

Десятидневное меню: САД 12 часов

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с джемом 43 2. Каша пшеничная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Кефир 2,5 % 140 2. Груша свежая 80	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Рыба запеченная в омлете 70 4. Пюре картофельное 130 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Плов из птицы 130 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом 65 3. Чай с молоком 180 4. Хлеб ржаной 20	Б: 54,529 (12,2%) Ж: 47,599 (-11,9%) У: 250,97 (6,8%) К: 1665,741 (2,8%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Ряженка 2,5 % 140 2. Апельсин свежий 80	1. Помидор свежий 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Котлета мясная (говядина) 70 4. Макароны изделия отварные 150/5 5. Компот из изюма 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Шницель рыбный натуральный 60 2. Пюре картофельное 120 3. Напиток из плодов шиповника 180 4. Булочка "творожная" 70 5. Хлеб ржаной 20	Б: 66,837 (37,5%) Ж: 53,841 (-0,3%) У: 237,267 (1%) К: 1729,252 (6,7%)
День 3	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 180 4. Батон 35	1. Кефир 2,5 % 140 2. Банан свежий 80	1. Огурец свежий 50 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Гуляш из отварного мяса 80/70 4. Каша гречневая рассыпчатая 150 5. Компот из свежих груш 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Голубцы ленивые 150 2. Хлеб ржаной 20 3. Сок абрикосовый 180 4. Вафли 30	Б: 81,972 (68,7%) Ж: 76,22 (41,1%) У: 217,745 (-7,3%) К: 1898,423 (17,2%)

День 4	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Ряженка 2,5 % 140 2. Яблоко свежее 80	1. Огурец соленый 30 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 3. Пудинг рыбный запеченный 70 4. Рагу овощное (1-й вариант) 140 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряник 30	Б: 77,284 (59%) Ж: 55,698 (3,1%) У: 221,032 (-5,9%) К: 1709,496 (5,5%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша "дружба" 180 3. Чай с молоком 180	1. Кефир 2,5 % 140 2. Банан свежий 80	1. Салат из свеклы 45 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 200/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 150 4. Напиток витаминизированный 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 35	1. Огурец свежий 50 2. Яйцо вареное 20 3. Макароны изделия отварные 150/5 4. Напиток клюквенный 180 5. Хлеб ржаной 20 6. Ватрушка с творогом 70	Б: 59,842 (23,1%) Ж: 50,847 (-5,8%) У: 240,615 (2,4%) К: 1670,477 (3,1%)
День 6	1. Каша пшенная жидкая 200 2. Бутерброд с маслом 40 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Ряженка 2,5 % 140 2. Груша свежая 80	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с горохом и гречками 200/10 3. Рулет с луком и яйцом 70 4. Каша гречневая рассыпчатая 150 5. Кисель из кураги 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Салат из свеклы 45 2. Фрикадельки рыбные отварные 70 3. Пюре картофельное 130 4. Сок яблочный 180 5. Хлеб ржаной 20 6. Батон 35	Б: 65,189 (34,1%) Ж: 52,51 (-2,8%) У: 274,081 (16,7%) К: 1850,547 (14,2%)
День 7	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 180 4. Батон 35	1. Кефир 2,5 % 140 2. Яблоко свежее 80	1. Салат картофельный 40 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Фрикадельки из птицы 60 4. Пюре из свеклы 130 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Напиток витаминизированный 180 4. Хлеб ржаной 20	Б: 63,204 (30%) Ж: 60,61 (12,2%) У: 192,617 (-18%) К: 1582,355 (- 2,3%)

День 8	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Ряженка 2,5 % 140 2. Груша свежая 80	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 200/10/1 3. Жаркое по-домашнему 150 4. Кисель из яблок 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30	Б: 80,664 (66%) Ж: 51,03 (-5,5%) У: 222,544 (-5,3%) К: 1685,819 (4,1%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Чай с молоком 180	1. Кефир 2,5 % 140 2. Банан свежий 80	1. Огурец свежий 50 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Рыба (филе) отварная 70 4. Соус польский 20 5. Пюре картофельное 130 6. Сок абрикосовый 180 7. Хлеб ржаной 30 8. Батон 35	1. Яйцо вареное 40 2. Винегрет овощной с сельдью 60/35 3. Напиток лимонный 180 4. Булочка молочная 70 5. Хлеб ржаной 20	Б: 63,252 (30,1%) Ж: 59,8 (10,7%) У: 203,299 (- 13,5%) К: 1620,143 (0%)
День 10	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Ряженка 2,5 % 140 2. Мандарин свежий 100	1. Салат из свеклы 45 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 200/10/10 3. Котлеты рубленные из птицы 70 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 150 3. Напиток клюквенный 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Печенье 40	Б: 51,898 (6,8%) Ж: 50,398 (-6,7%) У: 236,256 (0,6%) К: 1656,992 (2,3%)