

Осень - зима / октябрь - апрель/

день недели	первый день	второй день	третий день	четвертый день	пятый день	шестой день	седьмой день	восьмой день	девятый день	десятый день	
завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес". Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая пшеничная молочная. Какао с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Каша вязкая молочная "Дружба". Соус молочный сладкий. Чай с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Пудинг из творога. Соус молочный сладкий. Чай с молоком. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая рисовая молочная. Чай с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Каша вязкая пшеничная молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом.	Каша вязкая пшеничная молочная. Какао с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Каша вязкая манная молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Запеканка из творога. Бутерброд с повидлом.	Чай Бутерброд с маслом и сыром.	Каша вязкая ячневая молочная. Чай с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.
Второй завтрак	Сок. Батон пшеничный.	Компот из свежих плодов и ягод. Батон пшеничный.	Сок. Батон пшеничный.	Компот из свежемороженых ягод. Батон пшеничный.	Сок. Батон пшеничный.	Сок. Батон пшеничный.	Компот из свежих плодов и ягод. Батон пшеничный.	Сок. Батон пшеничный.	Компот из свежемороженых ягод. Батон пшеничный.	Сок. Батон пшеничный.	
обед	Салат из свежескопленных огурцов. Суп картофельный с зелеными горошком консервированным. Ленивые голубцы с мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб ржанопшеничный.	Икра кабачковая/промысленного ленивого производства/. Суп Свекольник, с мясом и со сметаной. Котлета из говядины. Макаронные изделия отварные с маслом. Компот из изюма. Хлеб ржанопшеничный	Салат из квашеной капусты./Салат из свежих огурцов/ Суп картофельный с рыбный с крупой. Рулет рыбный с луком и яйцами. Пюре картофельное. Компот из сухофруктов. Хлеб ржанопшеничный.	Икра кабачковая /промысленного производства/. Суп картофельный с бобовыми, с мясом. Биточки куриные. Каша гречневая рассыпчатая. Кисель из свежемороженых ягод. Хлеб ржанопшеничный.	Овощи натуральные солёные /кусочком/. Суп Полевой с мясом и со сметаной. Жаркое домашнему. Компот из сухофруктов. Хлеб ржанопшеничный.	Овощи натуральные солёные /кусочком/. Суп Полевой с мясом и со сметаной. Жаркое домашнему. Компот из сухофруктов. Хлеб ржанопшеничный.	Икра кабачковая /промысленного производства/. Суп Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной. Гуляш из отварного мяса. Макаронные изделия отварные с маслом. Компот из кураги. Хлеб ржанопшеничный.	Салат из свежескопленных картофеля/промысленного производства/. Суп Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной. Гуляш из отварного мяса. Макаронные изделия отварные с маслом. Компот из кураги. Хлеб ржанопшеничный.	Салат из квашеной капусты./Салат из свежих огурцов/ Суп Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной. Картофельная запеканка с вареным мясом или рулет картофельный с вареным мясом. Компот из изюма и кураги. Хлеб ржанопшеничный.	Салат из отварной моркови с зелеными горошком. Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом. Мясо птицы со сметанным соусом. Греча отварная с маслом. Компот из свежих фруктов. Хлеб ржанопшеничный.	
Полдник	Кефир, плоды и ягоды свежие, печенье.	Кефир, плоды и ягоды свежие, печенье.	Кефир, плоды и ягоды свежие, печенье.	Кефир, плоды и ягоды свежие, печенье.	Кефир, плоды и ягоды свежие, печенье.	Кефир, плоды и ягоды свежие, печенье.	Кефир, плоды и ягоды свежие, печенье.	Кефир, плоды и ягоды свежие, печенье.	Кефир, фрукты, батон пшеничный.	Кефир, плоды и ягоды свежие, печенье.	
ужин	Запеканка творожно-вермишелевая. Соус сметанный сладкий. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Картофель отварной Рыба солёная (порция). Чай с сахаром. Булочка домашняя.	Овощное рагу. Сосиски молочные(сад). Яйца варенные(ясли). Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Жаркое домашнему с мясом птицы. Яйца варенные. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом	Салат из картофеля с зелеными горошком "Зимний". Чай с сахаром. "Гребешок" или ватрушка с дрожжевого теста.	Омлет натуральный с маслом. Салат из свежескопленных горошком. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Винегрет овощной. Яйца варенные. Чай с сахаром. Ватрушка с творогом из дрожжевого теста.	Овощи тушёные. Сосиски молочные (сад). Яйца варенные(ясли). Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Капуста тушёная с мясом кур. Яйца варенные. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Картофель отварной. Салат из квашеной капусты. Чай с сахаром. Сдоба обыкновенная.	

день недели завтрак (не менее 400тр) 20% 360 калорий	первый день Омлет натуральный с маслом с зелеными горошком. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	второй день Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес". Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	третий день Каша вязкая молочная "Дружба". Чай с сахаром. Бутерброд с маслом	четвертый день Каша вязкая пшеничная молочная. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	пятый день Каша вязкая рисовая молочная. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	шестой день Каша вязкая ячневая молочная. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	седьмой ень Каша вязкая манная молочная. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	восьмой день Омлет натуральный с маслом с зеленым горошком. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	девятый день Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес". Чай с сахаром. Бутерброд с маслом	десятый день Каша вязкая пшеничная молочная. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.
Второй завтрак (не менее 100тр) 5% 90 калорий	Кефир 180гр 90 ккал	Кефир 180гр 90 ккал	Кефир 180гр 90 ккал	Кефир 180гр 90 ккал	Кефир 180гр 90 ккал	Кефир 180гр 90 ккал	Кефир 180гр 90 ккал	Кефир 180гр 90 ккал	Кефир 180гр 90 ккал	Кефир 180гр 90 ккал
обед (не менее 600тр) 35 % 630 калорий	Овощи натуральные соленые /кусочком/ Суп Свекольный , с маслом и со сметаной. Печень по строгоновски. Картофель отварной. Компот из сухофруктов. Хлеб ржано- пшеничный	Салат из квашеной капусты./Салат из свежих огурцов/ Суп картофельный с зелеными горошком (кон.). Рулет рыбный с луком и яйцами. Пюре картофельное. Компот из изюма. Хлебжано- пшеничный.	Салат из свеклы с соевыми огурцом. Суп картофельный рыбный с крупой. Жили из зелены . Капуста тушеная. Компот из сухофруктов. Хлеб ржано- пшеничный.	Икра морковная. Суп Рассольник ленинградский, с маслом мясная.Соус. Каша гречневая рассыпчатая. Компот из сухофруктов Хлеб ржано- пшеничный.	Икра кабачковая /промышленного производства/. Суп картофельный с бобовыми, с маслом. Биточки куриные. Макаронные изделия отварные с маслом. Кисель из свежемороженых ягод. Хлеб ржано-пшеничный.	Салат из квашеной капусты. Суп Полевой с мясом и со сметаной. Жаркое по-домашнему отварные с маслом. Компот из сухофруктов. Хлеб ржано- пшеничный .	Салат из свеклы. Суп рассольник рыбный со сметаной. Телятин мясные. Макаронные изделия отварные с маслом. Компот кураги. Хлеб ржано-пшеничный.	Икра кабачковая /промышленного производства/. Суп Ши из свежей капусты, с мясом и со сметаной. Печень по строгоновски . Картофельная запеканка с вареным мясом или рулет картофельный вареным мясом. Компот из изюма и кураги. Хлеб ржано- пшеничный.	Рыба соевая (порциями),или салат из сельди с луком)50гр) Суп Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной. Картофельная запеканка с вареным мясом или рулет картофельный вареным мясом. Компот из изюма и кураги. Хлеб ржано- пшеничный.	Салат из отварной моркови с зеленым горошком. Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом. Суфле из отварной куры с соусом . Греча отварная с маслом. Компот из свежих фруктов. Хлеб ржано- пшеничный.
Полдник (не менее 200тр) 15 % 270 калорий	Кисель ягодный 180гр(90) фрукты свежие 100гр(44) кондитерское изделие 20гр(81)	Сок 200гр.(90) фрукты свежие 100гр(44) кондитерское изделие 20гр(81)	Напиток яблочный 180гр(90) фрукты свежие(бананы) 100гр(90) кондитерское изделие 20гр(81)	Сок 200гр.(90) фрукты свежие 100гр(44) кондитерское изделие 20гр(81)	Сок 200гр.(90) фрукты свежие 100гр(44) кондитерское изделие 20гр(81)	Кисель ягодный 180гр(90) фрукты свежие 100гр(44) кондитерское изделие 20гр(81)	Напиток яблочный 180гр(90) фрукты свежие(бананы) 100гр(90) , кондитерское изделие 20гр(81).	Сок 200гр.(90) фрукты свежие(бананы) 100гр(90) , кондитерское изделие 20гр(81).	Напиток яблочный 180гр(90) фрукты свежие(бананы) 100гр(90) , кондитерское изделие 20гр(81).	Сок 200гр.(90) фрукты свежие(бананы) 100гр(90) Выпечка 70гр(187)
Ужин (не менее 450тр) 25 % 450 калорий	Запеканка творожно- вермишелевая. Соус сметанный сладкий. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Овощное рагу с мясом. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Пудинг из творога. Соус молочный сладкий. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Свекла тушеная в сметане и яйцо. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Салатка тушеная в сметане и яйцо. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Запеканка из творога. Повидло. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом.	Каплеты рыбные. Сложный гарнир Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Картофель по домашнему с мясом. Салат из кашеиной капусты. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом и сыром.	Картофель по домашнему с мясом. Салат из кашеиной капусты. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом и сыром.	Картофель по домашнему с мясом. Салат из кашеиной капусты. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом и сыром.