



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак 20 %						
1. Масло сл.(порциями).	1. Сыр(порциями).	1. Бутерброд с колбасой п/к.	1. Масло сл.(порциями).	1. Бутерброд с сыром.	1. Колбаса п/к.	1. Масло сл.(порциями).
2. Каша молочная овсяная жидкая.	2. Каша молочная жидкая пшённая.	2. Каша вязкая молочная из гречки и пшена.	2. Каша вязкая овсяная вязкая	2. Каша молочная вязкая рисовая с маслом.	2. Каша молочная ячневая жидкая.	2. Суп молочный вермишелевый.
3. Яйцо 1шт.	3. Кофейный напиток.	3. Чай с молоком	3. Какао с молоком.	3. Кофейный напиток.	3. Яйцо 1шт.	3. Какао с молоком.
4. Какао с молоком.	4. Хлеб пшеничный.	4. Масло сливочное.	4. Яйцо 1шт.	4. Чай с молоком.	4. Яйцо 1шт.	4. Яйцо 1шт.
5. Хлеб пшеничный.	5. Масло сл.(порциями).	5. Хлеб пшеничный.	5. Хлеб пшеничный.	5. Хлеб пшеничный.	5. Хлеб пшеничный.	5. Хлеб пшеничный.
2-ой Завтрак 5%						
Банан	Яблоко	Груша	Банан	Банан (яблоко)	Апельсин с сахаром	Банан
Обед 35%						
1. Салат из свежкл. сыром.	1. Салат из свежкл с сыром.	1. Салат из моркови и яблок.	1. Салат летний.	1. Салат витаминный.	1. Винегрет.	1. Салат из св. помидоров и огурцов.
2. Суп картофельный с горохом и гречками.	2. Рассольник домашний с курой.	2. Борщ с капустой и картофелем с курой.	2. Суп картофельный с крупой.	2. Свекольник.	2. Щи из св. капусты с курой и сметаной.	2. Суп картофельный с макаронными изделиями.
3. Котлета рубленая.	3. Рагу овощное с мясом.	3. Рыба тушёная в томате с овощами.	3. Биточки мясные.	3. Бефстроганов с соусом.	3. Биточки рубленые из птицы.	3. Оладьи из печени с соусом.
4. Макароны отварные с маслом.	4. Кисель из кураги.	4. Овощи тушёные с маслом.	4. Картофельное пюре, соус белый основной.	4. Гречка отварная рассыпчатая, соус сметанный с томатом.	4. Рис отварной рассыпчатый, соус сметанный с томатом.	4. Картофельное пюре, соус сметанный с луком.
5. Компот из сухофруктов.	5. Хлеб ржаной.	5. Компот из яблок и слив.	5. Напиток лимонный.	5. Компот из апельсинов, с витамином «С».	5. Компот из свежих плодов с витамином «С».	5. Кисель из кураги
6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб пшеничный.	6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб ржаной.
7. Хлеб пшеничный.	7. Хлеб пшеничный.	7. Хлеб пшеничный.	7. Хлеб пшеничный.	7. Хлеб пшеничный.	7. Хлеб пшеничный.	7. Хлеб пшеничный.
Полдник 15%						
1. Булочка ванильная.	1. Пудинг творожный с яблоком	1. Запеканка манная, соус с сгущён молл.	1. Ватрушка с творогом.	1. Булочка домашняя.	1. Булочка домашняя.	1. Оладьи из творога, соус молочный.
2. Молоко кипячёное.	2. Чай с лимоном	2. Кисель из концентрата.	2. Молоко кипячёное.	2. Чай с лимоном.	2. Сок виноградный.	2. Молоко кипячёное.
Ужин 25%						

1. Винегрет.	1. Салат из свежей капуста с яблоком. 2. Картофель в молоке. 3. Сосиска порционная.	1. Горошек отварной. 2. Плов с мясом. 3. Хлеб ржаной.	1. Салат из помидор с зелёным луком. 2. Гуляш из отварной говядины. 3. Вермишель отварная.	1. Кукуруза отварная. 2. Котлета рыбная. 3. Капуста тушёная.	1. Салат из отварной свеклы. 2. Овощи тушёные с мясом. 3. Хлеб ржаной.	1. Салат из моркови, яблока и яйца. 2. Голубцы ленивые с мясом. 3. Хлеб ржаной.
4. Хлеб ржаной. 5. Хлеб пшеничный.	4. Хлеб пшеничный 5. Напиток из шиповника	4. Хлеб ржаной 5. Хлеб пшеничный.	4. Хлеб ржаной 5. Хлеб пшеничный.	4. Хлеб ржаной. 5. Напиток из шиповника.	4. Хлеб пшеничный. 5. Чай с лимоном.	4. Хлеб пшеничный. 5. Чай с лимоном.
6. Чай с сахаром.	6. Компот мандариновый.	6. Чай с сахаром.	6. Чай с сахаром.	6. Сок виноградный.		
П Ужин 10%						
1. Пряник. 2. Сок Яблочный.	1. Сухарики. 2. Ряженка.	1. Вафли. 2. Снежок.	1. Вафли. 2. Снежок.	1. Пряник. 2. Кефир.	1. Вафли. 2. Бийогулт.	1. Печенье. 2. Сок Яблочный.
Калорийность всего за день (ккал):						
2827.6	3311.33/ 3822.61	2749.6/3289.5/ 3837.07	2598.8/3035.97/3577.8	2912/3432.4/3830.6	2903.6/3544.3/4011.4	2736.84/3313.6/3707.02
8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак 20 %						
1. Сыр(порциями). 2. Каша жидкая из манной крупы с маслом. 3. Яйцо 1шт.	1. Колбаса п/к. 2. Каша молочная вязкая пшённая 3. Чай с молоком	1. Масло сл.(порциями). 2. Каша молочная овсяная жидкая. 3. Какао с молоком.	1. Сыр(порциями). 2. Каша молочная жидкая пшеничная 3. Кофейный напиток.	1. Колбаса п/к. 2. Каша молочная овсяная вязкая. 3. Чай с молоком.	1. Масло сл.(порциями). 2. Каша молочная ячневая вязкая. 3. Яйцо 1шт.	1. Сыр(порциями). 2. Каша "Дружба" 3. Кофейный напиток.
4. Кофейный напиток. 5. Хлеб пшеничный.	4. Хлеб пшеничный. 5. Масло сл(порциями)	4. Хлеб пшеничный. 5. Сыр (порциями).	4. Хлеб пшеничный.	4. Хлеб пшеничный. 5. Масло сл.(порциями).	4. Какао с молоком. 5. Хлеб пшеничный.	4. Хлеб пшеничный. 5. Масло сл.(порциями).
2-ой Завтрак 5%						
Яблоко	Груша	Банан (груша)	Банан	Апельсин с сахаром	Яблоко	Груша
Обед 35%						
1. Салат из свежих огурцов.	1. Салат из свежого помидора с раст. маслом.	1. Салат витаминный.	1. Салат из моркови и яблок.	1. Салат из свеклы с зелёным горошком.	1. Салат из св. помидор и огурцов с раст. маслом.	1. Винегрет овощной с сельдью.
2. Суп картофельный с	2. Щи из квашенной	2. Рассольник	2. Суп с клёчками и	2. Суп картофельный с	2. Суп картофельный	2. Суп овощной с мясом

фрикадельками	капусты со сметаной.	ленинградский со сметаной.	сметаной.	фасолью и говядиной.	рыбный.	и сметанной.
3. Гуляш мясной из отварной говядины.	3. Фрикадельки из говядины. Соус сметанный.	3. Жаркое домашнему с мясом.	3. Фрикадельки рыбные, соус молочный.	3. Запеканка картофельная с мясом	3. Шницель рубленый.	3. Гуляш из отварной говядины(кура).
4. Гречка отварная рассыпчатая.	4. Овощи припущенные.	4. Компот из свежих яблок с витамином «С».	4. Пюре картофельное.	4. Соус сметанный.	4. Макароны отварные,	4. Рис отварной .
5. Компот из свежих плодов.	5. Кисель из кураги.	5. Хлеб ржаной.	5. Компот из яблок сушеных.	5. Сок сливовый.	5. Напиток из шиповника.	5. Компот из свежих яблок с витамином «С».
6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб пшеничный.	6. Хлеб ржаной	6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб ржаной.
7. Хлеб пшеничный.	7. Хлеб пшеничный.	7. Хлеб пшеничный.	7. Хлеб пшеничный.	7. Хлеб пшеничный.	7. Хлеб пшеничный.	7. Хлеб пшеничный.
Полдник 15%						
1. Вареники ленивые с соусом молочным.	1. Запеканка из творога с джемом.	1. Омлет натуральный.	1. Ватрушка с повидлом.	1. Пудинг из творога с яблоками, соус молоч. (сгущ.мол.)	1. Оладьи из творога.	1. Булочка с орехами.
2. Чай с сахаром.	2. Сок яблочный.	2. Чай с лимоном.	2. Кисель из кураги.	2. Чай с сахаром.	2. Молоко кипячёное.	2. Напиток из шиповника.
Ужин 25%						
1. Салат из св. капусты с яблоком.	1. Винегрет.	1. Салат из свеклы.	1. Салат из свежих огурцов.	1. Салат витаминный.	1. Зелёный горошек.	1. Салат из моркови с яйцом.
2. Гуляш из отварной говядины.	2. Печень тушёная в соусе.	2. Биточки мясные с соусом.	2. Бефстроганов.	2. Колбаса отварная.	2. Биточки рубленые из птицы.	2. Рыба припущенная с овощами.
3. Макароны отварные с маслом.	3. Рис отварной с маслом.	3. Капуста тушёная.	3. Макароны отварные.	3. Рагу овощное.	3. Картофель отварной.	3. Гречка отварная.
4. Сок грушевый.	4. Напиток из шиповником.	4. Напиток лимонный.	4. Сок абрикосовый.	4. Компот из сух./фр. с витамином «С».	4. Чай с сахаром.	4. Сок Яблочный.
5. Хлеб пшеничный.	5. Хлеб пшеничный.	5. Хлеб пшеничный.	5. Хлеб пшеничный.	5. Хлеб пшеничный.	5. Хлеб пшеничный.	5. Хлеб пшеничный.
6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб ржаной.	6. Хлеб ржаной	6. Хлеб пшеничный.
II Ужин 10%						
1. Сухари.	1. Сушки.	1. Пряник.	1. Вафли.	1. Зефир	1. Печенье.	1. Пряник.
2. кефир	2. Блюйогурт.	2. Сок виноградный.	2. Кефир.	2. Ряженка.	2. Снежок.	2. Кефир.
Калорийность всего за день (ккал):						
2750,32/3070,05/3717,99	2896,69/3426,21/3793,07	2564,1/3077,68/3524,69	2820,4/3339,6/3936,23	2394,8/2964,4/3395,41	2697,7/3194,38/3687,04	2508,14/2902,6/3397,04