

Завтрак	Вес	Ккал	День1
Икра кабачковая	100	121,26	
Яйцо вареное	40	63	
Макароны отварные	100	135	
Кофейный напиток с мол. сг.	180	100,8	
Хлеб	20	47,6	
Масло сливочное	5	33	
2 завтрак			
Кефир	160	81,7	
Обед			
Суп карт. с рисом	200	133,8	
Биточки из говядины	70	231,6	
Капуста тушеная	150	112,65	
Компот	180	87,84	
Хлеб ржаной	31,2	66	
Полдник			
Каша рисовая на молоке	100	148	
Чай	180	40	
Сдоба	70	205,55	
Цена за день	174,9	1627,7	

Завтрак	Вес	Ккал	2 день
Суп молочный с гречневой крупой	180	119,16	
Печенье сахарное, ванильное	74,3	134,94	
Чай с сахаром	180	40	
Хлеб пшеничный	20	47,6	
Масло сливочное	5	33,05	
2 завтрак			
Яблоко свежее	70	30,8	
Обед			
Борщ вегетарианский мелкошинкованный	200	95,4	
Фрикадельки мясные в томатно-смет. соусе	80/80	218,66	
Картофельное пюре	110	100,65	
Компот из смеш. сухофруктов	180	101,7	
Хлеб ржаной	30	66	
Полдник			
Лапшевник с творогом	100	180	
Молоко кипяченое	180	102	
Цена за день	174	1269,96	

Завтрак	вес	ккал	3 день
Омлет с сыром	120	267,3	
Коф. напиток с молоком	180	84	
Хлеб пшеничный	20	47,6	
2 завтрак			
Кефир	160	77,8	
обед			
Суп с макарон. изд.	200	83,8	
Суфле из печени	70	181,59	
Каша пшеничная вязкая	100	97,6	
Сок	180	84,60	
Хлеб	30	66	
Полдник			
Фрикадельки рыбные в том. соусе	50/50	79,34	
Чай	180	40	
Хлеб	20	47,6	
Цена за день	138,29		

Завтрак	вес	ккал	4 день
Каша манная	180	213,6	
Чай	180	40	
Хлеб	20	47,61	
Масло сливочное	5	34	
2 завтрак			
Яблоко	70	40,8	
Обед			
Суп харчо	200/10	121,69	
Рагу с курицей	70/100	277,16	
Кисель	180	99/18	
Хлеб пшеничный	20	47,6	
Полдник			
Запеканка из творога со сметаной	100/7,5	271	
Молоко	180	102	
Цена за день	152,33		

Завтрак	Вес	Ккал	5 день
Икра свекольная	60	60,06	
Тефтели рыбные	60/15	96,12	
Чай	180	40	
Хлеб	20	47,6	
2 завтрак			
Кефир	160	81,17	
Обед			
Щи с капустой	200	67,8	
Котлета рубленая	70	162,7	
Соус молочный			
Гороховое пюре	110	169,3	
Сок кизилловый	180	84,2	
Хлеб ржаной	30	66	
Полдник			
Ленивые вареники	80/6,5	174,4	
Какао с молоком	180	106,8	
Яблоко	50	30,8	
Цена за день	146,64		

Завтрак			6 день
Икра кабачковая	100	121,26	
Яйцо вареное	40	63	
Чай	180	40	
Хлеб /Масло сливочное	20,7/5	47,6/33	
2 завтрак			
Яблоко	70	40,8	
Обед			
Суп картофельный	200	81	
Запеканка картофельная с мясом	150	229,9	
Кофейный напиток	180	100,8	
Хлеб ржаной	30	66	
Полдник			
Салат из капусты	60	52,4	
Биточки рыбные	70	94,5	
Компот	180	101,7	
Хлеб пшеничный			
Цена за день	159,6		

Завтрак	Вес	Ккал	7 день
Суп молочный пшённый	180	132,12	
Чай	180	40	
Хлеб	20	49	
Масло сливочное	5	33	

2 завтрак			
Кефир	160	81,6	
Обед			
Суп с бобовыми	200/ 8	157,57	
Плов из курицы	70/1 00	237	
Сок клубничный	180	84,6	
Хлеб ржаной	30	66,3	
Полдник			
Пудинг из творога с рисом	140	325	
Кофейный напиток с молоком	180	84	
Цена за день	157		

Завтрак	Вес	ККал	8 день
Омлет натуральный с сыром	100	206,8	
Какао с молоком	180	106,8	
Хлеб	20	47,6	
Масло сливочное	5	33	
2 завтрак			
Кефир	160	76	
Обед			
Борщ с капустой	200/ 5	93,34	
Тефтели мясные	80	227,99	
Соус молочный	80		
Картофельное пюре	110	100,6	
Кисель	180	99,18	
Хлеб ржаной	30	66	
Полдник			
Шницель рыбный	70	96,83	
Салат из свёклы	60	56,54	
Чай	180	40	
Хлеб	20	47,6	
Цена за день	187,69		

Завтрак	Вес	Ккал	9 день
Суп молочный с мак. изд.	200	145,2	
Чай	180	40	
Хлеб	20	47,6	
Масло сливочное	5	33	
Сыр	5	18	
2 завтрак			
Сок кизилковый	150	86	
Кондитерское изделие, печенье	75	134,94	
Обед			
Суп с гречневой крупой	200	73,2	
Голубцы ленивые	160	250,16	
Томатно-сметанный соус	30		
Компот	180	87,84	
Хлеб	30	67	
Полдник			
Пирожок с яблоком	60	109,44	
Молоко кипяченое	180	102	
Цена за день	133,1		

03.02.2023

Завтрак	Вес	Ккал	10 день
Суп молочный манный	180	118,98	
Какао с молоком	180	106,8	
Хлеб	20	47,6	
Масло сливочное	5	33	
2 завтрак			
Кефир	160	83,5	
Обед			
Суп с фрикадельками	200/ 25	125	
Жаркое по домашнему	170	174,42	
Компот	180	101,7	
Хлеб ржаной	30	66	
Полдник			
Салат из капусты	70	94,5	
Котлета рыбная	57	78	
Чай	180	40	
Хлеб	20	47,6	
Цена за день	148,36		