

**Сводная карта питания 1-5 день**

<b>1 день</b>		<b>2 день</b>		<b>3 день</b>		<b>4 день</b>		<b>5 день</b>	
<b>1 завтрак 8.00-9.00</b>	<b>Масса порции</b>	<b>1 завтрак 8.00-9.00</b>	<b>Масса порции</b>	<b>1 завтрак 8.00-9.00</b>	<b>Масса порции</b>	<b>1 завтрак 8.00-9.00</b>	<b>Масса порции</b>	<b>1 завтрак 8.00-9.00</b>	<b>Масса порции</b>
омлет натуральный	40/80	Запеканка из творога со сгущенным молоком	155/200	Макароны отварные с сыром	155/205	Запеканка манная	150/200	Каша пшеничная молочная	160/210
Каша пшеничная молочная	120/160	Какао с молоком	150/180	Кофейный напиток с молоком	150/180	Какао с молоком	150/180	Чай с молоком	150/180
Кофейный напиток с молоком	150/180	Бутерброд с сыром	30/15 40/20	Бутерброд с маслом	30/10 30/10	Бутерброд с сыром	30/15 40/20	Бутерброд с маслом	30/10 30/10
Бутерброд с маслом	30/10 30/10							Колбасное изделие	40/40
<b>2 завтрак 10.30-11.00</b>		<b>2 завтрак 10.30-11.00</b>		<b>2 завтрак 10.30-11.00</b>		<b>2 завтрак 10.30-11.00</b>		<b>2 завтрак 10.30-11.00</b>	
Яблоко фаршированное изюмом	80/110	Йогурт питьевой фруктовый	150/180	Яблоко запеченное с творогом	80/110	Груша свежая	80/100	Банан	80/100
Сок фруктовый	100/100			Сок фруктовый	100/100	Сок фруктовый	100/100	Сок фруктовый	100/100
<b>Обед 12.00-13.00</b>		<b>Обед 12.00-13.00</b>		<b>Обед 12.00-13.00</b>		<b>Обед 12.00-13.00</b>		<b>Обед 12.00-13.00</b>	
Салат из свеклы с черносливом	45/60	Винегрет овощной	45/60	Салат летний	45/60	Салат из моркови с яблоком	45/60	Салат овощной с яблоком	45/60
Суп картофельный с бобовыми с курицей	150/250	Куриный бульон с гречками	150/250	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/250	Борщ с мясом	150/250
Мясной биточек с молочным соусом	60/80	Жаркое по- домашнему	170/220	Голубцы с мясом и рисом	135/190	Картофельная запеканка с печенью	120/160	Биточек рыбный	60/80
Рожки отварные	100/150	Компот из ягод	150/180	Компот из сушеных фруктов	150/180	Кисель из свежих ягод	150/180	Макароны отварные	155/205
Компот из свежих фруктов	150/180	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40	Компот из свежих фруктов	150/180
Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб пшеничный	30/40
Хлеб ржаной	40/50							Хлеб ржаной	40/50

<b>Полдник 15.30-16.00</b>		<b>Полдник 15.30-16.00</b>		<b>Полдник 15.30-16.00</b>		<b>Полдник 15.30-16.00</b>		<b>Полдник 15.30-16.00</b>	
Печенье	15/35	Слойка с повидлом	35/35	Булочка домашняя	40/60	Снежок	100/100	Оладьи с повидлом	60/120
Молоко кипяченое	150/180	Чай с сахаром	150/180	Молоко кипяченое	150/180	Вафли	15/35	Молоко кипяченое	150/180
<b>1 день</b>		<b>2 день</b>		<b>3 день</b>		<b>4 день</b>		<b>5 день</b>	
<b>Ужин 18.00-19.00</b>		<b>Ужин 18.00-19.00</b>		<b>Ужин 18.00-19.00</b>		<b>Ужин 18.00-19.00</b>		<b>Ужин 18.00-19.00</b>	
Картофельная запеканка с мясом	135/190	Плов отварной из птицы	160/210	Пудинг из моркови	105/155	Перец фаршированный	100/150	Птица тушеная со сметанным соусом	60/80
Чай с сахаром	150/180	Чай с лимоном	150/180	Сосиски отварные	50/50	Чай с лимоном	150/180	Каша гречневая рассыпчатая	120/150
Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40	Чай с сахаром	150/180	Хлеб пшеничный	30/40	Чай с сахаром	150/180
				Хлеб пшеничный	30/40			Хлеб пшеничный	30/40

**Сводная карта питания 6-10 день**

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
1 завтрак	Масса порции	завтрак	Масса порции	завтрак	Масса порции	завтрак	Масса порции	завтрак	Масса порции
Омлет яблоками с	60/80	Пудинг из творога	50/100	Сосиски, сардельки отварные	50/50	Запеканка со свежими плодами	165/230	Каша овсяная молочная	120/160
Каша манная молочная	120/200	Кофейный напиток с молоком	150/180	Рис припущенный	120/200	Какао с молоком	150/180	Кофейный напиток с молоком	150/180
Какао с молоком с	150/180	Бутерброд с маслом	30/10 30/10	Зеленый горошек	15/30	Бутерброд с маслом	30/10 30/10	Бутерброд с сыром	30/15 40/20
Бутерброд с сыром	30/15 40/20			Чай с сахаром	150/180				
				Бутерброд с сыром	30/15 40/20				
<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>	
Яблоко печеное с сахаром	80/100	Яблоко свежее	80/100	Груша свежая	80/100	Банан	80/100	Груша свежая	80/100
Сок фруктовый	75/75	Сок фруктовый	75/75	Сок фруктовый	75/75	Сок фруктовый	75/75	Сок фруктовый	75/75
<b>Обед</b>		<b>обед</b>		<b>обед</b>		<b>обед</b>		<b>обед</b>	
Икра из кабачков	45/60	Винегрет овощной	45/60	Салат из картофеля с соленым огурцом	45/60	Салат из свежих помидоров и огурцов	45/60	Салат из свеклы с соленым огурцом	45/60
Рассольник ленинградский со сметаной	150/250	Суп с клецками, с мясом	150/250	Куриный бульон с лапшой домашней	150/250	Борщ с мясом, со сметаной	150/250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/250
Фрикадельки мясные	600/80	Суфле куриное	55/73	Рулет с луком и яйцом	60/80	Котлета мясная	60/80	Плов из птицы	160/210
Картофельное пюре	120/150	Пюре морковное	60/90	Каша пшеничная рассыпчатая	120/150	Картофельное пюре	120/150	Компот из свежих фруктов	150/180
Компот изюма из	150/180	Компот из сушеных фруктов	150\180	Компот из свежих фруктов	150/180	Кисель молочный	150/180	Хлеб пшеничный	30/40
Хлеб	30/40	Хлеб	30/40	Хлеб	30/40	Хлеб	30/40	Хлеб ржаной	40/50

пшеничный		пшеничный		пшеничный		пшеничный			
Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб ржаной	40/50		
<b>Полдник</b>		<b>полдник</b>		<b>полдник</b>		<b>полдник</b>		<b>полдник</b>	
Пряник	15/35	Ватрушка с повидлом	50/70	Печенье	15/35	Пирожок с морковью	50/70	Ватрушка с яблоком	50/70
Ряженка	150/180	Йогурт питьевой	100	Молоко кипяченое	150/180	Снежок	150/180	Молоко кипяченое	150/180
<b>6 день</b>		<b>7 день</b>		<b>8 день</b>		<b>9 день</b>		<b>10 день</b>	
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
Запеканка капустная	100/150	Рыба запеченная с картофелем	60/80	Рагу из овощей	105/155	Макаронник с печенью	120/160	Шницель рыбный натуральный	60/80
Чай с лимоном	150/180	Чай с лимоном	150/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с лимоном	150/180	Капуста тушеная	100\150
Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40	Чай с сахаром	150/180
								Хлеб пшеничный	30/40

**Сводная карта питания 11-14 день**

11 день		12 день		13 день		14 день	
1 завтрак 8.00-9.00	Масса порции	1 завтрак 8.00-9.00	Масса порции	1 завтрак 8.00-9.00	Масса порции	1 завтрак 8.00-9.00	Масса порции
Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/100	Омлет с овощами	65/85	Суп молочный с крупой	150/250	Каша манная с изюмом	155/205
Какао с молоком	150/180	Кофейный напиток с молоком	150/180	Какао с молоком	150/180	Кофейный напиток с молоком	150/180
Бутерброд с сыром	30/15 40/20	Бутерброд с сыром	30/15 40/20	Бутерброд с маслом	30/10 30/10	Бутерброд с сыром	30/15 40/20
		Колбасное изделие	40/40				
<b>2 завтрак 10.30-11.00</b>		<b>2 завтрак 10.30-11.00</b>		<b>2 завтрак 10.30-11.00</b>		<b>2 завтрак 10.30-11.00</b>	
Яблоко	80/100	Мандарины	75/110	Яблоко	80/100	Банан	80/100
Сок фруктовый	75/75	Сок фруктовый	75/75	Сок фруктовый	75/75	Сок фруктовый	75/75
<b>Обед 12.00-13.00</b>		<b>Обед 12.00-13.00</b>		<b>Обед 12.00-13.00</b>		<b>Обед 12.00-13.00</b>	
Салат из редиса с яблоками и огурцами	45/60	Салат из свежих огурцов	45/60	Салат из свеклы с черносливом	45/60	Салат из свежих помидоров с луком	45/60
Рассольник домашний	150/250	Суп картофельный с крупой	150/250	Суп-лапша домашняя	150/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/250
Бефстроганов из отварного мяса	60/80	Макаронник с мясом	125/165	Рыба тушеная с овощами	60/80	Голубцы с мясом и рисом	120/160
Каша гречневая рассыпчатая	155/205	Компот из свежих плодов	150/180	Картофель отварной	105/155	Компот из ягод	150/180
Кисель из ягод	150/180	Хлеб пшеничный	30/40	Компот из сушеных фруктов	150/180	Хлеб пшеничный	30/40
Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб ржаной	40/50	Хлеб пшеничный	20/35	Хлеб ржаной	40/50
Хлеб ржаной	40/50			Хлеб ржаной	30/38		
<b>Полдник 15.30-16.00</b>		<b>Полдник 15.30-16.00</b>		<b>Полдник 15.30-16.00</b>		<b>Полдник 15.30-16.00</b>	

Йогурт питьевой	150/180	Булочка дорожная	25/50	Печенье	15/35	Вафли	15/35
печенье	15/35	Ряженка	150/180	Молоко кипяченое	150/180	Йогурт питьевой	150/180
<b>11 день</b>		<b>12 день</b>		<b>13 день</b>		<b>14 день</b>	
<b>Ужин 18.00-19.00</b>		<b>Ужин 18.00-19.00</b>		<b>Ужин 18.00-19.00</b>		<b>Ужин 18.00-19.00</b>	
Запеканка морковная	115/180	Птица тушеная в соусе с овощами	180/230	Перец фаршированный мясом и рисом	120/160	Пюре из овощей	105/155
Чай с лимоном	150/180	Чай с сахаром	150/180	Чай с лимоном	150/180	Сосиски отварные	50/50
Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40	Хлеб пшеничный	30/40	Чай с сахаром	150/180
					30/40	Хлеб пшеничный	30/40