

1-день				
Завтрак	1. Каша пшеничная-молочная 2. Чай сладкий с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	180 180 40-5-5	200 200 40-5-5	Молоко - 180 гр., пшеничная крупа - 15 гр., сахар - 5гр., масло сливочное - 5 гр. Чай-0,1 гр., сахар - 5 гр., молоко - 30 гр. Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр, сыр - 5 гр.
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Суп рисовый на к/б 2. Макароны с мясом 3. Салат из капусты с морковью. 4. Компот из сухофруктов + витамин «С» 5. Хлеб пшеничный	200 210 60 180 40	200 230 60 200 40	кости 20гр., рис 15гр., масло растит. 2гр, картофель 80гр, лук 10гр, морковь 10гр, томат 5гр, соль 0,005. Мясо 80 гр, масло слив. 5гр, масло растит. 3гр, лук 20 гр, морковь 20гр, макароны 30 гр, зелень 1гр, соль 0,005. Капуста -40 гр, морковь -20 гр, раст. масло 1гр, зелень 1гр. Сухофрукты 20гр, сахар 5 гр, витамин-0,005гр Хлеб пшеничный 40
Полдник	печенье Цикорий	20 200	20 200	Мука 20гр, сахар 5гр, молоко 10гр, дрожь гр, сл. масло 5гр Цикорий 0,1гр, сахар 5 гр.
Ужин	Овощное рагу. Чай сладкий с лимоном. Хлеб ржаной	130 180 20	150 200 20	Картофель 100гр, лук 20гр, морковь 20гр, масло растит. 1гр. Лимон 5 гр., сахар - 10 гр., чай - 0,1 гр. Хлеб ржаной 40 гр.

2-день				
Завтрак	1. Каша кукурузно-молочная 2. Чай сладкий с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом	180 180 40-5	200 200 40-5	Молоко - 180 гр., кукурузная крупа - 10 гр., сахар - 5 гр., сливочное масло - 5 гр. Молоко - 30 гр., сахар - 10 гр., чай - 0,1 гр. Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр.
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Борщ на кв. сметаной 2. Греч с мясом 3. Кисель + витамин «С» 4. Салат морковь с чесноком 5. Хлеб пшеничный	180 70+130 180 50 40	200 80+150 200 60 40	мясо 20гр, масло раст. 2гр, томат 5гр, сметана 10гр, капуста 70гр, лук 10гр, морковь 10гр, картофель 80гр, свекла 30гр, соль 0,005гр, зелень 1гр. мясо 80гр, масло раст. 3гр, масло слив. 5гр, рис 30гр, лук 20гр, морковь 20гр, соль 0,005гр. кисель 25 гр, сахар 5гр морковь - 60 гр, раст. масло 1гр, чеснок 1гр, соль 0,005гр Хлеб пшеничный 40гр
Полдник	1. Булочки 2. Молоко	50 180	50 200	Муха - 30 гр, яйцо - 0,2, дрожжи - 1гр, сахар 2гр, раст. масло 1гр, слив. масло 2гр. Молоко 200
Ужин	1. Макароны с сыром 2. Чай сладкий	130 200	150 200	Макароны - 30 гр., сливочное масло - 5 гр., сыр - 10 гр., сахар - 2 гр. Чай-0,1 гр., сахар-10гр.

3-день				
Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко – 180 гр., манная крупа – 10 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-5гр., молоко – 30 гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный 30гр., масло слив. 5гр, сыр 5гр.
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Суп гороховый на к/б	180	200	Кости 20гр.,горох 10гр.,масло растит. 2гр, картофель 80гр.,лук 10гр.,морковь 10гр., соль 0,005гр
	2. манти	200	230	Мясо – 80 гр., растительное масло – 2 гр., сливочное масло – 3 гр., картофель – 50 гр., лук – 20 гр., морковь – 20 гр., мука – 30 гр., соль 0,005гр
	3. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	60	огурцы- 30гр ,помидоры – 30 гр., масло растительное – 1 гр., зелень – 1 гр.
	4. Компот +витамин «С»	180	200	Сухофрукты 10 гр., сахар – 5 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
	5. Хлеб пшеничный.	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.
Полдник	1. кекс	15	15	мука – 10гр, сахар 5гр, сл.масло 5гр, раст.масло 1 гр.,дрожь 1 гр
	2. какао	180	200	какао-2гр., сахар-10гр,молоко 100гр
Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко 180гр ,овсянка 10гр, сахар 5гр, масло слив. 5гр.
	2. чай сладкий	180	200	чай- 1 гр,сахар 5 гр
	3. Хлеб ржанной	20	20	Хлеб пшеничный 20 гр.

4-день				
Завтрак	1. Каша "Дружба" молочная	180	200	Молоко 180гр, рис 10гр, пшено 5гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр.
	2. Чай сладкий	180	200	Чай-1гр., сахар-5 гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40	40	Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. лапша домашняя на к/б	180	200	Кости – 20 гр., Масло растительное – 2 гр., картофель – 80 гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., лапша 20гр, соль 0,005гр, зелень 1гр
	2. картофельный пюре с котлетой	130+50	150+80	мясо – 80 гр., лук – 25 гр., морковь – 10 гр., растительное масло – 5 гр., сливочное масло – 3 гр., картофель – 150 гр., молоко 40гр, соль – 0,005 гр, зелень 1гр
	3. Кисель + витамин «С»	180	200	Кисель 25 гр., сахар – 5 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
	4. Салат "Лето"	50	60	помидоры 20гр, огурцы 20гр, редиска 20гр, соль -0,005гр
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный-40гр.
Полдник	1. блины	10	10	мука – 10 гр, сахар 10гр, молоко 50гр, раст масло 2гр, сл.масло 5гр
	2. цикорий	200	200	цикорий – 200 гр, сахар 10гр
Ужин	1. Суп рыбный из свежей рыбы.	180	200	Рыба 45гр, пшено 7гр, масло растит. 2гр, картофель 80гр, лук 10гр, морковь 10гр, соль 0,005гр
	2. Чай сладкий с лимоном	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10 гр., лимон – 5 гр.
	3. Хлеб ржаной	20	20	Хлеб ржанной 20гр.

5-день				
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., рис – 10 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.
	2. Чай сладкий	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр., сыр – 5 гр.
	10-00	90	90	Яблоко 90гр.
Обед	1. Фрукты	180	200	Кости – 20 гр., вермишель – 10 гр., растительное масло – 2 гр., картофель – 80гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., томат – 5 гр., зелень – 1 гр. соль 0,005гр
	1. Суп вермишелевый на к/б	200	230	куры – 80 гр., сливочное масло – 3 гр., растительное масло – 3 гр. гречка – 30 гр., лук – 20 гр., морковь – 20 гр., перец, лавровый лист – 2 гр., зелень – 1 гр. соль 0,005гр
	2. Гречневый гарнир с куры	180	200	Сухофрукты 10 гр., сахар 10 гр., витамин С 0,005гр
	3. Компот +вит С	50	60	огурцы – 60 гр., соль 0,005гр
	4. Свежий огурцы	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.
Полдник	1. пирожки с картошкой	90	90	мука– 30 , картофель 50гр., раст.масло 3гр, сл.масло 5гр, соль 0,005гр
	2. кефир	180	200	кефир 200
Ужин	1. каша пшенная	200	200	Молоко – 180 гр., пшено – 15 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.
	2. чай сладкий	180	200	Чай-0,1гр., сахар-5 гр.
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.

6-день				
Завтрак	1. Каша манная молочная 2. Чай сладкий с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	180 180 40-5-5	200 200 40-5-5	Молоко 180гр, крупа манная 10 гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр. Чай 0, 1гр, сахар 10гр, молоко 30гр. Хлеб 40гр, масло слив. 5гр, сыр 5гр.
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Суп Харчо на к/б	200	200	Кости 20гр, рис 5 гр, масло растит 2гр, картофель 80гр, лук 10гр, морковь 10гр, томат 5гр, чеснок 1гр, зелень 1гр, сол. огурцы 5гр
	2. Макароны с мясом	200	230	Мясо 80 гр, масло слив. 5гр, масло растит. 3гр, лук 20 гр, морковь 20гр, макароны 80 гр, зелень 1гр.
	3. Салат из моркови и капусты	50	60	Морковь 20 гр, масло растительное 1 гр, зелень 1гр, капуста 40 гр. соль 0,005гр
	4. Кисель + вит С	180	200	Кисель 25 гр, сахар 5 гр, витамин С 0,005 гр.
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
Полдник	1. вафельный печенье	50	50	Мука 20 гр, сахар 5гр, молоко 30гр, сл. масло 5гр Цикорий 2 гр, сахар 5 гр.
	2. цикорий кофейный напиток	180	200	
Ужин	1. Овощное рагу	200	200	Картофель 100гр, лук 20гр, морковь 20гр, масло растит. 1гр, капуста 80гр
	2. Чай сладкий.	180	200	Чай 0, 1гр, сахар 5 гр.
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.

7-день				
Завтрак	1. Каша кукурузно-молочная	180	200	Молоко - 180 гр., кукурузная крупа - 10 гр., сахар - 5 гр., сливочное масло - 5 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Сахар 5гр, чай 0,1гр, молоко 30 гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный 40гр, масло слив. 5гр
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Суп с клецками на к.б	200	200	кости 20гр. мука 10гр, масло растит. 2гр, картофель 80гр, лук 10гр, морковь 10гр, яйцо 0,1гр, томат 5гр, соль 0,005гр
	2. плов с мясом	210	230	Мясо 80гр, масло слив 5гр, масло растит 3гр, лук 25гр, морковь 25гр, зелень 2гр, рис 30 гр., соль 0,005гр
	3. Свежий помидоры	50	60	помидоры -60гр, соль 0,005гр
	4. Компот +вит С	180	200	Сухофрукты 10 гр, сахар 10 гр, +витамин С 0,005гр
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
Полдник	1. Ватрушка	90	90	творог 40 гр, масло слив 2гр, сахар 5гр, масло раст.-1гр, яйцо 0,2гр, мука 20гр, дрожжи 1гр.
	2.молоко	180	200	Молоко 200

Ужин		180	200	Молоко 180гр, крупа манная 15 гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр. Соль 0,005гр
1. Каша манная молочная		180	200	
2. Чай сладкий		180	200	Чай 0,1гр, сахар 5 гр.
3. Хлеб пшеничный		40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.

8-день				
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., рис – 10 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10гр., молоко – 30 гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом с сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный – 40 гр., сливочное масло – 5 гр., сыр 5гр
	10-00	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Рассольник на мкб.	180	200	Кости – 20 гр., перловка – 5 гр., томат – 5 гр., сметана – 10 гр., масло растительное – 2 гр., картофель -80 гр., лук – 15 гр., морковь – 15 гр., огурцы соленные – 5 гр.
	2. манты	230	250	Мясо – 80 гр., растительное масло – 2 гр., сливочное масло – 3 гр., картофель – 50 гр., лук – 20 гр., морковь – 20 гр., мука – 30 гр., соль 0,005гр
	3. Кисель + витамин «С»	180	200	Кисель 25 гр., сахар 5 гр., витамин С 0,005 гр.
	4. Салат морковь с огурцами 5. Хлеб пшеничный	50 40	60 40	огурцы – 40 гр., морковь – 20 гр., соль 0,005гр Хлеб пшеничный 40 гр.
Полдник	1. оладий	10	10	мука – 10 гр., сахар 5гр., яйцо 0,1гр., дрожь 1гр, сл.масло 5гр
	2. какао	200	200	какао-2гр, молоко 100гр, сахар 5 гр
Ужин	1. бухарский плов	180	200	рис 30гр., сливочное масло – 3 гр., раст. масло 3гр, морковь 20гр, лук 20гр, изюм 5 гр, соль 0,005гр
	2. Чай сладкий.	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10гр.
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный – 40 гр.

9-день				
Завтрак	1. Каша ячневая молочная	180	200	молоко 180гр, крупа ячневая 10гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр.
	2. Чай сладкий	180	200	Чай 0,1гр, сахар 5гр
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб 30гр, масло слив. 5гр
	10-00	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	200	200	Кости – 20 гр., масло растительное – 2 гр., картофель – 80 гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., лапша 20гр, соль 0,005гр, зелень 1гр
	1. лапша домашняя на к/б	200	200	мясо – 80 гр., лук – 25 гр., морковь – 10 гр., растительное масло – 5 гр., сливочное масло – 3 гр., картофель – 150 гр., молоко 40гр, соль – 0,005 гр, зелень 1гр
	2. картофельный пюре с котлетой	200	230	огурцы 60 гр, соль – 0,005 гр
	3. Свежий огурцы	50	60	Сухофрукты 10 гр, сахар 10 гр, +витамин С 0,005гр
	4. Компот +вит С	180	200	Хлеб пшеничный 40 гр.
	5. Хлеб пшеничный	40	40	
Полдник	1. печенье	10	10	Мука 20гр, сахар 5гр, молоко 10гр, дрожь гр, сл.масло 5гр
	2. цикорий	180	200	цикорий 0,1гр, сахар 5 гр.
	1. Суп вермишелевый молочный	180	200	Молоко 180гр, вермишель 10гр, сахар 5гр, масло слив. 5гр.
Ужин	2. Чай сладкий.	180	200	Чай 0,1гр, сахар 5 гр.
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.

10-день					
Завтрак	1. Каша Молочная 3х злаковая	180	200	Молоко - 180гр., овсяная 5 гр, пшеничная 5гр, ячневая 5гр, сахар 5 гр, масло слив. 5гр.	
	2. Чай сладкий	180	200	сахар 10гр, чай 0,1гр	
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный 40гр, масло слив. 5гр, сыр 5гр	
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.	
Обед	1. Суп макаронный на к/б	200	200	кости 20гр., макарон 10 гр, масло растит. 2гр, картофель 80гр, лук 10гр, морковь 10гр.	
	2. Гречка с курицей	200	230	гречка 30гр, масло слив 5гр, масло растит. 3гр, лук 20гр, морковь 20гр, соль 0,005гр	
	3. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	60	огурцы- 30гр, помидоры – 30 гр., масло растительное – 1 гр., зелень – 1 гр.	
	4. Кисель + вит С	180	200	Кисель 25 гр, сахар 5 гр, витамин С 0,005 гр.	
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.	
Полдник	1. Пирожок с картошкой	90	90	мука 20 гр, яйцо 0,1, дрожжи 1, картофель 10 гр, слив. масло 5 гр.	
	2. кефир	180	200	кефир 200гр.	
Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко 180гр, крупа геркулесовая 15 гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр.	
	2. Чай сладкий.	180	200	Чай 0,1гр, сахар 10 гр.	
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.	