День 1	
Завт рак 1	
Каша пшенная с тыквой	**200**
Масло сливочное несолёное	3
Крупа пшенная	15
Сахар	6
Молоко	150
Соль	1
Тыква	50
Масло сливочное	**5**
Масло сливочное несолёное	5
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Кофейный напиток с молоком	**200**
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завт рак 2	
Яблоко	**88**
Яблоко	100
Обед	
Салат из зел горошка с луком	**50**
Зел.горошек	60
лук	5
Масло растительное	3
Суп вермишелевый	**250**
Картофель	60
Лук репчатый	10
Морковь красная	20
Вермишель	10

Говядина бескостная задняя часть	10
Соль	1
Масло растительное	2
Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	**70**
Лук репчатый	7
Яйцо куриное диетическое	0,1
Говядина бескостная задняя часть	35
Свинина бескостная окорок	30
Хлеб пшеничный	9
Молоко	16
Соль	1
Мука	5
Масло растительное	3
Греча	**135**
Масло сливочное несолёное	8
Греча	45
Соль	1
Компот из сухофруктов	**200**
Сухофруктов	11
Сахар	10
Хлеб ржаной	**50**
Хлеб	50
Полдник	
Молоко кипяченое	**200**
Молоко	200
печенье	30
Ужин	
тефтели рыбные	**80**
Лук репчатый	14,4
хлеб пшеничный	11,2

мука пшеничная	6,4
масло подсолнечное	3
Соль	0,4
Яйцо куриное	0,1
Рыба треска	101,5
молоко	14.0
Икра свекольная	**60**
Свекла	72
Лук репчатый	12
Томатная паста	2
Морковь красная	5
Масло растительное	3
соль	1
Чай сладкий с лимоном	**200**
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Всего 1713,36 Ккал	

День 2	
Завтрак 1	
Суп молочный с изделиями макаронными	**200**
Масло сливочное несолёное	2
Макароны	15
Сахар	2
Молоко	150
Соль	1
Масло сливочное	**5**
Масло сливочное несолёное	5
Яйцо вареное	**0,5**
Яйцо куриное диетическое	0,5
Кофейный напиток на молоке	**180**
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Хлеб пшеничный	30
Хлеб пшеничный	30
Завтрак 2	
Сок	**100**
Сок фруктовый	100
Обед	
ИКРА кабачковая	**60**
Икра кабачковая	60
Свекольник с о сметаной	**250\11**
Картофель	60
Свекла	70
Лук репчатый	5
Морковь красная	10
Томат-паста	2
Соль	2

Сметана	11
Масло растительное	3
Плов с мясом	**200**
Лук репчатый	10
Морковь красная	12
Масло сливочное несолёное	10
Крупа рисовая	45
Соль	1
Говядина бескостная задняя часть	55
Масло растительное	2
Компот из сухофруктов	**200**
Сухофруктов компотная смесь	11
Сахар	10
Хлеб ржаной	**50**
Хлеб	50
Полдник	
Кефир\ печенье	**200\30**
кефир	200
печенье	30
Ужин	
Запеканка творожная с морковью и сгущеным молоком	**130\30**
Морковь красная	30
Масло сливочное несолёное	3
Крупа манная	10
Яйцо куриное диетическое	0,1
Сахар	17
Молоко	30
Соль	1
Творог	100
Молоко сгущенное	10
Масло подсолнечное	4

мука	4
Кисель	**200**
кисель	25
сахар	3
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Всего 1721,34 Ккал	

День 3	
Завт рак 1	
Каша манная	**200**
Масло сливочное несолёное	3
Крупа манная	20
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Масло сливочное	**5**
Масло сливочное несолёное	5
Сыр	**16**
Сыр	15
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Кофейный напиток на молоке	**180**
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Завт рак 2	
апельсин	**100**
апельсин	75
Обед	
Салат из свеклы и моркови	**60**
свекла	46
морковь	23
Масло растительное	3
соль	1
Суп рыбный рассольник со сметаной.	**250\11**
Картофель	60
Лук репчатый	12
Морковь красная	12

Крупа перловая	7
Соль	1
Сметана	11
Рыба минтай	60
Масло растительное	1
Огурец соленый	25
Печень, тушёная в сметане	**100**
Лук репчатый	10
Печень говяжья	90
Морковь красная	10
Соль	1
Сметана	5
Мука	5
Масло растительное	1
рис отварной	**135**
Масло сливочное несолёное	10
Крупа рисовая	45
Соль	1
Компот из сухофруктов	**200**
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	10
Хлеб ржаной	**50**
Хлеб	50
Полдник	
молоко	**190**
молоко	200
Ватрушка с творогом	**100**
Масло сливочное несолёное	2
Яйцо куриное диетическое	0,375
Сахар	8

Молоко	22
Соль	0,5
Мука	44
Дрожжи	2
Масло растительное	5
творог	23
Ужин	
Суфле куриное	**80**
кура	100
яйцо	0.25
молоко	10
булка	10
соль	0.5
Масло растительное	1
Пюре	100
Картофель	130
молоко	26
Масло сливочное	3.5
соль	0.5
Чай сладкий с лимоном	**200**
Лимон	5
Сахар	10
Чай	0,6
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Всего 1867,95 Ккал	

День 4	
Завт рак 1	
Каша "Дружба"	**200**
Масло сливочное несолёное	3
Крупа рисовая	10
Крупа пшенная	10
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Масло сливочное	**5**
Масло сливочное несолёное	5
Кофейный напиток на молоке	**180**
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Завт рак 2	
Сок	**100**
Сок фруктовый	100
Обед	
Салат из кваш.капусты	**60**
Капуста квашенная	70
лук	7
Масло растительное	3
Борщ со сметаной на мясном бульоне	**250\11**
Картофель	40
Капуста белокочанная	50
Свекла	60
Лук репчатый	10
Морковь красная	12

Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3
Суфле мясное	**75**
Лук репчатый	10
Яйцо куриное диетическое	0,25
Говядина бескостная задняя часть	30,5
свинина бескостная окорок	30
Хлеб пшеничный	10
Молоко	10
Соль	1
Масло растительное	1
Пюре розовое	**150**
Картофель	180
Морковь красная	40
Масло сливочное несолёное	5
Молоко	40
Соль	0,5
Компот из сухофруктов	**200**
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	10
Хлеб ржаной	**50**
Хлеб	50
Полдник	
Печенье	**30**
Печенье сдобное	30
Какао с молоком	**150**
Молоко	110
Какао	2
Сахар	10
Ужин	

Запеканка рыбно-рисовая	**100**
Рыба	80
молоко	19
Масло растительное	2
рис	10
Масло сливочное	2
лук	9
яйцо	0.4
соль	1
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60
свекла	46
морковь	23
Масло растительное	3
соль	0.15
Чай сладкий с лимоном	**200**
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Всего 1711,68 Ккал.	

День 5

Завтрак 1	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	**200**
Масло сливочное несолёное	3
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Хлопья овсяные "Геркулес"	20
Яйцо вареное	**20**
Яйцо куриное диетическое	0,5
Масло сливочное	**5**
Масло сливочное несолёное	5
Кофейный напиток с молоком	**200**
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Завтрак 2	
банан	**69**
банан	100
Обед	
Салат из моркови и яблок	**53**
яблоки	26
Морковь красная	46
Масло растительное	2
Суп овощной на курином бульоне	**250\11**
Картофель	50
Капуста белокочанная	70
Лук репчатый	10
Морковь красная	10
Соль	1

Сметана	11
Курица (тушки)	27
Масло растительное	3
Котлета	**70**
Лук репчатый	10
Яйцо куриное диетическое	0,1
Говядина бескостная задняя часть	35
свинина	30
Свинина бескостная окорок	25
Хлеб пшеничный	10
Молоко	16
Соль	1
Масло растительное	4
Макароны	**135**
Масло сливочное несолёное	10
Соль	1
Макароны	45
Хлеб ржаной	**50**
Хлеб	50
Компот из сухофруктов	**200**
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	10
Полдник	
кефир	**200**
кефир	200
Ужин	
Капуста тушеная с сосисками	**200**
Капуста б\к	190
сосиски	50
морковь	12
лук	12

Масло сливочное	3
Томат-паста	3
соль	1
Масло растительное	2
Пюре картофельное	**100**
Картофель	130
Масло сливочное несолёное	5
Молоко	10
Соль	0,5
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Чай с сахаром с лимоном	**200**
Сахар	14
Чай	0,6
лимон	5
Всего 1734,32 Ккал	

День 6	
Завт рак 1	
Каша рисовая молочная	**200**
Масло сливочное несолёное	5
Крупа рисовая	25
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
Масло сливочное	**5**
Масло сливочное несолёное	5
Кофейный напиток с молоком	**180**
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Завт рак 2	
Сок	**100**
Сок фруктовый	100
Обед	
икра морковная	**50**
морковь красная	60
Лук репчатый	10
Сахар	1
томат-пюре	2
Масло растительное	3
Щи со сметаной на мясном бульоне	**250**
Картофель	60
Капуста белокачанная	70
Лук репчатый	10
Морковь красная	20

Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3
Гуляш из говядины	**70**
Лук репчатый	10
Морковь красная	10
Томат-паста	2
Говядина бескостная задняя часть	55
Соль	1
Мука	5
Масло растительное	1
Макароны отварные	**135**
Масло сливочное несолёное	11
Соль	1
Макароны	40
Компот из сухофруктов	**200**
Сухофрукты компотная смесь	11
Сахар	10
Хлеб ржаной	**50**
Хлеб	50
Полдник	
молоко	**190**
молоко	200
Ужин	
Оладьи творожные	**140\20**
творог	83.44
Яйцо куриное диетическое	0,3
Молоко сгущенное	20
Сахар	8
Молоко	33.6
Соль	0,5

Мука	31
Масло растительное	4
Чай сладкий с лимоном	**200**
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
Всего 1636,34 Ккал	

День 7	
Завт рак 1	
Запеканка творожно - манная со сгущ. мол.	**160**
Масло сливочное несолёное	4
Крупа манная	10
Яйцо куриное диетическое	0,1
Сахар	8
Молоко	20
Соль	1
Творог	100
Сметана	5
сгущенное молоко	20
Масло растительное	1
Масло сливочное	
Масло сливочное несолёное	5
Кофейный напиток с молоком	**200**
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Завт рак 2	
банан	**69**
банан	100
Обед	
Салат из свеклы и моркови	**60**
Свекла	46
Морковь красная	23
Соль	0,15
Масло растительное	3
Суп гороховый на мясном	**250**

бульоне	
Картофель	50
Лук репчатый	10
Морковь красная	10
Горох шлифованный	25
Соль	1
Говядина бескостная задняя часть	10
Масло растительное	3
вода	250
Гренки	**25**
Хлеб пшеничный	30
Тефтели из говядины	**70**
Лук репчатый	12
Яйцо куриное диетическое	0,12
Говядина бескостная задняя часть	56,1
Хлеб пшеничный	11
Соль	1
Масло растительное	1
мука	4
молоко	16
Масло сливочное	3
Овощи тушёные	**130**
Картофель	100
Капуста белокочанная	60
Лук репчатый	10
Морковь красная	60
Масло сливочное несолёное	5
Соль	1
Масло растительное	3
Компот из сухофруктов	**200**

Сухофруктов компотная смесь	11
Сахар	10
Хлеб ржаной	**50**
Хлеб	50
Полдник	
кисель	**200**
кисель	25
Сахар	3
вода	190
Ужин	
Салат из зеленого горошка с луком	60
Лук репчатый	6
Горошек зеленый консервированный	72
Масло растительное	3.6
Омлет	**120**
Масло сливочное несолёное	5
Яйцо куриное диетическое	1
Молоко	100
Соль	1
Чай с сахаром и лимоном	**200**
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	20
Всего 1819,77 Ккал	

День 8	
Завт рак 1	
Каша гречневая молочная	**200**
Масло сливочное несолёное	3
Сахар	5
Молоко	150
Соль	0,5
Греча	25
вода	50
Масло сливочное	**5**
Масло сливочное несолёное	5
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Кофейный напиток с молоком	**200**
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
вода	98
Завт рак 2	
Сок	**100**
Сок фруктовый	100
Обед	
Икра кабачковая	**60**
Икра кабачковая	60
Суп овощной на бульоне со сметаной	**250**
Картофель	60
Капуста белокочанная	70
Лук репчатый	10
Морковь красная	10
Соль	1
Сметана	11

Масло растительное	3
бульон	188
Жаркое по-домашнему	**200**
Картофель	180
Лук репчатый	13
Морковь красная	31
Томат-паста	2
Масло сливочное несолёное	10
Говядина бескостная задняя часть	55
Соль	1
Масло растительное	4
вода	44
Компот из сухофруктов	**200**
Сухофруктов	11
Сахар	10
вода	196
Хлеб ржаной	**50**
Хлеб	50
Полдник	
Молоко кипяченое	**200**
Молоко	200
Булочка	**60**
мука	44
сахар	12.5
соль	05
яйцо	0.07
масло	2.4
дрожжи	2.4
молоко	34
Масло растительное	2

Ужин	
Голубцы ленивые с отвар.курой	**200**
Кура	50
Капуста б\к	200
морковь	12
рис	20
Масло растительное	1
Масло сливочное	3
лук	12
соль	1
Чай сладкий с лимоном	**200**
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
вода	200
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Всего 1728,53 Ккал	

День 9	
Завт рак 1	
Каша пшеничная молочная	**200**
Масло сливочное несолёное	3
Крупа пшеничная	20
Сахар	4
Молоко	150
Соль	1
Масло сливочное	**5**
Масло сливочное несолёное	5
Сыр	**15**
Сыр	16
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Какао с молоком	**180**
Какао-порошок	2
Сахар	10
Молоко	110
вода	80
Завт рак 2	
Сок	**100**
Сок фруктовый	100
Обед	
Салат из квашеной капусты*	**60**
квашеная капуста	70
лук репчатый	7
Масло растительное	3
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	**250\11**
Картофель	70
Лук репчатый	10
Морковь красная	10

Крупа перловая	7
Соль	1
Сметана	11
Масло растительное	3
Огурец соленый	25
бульон	188
Запеканка картофельная с отварным мясом	**180**
Картофель	170
Лук репчатый	20
Морковь красная	20
Масло сливочное несолёное	4
Яйцо куриное диетическое	0,14
Говядина бескостная задняя часть	55
Молоко	44
Соль	1
Масло растительное	3
Компот из сухофруктов	**200**
Сухофрукты (компотная смесь)	11
Сахар	10
вода	196
Хлеб ржаной	**50**
Хлеб	50
Полдник	
Кефир	**200**
кефир	200
печенье	30
Ужин	
Рагу овощное с мясом	**200**
мясо	36

картофель	85
Капуста б\к	80
морковь	17
лук	10
Масло сливочное	4
Масло растительное	4
мука	4
соль	1
Чай сладкий с лимоном	**200**
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
вода	200
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Всего 1537,97 Ккал	

День 10	
Завт рак 1	
Каша манная молочная	**200**
Масло сливочное несолёное	3
Крупа манная	20
Сахар	5
Молоко	150
Соль	1
вода	36
Масло сливочное	**5**
Масло сливочное несолёное	5
Кофейный напиток с молоком	**180**
Сахар	10
Молоко	100
Кофейный напиток	2
вода	98
Хлеб пшеничный	**30**
Хлеб пшеничный	30
Завт рак 2	
Яблоко	**88**
Яблоко	100
Обед	
икра свекольная	**50**
свекла	60
лук	10
Томат-паста	2
Масло растительное	3
соль	0.1
Суп с клёцками на курином бульоне	**200**
Картофель	90
Лук репчатый	12

Морковь красная	12
Яйцо куриное диетическое	0,25
Соль	1
Мука	20
Курица тушка	27
Масло растительное	1
вода	200
Тефтели из говядины	**70**
Лук репчатый	10
Яйцо куриное диетическое	0,12
Говядина бескостная задняя часть	62
Хлеб пшеничный	10
Молоко	16
Соль	1
Масло растительное	1
Пюре картофельное	**150**
Картофель	220
Масло сливочное несолёное	5
Молоко	40
Соль	0.5
Компот из сухофруктов (компотная смесь)	**200**
Сухофруктов	11
Сахар	10
Хлеб	**50**
Хлеб	50
Полдник	
Какао с гренками	**180**
Какао	2
Сахар	10
Молоко	110
Гренки	25

булка	30
Масло сливочное	2
Ужин	
Котлета рыбная	**70**
рыба	100
булка	14
лук	7
яйцо	0.1
соль	1
молоко	11
Масло растительное	3
мука	5
Рис	100
Рис	30
Масло сливочное	3
Чай с сахаром с лимоном	**200**
Лимон	5
Сахар	11
Чай	0,6
Хлеб пшеничный	**30**

Всего 1895,14 Ккал