



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>ЗАВТРАК</b>									
1. Бутерброд с маслом и сыром 2. Каша пшеничная молочная 3. Кофейный напиток	1. Бутерброд с маслом 2. Каша гречневая 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с повидлом 2. Каша овсяная «Геркулес» 3. Кофейный напиток	1. Бутерброд с маслом 2. Каша пшеничная молочная 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с сыром 2. Каша рисовая молочная 3. Чай с молоком	1. Бутерброд с сыром 2. Каша ячневая молочная 3. Кофейный напиток	1. Бутерброд с маслом 2. Каша «Дружба» молочная 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с повидлом 2. Каша манная молочная 3. Кофейный напиток	1. Бутерброд с маслом 2. Каша «Геркулес» 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с сыром 2. Суп молочный с макаронными изделиями 3. Кофейный напиток
<b>II ЗАВТРАК</b>									
Фрукты	Сок	Печенье	Сок	Вафли	Фрукты	Сок	Печенье	Сок	Вафли
<b>ОБЕД</b>									
1. Щи из свежей капусты 2. Гуляш из куриного мяса 3. Каша перловая 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп гороховый 2. Суфле из печени 4. Макароны отварные 3. Компот из кураги 4. Салат из помидор 5. Хлеб пшеничный	1. Суп свекольник 2. Котлета рыбная 3. Картофельное пюре 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный	1. Суп «Шахтерский» 2. Капуста, тушенная с мясом (голубцы ленивые) 3. Компот из с/ф 4. Хлеб пшеничный	1. Суп «Уха» 2. Азу татарски 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб пшеничный	1. Борщ со сметаной 2. Плов с курицей 3. Компот из кураги 4. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп с клецками 2. Запеканка картофельная с курицей 3. Компот из сухофруктов 4. Салат из капусты 5. Хлеб пшеничный	1. Суп с лапшой из печени 2. Бефстроганов 3. Каша пшеничная 4. Компот из изюма 5. Хлеб пшеничный	1. Рассольник домашний со сметаной 2. Котлета мясная 3. Макароны 4. Компот из с/ф 5. Хлеб пшеничный	1. Суп рисовый 2. Жаркое по-домашнему 3. Салат из огурцов 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный
<b>ПОЛДНИК</b>									
1. Крендель сахарный 2. Чай с сахаром	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком 2. Напиток шиповника	1. Омлет натуральный 2. Салат из огурцов 3. Чай с лимоном	1. Макароны отварные 2. Икра кабачковая 3. Напиток шиповника 3. Хлеб пшеничный	1. Пирожок с повидлом 2. Чай с сахаром	1. Пирожок с картофелем (капустой) 2. Чай с сахаром	1. Вареники ленивые 2. Напиток шиповника	1. Рагу овощное 2. Чай с лимоном 3. Хлеб	1. Каша гречневая. 2. Салат из помидор и огурцов 3. Напиток шиповника	1. Манник со сгущенным 2. Чай с сахаром
<b>КАЛОРИЙНОСТЬ ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (ККАЛ):</b>									
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>ЗАВТРАК</b>									
1. Бутерброд с маслом и сыром 2. Каша пшеничная молочная 3. Кофейный напиток	1. Бутерброд с маслом 2. Каша гречневая молочная 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с повидлом 2. Каша овсяная «Геркулес» молочная 3. Кофейный напиток	1. Бутерброд с маслом 2. Каша пшеничная молочная 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с сыром 2. Каша рисовая молочная 3. Чай с молоком	1. Бутерброд с сыром 2. Каша ячневая молочная 3. Кофейный напиток	1. Бутерброд с маслом 2. Каша «Дружба» молочная 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с повидлом 2. Каша Манная молочная 3. Кофейный напиток	1. Бутерброд с маслом 2. Каша «Геркулес» 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с сыром 2. Суп молочный с макаронными изделиями 3. Кофейный напиток
<b>II ЗАВТРАК</b>									
Фрукты	Сок	Печенье	Сок	Вафли	Фрукты	Сок	Печенье	Сок	Вафли
<b>ОБЕД</b>									
1. Щи из свежей капусты 2. Гуляш из куриного мяса 3. Каша перловая 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп гороховый 2. Суфле из печени 4. Макароны отварные 3. Компот из кураги 4. Салат из моркови с чесноком 5. Хлеб пшеничный	1. Суп свекольник 2. Котлета рыбная 3. Картофельное пюре 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный	1. Суп «Шахтерский» 2. Капуста, тушенная с мясом (голубцы ленивые) 3. Компот из с/ф 4. Хлеб пшеничный	1. Суп «Уха» 2. Азу по-татарски 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб пшеничный	1. Борщ со сметаной 2. Плов с курицей 3. Компот из кураги 4. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп с клецками 2. Запеканка картофельная с курицей 3. Компот из сухофруктов 4. Салат из капусты 5. Хлеб пшеничный	1. Суп с лапшой 2. Бефстроганов из печени 3. Каша пшеничная 4. Компот из изюма 5. Хлеб пшеничный	1. Рассольник домашний со сметаной. 2. Котлета мясная 3. Макароны 4. Салат Свекольный 5. Компот из с/ф 6. Хлеб пшеничный	1. Суп рисовый 2. Жаркое по-домашнему 3. Кисель 4. Хлеб пшеничный
<b>ПОЛДНИК</b>									
1. Крендель сахарный 2. Чай с сахаром	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком 2. Напиток шиповника	1. Омлет натуральный 2. Салат из моркови с чесноком 3. Чай с лимоном	1. Салат «Зимний» 2. Напиток шиповника 3. Хлеб пшеничный	1. Макароны отварные 2. Икра кабачковая 3. Чай с сахаром	1. Пирожок с картофелем (капустой) 2. Чай с сахаром	1. Вареники ленивые 2. Напиток шиповника	1. Винегрет 2. Чай с лимоном 3. Хлеб	1. Манник со сгущенным молоком 2. Напиток шиповника	1. Каша гречневая 2. Салат из капусты с морковью 3. Чай с лимоном
<b>КАЛОРИЙНОСТЬ ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (ККАЛ):</b>									
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день