 Пополитова С.И.

## МЕНЮ Понедельник

Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	
<b>Завтрак</b>					
Суфле творожное паровое (молоко*, яйцо*)	150	18	23	21	365
Каша рисовая молочная вязкая (молоко*)	235	6	7	45	275
Чай с сахаром 1 гр.	210			15	
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
<b>Итого</b>		<b>44</b>	<b>45</b>	<b>215</b>	<b>957</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Сок	200				76
Фрукты	200	1		15	65
<b>Итого</b>		<b>1</b>		<b>15</b>	<b>141</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на костном бульоне (сметана*)	510	11	7	30	236
Салат	140	2	10	6	122
Азу	115	18	24	7	314
Вермишель отварная	160	6	4	38	217
Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
<b>Итого</b>		<b>58</b>	<b>48</b>	<b>246</b>	<b>1223</b>
<b>Полдник</b>					
Чай б/с	200				57
Ватрушка с творогом	130	17	15	48	417

(молоко*, яйцо*)					
Итого		17	15	48	474
<b>Ужин</b>					
Сельдь вымоченная с гарниром	105	10	9	3	137
Картофель отварной на растительном масле	260	5	11	42	299
Салат из белокочанной капусты и моркови с р/м б/с	200	3	10	12	152
Кофейный напиток (молоко*)	200	3	3	5	118
Сыр (порциями)	30	12	12		158
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		53	48	196	1075
<b>Поздний ужин</b>					
Ряженка	193	6	12	8	168
Батон	50				
Итого		6	12	8	168
<b>Всего за день</b>		179	168	728	4038

\*- продукт является аллергеном

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ОГБУ ЦР «Сосновый бор»

 Пополитова С.И.

## МЕНЮ Вторник

Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	

### Завтрак

Каша манная молочная жидкая (молоко*, крупа манная*)	270	7	7	37	241
Омлет вареный на пару 2шт. (яйца*, молоко*)	120	12	16	3	202
Чай с сахаром 1 гр.	210			15	57
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		39	38	189	817

### 2-й завтрак

Сок натуральный	200				79
Фрукты	200	1		15	65
Итого		1		15	144


### Обед

Салат	140	3	10	10	141
Суп картофельный вегетарианский с мелко шинкованными овощами (сметана*)	510	3	6	20	164
Плов с отварным мясом на р/м	255	22	25	57	527
Кисель из яблок	200			31	124
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		48	44	252	1167

Полдник					
Чай б/с	200		15	15	57
Пирожки с капустой печенье (молоко*, яйцо*)	125	9	15	39	326
Итого		9		54	383
Ужин					
Рыба отварная под маринадом	175	67	11	11	182
Пюре картофельное (молоко*)	175	4	5	27	172
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Салат из свеклы со сметаной	130	3	20	3	248
Батон	50	11	1	74	91
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		94	52	249	1010
Поздний ужин					
Ряженка	193	6	12	8	168
Итого		6	12	8	168
<b>Всего за день</b>		197	160	767	3689

\*- продукт является аллергеном

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ОГБУ ЦР «Сосновый бор»

 Пополитова С.И.

## МЕНЮ

Среда

Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	

### Завтрак

Суп молочный овсяный (молоко*)	500	11	14	32	277
Яйцо «отварное» (молоко*)	40	5	5		63
Чай с сахаром 1 гр.	210			15	57
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		36	22	181	714

### 2-й завтрак

Сок натуральный	200				76
Фрукты	200	1		15	65
Итого		1		15	141

### Обед

Суп «Харчо»	500	2	10	2	129
Салат	140	2	10	2	129
Бефстроганов из отварного мяса (сметана*)	115	18	20	7	282
Пюре картофельное (молоко*)	175	4	5	27	172
Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		47	48	203	1046


### Полдник

Чай б/с	200			15	57
Булочка на р/м (молоко*, яйцо*)	90	8	13	45	325

Итого		8	13	60	382
<b>Ужин</b>					
Капуста тушеная с растительным маслом	200	4	5	14	121
Рыба отварная под маринадом	175	20	22	24	182
Сырники жаренные из творога полужирного (яйцо*)	120	20	22	24	385
Какао с молоком (молоко*)	200	4	4	21	13
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	120
Итого		68	56	217	941
<b>Поздний ужин</b>					
Ряженка	193	6	12	8	168
Батон	50				
Итого		6	12	8	168
<b>Всего за день</b>		165	163	684	3392

\*- продукт является аллергеном

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ОГБУ ЦР «Сосновый бор»

 Пополитова С.И.

## МЕНЮ Четверг

Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	

### Завтрак

Колбаса вареная порциями	69	5	9	1	103
Каша гречневая рассыпчатая (молоко*)	130	8	6	37	234
творог протертый со сметаной и изюмом	140	18	10	14	440
Кофейный напиток	210	3	3	5	58
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		54	43	191	1152

### 2-й завтрак

Сок натуральный	200				76
Фрукты	200			9	40
Итого				9	116

### Обед

Салат	140	2	4	5	79
Суп «Лапша»(яйцо*)	500	7	6	38	237
Куры отварные	100	18	18	1	234
Пюре картофельное (молоко*)	175	4	5	27	172
Кисель из яблок	200			31	124
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		51	36	238	1057

### Полдник

Чай б/с	200			15	57
Конфеты	40				
Итого				15	57


### Ужин

Треска жаренная в растительном	100	20	11	4	191
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	155	4	5	20	147
Каша пшеничная молочная вязка	210	9	8	43	284
Чай с сахаром 1 гр.	210			15	57
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	120
Итого		54	39	216	1025
<b>Поздний ужин</b>					
Ряженка	193	6	12	8	168
Батон	50				
Итого		6	12	8	168
<b>Всего за день</b>		165	130	677	3575

*\*- продукт является аллергеном*



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ОГБУ ЦР «Сосновый бор»

 Пополитова С.И.

## МЕНЮ Пятница

Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	

### Завтрак

Омлет, варёный на пару 2шт. (яйцо*, молоко*)	120	12	16	3	202
Каша рисовая молочная вязкая (молоко*)	235	6	7	45	275
Чай с сахаром 1гр.	210			15	57
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		38	38	197	851

### 2-й завтрак

Сок натуральный	200				76
Фрукты	200	1		18	76
Итого		1		18	152


### Обед

Салат	140	1	10	5	120
Щи из свежей капусты на костном бульоне (сметана*)	510	4	6	16	145
Тефтели мясные с рисом паровые	115	15	16	7	236
Пюре картофельное (молоко*)	175	4	5	27	172
Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		45	40	220	1007

Полдник					
Конфеты	40				
Пирожки с яблоками (молоко*, яйцо*)	130	8	11	51	323
Итого		8	11	51	323
Ужин					
Салат	100	1		3	14
Мясо жареное-бифштекс	55	16	24		280
Макароны отварные с овощами и томатом	185	6	8	40	262
Какао с молоком (молоко*)	215	4	4	21	13
Сыр (порциями)	30	12	12		118
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		59	51	198	898
Поздний ужин					
Ряженка	193	6	12	8	168
Батон	50				
Итого		6	12	8	168
<b>Всего за день</b>		157	152	692	3399

\*- продукт является аллергеном

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ОГБУ ЦР «Сосновый бор»

 Пополитова С.И.

## МЕНЮ Суббота

Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	

### Завтрак

Каша гречневая рассыпчатая (молоко*)	340	14	12	52	378
Запеканка творожная с морковью со сметаной (молоко*, яйцо*, крупа манная*)	170	21	21	24	385
Чай с молоком (молоко*)	210	2	2	2	29
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		57	50	212	1109

### 2-й завтрак


Сок натуральный	200				76
Фрукты	200	1	1	15	63
Итого		1	1	15	139

### Обед

Овощи тушеные	205	3	7	14	134
Суп с вермишелью на курином бульоне	550	14	14	29	252
Оладьи из говяжьей печени (хлеб пшеничный*)	85	16	13	5	207
Рис отварной рассыпчатый с томатным соусом (молоко*)	155	4	5	39	211
Кисель молочный	200	5	6	32	200

(молоко*)					
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		62	48	253	1215
<b>Полдник</b>					
Чай б/с	200			15	57
Конфеты	40				
Итого				15	57
<b>Ужин</b>					
Треска отварная	100	20	11	4	191
Салат	140	1	10	4	115
Солянка из сборных овощей (с растительным маслом) (сметана*, сыр*)	265	6	14	13	202
Чай с сахаром 1 гр.	210			15	57
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	120
Итого		47	50	170	911
<b>Поздний ужин</b>					
Кефир	193	6	6	8	112
Батон	50				
Итого		6	6	8	112
<b>Всего за день</b>		173	155	673	3543

\*- продукт является аллергеном

 Пополитова С.И.


## МЕНЮ Воскресенье

Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	

Завтрак					
Каша пшеничная молочная вязкая (молоко*)	210	9	8	43	284
Суфле творожное паровое с повидлом (молоко*, яйцо*)	150	18	23	21	365
Чай с сахаром 1 гр.	210			15	57
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		47	46	213	1023
2-й завтрак					
Сок натуральный	200				76
Фрукты	200			9	40
Итого				9	116
Обед					
Суп рыбный с картофелем	500	11	5	9	133
Салат	140	3	10	10	141
Плов с отварным мясом на растительном масле	255	22	25	52	527
Кисель из яблок	200			31	124
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		57	43	236	1136
Полдник					
Булочка на р/м	90	8	13	45	325
Фрукты	200			9	40

Итого		8	13	54	365
<b>Ужин</b>					
Сельдь вымоченная	105	9	9		118
Картофель, жаренный на растительном масле	260	4	11	36	264
Салат	140			15	140
Чай с сахаром 1 гр.	200			15	57
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		33	35	200	896
<b>Поздний ужин</b>					
Кефир	193	6	12	8	112
Батон	50				
Итого		6	12	8	112
<b>Всего за день</b>		143	149	720	3648

\*- продукт является аллергеном

 Пополитова С.И.

## МЕНЮ Понедельник (2)

Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	

### Завтрак

Яйцо отварное 1шт.	40	7	7	5	241
Каша манная молочная жидкая (молоко*, крупа манная*)	270	7	7	37	241
чай с сахаром 1гр. С лимоном (сахар, чай)	210			15	59
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		34	31	191	858

### 2-й завтрак

Сок натуральный	200				76
Фрукты	200			9	40
Итого				9	116

### Обед

Суп рисовый с мелконашинкованными овощами вегетарианский (сметана*)	510	3	6	26	184
Салат	140	2	4	18	127
Гуляш из отварного мяса	120	18	18	5	254
Кисель из яблок	200			31	124
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		43	31	214	900

### Полдник

Чай б/с	200			15	57
Булочка на р/м (молоко*, яйцо*)	90	8	13	45	325
Итого		8	13	60	382

### Ужин


Рагу из овощей с отварным мясом	260	11	22	26	389
Чай с сахаром 1 гр.	200			15	57
Сыр (порциями)	30	12	12		158
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91

Итого		43	37	165	815
<b>Поздний ужин</b>					
Кефир	193	6	12	8	112
Батон	50				
Итого		6	12	8	112
<b>Всего за день</b>		134	127	647	3183

*\*- продукт является аллергеном*



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ОГБУ ЦР «Сосновый бор»

 Пополитова С.И.

## МЕНЮ Вторник (2)


Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	

Завтрак					
Каша рисовая молочная вязкая (молоко*)	235	6	7	45	275
Яйцо «отварное»	40	5	5		63
Чай с сахаром 1 гр.	210			15	59
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		31	27	194	714
2-й завтрак					
Сок натуральный	200				76
Фрукты	200	1		15	65
Итого		1		15	141
Обед					
Салат	140	3	10	10	141
Борщ вегетарианский с картофелем и сметаной на костном бульоне	510	4	12	22	221
Мясо тушеное в томатном соусе	320	18	19	6	270
Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		46	34	203	966
Полдник					
Чай б/с	200			15	57
Печенье	40				
Итого				15	57
Ужин					

Рыба отварная под маринадом	175	67	11	11	182
Пюре картофельное	175	4	5	27	172
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Сырники жаренные из творога полужирного	120	20	22	24	385
Кофейный напиток	200	3	3	5	58
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		145	56	202	1114
<b>Поздний ужин</b>					
Кефир	193	6	12	8	112
Батон	50				
Итого		6	12	8	112
<b>Всего за день</b>		151	129	637	3104

\*- продукт является аллергеном

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ОГБУ ЦР «Сосновый бор»

 Пополитова С.И.

## МЕНЮ

### Среда (2)

Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	

#### Завтрак

Суп молочный с вермишелью (молоко*)	500	11	12	41	320
Запеканка творожная с повидлом	150	25	10	22	284
Чай с сахаром 1 гр. с лимоном	210			15	159
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		56	37	221	1080

#### 2-й завтрак

Сок натуральный	200				76
Итого					76

#### Обед

Суп на костном бульоне (сметана*)	500	3	6	14	128
Салат	140	2		7	47
Плов с отварным мясом	255	22	25	57	527
Кисель из яблок	200			31	124
Хлеб ржаной	50	9	2	60	91
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	120
Итого		47	34	243	1037

#### Полдник


Кулебяка с рыбой (молоко*, яйцо*)	150	19	13	43	325
Зефир в шоколаде	40				
Итого		19	13	43	325

#### Ужин

Чай с сахаром 1 гр.	210			15	57
Пюре картофельное (молоко*)	175	4	5	27	172
Мясо жаренное - бифштекс	55	16	24		280
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	120
Итого		40	44	176	855
<b>Поздний ужин</b>					
Кефир	193	6	12	8	112
Батон	50				
Итого		6	12	8	112
<b>Всего за день</b>		168	140	697	3485

\*- продукт является аллергеном

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ОГБУ ЦР «Сосновый бор»

 Пополитова С.И.


## МЕНЮ Четверг (2)

Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	

Завтрак					
Колбаса вареная порциями	69	5	9	1	103
Каша гречневая рассыпчатая (молоко*)	130	8	6	37	234
Суфле творожное паровое со сметаной и изюмом (Молоко*, яйцо*)	140	17	21	20	341
какао с молоком (молоко*)	215	4	4	21	13
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	120
Итого		45	53	153	917
2-й завтрак					
Сок натуральный	200				76
Фрукты	200	1	1	15	40
Итого		1	1	15	116
Обед					
Салат	200	1		5	138
Суп с вермишелью на курином бульоне	500	14	14	29	252
Куры отварные	75	4	5	27	172
Компот из смеси сухофруктов	200			31	124
Хлеб ржаной	50	1		31	123
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		31	20	197	900
Полдник					
Чай б/с	200			15	57

Конфеты	40				
Итого				15	57
<b>Ужин</b>					
Треска жареная в растительном масле	100	20	11	4	191
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	155	4	5	20	147
Каша пшеничная молочная вязкая (молоко*)	210	9	8	43	284
Чай с сахаром 1 гр.	210			15	57
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	120
Итого		53	39	216	1025
<b>Поздний ужин</b>					
Йогурт	200				112
Батон	50				120
Итого					232
<b>Всего за день</b>		130	113	596	3247

\*- продукт является аллергеном

 Пополитова С.И.

## МЕНЮ Пятница (2)


Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	
<b>Завтрак</b>					
Омлет вареный на пару 2 шт. (яйцо*, молоко*)	120	12	16	3	202
Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая (молоко*)	235	8	10	35	263
Чай с сахаром 1 гр.	210			15	57
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		40	41	187	839
<b>2-й завтрак</b>					
Сок натуральный	200	1		3	76
Итого		1		3	76
<b>Обед</b>					
Морковь свежая со сметаной (сметана*)	100	1		7	250
Рассольник «Ленинградский» на костном бульоне (сметана*)	510	4	6	24	174
Макаронник с отварным протертым мясом	260	25	22	53	520
Кисель из яблок	200			31	124
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		50	31	249	1279
<b>Полдник</b>					
Печенье с творогом (молоко*, яйцо*)	60				163
Итого					163
<b>Ужин</b>					
Салат	150	1	10	34	112
Мясо жаренное –	55	16	24		280

бифштекс					
Капуста тушеная с растительным маслом	185	4	5	14	121
Чай с сахаром 1 гр.	210			15	57
Сыр (порциями)	30	12	12		118
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		53	54	197	899
<b>Поздний ужин</b>					
Йогурт	200				112
Батон	50				
Итого					112
<b>Всего за день</b>		144	126	636	3368

*\*- продукт является аллергеном*



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ОГБУ ЦР «Сосновый бор»

 Пополитова С.И.

## МЕНЮ Суббота (2)

Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	

### Завтрак

Каша пшеничная молочная вязкая (молоко*)	210	9	8	43	284
Запеканка творожная с морковью б/с со сметаной (сметана*)	170	21	21	24	385
Чай с сахаром, с лимоном	210			15	59
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		50	44	206	1045

### 2-й завтрак

Сок натуральный	200				76
Фрукты	200	1	1	15	63
Итого		1	1	15	139


### Обед

Салат	150	4	4	12	123
Щи из свежей капусты на костном бульоне (сметана*)	510	4	6	17	148
Печень жаренная с луком	85	20	14	2	214
Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	37	234
Кисель из яблок	200	9	2	60	91
Хлеб ржаной	50	9	2	60	120
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	91
Итого		65	35	262	1021

### Полдник

Чай б/с	200			15	57
Зефир в шоколаде	40				
Итого				15	57
<b>Ужин</b>					
Рыба отварная под маринадом	175	67	11	11	182
Пюре картофельное (молоко*)	175	4	5	27	172
Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая (молоко*)	235	8	14	13	263
Какао с молоком (молоко*)	215	4	4	21	13
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	91
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	120
Итого		103	49	205	947
<b>Поздний ужин</b>					
Йогурт	200	6	12	8	168
Батон	50				
Итого		6	12	8	168
<b>Всего за день</b>		225	141	711	3377

\*- продукт является аллергеном

 Пополитова С.И.

## МЕНЮ Воскресенье (2)

Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая рассыпчатая с молоком (молоко*)	340	14	12	52	378
Творог протертый с повидлом (молоко*)	140	18	10	14	220
Чай с сахаром 1 гр. с лимоном	210			15	59
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	91
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	120
Итого		52	37	215	974
<b>2-й завтрак</b>					
Сок	200	1		3	76
Итого		1		3	76
<b>Обед</b>					
Салат	140	3	10	10	141
Бульон мясной с профитролями (яйцо*)	500	4	9	15	144
Пюре картофельное (молоко*)	175	4	5	27	172
Суфле из отварного мяса (молоко*, яйцо*)	120	21	22	6	304
Кисель молочный	200	5	6	32	200
Хлеб ржаной	50	9	2	60	91
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	120
Итого		57	55	224	1172
<b>Полдник</b>					
Фрукты	200			9	40

Итого				9	40
<b>Ужин</b>					
Кнели рыбные отварные (молоко*, яйцо*)	105	15	6	5	138
Салат	140	1	10	4	115
Солянка из сборных овощей (с растительным маслом)	265	6	14	13	202
Чай с сахаром 1 гр.	200			15	57
Масло сливочное (порциями)	15		12		106
Хлеб ржаной	50	9	2	60	91
Хлеб пшеничный	50	11	1	74	120
Итого		42	45	171	829
<b>Поздний ужин</b>					
Ряженка	193	6	12	8	168
Батон	50				
Итого		6	12	8	168
<b>Всего за день</b>		158	149	630	3259

\*- продукт является аллергеном