|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** |
| **завтрак** |
| 1.Икра овощная2. Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром3. Кофейный напиток черный4.Батон с повидлом | 1. Каша вязкая манная молочная2. Кофейный напиток с молоком3. Батон4. Сыр порционный | 1.Салат из зеленого горошка 2.Омлет натуральный с маслом3. Кофейный напиток с молоком4. Батон5. Сыр порционный |  1. Пудинг творожный с молоком сгущенным2. Кофейный напиток с молоком3. Бутерброд с маслом | 1. Каша вязкая молочная пшенно-рисовая2. Кофейный напиток с молоком3. Бутерброд с маслом | 1.Суп картофельный с макаронным изделиями и яйцом 2. Чай с сахаром3.Батон с повидлом | 1. Суп молочный с макаронным изделиями2. Кофейный напиток с молоком3. Батон4. Сыр порционный | 1. Каша вязкая молочная пшенная  2.Кофейный напиток с молоком3. Батон4. Сыр порционный | 1.Каша п/вязкая ячневая молочная2. Кофейный напиток с молоком3. Бутерброд с маслом | 1. Каша вязкая пшеничная молочная2. Кофейный напиток с молоком3. Бутерброд с маслом |
| **2 завтрак** |
| 1.Кисломолочный продукт | 1.Кисломолочный продукт | 1.Кисломолочный продукт | 1.Кисломолочный продукт2.Печенье | 1.Кисломолочный продукт | 1.Кисломолочный продукт | 1.Кисломолочный продукт | 1.Кисломолочный продукт | 1.Кисломолочный продукт2.Печенье | 1.Кисломолочный продукт |
| **Обед**  |
| 1.Овощи свежие2. Суп с рыбными консервами3. Макароны, запеченные с сыром, маслом сливочным4. Компот из сухофруктов с витамином «С»5. Хлеб ржаной, пшеничный | 1. Салат из свежих помидоров2. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной3. Котлета из говядины с картофельным пюре4. . Компот из сухофруктов с витамином «С»5. Хлеб ржаной, пшеничный | 1.Салат из свеклы2.Рассольник на курином бульоне со сметаной. 3.Жаркое по домашнему с курицей4. Компот из сухофруктов с витамином «С»5. Хлеб ржаной, пшеничный | 1. Икра овощная2. Борщ с капустой свежей на курином бульоне со сметаной3.Плов из отварной курицы5. Компот из свежих фруктов с витамином «С»6. Хлеб ржаной, пшеничный | 1.Салат из свеклы2. Суп гороховый с гренками3. Рыбная котлета4. Каша гречневая рассыпчатая с соусом красным5.Кисель из свежемороженых ягод6. Хлеб ржаной, пшеничный | 1. Овощи свежие2. Щи из свежей капусты с рыбными консервами3.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 бульоне3. Тефтели из говядины с рисом в соусе сметано- томатном с тушеной капустой5. Компот из сухофруктов с витамином «С»6. Хлеб ржаной, пшеничный | 1.Салат из свеклы2. Суп картофельный с клецками, с мясом птицы3. Биточки рубленные из птицы с картофельным пюре4. Компот из свежих фруктов5. Хлеб ржаной, пшеничный | 1. Икра овощная2. Суп картофельный с макаронным изделиями, с мясом птицы3. Птица в соусе томатном4.Пюре из гороха5. Компот из сухофруктов с витамином «С»5. Хлеб ржаной, пшеничный | 1. Салат из свеклы2. Уха рыбацкая3.Тефтели рыбныес рагу из овощей5. .Компот из свежемороженых ягод6. Хлеб ржаной, пшеничный |
| **Уплотненный полдник** |
| 1.Плюшка новомосковская2. Какао с молоком3. Фрукт | 1. Суп молочный с крупой2. Сок | 1Запеканка из творога с молоком сгущенным 2. Чай с лимоном3.Фрукт | 1. Каша п/вязкая ячневая молочная2. Какао с молоком | 1.Булочка домашняя2.Молоко3. Фрукт | 1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»2.Какао с молоком3.Фрукт | 1. Салат из зеленого горошка 2. Омлет натуральный с маслом3. Какао с молоком | 1. Пудинг творожный с молоком сгущенным2. Какао с молоком3.Фрукт | 1.Каша вязкая рисовая молочная2.Пирожок печеный с капустой3.Чай с лимоном | 1.»Гребешок» из дрожжевого теста2.Молоко3.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** |