

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1 день 4** | | | | | | | |
| **Обед** | Тушеная капуста | 100 | 3 | 5 | 11 | 94 | 214 |
| Суп-пюре из картофеля с  мясом | 250/30 | 5 | 3 | 6 | 84 | 171 |
| Тефтели из мяса кур с рисом отварным со сливочным маслом | 100/30 | 15 | 15 | 11 | 247 | 461 |
| 150/5 | 3 | 5 | 31 | 175 | 511 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0 | 10 | 42 | 42 | 686 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | 879 |
| Яблоко | 124 | 0 | 0 | 8 | 34 |  |
| Итого за обед | | 954 | 28 | 38 | 119 | 728 |  |
| **Неделя 1 день 5** | | | | | | | |
| **Обед** | Икра кабачковая | 75 | 1 | 2 | 3 | 35 |  |
| Щи из свежей капусты со сметаной и с мясом | 250/10/30 | 2 | 5 | 6 | 76 | 124 |
| Котлеты из мяса кур с соусом, отварные макароны со сливочным маслом | 100/30 | 12 | 11 | 11 | 190 | 451 |
| 150/5 | 6 | 5 | 26 | 168 | 516 |
| Кисель из концентрата | 200 | 1 | 0 | 29 | 155 | 648 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | 879 |
| Итого за обед | | 835 | 24 | 23 | 85 | 676 |  |
| **Неделя 1 день 6** | | | | | | | |
| **Обед** | Суп-пюре из разных овощей с гренками и мясом кур | 250/15 | 2 | 5 | 14 | 109 | 168 |
| 15 | 1,67 | 0,18 | 11,16 | 52,93 |  |
| Зразы рубленные с гречневой кашей и с соусом сметанным | 100/30 | 10 | 12 | 5 | 199 | 456 |
| 150/5 | 1 | 64 | 1 | 551 | 508 |
| Напиток из шиповника | 200 | 1 | 0 | 27 | 107 | 705 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 10 | 116,9 | 878 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | 879 |
| Печенье | 78 | 7 | 11 | 67 | 375 |  |
| Итого за обед | | 838 | 26,67 | 92,18 | 145,16 | 1562,83 |  |
| **Неделя 2 день 7** | | | | | | | |
| **Обед** | Рассольник Ленинградский со сметаной и с мясом | 250/10 | 2 | 4 | 12 | 94 | 132 |
| 30 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 15,98 |  |
| Рыба припущенная (минтай) с картофельным пюре с маслом | 100 | 7,64 | 7,4 | 2,2 | 105,96 | 377 |
| 250/5 | 4 | 5 | 22 | 137 | 520 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 1 | 0 | 25 | 103 | 700 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | 879 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | 878 |
| Итого за обед | | 890 | 18,9 | 17,9 | 81,56 | 624,84 |  |
| **Неделя 2 день 8** | | | | | | | |
| **Обед** | Икра кабачковая | 75 | 1 | 2 | 3 | 35 |  |
| Суп гороховый с  картофелем на костном бульоне | 300 | 9 | 4 | 27 | 154 | 139 |
| Бефстроганов из мяса кур, макароны отварные со сливочным маслом | 116 | 5 | 9 | 3 | 133 | 423 |
| 150/5 | 6 | 5 | 26 | 168 | 516 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 2 | 0 | 10 | 52 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 10 | 116,9 | 878 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | 879 |
| Итого за обед | | 901 | 27 | 20 | 89 | 710,9 |  |
| **Неделя 2 день 9** | | | | | | | |
| **Обед** | Салат из отварной свеклы с растительным маслом и яблоком | 100 | 1 | 4 | 5 | 56 | 51 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом | 250/10  30 | 2 | 4 | 12 | 94 | 132 |
| Суфле из курицы с картофельным пюре со сливочным маслом | 100 | 8 | 12 | 1 | 143 | 503 |
| 150/5 | 4 | 5 | 20 | 137 | 520 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 25 | 91 | 639 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | 879 |
| Итого за обед | | 960 | 17 | 25 | 73 | 573 |  |
| **Неделя 2 день 10** | | | | | | | |
| **Обед** | Кукуруза консервированная | 60 | 2,2 | 0 | 11 | 26 |  |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 250/30 | 9 | 8 | 14 | 167 | 142 |
| Гуляш из мяса кур с гречневой кашей со сливочным маслом | 100/30 | 8 | 11 | 4 | 147 | 437 |
| 150/5 | 8 | 11 | 41 | 303 | 508 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 4 | 3 | 29 | 155 | 689 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | 879 |
| Итого за обед | | 790 | 33,2 | 33 | 109 | 850 |  |