

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типовой рацион питания на 20 дней при 12-ти часовом пребывании**  **для воспитанников от 1 до 3 лет** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 1** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны, запеченные с сыром | | | | |  | 140 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок из свежих плодов и ягод | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварной свеклы с яблоком | | | | | | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник со сметаной на м/б | | | | |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка картофельная с отварным мясом | | | | | | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус молочный | | |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток витаминизированный | | | | |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка капустная | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный | | |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток с сахаром | | | | |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье витаминизированное | | | | |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной(ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель отварная в молоке жидкая | | | | | | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | | |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свежие фрукты | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из помидоров и огурцов с р/м | | | | | | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп гороховый вегетарианский | | | | |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета куриная | | |  |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рагу овощное | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники запеченные твороженные | | | | |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный сладкий | | | |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток | | | |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной(ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" | | | | | | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок из свежих плодов и ягод | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты белокочанной и моркови с р/м | | | | | | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со сметаной вегетарианский | | | | |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба (треска), запеченная в молочном соусе | | | | | | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ежики |  |  |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный | | |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток с сахаром | | | | |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной(ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 4** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная | | | |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао на молоке | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свежие фрукты | | |  |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из зеленого горошка | | | |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп рыбный | |  |  |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета мясная | | |  |  |  | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | |  |  |  |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Отвар шиповника | | |  |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварных овощей | | | |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок печеный с яблоком | | | | |  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток | | | |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной (ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка твороженная | | | |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный сладкий | | | |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок из свежих плодов и ягод | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварной свеклы со сметаной | | | | | | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи вегетарианские со сметаной | | | | |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суфле рыбное | | |  |  |  | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель и овощи, тушеные в соусе | | | | | | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток витаминизированный | | | | |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с яблоками | | |  |  |  | 130 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный сладкий | | | |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток с сахаром | | | | |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной (ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная | | | |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное не соленое | | | | |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свежие фрукты | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови | | |  |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп-лапша на курином бульоне | | | | |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суфле из отварной курицы | | | |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рагу овощное | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета мясная | | |  |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная | | |  |  |  | 90 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка печеная | | |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток | | | |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной(ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суфле творожное | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный сладкий | | | |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао на молоке | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок из свежих плодов и ягод | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из огурцов с р/м | | | |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп овощной со сметаной | | | |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кнели мясные отварные | | | |  |  | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре | | |  |  |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба отварная под омлетом | | | | |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат "Степной" из разных овощей | | | | |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье витаминизированное | | | | |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной(ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 8** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная "Дружба" | | | |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | | |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свежие фрукты | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты белокочанной и моркови с р/м | | | | | | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп фасолевый на м/б | | | |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка картофельная с отварным мясом | | | | | | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус молочный | | |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Отвар шиповника | | |  |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш |  |  |  |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | |  |  |  |  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток | | | |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной (ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | | |  |  |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из зеленого горошка | | | |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное несоленое | | | | |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок из свежих плодов и ягод | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь, тертая с яблоком и сахаром | | | | | | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник вегетарианский со сметаной | | | | | | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета рыбная с капустой и морковью | | | | | | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи из муки | | |  |  |  | 130 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Джем |  |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток с сахаром | | | | |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной (ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 10** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель отварная в молоке жидкая | | | | | | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное несоленое | | | | |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свежие фрукты | | |  |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | | |  |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник со сметаной на курином бульоне | | | | | | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суфле из отварной курицы | | | |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рагу овощное | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок из свежих плодов и ягод | | | | |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печень по-строгановски | | | |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | | | | |  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток | | | |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье витаминизированное | | | | |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной(ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 11** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная | | | |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | | |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок из свежих плодов и ягод | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты с яблоком и морковью | | | | | | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со сметаной вегетарианский | | | | |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели из рыбы | | |  |  |  | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатный соус | | |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с маслом | | | | |  | 110 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Отвар шиповника | | |  |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плов из риса и мяса | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок печеный с капустой | | | | |  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток с сахаром | | | | |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной(ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 12** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" | | | | | | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное несоленое | | | | |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свежие фрукты | | |  |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови с яблоками | | | | |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный на м/б | | | |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Голубцы ленивые с отварным мысом | | | | | | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета мясная | | |  |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла тушеная | | |  |  |  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной(ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 13** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная Дружба | | | |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное несоленое | | | | |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао на молоке | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок из свежих плодов и ягод | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из сырых овощей | | | |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон куриный с гренками | | | |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица отварная | | |  |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус молочный | | |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | | | | |  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Отвар шиповника | | |  |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сельдь вымоченная | | |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет с р/м | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли с фруктово-ягодными начинками | | | | | | 17 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной(ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 14** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг творожный запеченный | | | | |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный сладкий | | | |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свежие фрукты | | |  |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из огурцов с р/м | | | |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник вегетарианский со сметаной | | | | | | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба (треска),запеченная в молочном соусе | | | | | | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета куриная | | |  |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварных овощей | | | |  |  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток с сахаром | | | | |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной(ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 15** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная | | | |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | | |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок из свежих плодов и ягод | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидоров с луком | | | | | | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп рыбный | |  |  |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Жаркое по-домашнему | | | |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Отвар шиповника | | |  |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи из муки | | |  |  |  | 130 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко, сгущенное с сахаром | | | |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток | | | |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной (ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 16** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная | | | |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свежие фрукты | | |  |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из кукурузы консервированной с р/м | | | | | | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со сметаной вегетарианский | | | | |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета рыбная | | |  |  |  | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рагу овощное | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кнели мясные отварные | | | |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная | | |  |  |  | 90 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток с сахаром | | | | |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка с творогом | | |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной (ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 17** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка творожная | | | |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный сладкий | | | |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао на молоке | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок из свежих плодов и ягод | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы с чесноком | | | |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп гороховый вегетарианский | | | | |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плов из риса с мясом | | | |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельная запеканка с сыром | | | | |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус молочный | | |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток | | | |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной(ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 18** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная | | | |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | | |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свежие фрукты | | |  |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат с картофельный с р/м | | | | |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп вермишелевый на мясном бульоне | | | | | | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суфле из отварного мяса запеченное | | | | | | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сельдь вымоченная | | |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет с р/м | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли с фруктово-ягодными начинками | | | | | | 17 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной(ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 19** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | | |  |  |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное несоленое | | | | |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из зеленого горошка | | | |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок из свежих плодов и ягод | | | | |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови с яблоками | | | | |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник вегетарианский со сметаной | | | | | | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суфле из печени | | |  |  |  | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | | | | |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Отвар шиповника | | |  |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с яблоками | | |  |  |  | 130 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Джем |  |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток | | | |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной(ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 20** | **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суфле твороженное | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко сгущенное с сахаром | | | |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | | |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свежие фрукты | | |  |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты с яблоком и морковью | | | | | | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп овощной со сметаной | | | |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кнели рыбные отварные (треска) | | | | |  | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре | | |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок из свежих плодов и ягод | | | | |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат Бурячок | | |  |  |  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета мясная | | |  |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок печеный с яйцом и зеленым луком | | | | | | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | | |  |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб на весь день:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ржаной(ржано-пшеничный) | | | |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный (витаминизированный) | | | | |  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |