|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 1 | | День 2 | | День 3 | | День 4 | | День 5 | |
| **Завтрак** | **410** | **Завтрак** | **410** | **Завтрак** | **410** | **Завтрак** | **410** | **Завтрак** | **410** |
| Каша рисовая жидкая | 200 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным | 200 | Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 200/5 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | Чай с молоком | 180 | Какао с молоком | 180 | Кофейный напиток с молоком | 180 | Чай на молоке | 180 |
| Бутерброд с сыром | 30 | Бутерброд с маслом | 40 | Хлеб пшеничный  Сыр | 30  15 | Печенье | 40 | Бутерброд с маслом | 40 |
| **Обед** | **780** | **Обед** | **780** | **Обед** | **780** | **Обед** | **780** | **Обед** | **780** |
| Салат из моркови и яблок с сахаром | 60 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | Салат из зелёного горошка | 60 | Салат из соленых огурцов | 60 | Салат из свежих огурцов с яблоками | 60 |
| Суп картофельный с вермишелью | 250 | Суп из овощей с курой и сметаной | 250 | Щи со свежей капусты | 250 | Суп с мучными клёцками | 250 | Борщ | 250 |
| Гуляш из отварного мяса | 80 | Котлеты куриные | 70 | Тефтели мясные | 70 | Бефстроганов из отварного мяса | 60 | Рис отварной | 180 |
| Макароны отварные | 150 | Пюре картофельное | 150 | Греча рассыпчатая | 150 | Картофель отварной | 130 | Котлета рыбная | 70 |
| Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | Компот из свежих яблок с витамином С | 180 | Кисель из плодово–ягодного концентрата с витамином С | 180 | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | Сок яблочный | 180 |
| Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | **380** | **Полдник** | **380** | **Полдник** | **380** | **Полдник** | **380** | **Полдник** | **380** |
| Пудинг творожный | 100 | Омлет натуральный | 100 | Биточки манные с варением | 100 | Макароны отварные с тертым сыром | 100 | Макаронник | 100 |
| Яблоко | 100 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | Банан | 100 | Апельсин | 100 | Мандарин | 100 |
| Чай с сахаром | 180 | Хлеб пшеничный | 30 | Молоко кипяченое | 160 | Чай полусладкий | 180 | Напиток лимонный | 180 |
|  |  | Груши | 100 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 6 | | День 7 | | День 8 | | День 9 | | День 10 | |
| **Завтрак** | **410** | **Завтрак** | **410** | **Завтрак** | **410** | **Завтрак** | **410** | **Завтрак** | **410** |
| Каша кукурузная | 200 | Каша манная молочная жидкая | 200 | Каша овсяная «геркулес» молочная | 200 | Суп рисовый молочный | 200 | Каша ячневая молочная | 200 |
| Какао с молоком | 180 | Чай с молоком | 180 | Какао с молоком | 180 | Чай с молоком | 180 | Кофейный напиток с молоком | 180 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 35/5 | Хлеб пшеничный  Сыр | 22,3  15 | Бутерброд с маслом | 30 | Бутерброд с маслом и сыром | 35/5 | Бутерброд с маслом | 40 |
| **Обед** | **780** | **Обед** | **780** | **Обед** | **780** | **Обед** | **780** | **Обед** | **780** |
| Огурец свежий | 60 | Салат из сельди с луком | 60 | Салат морковный | 60 | Салат из капусты и свёклы | 60 | Салат из свежей капусты | 60 |
| Свёкольник | 250 | Рассольник домашний с курой и сметаной | 250 | Суп c рыбными консервами | 250 | Суп гороховый с гренками | 250 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 |
| Капуста тушеная | 150 | Картофель аппетитный | 200 | Овощи тушеные | 200 | Картофель отварной с луком | 150 | Рис с маслом припущенный | 120 |
| Курица отварная | 80 | Гуляш из отварного мяса | 60 | Колбаса отварная докторская | 40 | Люля - кебаб | 73 | Рыбные тефтели | 70 |
| Компот из яблок и лимона | 180 | Кисель плодово-ягодный с витамином С | 180 | Компот из сухих фруктов с вит С | 180 | Сок абрикосовый | 180 | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 |
| Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60 | Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | **380** | **Полдник** | **380** | **Полдник** | **380** | **Полдник** | **380** | **Полдник** | **380** |
| Пудинг сахарный | 100 | Пудинг творожный | 100 | Оладьи с маслом | 100 | Винегрет | 60 | Блинчики с джемом | 100 |
| Яблоко | 100 | Чай сладкий | 120 | Чай полусладкий | 180 | Яйцо | 40 | Чай с лимоном | 180 |
| Чай с лимоном | 180 | Груша | 100 | Банан | 100 | Хлеб ржаной | 30 | Мандарин | 100 |
|  |  |  |  |  |  | Чай с сахаром | 180 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Апельсин | 100 |  |  |