

5. ДАТА _____

Наименование	масса порции	Энер. цен (кКал)
ЗАВТРАК		
Каша гречневая	150-200	199,95
Бутерброд с сыром	44	107,74
Кофейный напиток	180-200	105,5
2 ЗАВТРАК		
Сок яблочный	150	67,36
ОБЕД		
Суп гороховый с гренками	180-200	216,96
Мясное суфле	180-200	299,86
Св. огурец	45	6
Компот с курагой	180-200	51,13
Хлеб пшеничный	25	45,2
Хлеб ржаной	38	50,4
ПОЛДНИК		
Сельдь	50-60	49,28
Картофельное пюре	110-130	86,53
Чай с лимоном	180-200	21,21
Печенье	30	99,3
ИТОГО		1406,42

6. ДАТА _____

Наименование	масса порции	Энер. цен (кКал)
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная	150-200	199,95
Бутерброд с маслом	34	72,94
Чай с сахаром	180-200	20,11
2 ЗАВТРАК		
Апельсин	130-140	56,7
ОБЕД		
Щи	180-200	155,81
Ежики в томатно-сметанном соусе	120-130	242,79
Салат "Свекольный"	80-100	61,49
Компот из св. ягод	180-200	30,53
Хлеб пшеничный	25	45,2
Хлеб ржаной	38	50,4
ПОЛДНИК		
Шаньга сметанная	70-80	240,22
Снежок	170-180	127
ИТОГО		1303,14

7. ДАТА _____

Наименование	масса порции	Энер. цен (кКал)
ЗАВТРАК		
Каша манная	150-200	164,35
Бутерброд с маслом	30	72,94
Кофейный напиток	180-200	105,5
2 ЗАВТРАК		
Сок мультифруктовый	150	95,6
ОБЕД		
Суп картофельный с гренками	180-200	206,63
Бигус с мясом	200-220	235,2
Компот из св. фруктов	180-200	44,38
Хлеб пшеничный	25	45,2
Хлеб ржаной	38	50,4
ПОЛДНИК		
Ленивая ватрушка	110-120	322,71
Чай с сахаром	180-200	20,11
ИТОГО		1363,02

8. ДАТА _____

Наименование	масса порции	Энер. цен (кКал)
ЗАВТРАК		
Омлет	150-180	196,86
Бутерброд с сыром	49	107,74
Какао	180-200	106,63
2 ЗАВТРАК		
Яблоко	110-120	56
ОБЕД		
Суп крестьянский	180-200	150,63
Печень по-строгановски	70-80	167,82
Картофельное пюре	120-140	106,08
Компот из сухофруктов	180-200	54,93
Хлеб пшеничный	25	45,2
Хлеб ржаной	38	50,4
ПОЛДНИК		
Пирог с рыбой	130-150	345,94
Чай с сахаром	180-200	20,11
ИТОГО		1408,34

9. ДАТА _____

Наименование	масса порции	Энер. цен (кКал)
ЗАВТРАК		
Каша ячневая	150-200	176,27
Бутерброд с маслом	34	72,94
Кофейный напиток	180-200	105,5
2 ЗАВТРАК		
Сок виноградный	150	107
ОБЕД		
Солянка овощная	180-200	163,86
Гуляш	70-80	279,01
Гречка	130-150	
Св. помидор	45	3,6
Компот с курагой и черносливом	180-200	49,47
Хлеб пшеничный	25	45,2
Хлеб ржаной	38	50,4
ПОЛДНИК		
Пудинг творожный сл сг.молоком	100-120	270,79
Йогурт	180	127
Печенье	30	108,4
ИТОГО		1559,44

10. ДАТА _____

Наименование	масса порции	Энер. цен (кКал)
ЗАВТРАК		
Каша рисовая	150-200	184,14
Бутерброд с маслом	34	72,94
Кисель с св\м ягодами	180-200	50,4
2 ЗАВТРАК		
Банан	110-115	117,6
ОБЕД		
Суп с лапшой	180-200	192,77
Куриное филе	65-75	70-70-
Картофельное пюре	80	
Тушеная капуста	80	314,19
Компот из сухофруктов	180-200	54,93
Хлеб пшеничный	25	45,2
Хлеб ржаной	38	50,4
ПОЛДНИК		
Рыбное суфле	140-160	332,82
Зеленый горошек	40	16
Чай с сахаром	180-200	20,11
Зефир	30	82
ИТОГО		1533,50