|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** |
| **завтрак** | | | | | | | | | |
| 1.Икра овощная  2. Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром  3. Кофейный напиток черный  4.Батон с повидлом | 1. Каша вязкая манная молочная  2. Кофейный напиток с молоком  3. Батон  4. Сыр порционный | 1.Салат из зеленого горошка  2.Омлет натуральный с маслом  3. Кофейный напиток с молоком  4. Батон  5. Сыр порционный | 1. Пудинг творожный с молоком сгущенным  2. Кофейный напиток с молоком  3. Бутерброд с маслом | 1. Каша вязкая молочная пшенно-рисовая  2. Кофейный напиток с молоком  3. Бутерброд с маслом | 1.Суп картофельный с макаронным изделиями и яйцом  2. Чай с сахаром  3.Батон с повидлом | 1. Суп молочный с макаронным изделиями  2. Кофейный напиток с молоком  3. Батон  4. Сыр порционный | 1. Каша вязкая молочная пшенная  2.Кофейный напиток с молоком  3. Батон  4. Сыр порционный | 1.Каша п/вязкая ячневая молочная  2. Кофейный напиток с молоком  3. Бутерброд с маслом | 1. Каша вязкая пшеничная молочная  2. Кофейный напиток с молоком  3. Бутерброд с маслом |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | |
| 1.Кисломолочный продукт | 1.Кисломолочный продукт | 1.Кисломолочный продукт | 1.Кисломолочный продукт  2.Печенье | 1.Кисломолочный продукт | 1.Кисломолочный продукт | 1.Кисломолочный продукт | 1.Кисломолочный продукт | 1.Кисломолочный продукт  2.Печенье | 1.Кисломолочный продукт |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 1.Овощи свежие  2. Суп с рыбными консервами  3. Макароны, запеченные с сыром, маслом сливочным  4. Компот из сухофруктов с витамином «С»  5. Хлеб ржаной, пшеничный | 1. Салат из свежих помидоров  2. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной  3. Котлета из говядины с картофельным пюре  4. . Компот из сухофруктов с витамином «С»  5. Хлеб ржаной, пшеничный | 1.Салат из свеклы  2.Рассольник на курином бульоне со сметаной. 3.Жаркое по домашнему с курицей  4. Компот из сухофруктов с витамином «С»  5. Хлеб ржаной, пшеничный | 1. Икра овощная  2. Борщ с капустой свежей на курином бульоне со сметаной  3.Плов из отварной курицы  5. Компот из свежих фруктов с витамином «С»  6. Хлеб ржаной, пшеничный | 1.Салат из свеклы  2. Суп гороховый с гренками  3. Рыбная котлета  4. Каша гречневая рассыпчатая с соусом красным  5.Кисель из свежемороженых ягод  6. Хлеб ржаной, пшеничный | 1. Овощи свежие  2. Щи из свежей капусты с рыбными консервами  3.Картофельотварной в молоке  5. Компот из сухофруктов с витамином «С»  6. Хлеб ржаной, пшеничный | 1.Салат из свежих огурцов  2.Свекольник со сметаной на мясном бульоне  3. Тефтели из говядины с рисом в соусе сметано- томатном с тушеной капустой  5. Компот из сухофруктов с витамином «С»  6. Хлеб ржаной, пшеничный | 1.Салат из свеклы  2. Суп картофельный с клецками, с мясом птицы  3. Биточки рубленные из птицы с картофельным пюре  4. Компот из свежих фруктов  5. Хлеб ржаной, пшеничный | 1. Икра овощная  2. Суп картофельный с макаронным изделиями, с мясом птицы  3. Птица в соусе томатном  4.Пюре из гороха  5. Компот из сухофруктов с витамином «С»  5. Хлеб ржаной, пшеничный | 1. Салат из свеклы  2. Уха рыбацкая  3.Тефтели рыбные  с рагу из овощей  5. .Компот из свежемороженых ягод  6. Хлеб ржаной, пшеничный |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| 1.Плюшка новомосковская  2. Какао с молоком  3. Фрукт | 1. Суп молочный с крупой  2. Сок | 1Запеканка из творога с молоком сгущенным 2. Чай с лимоном  3.Фрукт | 1. Каша п/вязкая ячневая молочная  2. Какао с молоком | 1.Булочка домашняя  2.Молоко  3. Фрукт | 1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»  2.Какао с молоком  3.Фрукт | 1. Салат из зеленого горошка  2. Омлет натуральный с маслом  3. Какао с молоком | 1. Пудинг творожный с молоком сгущенным  2. Какао с молоком  3.Фрукт | 1.Каша вязкая рисовая молочная  2.Пирожок печеный с капустой  3.Чай с лимоном | 1.»Гребешок» из дрожжевого теста  2.Молоко  3.Фрукт |
| **Калорийность всего за день (ккал):** | | | | | | | | | |
| **1625,15/2089,63** | **1330,15/1557,75** | **1526,95/1879,08** | **1863,5/2266,72** | **1767,52/2108,86** | **1354,45/1745,08** | **1824,66/2239,37** | **1646,6/1993,39** | **1895,25/2130,43** | **1325,46/1666,3** |