

 Пополитова С.И.

МЕНЮ Понедельник

Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кКалл.)
		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углев. (г.)	
Завтрак					
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
Итого		44	45	215	957
2-й завтрак					
Сок	200				76
Фрукты	200	1		15	65
Итого		1		15	141
Обед					
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
Итого		58	48	246	1223
Полдник					
Чай б/с	200				57
Ватрушка с творогом	130	17	15	48	417

(молоко*, яйцо*)					
Итого		17	15	48	474
Ужин					
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
Поздний ужин					
Ряженка	193	6	12	8	168
Батон	50				
Итого		6	12	8	168
Всего за день		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
Всего за день		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
Ужин					
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
Поздний ужин					
Ряженка	193	6	12	8	168
Батон	50				
Итого		6	12	8	168
Всего за день		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
Поздний ужин					
Ряженка	193	6	12	8	168
Батон	50				
Итого		6	12	8	168
Всего за день		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
Всего за день		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
Полдник					
Чай б/с	200			15	57
Конфеты	40				
Итого				15	57
Ужин					
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
Поздний ужин					
Кефир	193	6	6	8	112
Батон	50				
Итого		6	6	8	112
Всего за день		173	155	673	3543

*- продукт является аллергеном

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОГБУ ЦР «Сосновый бор»

 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
Ужин					
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
Поздний ужин					
Кефир	193	6	12	8	112
Батон	50				
Итого		6	12	8	112
Всего за день		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
Поздний ужин					
Кефир	193	6	12	8	112
Батон	50				
Итого		6	12	8	112
Всего за день		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
Поздний ужин					
Кефир	193	6	12	8	112
Батон	50				
Итого		6	12	8	112
Всего за день		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
Поздний ужин					
Кефир	193	6	12	8	112
Батон	50				
Итого		6	12	8	112
Всего за день		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
Ужин					
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
Поздний ужин					
Йогурт	200				112
Батон	50				120
Итого					232
Всего за день		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.)	
Завтрак					
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
2-й завтрак					
Сок натуральный	200	1		3	76
Итого		1		3	76
Обед					
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
Полдник					
Печенье с творогом (молоко*, яйцо*)	60				163
Итого					163
Ужин					
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
Поздний ужин					
Йогурт	200				112
Батон	50				
Итого					112
Всего за день		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
Ужин					
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
Поздний ужин					
Йогурт	200	6	12	8	168
Батон	50				
Итого		6	12	8	168
Всего за день		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.)	
Завтрак					
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
2-й завтрак					
Сок	200	1		3	76
Итого		1		3	76
Обед					
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
Полдник					
Фрукты	200			9	40

Итого				9	40
Ужин					
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
Поздний ужин					
Ряженка	193	6	12	8	168
Батон	50				
Итого		6	12	8	168
Всего за день		158	149	630	3259

*- продукт является аллергеном