



## Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	180г	7,25	8,41	27,45	215,46	185,3
	Бутерброд с маслом	40г	2,56	4,94	15,82	111,87	1
	Чай с молоком	180г	1,51	1,60	7,40	50,69	394
2 завтрак	Яблоко/апельсин	100г	0,40	0,40	9,80	44,0	368
Обед	Салат из свежих помидоров, огурцов с зеленью и оливковым маслом	60г	0,68	3,14	4,36	48,19	16
	Зелень (петрушка, укроп)	1г	0,06	0,01	0,14	0,89	800
	Уха «Ростовская» с форелью	200г	7,36	2,84	13,18	108,16	87
	Шницель рубленый, запеченный в духовом шкафу	80г	10,95	17,48	7,72	229,30	282
	Макароны твердых сортов со сливочным маслом	130г	4,98	3,70	30,32	174,34	317
	Хлеб ржаной	30г	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Компот из плодов груш и яблок	180г	0,07	0,07	10,98	45,22	372Л
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	100г	9,67	12,10	35,48	231,28	447
	Чай	180г	12,10	0,00	5,04	20,65	392
Ужин	Перец болгарский сладкий порционный	30г	0,39	0,00	1,71	7,98	802
	Биточки из индейки запеченные	80г	14,22	10,90	8,81	187,26	306Л
	Овощи, запеченные со сливочным маслом (брокколи)	115г	3,00	3,00	6,45	52,55	320Л
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Компот из свежих ягод	180г	0,00	0,00	10,00	40,00	375





### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак	Творожно-рисовая запеканка	180г	9,59	10,53	30,38	254,79	189Л
	Тост с джемом	40г	2,2	3,07	24,5	132,16	2
	Чай	180г	12,10	0,00	5,04	20,65	392
2 завтрак	Банан	100г	17,50	2,00	0,00	88,00	368г
Обед	Салат из квашеной капусты с зеленым луком и оливковым маслом	60г	1,00	1,26	3,82	32,16	804
	Зелень (петрушка, укроп)	1г	0,06	0,01	0,14	0,89	800
	Суп из чечевицы	200г	6,06	4,40	18,94	140,88	81а
	Шницель рыбный (судак)	90г	25,46	4,44	1,37	107,81	256
	Пюре картофельное со сливочным маслом	100г	2,21	3,00	14,74	95,12	321
	Хлеб ржаной	30г	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Кисель ягодный	180г	0,94	0,05	24,5	103,03	380
Полдник	Пирог с яблоками	100г	5,86	5,86	28,63	191,68	459Л
	Компот из кураги	180г	0,22	0,13	13,35	56,77	373
Ужин	Огурец свежий порционный	40г	0,24	0,03	0,75	4,20	801
	Котлеты рубленые из птицы (Филе индейки)	80г	12,9	9,57	8,64	19,47	305
	Рагу овощное со сметаной	150г	2,65	5,12	16,14	122,23	137Л
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Чай	180г	12,10	0,00	5,04	20,65	392





### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак	Каша рисовая молочная	180г	6,41	8,15	27,88	211,86	185.1а
	Тост с маслом и сыром	40г/12,5 г	5,94	6,20	16,61	139,23	3
	Какао с молоком	180г	3,67	3,82	10,40	91,89	397
2 завтрак	Груша	100г	0,40	0,40	9,80	44,0	395Л
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, зеленым луком и оливковым маслом	60г	0,47	2,06	1,12	26,06	19Л
	Зелень (петрушка, укроп)	1г	0,06	0,01	0,14	0,89	800
	Бульон куриный с гренками и отварным яйцом	200г	7,06	4,72	14,36	128,64	109
	Рыбный пудинг (треска)	80г	15,46	4,44	1,37	107,81	258
	Картофель отварной со сливочным маслом	130г	1,97	2,69	15,54	14,19	125
	Хлеб ржаной	30г	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Компот из свежих ягод	180г	0,00	0,00	10,03	40,07	375
Полдник	Булочка «Веснушка» с изюмом	100г	7,59	5,45	46,80	266,01	473Л
	Чай	160г	0,05	0,00	5,04	20,65	392
Ужин	Перец болгарский сладкий порционный	60г	0,39	0,00	1,71	7,98	802
	Птица тушеная в сметанном соусе	80г	25,86	4,07	5,26	161,62	301
	Каша рассыпчатая (булгур)	150г	5,09	4,27	22,12	141,81	265.4
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,04	0,00	7,36	29,20	376Л





### Меню

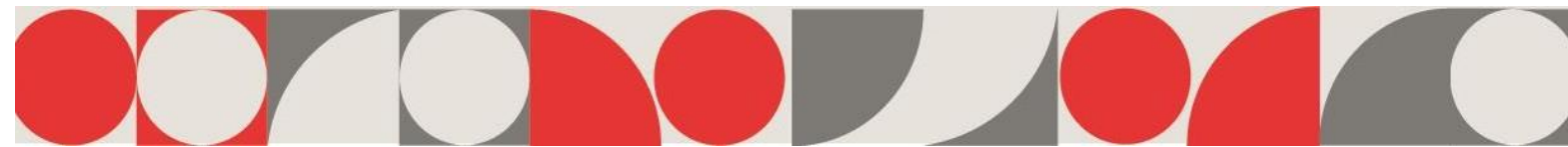
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	180г	7,25	8,41	27,45	215,46	185.3
	Бутерброд с маслом	40г	2,56	4,94	15,82	111,87	1
	Чай	160г	0,05	0,00	5,04	20,65	392
2 завтрак	Груша	100г	0,40	0,40	9,80	44,0	368
Обед	Салат помидоров, огурцов, салата айсберг и оливкового масла	60г	6,32	4,56	8,85	100,78	51
	Зелень (петрушка, укроп)	1г	0,06	0,01	0,14	0,89	800
	Щи со свежей капустой и сметаной	200г	4,33	7,67	8,80	122,70	71Л
	Птица запечённая под сливочным соусом	80г	14,81	16,15	4,26	221,60	313Л
	Рис отварной со сливочным маслом	100г	2,98	3,78	24,37	143,64	315
	Хлеб ржаной	30г	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Напиток из плодов шиповника	180г	0,34	0,14	12,96	60,95	398Л
Полдник	Кекс «Творожный»	100г	9,45	14,11	51,26	369,64	488Л
	Йогурт питьевой	160г	4,80	9,69	6,56	136,00	401.3
Ужин	Помидор свежий порционный	30г	0,18	0,06	1,26	5,97	803
	Котлета «Пожарская»	80г	14,31	17,56	7,22	241,45	305аЛ
	Каша рассыпчатая гречневая	130г	4,84	4,43	24,88	163,80	165
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Компот из цитрусовых (апельсин)	180г	0,40	0,09	18,56	78,97	374





### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак	Ленивые вареники	150г	21,43	15,59	21,10	309,87	230
	Бутерброд с маслом	40г	2,56	4,94	15,82	111,87	1
	Кофейный напиток (цикорий)	180г	2,61	2,88	11,05	81,29	395Л
2 завтрак	Банан	100г	17,50	2,00	0,00	88,00	368г
Обед	Салат из помидоров, огурцов, салата айсберг и оливковым маслом	60г	0,2	3,11	2,88	42,13	26
	Зелень (петрушка, укроп)	1г	0,06	0,01	0,14	0,89	800
	Суп куриный с пшеном и картофелем	200г	3,92	4,46	13,64	110,60	80
	Шницель рубленый мясной, запеченный в духовом шкафу (говядина)	80г	10,95	17,48	7,72	229,30	282
	Картофельное пюре с морковью	130г	2,65	3,68	17,30	113,65	322
	Хлеб ржаной	30г	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Компот из свежих ягод	180г	0,00	0,00	10,03	40,07	375
Полдник	Пирог открытый ягодный	80г	6,61	6,98	35,48	231,23	485л
	Чай	160г	0,05	0,00	5,04	20,65	392
Ужин	Перец болгарский сладкий порционный	30г	0,39	0,00	1,71	7,96	802
	Биточки из индейки запечённые в духовом шкафу под сырной корочкой	80г	1,22	10,90	8,81	187,26	306Л
	Капуста тушеная	100г	2,47	4,16	7,87	80,25	132
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Компот из свежих плодов (яблоки, груши)	180г	0,07	0,07	10,96	45,22	372Л





## Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	180г	6,00	7,00	23,11	180,31	185.11
	Бутерброд с маслом	40г	2,56	4,94	15,82	111,87	1
	Чай	160г	0,05	0,00	5,04	20,65	392
2 завтрак	Груша/Яблоко	100г	0,40	0,40	9,80	44,0	395Л
Обед	Винегрет овощной	60г	0,82	3,71	5,06	57,35	45
	Зелень (петрушка, укроп)	1г	0,06	0,01	0,14	0,89	800
	Суп куриный с фасолью	200г					81
	Оладьи и печени с морковью	80г	10,82	7,05	9,63	146,1	25Л
	Макароны твердых сортов со сливочным маслом	130г	4,98	3,70	30,32	174,34	317
	Хлеб ржаной	30г	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Компот из плодов и ягод свежих	180г	0,00	0,00	10,03	40,07	375
Полдник	Пирожок печеный с маковой начинкой	110г	6,00	10,07	40,13	275,59	793
	Молоко	160г	4,64	5,12	7,52	96	400
Ужин	Огурец свежий порционный	40г	0,24	0,03	0,75	4,20	801
	Биточки паровые (мясо говядины)	80г	10,08	8,02	8,10	141,97	289
	Каша рассыпчатая со сливочным маслом (крупка перловая)	100г	3,09	3,43	21,82	130,64	185.3
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Компот из кураги (абрикосы без косточки)	180г	0,94	0,05	17,08	73,37	376а





### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак	Каша манная	110г	6,28	7,61	24,75	193,99	185.4Л
	Бутерброд с маслом и сыром	30г/80г	5,94	6,2	16,6	139,23	3
	Какао с молоком	180г/	3,67	3,82	10,40	91,89	397
2 завтрак	Яблоко/мандарин	100г	0,40	0,4	9,80	44,0	368
Обед	Салат из помидоров, огурцов, салата айсберг с оливковым маслом	60г	0,35	1,87	1,67	24,67	17Л
	Зелень (петрушка, укроп)	1г	0,06	0,01	0,14	0,89	800
	Суп куриный с вермишелью	200г	4,42	2,50	16,92	108,10	82
	Зразы из говядины с яйцом	80г	13,56	12,11	10,17	201,37	24Л
	Рагу овощное (кабачок, цветная капуста, лук, морковь, зеленый горошек, сметана)	130г	6,01	9,28	22,74	198,69	342
	Хлеб ржаной	30г	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Компот из яблок и сливы	180г	0,22	0,13	13,37	56,77	373
Полдник	Кекс «Творожный»	100г	9,45	14,11	51,26	369,64	488Л
	Напиток из шиповника	180г	0,34	0,14	12,96	60,95	398Л
Ужин	Помидор свежий порционный	30г	0,18	0,06	1,26	5,97	803
	Фрикадельки рыбные запечённые в молочно-сырном соусе	100г	13,59	4,36	10,56	134,02	264Л
	Рис со сливочным маслом	100г	2,98	3,78	24,37	143,64	315
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Чай	160г	0,05	0,00	5,04	20,65	392





## Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак	Каша молочная «Дружба» (пшено, рис) с маслом	180г	7,54	8,72	31,52	236,06	168.21a
	Бутерброд с маслом	40г	2,56	4,94	15,82	111,87	1
	Чай с молоком	180г	1,51	1,60	7,40	50,69	394
2 завтрак	Груша	100г	0,40	0,4	9,80	44,0	395Л 368
Обед	Салат из кальмаров с яйцом, зеленым горошком, луком и оливковым маслом	60г	6,32	4,56	8,85	100,78	51
	Суп сырный «Французский»	200г	12,50	14,20	15,58	240,16	78Л
	Котлета рубленая из птицы	80г	12,93	9,57	8,40	169,47	305
	Пюре картофельное	100г	2,21	3,00	14,74	95,12	321
	Хлеб ржаной	30г	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Компот из кураги	180г	0,94	0,05	17,08	73,37	376a
Полдник	Кекс «Детский»	80г	5,53	7,26	28,45	201,33	489Л
	Кефир	160г	4,80	1,60	6,40	64,00	401
Ужин	Перец сладкий/огурец свежий порционный	30г	0,39	0,00	1,71	7,98	802
		30г	0,24	0,03	0,75	4,20	801
	Биточки из кальмара с рыбой (треска)	80г	2,61	2,86	11,05	81,29	272Л
	Каша рассыпчатая пшеничная (булгур)	100г	5,09	4,27	22,12	141,81	165.4
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,08	53,4	701
	Чай	180г	0,05	0	5,04	20,65	392





## Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак	Макароны отварные запеченные с сыром	120г	7,31	5,80	26,04	185,34	206
	Бутерброд с маслом	40г	2,66	4,94	15,82	111,87	1
	Какао с молоком	180г	3,68	3,82	10,40	91,89	397
2 завтрак	Яблоко	100г	0,40	0,40	9,80	44,0	368
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60г	1,70	2,21	4,19	44,20	41
	Зелень (петрушка, укроп)	1г	0,06	0,01	0,14	0,89	800
	Крем-суп из овощей с гренками	200г	7,78	6,40	20,02	168,08	106Л
	Гренки	20г	1,74	0,22	10,63	46,99	115
	Птица запеченная в духовом шкафу под сырной корочкой	80г	14,81	16,15	4,26	221,60	313Л
	Картофельное пюре	130г	2,21	3,00	14,74	95,12	321
	Хлеб ржаной	30г	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Напиток из плодов шиповника	180г	0,34	0,14	12,96	60,95	398Л
Полдник	Булочка «К чаю» с начинкой	90г	6,61	6,98	35,48	231,23	485Л
	Чай	180г	0,05	0	5,04	20,65	392
Ужин	Огурец /перец болгарский свежий порционный	30г/30г	0,24 0,39	0,03 0,00	0,75 1,71	4,20 7,98	801 802
	Гуляш из мяса говядины с подливкой	80г	9,10	7,17	3,06	113,42	277Л
	Каша рассыпчатая пшеничная	130г	4,64	3,22	26,65	154,31	165.1а
	Хлеб пшеничный	25г	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Компот из кураги	180г	0,94	0,05	17,08	73,37	376а

