**1 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** | |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
| 1. Масло сливочное | 10 |
| 2. Каша молочная манная с маслом | 200/10 |
| 3.Печенье | 40 |
| 4. Чай с сахаром | 200 |
| 5. Хлеб пшеничный | 70 |
| **Обед** | |
| 1. Овощи натуральные с маслом (капуста, морковь) | 75 |
| 2. Суп картофельный с горохом | 300 |
| 3. Вермишель отварная | 185 |
| 4. Куриное филе с соусом | 80/80 |
| 5. Компот из с/ф с витамином С | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | 80 |
| 7. Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | |
| 1.Сок | 200 |
| 2. Фрукты | 185 |
| **Ужин** | |
| 1. Овощи натуральные (помидор) | 75 |
| 2. Рыба припущенная | 100 |
| 3. Картофельное пюре | 200 |
| 4. Чай с лимоном | 200/7 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 |
| 6. Хлеб ржаной | 60 |
| **Ужин II** | |
| 1. Молочнокислый продукт | 200 |
| 2. Запеканка творожная с вареньем | 80/20 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
|
| **Завтрак** | |
| 1. Масло сливочное | 10 |
| 2. Каша молочная гречневая | 160 |
| 3.Оладьи с джемом | 100/20 |
| 4.Какао на молоке | 200 |
| 5.Хлеб пшеничный | 70 |
| **Обед** | |
| 1. Овощи натуральные (огурец) | 75 |
| 2. Борщ с капустой и картофелем | 300/10 |
| 3.Курица запеченная | 100 |
| 4.Каша рисовая с овощами | 205 |
| 5. Компот из сухофруктов | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | 80 |
| 7. Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | |
| 1. Сок | 200 |
| 2. Фрукты | 200 |
| **Ужин** | |
| 1. Овощи натуральные (помидор) | 75 |
| 2. Запеканка картофельная с мясом | 250/50 |
| 3.Чай с лимоном | 200/7 |
| 4.Хлеб пшеничный | 50 |
| 5. Хлеб ржаной | 60 |
| **Ужин II** | |
| 1,Молочнокислый продукт | 200 |
| 2. Печенье | 40 |

**2 день**

**3 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | | **Выход готового блюда** |
|
| **Завтрак** | | |
| 1.Масло сливочное | | 10 |
| 2.Омлет натуральный | | 140 |
| 3.Каша молочная из смеси круп | | 160 |
| 4. Чай с сахаром | | 200 |
| 5.Хлеб пшеничный | | 70 |
| **Обед** | | |
| 1.Свекла отварная с маслом | | 75 |
| 2.Суп картофельный с макаронными изделиями | | 300 |
| 3.Котлета из рубленого мяса (куриная) | | 100 |
| 4.Каша гречневая с маслом сливочным | | 150/5 |
| 5. Компот из сухофруктов | | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | | 80 |
| 7. Хлеб ржаной | | 60 |
| **Полдник** | | |
| 1.Сок | | 200 |
| 2. Фрукты | | 185 |
| **Ужин** | | |
| 1.Сельдь с луком | | 50 |
| 2.Жаркое по-домашнему | | 250 |
| 3.Овощи натуральные (помидор) | | 50 |
| 4.Чай | | 200 |
| 5.Хлеб пшеничный | | 50 |
| 6.Хлеб ржаной | | 60 |
| **Ужин II** | | |
| 1. Молочнокислый продукт | | 200 |
| 2.Булочка | | 50 |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |

**4 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
|
| **Завтрак** | |
| 1.Масло сливочное | 10 |
| 2.Сыр | 15 |
| 3.Яйцо варёное | 40 |
| 4.Каша молочная овсяная | 210 |
| 5.Кофейный напиток с молоком | 200 |
| 6.Хлеб пшеничный | 70 |
| **Обед** | |
| 1.Овощи натуральные с маслом (помидор) | 75 |
| 2.Рассольник "по-Ленинградски" | 300 |
| 3.Куры жареные | 100/10 |
| 4.Макароны отварные с маслом | 185 |
| 5.Компот из сухофруктов с витамином С | 200 |
| 6.Хлеб пшеничный | 80 |
| 7.Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | |
| 1.Сок | 200 |
| 2.Фрукты | 185 |
| **Ужин** | |
| 1.Овощи натуральные с маслом (огурец) | 75 |
| 2.Фрикадельки рыбные запеч.с овощами | 110 |
| 3.Каша пшенная | 200 |
| 4.Чай с сахаром | 200 |
| 5.Хлеб пшеничный | 50 |
| 6.Хлеб ржаной | 60 |
| **Ужин II** | |
| 1.Молочнокислый продукт | 200 |
| 2.Пудинг из творога с рисом | 80/20 |

**5 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
|
| **Завтрак** | |
| 1 Оладьи с джемом | 100/20 |
| 2.Сыр | 20 |
| 3.Суп молочный с макаронными изделиями | 300 |
| 4.Чай с сахаром | 200 |
| 5..Хлеб пшеничный | 40 |
| **Обед** | |
| 1.Овощи натуральные (помидор, лук репчатый) | 75 |
| 2.Суп с мясными фрикадельками и картофелем | 300/30 |
| 3.Плов из отварной курицы | 200/80 |
| 4.Компот из сухофруктов | 200 |
| 5.Хлеб пшеничный | 80 |
| 6.Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | |
| 1.Сок | 200 |
| 2.Фрукты | 185 |
| **Ужин** | |
| 1.Овощи натуральные (огурец) | 50 |
| 2.Голубцы ленивые | 200/4 |
| 3.Чай с лимоном | 200/7 |
| 4.Хлеб пшеничный | 50 |
| 5.Хлеб ржаной | 60 |
| **Ужин II** | |
| 1. Молочнокислый продукт | 200 |
| 2.Булочка | 50 |

**6 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
|
| **Завтрак** | |
| 1. Пельмени с маслом | 200/10 |
| 2. Овощи натуральные (помидор) | 50 |
| 3. Какао на молоке | 200 |
| 4. Хлеб пшеничный | 70 |
| **Обед** | |
| 1.Овощи натуральные (помидор) | 75 |
| 2.Свекольник | 300/10 |
| 3.Курица с соусом | 80/80 |
| 4.Каша пшеничная с маслом | 205 |
| 5.Компот из свежих фруктов | 200 |
| 6.Хлеб пшеничный | 80 |
| 7.Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | |
| 1.Сок | 200 |
| 2.Фрукты | 200 |
| **Ужин** | |
| 1.Овощи натуральные с маслом (огурец) | 50 |
| 2.Овощи тушеные в молочном соусе | 250 |
| 3.Курица с соусом | 80/80 |
| 4.Чай с сахаром(лимоном) | 200(7) |
| 5.Хлеб пшеничный | 50 |
| 6.Хлеб ржаной | 60 |
| **Ужин II** | |
| 1. Молочнокислый продукт | 200 |
| 2.Булочка ватрушка | 75 |

**7 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
|
| **Завтрак** | |
| 1.Масло сливочное | 10 |
| 2.Овощи натуральные (помидор) | 75 |
| 3.Макаронные изделия с сыром запеч. | 205 |
| 4.Чай с сахаром | 200 |
| 5.Хлеб пшеничный | 70 |
|  |  |
| **Обед** | |
| 1. Овощи натуральные (помидор,лук) | 75 |
| 2. Суп картофельный с фасолью | 300 |
| 3. Курица порционная отварная | 100 |
| 4. Каша гречневая | 205 |
| 5.Компот из сухофруктов | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | 80 |
| 7. Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | |
| 1. Сок | 200 |
| 2. Фрукты | 150 |
| **Ужин** | |
| 1. Овощи натуральные (огурец) | 75 |
| 2. Котлета рыбная | 100 |
| 3. Рис припущенный | 200 |
| 4. Хлеб пшеничный | 50 |
| 5.Хлеб ржаной | 60 |
| 6. Чай с лимоном | 200/7 |
| **Ужин II** | |
| 1. Молоко кипячёное | 200 |
| 2.Запеканка из творога | 80\20 |

**8 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
|
| **Завтрак** | |
| 1. Масло сливочное | 10 |
| 2. Каша молочная рисовая с маслом | 210 |
| 3.Яйцо отварное | 40 |
| 4.Сыр | 20 |
| 5.Чай с сахаром | 200 |
| 6.Хлеб пшеничный | 70 |
|  |  |
| **Обед** | |
| 1. Овощи натуральные (помидор) | 75 |
| 2. Борщ украинский | 300/10 |
| 3.Котлета куриная в молочном соусе | 100 |
| 4. Макароны отварные с маслом | 185 |
| 5. Компот из св. фруктов | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | 80 |
| 7.Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | |
| 1.Сок | 200 |
| 2.Фрукты | 185 |
| **Ужин** | |
| 1. Овощи натуральные (огурец) | 50 |
| 2. Рыба жаренная | 100 |
| 3. Рагу из овощей | 250 |
| 4. Чай с лимоном | 200/7 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 |
| 6.Хлеб ржаной | 60 |
| **Ужин II** | |
| 1.Молочнокислый продукт | 200 |
| 2.Печенье | 40 |

**9 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
|
| **Завтрак** | |
| 1. Масло сливочное | 10 |
| 2.Каша молочная манная | 220 |
| 3.Сырники с джемом | 100/20 |
| 4.Хлеб пшеничный | 70 |
| 5.Кофейный напиток | 200 |
| **Обед** | |
| 1.Овощи натуральные( огурец) | 75 |
| 2. Суп картофельный с рыбной консервой | 300 |
| 3. Котлета рубленная куриная | 100 |
| 4. Каша рассыпчатая с овощами | 200 |
| 5. Компот из сухофруктов | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | 80 |
| 7. Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | |
| 1. Сок | 200 |
| 2.Фрукты | 185 |
| **Ужин** | |
| 1. Овощи натуральные (помидор,лук) | 50 |
| 2. Курица тушенная | 100 |
| 3.Капуста тушеная | 200 |
| 4. Чай с сахаром(лимоном) | 200 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 |
| 6. Хлеб ржаной | 60 |
| **Ужин II** | |
| 1. Молочнокислый продукт | 200 |
| 2. Пудинг из творога с рисом | 100 |

**10 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
|
| **Завтрак** | |
| 1. Пельмени с маслом | 200/10 |
| 2. Овощи натуральные (помидор) | 50 |
| 3. Сыр | 20 |
| 4. Какао на молоке | 200 |
| 5. Хлеб пшеничный | 70 |
| **Обед** | |
| 1. Овощи натуральные (огурец, помидор) | 75 |
| 2. Щи из свежей капусты с картофелем | 300 |
| 3.Суфле из курицы | 100 |
| 4. Рис отварной с овощами | 200/10 |
| 5. Компот из свежих фруктов | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | 80 |
| 7. Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | |
| 1. Сок | 200 |
| 2. Фрукты | 150 |
| **Ужин** | |
| 1. Овощи натуральные (огурец) | 50 |
| 2. Запеканка картофельная с мясом | 250/5 |
| 3. Чай с лимоном | 200/7 |
| 4.Хлеб пшеничный | 50 |
| 5. Хлеб ржаной | 60 |
| **Ужин II** | |
| 1. Молочнокислый продукт | 200 |
| 2. Выпечка | 80 |

**11 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
|
| **Завтрак** | |
| 1.Масло сливочное | 10 |
| 2. Омлет натуральный с сыром | 140 |
| 3. Каша молочная пшенная | 210 |
| 4. Чай с сахаром | 200 |
| 5. Хлеб пшеничный | 70 |
| **Обед** | |
| 1. Овощи натуральные с маслом (огурец/,кап.б/к) | 75 |
| 2. Суп-лапша домашняя | 300 |
| 3.Котлета рыбная | 100/5 |
| 4. Овощи в молочном соусе | 250 |
| 5. Компот из свежих фруктов | 200 |
| 6.Хлеб пшеничный | 80 |
| 7. Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | |
| 1. Сок | 200 |
| 2. Фрукты | 200 |
| **Ужин** | |
| 1. Овощи натуральные ( помидор) | 75 |
| 2.Жаркое по-домашнему | 250 |
| 3.Сельдь с луком | 75 |
| 4. Хлеб пшеничный | 50 |
| 5. Хлеб ржаной | 60 |
| 6. Чай с лимоном | 200/7 |
| **Ужин II** | |
| 1. Молочнокислый продукт | 200 |
| 2.Печенье | 40 |

**12 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
|
| **Завтрак** | |
| 1. Масло сливочное | 10 |
| 2.Сыр | 20 |
| 4.Каша молочная гречневая | 200 |
| 5.Чай с сахаром | 200 |
| 6.Хлеб пшеничный | 70 |
|  |  |
| **Обед** | |
| 1. Овощи натуральные (помидор с маслом) | 75 |
| 2. Свекольник | 300/10 |
| 3. Курица с соусом | 80/80 |
| 4. Рис припущенный | 205 |
| 5. Компот из с/ф | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | 80 |
| 7. Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | |
| 1.Сок | 200 |
| 2. Фрукты | 200 |
| **Ужин** | |
| 1. Овощи натуральные (помидор) | 50 |
| 2.Каша пшеничная Артек | 200 |
| 3.Рыба жареная | 100 |
| 4. Чай с лимоном | 200/7 |
| 6. Хлеб пшеничный | 50 |
| 7 Хлеб ржаной | 60 |
| **Ужин II** | |
| 1 Молочнокислый продукт | 200 |
| 2. Запеканка творожная | 80/20 |

­­­­­**13 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
|
| **Завтрак** | |
| 1.Масло сливочное | 10 |
| 2.Оладьи с джемом | 100/20 |
| 3. Каша молочная овсяная | 210 |
| 4. хлеб пшеничный | 70 |
| 5. Кофейный напиток | 200 |
| **Обед** | |
| 1. Свекла отварная с маслом | 75 |
| 2. Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 |
| 3. Куры запечённые | 100/10 |
| 4. Рагу из овощей | 250 |
| 5. Компот из сухофруктов | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | 80 |
| 7. Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | |
| 1. Сок | 200 |
| 2. Фрукты | 185 |
| **Ужин** | |
| 1.Икра кабачковая | 50 |
| 2. Печень по-строгановски | 100 |
| 3.Сложный гарнир(капуста тушеная,картоф.пюре) | 100/100 |
| 4. Чай с лимоном | 200/7 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 |
| 6. Хлеб ржаной | 60 |
| **Ужин II** | |
| 1. Молоко кипячёное | 200 |
| 2.Булка "Вишенка" | 50 |

**14 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
|
| **Завтрак** | |
| 1. Масло сливочное | 10 |
| 2.Сыр | 20 |
| 3.Каша молочная рисовая | 210 |
| 4. Кофейный напиток с молоком | 200 |
| 5. Хлеб пшеничный | 70 |
| **Обед** | |
| 1. Овощи натуральные (помидор) | 75 |
| 2. Борщ с фасолью и картофелем | 300 |
| 3.Куры запеченные | 100 |
| 4.Макаронные изделия отварные | 185 |
| 5. Компот из сухофруктов | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | 80 |
| 7. Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | |
| 1. Сок | 200 |
| 2. Фрукты | 185 |
| **Ужин** | |
| 1. Овощи натуральные (огурец) | 75 |
| 2. Каша гречневая | 200 |
| 3.Зразы рыбные | 100 |
| 4. Чай с лимоном | 200/7 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 |
| 6. Хлеб ржаной | 60 |
| **Ужин II** | |
| 1. Молочнокислый продукт | 200 |
| 2.Печенье | 40 |

**15 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** | |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
| 1. Масло сливочное | 10 |
| 2. Каша молочная манная с маслом | 210 |
| 3. Запеканка из творога с вареньем | 80 |
| 4. Чай с сахаром | 200 |
| 5. Хлеб пшеничный | 70 |
| **Обед** | |
| 1. Овощи нат. | 100 |
| 2. Суп овощной | 300/10 |
| 3. Вермишель отварная | 185 |
| 4. Куриное филе с соусом | 80/80 |
| 5. Компот из сухофруктов с витамином С | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | 80 |
| 7. Хлеб ржаной | 60 |
| **Полдник** | |
| 1.Сок | 200 |
| 2. Фрукты | 185 |
| **Ужин** | |
| 1. Овощи натуральные (помидоры) | 75 |
| 2. Рыба припущенная | 100 |
| 3. Картофельное пюре | 200 |
| 4. Чай с лимоном | 200/7 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 |
| 6. Хлеб ржаной | 60 |
| **Ужин II** | |
| 1. Кисломолочный продукт | 200 |
| 2. Печенье | 40 |

**21 день**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход готового блюда** |
|
| **Завтрак** | |
| 1.Масло сливочное | 10 |
| 2.Овощи натуральные (помидор) | 75 |
| 3.Макароны запеч.с сыром | 205 |
| 4.Чай с сахаром | 200 |
| 5.Хлеб пшеничный | 70 |
|  |  |
| **Обед** | |
| 1. Овощи натуральные (помидор) | 75 |
| 2. Суп картофельный с фасолью | 300 |
| 3. Курица порционная отварная | 100 |
| 4. Каша гречневая | 200 |
| 5.Компот из сухофруктов | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | 80 |
| 7. Хлеб ржаной | 60 |
|  | |