

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
ЗАВТРАК Каша пшеничная молочная (молоко172/133+пшено) Чай с сахаром и сыр (сыр11/9)	ЗАВТРАК Каша геркулесовая (геркулес + молоко 165/128 + сахар) Кофе с молоком (молоко150/120)	ЗАВТРАК Каша молочная Дружба (молоко 110/85+рис11/8+пшено 14/11) Какао на молоке (молоко 180/144+какао2,5/2)	ЗАВТРАК Пудинг творожный (творог112/84+молоко56/42+манка) Соус сметанный (сметана 5/3+молоко 14/10+мука) Чай/чай с молоком (молоко х/80)	ЗАВТРАК Каша рисовая молочная (молоко 110/85+рис 24/19+масло) Чай и сыр (сыр11/9)
2-Й ЗАВТРАК Сок – 190/160	2-Й ЗАВТРАК Яблоки – 205/194	2-Й ЗАВТРАК Сок – 190/160	2-Й ЗАВТРАК Яблоки – 194/194	2-Й ЗАВТРАК Сок – 190/160
ОБЕД Салат из капусты, яблока и морк. (капуста + яблоко 16/10 + морковь) Борщ со сметаной вегетар. (картофель 100/80 + свекла70/56 + морковь + лук + капуста + зелень + сметана 10/8) Тефтели из рыбы с макаронами (рыба58/58 + хлеб11/11 + молоко25/25 + яйцо) Томатный соус (томат3/3+мука2/2+лук4/4+масло р.3/3) Отвар шиповника (шиповник20/15+сахар13/10)	ОБЕД Салат из яблок и моркови (яблоки23/16+морковь52/35) Суп картофельный на м/б (масло5/4+картофель 175/140+морковь 20/16+лук 12/10) Голубцы ленивые с мясом (мясо77/63+рис18/14+томат2/2+ сметана11/10+капуста198/162) чай с сахаром	ОБЕД Салат из сырых овощей (капуста 24/16, огурцы, помидоры) Бульон куриный с гренками (бульон+хлеб28/23+морковь28/23) Курица отварная с гречкой (куры106/91+гречка69/37) Соус молочный (мука2/2 + молоко20/20) Напиток/отвар шиповника (10/15)	ОБЕД Салат из огурцов с р.м. (огурцы60/40) Свекольник со сметаной вегет. (сметана10/8+фасоль5/4+томат2/2) Рыба в молочном соусе (рыба108/94+молоко23/20+мука) Картофельное пюре (молоко28/23+) Компот с/ф (14/10)	ОБЕД Салат из помидоров и лука (помидоры53/35+лук10/7) Суп рыбный (рыба100/80+пшено5/4+овощи) Жаркое по-домашнему (мясо53/44+томат2/2+картофель244/200+м орковь+лук) Отвар шиповника – 20/15
ПОЛДНИК Плов из мяса и риса (мясо80/60+рис32/24+томат1/1+морковь20/15+ Лук13/10+масло р.4/3+соль) Пирожок с капустой (молоко15/11+дрожжи+яйцо+мука+капуста) Кефир – 200/180	ПОЛДНИК Котлета мясная (мясо49/49+ хлеб5/5) Свекла тушеная (свекла131/105+масло р.3/2) Чай с сахаром Печенье (сад) -25/х	ПОЛДНИК Сельдь, винегрет (сельдь52/35+огурец сол.25/23+горошек16/15) Чай с сахаром (сахар16/14) Вафли – 21/17	ПОЛДНИК Котлета куриная (куры91/91+хлеб6/6) Салат из отварных овощей (огурец сол.22/18+горошек17/14) Кефир – 200/180 Вафли(сад) – 21/х	ПОЛДНИК Оладьи (молоко 70/65+яйцо+дрожжи+мука) Молоко сгущенное - 20/20 Ряженка – 203/183 Печенье (сад) – 25/х