

Завтрак

- 1) Масло сл. 1/15гр, сыр 1/18 гр, колбаса в/к 1/20 гр;
- 2) каша молочная геркулесовая 1/250 гр;
- 3) сосиска отв. 1/80 гр. зел. горошек конс.1/15 гр;
- 4) чай с сахаром 1/250/20 гр, хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр.

Обед

- 1) Св. овощи 1/100 гр. (огурцы св., перец св., помидор св.);
- 2) борщ с курицей 1/300 гр , сметана 1/20 гр;
- 3) мясо туш. с овощами (индейка) 1/100 гр;
- 4) гречка отв. 1/150 гр., хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр;
- 5) компот из с/фр. 1/250 гр.

Полдник

- 1) Фрукт 200 гр;
- 2) Печенье 1/80 гр.

Ужин

- 1) Св. овощи 1/100 гр;
- 2) макароны отварные 1/10 гр;
- 3) чай с сахаром и лимоном 1/250/20/8 гр;
- 4) хлеб рж. 1/30гр и пшеничный 1/30 гр;

Сонник

- 1) Сок 0.2 л;
- 2) кондитерка 1/100 гр.

Завтрак

- 1) Масло сл. 1/15гр, сыр 1/18 гр, колбаса в/к 1/20 гр;
- 2) молоко кипяч. 1/250 гр, сухой завтрак «Любятово» 1/50 гр;
- 3) омлет 1/80 гр, зел. горошек конс. 1/15 гр;
- 4) чай с сахаром 1/250/20 гр, хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр.

Обед

- 1) Салат из св. капусты 1/100 гр;
- 2) суп лапша куриная 1/300 гр/40 гр;
- 3) бефстроганов (говяд.) 1/100 гр;
- 4) рис отв. 1/150 гр., хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр;
- 5) компот из с/фр. 1/250 гр.

Полдник

- 1) Фрукт 200 гр;
- 2) Печенье 1/80 гр.

Ужин

- 1) Св. овощи 1/100 гр;
- 2) жаркое с индейкой 1/200/50 гр;
- 3) чай с сахаром и лимоном 1/250/20/8 гр;
- 4) хлеб рж. 1/30гр и пшеничный 1/30 гр;

Сонник

- 1) Кефир 0.2 л;
- 2) кондитерка 1/100 гр.

Завтрак

- 1) Масло сл. 1/15гр, сыр 1/18 гр, ветчина 1/20 гр;
- 2) каша молочная манная 1/250 гр;
- 3) цветная капуста запеч. с яйцом 1/150/40 гр;
- 4) чай с сахаром 1/250/20 гр, хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр.

Обед

- 1) Св. овощи 1/100 гр;
- 2) суп гороховый с курицей 1/300/40 гр, гренки пшеничные 30 гр;
- 3) гуляш свиной 1/80 гр;
- 4) гречка отв. 1/150 гр., хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр;
- 5) компот из с/фр. 1/250 гр.

Полдник

- 1) Фрукт 200 гр;
- 2) плюшка с сахаром 1/80 гр.

Ужин

- 1) Винегрет 1/100 гр;
- 2) тефтели с соусом 1/80/30 гр;
- 3) чай с сахаром и лимоном 1/250/20/8 гр;
- 4) хлеб рж. 1/30гр и пшеничный 1/30 гр;

Сонник

- 1) Сок 0.2 л;
- 2) кондитерка 1/100 гр.

Завтрак

- 1) Масло сл. 1/15гр, сыр 1/18 гр, колбаса в/к 1/20 гр;
- 2) каша молочная пшеничная 1/250 гр;
- 3) колбаса вареная отварная 1/80 гр, яйцо отварное 1/80 гр;
- 4) какао с молоком 1/250/20 гр, хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр.

Обед

- 1) Св. овощи 1/100 гр;
- 2) рассольник со свиной 1/300/40 гр, гренки пшеничные 30 гр;
- 3) голень куриная запеч. 1/100 гр;
- 4) рис отв. 1/150 гр., хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр;
- 5) компот из с/фр. 1/250 гр.

Полдник

- 1) Фрукт 200 гр;
- 2) печенье 1/80 гр.

Ужин

- 1) Св. овощи 1/100 гр;
- 2) картофельное пюре 1/150 гр;
- 3) котлета рыбная 1/80 гр;
- 4) чай с сахаром и лимоном 1/250/20/8 гр;
- 5) хлеб рж. 1/30гр и пшеничный 1/30 гр;

Сонник

- 1) Сок 0.2 л;
- 2) кондитерка 1/100 гр.

Завтрак

- 1) Масло сл. 1/15гр, сыр 1/18 гр, колбаса в/к 1/20 гр;
- 2) запеканка творожная 1/100 гр, сметана 1/30 гр;
- 3) сосиска отварная 1/80 гр, зеленый горошек конс. 1/15 гр;
- 4) чай с сахаром 1/250/20 гр, хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр.

Обед

- 1) Салат «Витаминный» 1/100 гр;
- 2) суп с курицей 1/300/40 гр, сметана 1/30 гр;
- 3) мясо туш. с овощами (индейка) 1/100 гр;
- 4) гречка отв. 1/150 гр., хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр;
- 5) компот из с/фр. 1/250 гр.

Полдник

- 1) Фрукт 200 гр;
- 2) сдоба с изюмом 1/80 гр.

Ужин

- 1) Св.овощи 1/100 гр;
- 2) макароны 1/150 гр, «болоньезе» 1/100 гр;
- 3) чай с сахаром и лимоном 1/250/20/8 гр;
- 4) хлеб рж. 1/30гр и пшеничный 1/30 гр;

Сонник

- 1) Снежок 1/200 л;
- 2) печенье 1/100 гр.

Завтрак

- 1) Масло сл. 1/15гр, сыр 1/18 гр, ветчина 1/20 гр;
- 2) молоко кипяч. 1/250 гр, сухой завтрак «Любятово» 1/50 гр;
- 3) капуста туш. 1/150 гр, сырок глазир. 1 шт;
- 4) чай с сахаром 1/250/20 гр, хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр.

Обед

- 1) Св. овощи 1/100 гр;
- 2) суп овощной на курином бульоне 1/300/40 гр;
- 3) рыба запеч. в белом соусе 1/100 гр;
- 4) рис отв. 1/150 гр., хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр;
- 5) компот из с/фр. 1/250 гр.

Полдник

- 1) Фрукт 200 гр;
- 2) печенье 1/80 гр.

Ужин

- 1) Св. овощи 1/100 гр;
- 2) шницель рубл. 1/80 гр, картофельное пюре 1/150 гр;
- 3) чай с сахаром и лимоном 1/250/20/8 гр;
- 4) хлеб рж. 1/30гр и пшеничный 1/30 гр;

Сонник

- 1) Сок 0.2 л;
- 2) кондитерка 1/100 гр.

Завтрак

- 1) Масло сл. 1/15гр, сыр 1/18 гр, колбаса в/к 1/20 гр;
- 2) каша молочная геркулесовая 1/250 гр;
- 3) омлет 1/80 гр, кукуруза консерв. 1/30 гр.;
- 4) какао с молоком 1/250 гр, хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр.

Обед

- 1) Салат из свежей капусты 1/100 гр;
- 2) суп рыбный с картоф. 1/300/ гр;
- 3) бефстроганов (говяд.) 1/100 гр;
- 4) гречка отв. 1/150 гр., хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр;
- 5) компот из с/фр. 1/250 гр.

Полдник

- 1) Фрукт 200 гр;
- 2) плюшка с маком 1/80 гр.

Ужин

- 1) Св. овощи 1/100 гр;
- 2) тефтели с соусом 1/100 гр;
- 3) чай с сахаром и лимоном 1/250/20/8 гр;
- 4) хлеб рж. 1/30гр и пшеничный 1/30 гр;

Сонник

- 1) Сок 0.2 л;
- 2) кондитерка 1/100 гр.

Завтрак

- 1) Масло сл. 1/15гр, сыр 1/18 гр, колбаса в/к 1/100 гр;
- 2) каша молочная манная 1/250 гр;
- 3) капуста брокколи запеч. с сыром 1/150/15 гр;
- 4) чай с сахаром 1/250/20 гр, хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр.

Обед

- 1) Св. овощи 1/100 гр;
- 2) борщ с курицей 1/300/40 гр, сметана 1/20 гр;
- 3) плов с индейкой 1/200/40 гр;
- 4) хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр;
- 5) компот из с/фр. 1/250 гр.

Полдник

- 1) Фрукт 200 гр;
- 2) печенье 1/80 гр.

Ужин

- 1) Св. овощи 1/100 гр;
- 2) мясо запечен. 1/80 гр, макароны отв. 1/150 гр (карбонад)
- 3) чай с сахаром и лимоном 1/250/20/8 гр;
- 4) хлеб рж. 1/30гр и пшеничный 1/30 гр;

Сонник

- 1) Кефир 1/200 л;
- 2) кондитерка 1/100 гр.

Завтрак

- 1) Масло сл. 1/15гр, сыр 1/18 гр, колбаса в/к 1/20 гр;
- 2) каша молочная пшеничная 1/250 гр;
- 3) колбаса вар. отв. 1/80 гр, яйцо отварное 1/80 гр;
- 4) чай с сахаром 1/250/20 гр, хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр.

Обед

- 1) Салат «Витаминный» 1/100 гр;
- 2) суп лапша куриная 1/300 гр;
- 3) гуляш (свин) 1/80 гр, гречка отв. 1/150 гр;
- 4) хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр;
- 5) компот из с/фр. 1/250 гр.

Полдник

- 1) Фрукт 200 гр;
- 2) сдоба с изюмом 1/80 гр.

Ужин

- 1) Св. овощи 1/100 гр;
- 2) жаркое с индейкой 1/200/50 гр;
- 3) чай с сахаром и лимоном 1/250/20/8 гр;
- 4) хлеб рж. 1/30гр и пшеничный 1/30 гр;

Сонник

- 1) Сок 0.2 л;
- 2) кондитерка 1/100 гр.

Завтрак

- 1) Масло сл. 1/15гр, рыба форель с/сол. 1/20гр;
- 2) запеканка творожная 1/100 гр, сметана 1/30 гр;
- 3) сосиска отв. 1/80 гр, зел. гор. конс. 1/20 гр;
- 4) чай с сахаром 1/250/20 гр, хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр.

Обед

- 1) Св. овощи 1/100 гр;
- 2) суп гороховый с курицей 1/300/40 гр, гренки пшен. 1/30 гр;
- 3) голень кур. запеч. 1/100 гр, рис отв. 1/150 гр;
- 4) хлеб рж. 1/30 гр и пшеничный 1/30 гр;
- 5) компот из с/фр. 1/250 гр.

Полдник

- 1) Фрукт 200 гр;
- 2) печенье 1/80 гр.

Ужин

- 1) Винегрет 1/100 гр;
- 2) макароны 1/150 «Болоньезе» 1/100 гр;
- 3) чай с сахаром и лимоном 1/250/20/8 гр;
- 4) хлеб рж. 1/30гр и пшеничный 1/30 гр;

Сонник

- 1) Сок 0.2 л;
- 2) кондитерка 1/100 гр.