

10 –дневное меню

Неделя 1 – день 1			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ккал
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130/20/5	218
	Бутерброд с маслом	34/4	78
	Чай с сахаром	180	30
2 завтрак	Яблоко	130	55,2
Обед	Салат из свеклы	50	46,95
	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200	94,49
	Плов с птицей	155	327,6
	Компот из сухофруктов	200	40,5
	Хлеб ржаной	45	28,7
Уплотнённый полдник	Салат из моркови	50	52,96
	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20	281,1
	Кофейный напиток с молоком	180	91
	Хлеб пшеничный	45	77,43
Неделя 1 – день 2			
Завтрак	Каша из гречи вязкая	200	227
	Кофейный напиток с молоком	180	91
	Бутерброд с маслом	45/5	78
2 завтрак	Сок	150	78
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	250/10	116,11
	Капуста тушеная	150	87,6
	Биточки из мяса	70	99,38
	Компот из свежих фруктов	200	60
	Хлеб ржаной	45	28,7
Уплотнённый полдник	Салат из зеленого консервированного горошка	30	26,12
	Омлет натуральный с маслом	100	125
	Молоко кипяченое	180	102
	Плюшка	90	256,60
Неделя 1 – день 3			
Завтрак	Каша молочная, геркулесовая жидкая	200/4	182,94
	Яйцо 1/2	20	26,5
	Кофейный напиток с молоком	180	91
	Бутерброд с маслом	45/5	78
2 завтрак	Сок	150	78
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом кур, со сметаной	250	93,69
	Икра кабачковая	63	46,8
	Рагу с курицей	155	95,4
	Компот из сухофруктов	200	40,5
	Хлеб ржаной	45	28,7
Уплотнённый полдник	Салат из моркови	50	52,96
	Пудинг творожный с молоком сгущенным	120/20	346,64
	Хлеб пшеничный	45	77,43
	Кисель	200	46,5
Неделя 1 – день 4			
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	144
	Какао с молоком	180	107
	Бутерброд с маслом и сыром	45/5/19	78

2 завтрак	Банан	200	99,36
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	53,98
	Суп с рыбными консервами	200	133,8
	Гуляш из печени	70	181,59
	Макаронные изделия отварные (вермишель) с маслом	150	103,4
	Компот из сухофруктов	200	40,5
	Хлеб ржаной	45	28,7
Уплотнённый полдник	Гороховое пюре	150	300,68
	Пирог с яйцом печенный	90	150
	Чай с молоком	180	89
Неделя 1 – день 5			
Завтрак	Яйцо отварное 1/2	20	26,5
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	159,75
	Какао с молоком	180	107
	Бутерброд с маслом	45/5	78
2 завтрак	Сок	150	78
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	200	116,25
	Жаркое по - домашнему	180	265,47
	Компот из сухофруктов	200	40,5
	Хлеб ржаной	45	28,7
Уплотнённый полдник	Рыба отварная	70	39,5
	Винегрет овощной	200	183,2
	Хлеб пшеничный	40	66
	Чай с молоком	180	89
Неделя 2 – день 6			
Завтрак	Макароны отварные с маслом	200	103,4
	Яйцо 1/2	20	26,5
	Бутерброд с маслом	45/5	78
	Чай с сахаром	180	30
2 завтрак	Яблоко	130	55,2
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	53,98
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	142,78
	Греча отварная рассыпчатая	130	149
	Гуляш мясной	80	123,60
	Компот из свежих фруктов	200	60
	Хлеб ржаной	45	28,7
Уплотнённый полдник	Салат из моркови	50	52,96
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/20	343,27
	Кофейный напиток с молоком	180	91
	Хлеб пшеничный	45	77,43
Неделя 2 – день 7			
Завтрак	Каша вязкая, молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	140,25
	Какао с молоком	180	107
	Бутерброд с маслом	45/5	78
2 завтрак	Яблоко	130	55,2
Обед	Куриный бульон с гренками	250	38,56
	Икра кабачковая	63	46,8
	Рагу с мясом	220	124,44
	Компот из сухофруктов	200	40,5
	Хлеб ржаной	45	28,7

Уплотнённый полдник	Каша рисовая	200	155,8
	Плюшка с сахаром	90	97
	Молоко кипяченая	180	102
Неделя 2 – день 8			
Завтрак	Каша манная	200	287,6
	Кофейный напиток с молоком	180	91
	Бутерброд с маслом	45/5	78
2 завтрак	Груша	120	55,2
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	53,98
	Суп «Харчо» с мясом птицы	250/10	120,88
	Картофельное пюре	120	71
	Котлета рыбная	80	114
	Хлеб ржаной	45	28,7
	Компот из сухофруктов	200	40,5
Уплотнённый полдник	Пудинг с повидлом	60/20	145,3
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/19	78
	Чай с молоком	180	89
Неделя 2 – день 9			
Завтрак	Каша вязкая кукурузная молочная	200	144
	Яйцо 1/2	20	26,5
	Кофейный напиток с молоком	180	91
	Бутерброд с маслом	45/5	162
2 завтрак	Сок	150	78
Обед	Свекольник с мясом и со сметаной	250/10	116,11
	Голубцы ленивые с мясом	160	228
	Компот из свежих фруктов	200	60
	Хлеб ржаной	45	28,7
Уплотнённый полдник	Апельсин	130	55,2
	Оладьи с джемом	80/15	175,3
	Чай сладкий с молоком	180	89
Неделя 2 – день 10			
Завтрак	Салат из моркови	50	52,96
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	150,75
	Какао с молоком	180	107
	Бутерброд с маслом	45/5	162
2 завтрак	Сок	150	78
Обед	Печенье	30	42
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	53,98
	Суп – лапша молочный	250	145,6
	Запеканка картофельная с мясом	200	201,75
	Хлеб ржаной	45	28,7
	Компот из сухофруктов	200	40,5
	Суфле рыбное	80	109,3
Уплотнённый полдник	Салат картофельный с огурцами солеными	60	66
	Хлеб пшеничный	30	58,07
	Чай с молоком	180	89