

**2-х недельное меню (1-я неделя)**

**Понедельник**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (грамм)</b>
<b>Завтрак</b>	
Каша геркулесовая молочная (на слив.масле)	150/200/250/300
Кофейный напиток с молоком	150/200/200/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Сыр (порциями)	5/10/10/10
Хлеб пшеничный	30/30/30/60
<b>2 завтрак</b>	
Сок яблочный	150/200/200/200
<b>Обед</b>	
Борщ со сметаной	150/200/250/410
Икра морковная	25/50/50/50
Каша рисовая рассыпчатая (на слив.масле)	100/130/150/200
Компот из смеси сухофруктов	100/150/200/200
Суфле из кур	55/75/75/110
Хлеб пшеничный	30/60/100/120
Хлеб ржаной	30/30/60/60
<b>Полдник</b>	
Булочка на растительном масле печёная	45/45/90/90
Кефир	150/200/200/200
<b>Ужин</b>	
Биточки рыбные паровые	50/0/0/0
Картофельное пюре	100/130/150/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Рыба, запечённая с яйцом	0/80/100/100
Хлеб пшеничный	30/30/60/60
Чай с сахаром	150/200/200/200
<b>2 ужин</b>	
Печенье затяжное (сухое)	40/40/40/40
Ряженка	150/200/200/200



**2-х недельное меню (1-я неделя)**

**Вторник**

Наименование блюда	Выход (грамм)
<b>Завтрак</b>	
Кофейный напиток с молоком	150/200/200/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Пудинг из творога с повидлом	115/150/150/150
Хлеб пшеничный	30/30/30/60
<b>2 завтрак</b>	
Фрукт свежий (яблоко, банан, груша)	100/100/100/100
<b>Обед</b>	
Биточки из птицы паровые	50/75/75/100
Капуста тушёная (на растительном масле)	100/130/150/200
Компот из кураги и изюма	100/150/200/200
Суп картофельный с "Геркулесом"	150/200/250/400
Хлеб пшеничный	30/60/100/120
Хлеб ржаной	30/30/60/60
<b>Полдник</b>	
Печенье затяжное (сухое)	40/40/40/60
Ряженка	150/200/200/200
<b>Ужин</b>	
Картофель и овощи, тушёные в сметанном соусе (на растительном масле)	150/200/250/300
Масло сливочное	5/10/10/10
Сыр (порциями)	5/10/10/10
Хлеб пшеничный	30/30/60/60
Чай с молоком и сахаром	150/200/200/200
Яйцо отварное	40/40/40/40
<b>2 ужин</b>	
Кефир	150/200/200/200
Печенье затяжное (сухое)	40/40/40/40



**2-х недельное меню (1-я неделя)**

**Среда**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (грамм)</b>
<b>Завтрак</b>	
Каша пшеничная молочная (на сливочном масле)	150/200/250/300
Кофейный напиток с молоком	150/200/200/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Сыр (порциями)	5/10/10/10
Хлеб пшеничный	30/30/30/60
<b>2 завтрак</b>	
Сок яблочный	150/200/200/200
<b>Обед</b>	
Каша гречневая рассыпчатая	100/130/150/200
Компот из смеси сухофруктов	100/150/200/200
Гуляш из говядины	50/75/75/100
Салат из свеклы с изюмом	30/50/60/60
Хлеб пшеничный	30/60/100/120
Хлеб ржаной	30/30/60/60
Щи из свежей капусты	150/200/250/410
<b>Полдник</b>	
Ватрушка с повидлом	75/75/75/75
Кефир	150/200/200/200
<b>Ужин</b>	
Масло сливочное	5/10/10/10
Овощи в молочном соусе	150/170/220/300
Хлеб пшеничный	30/30/60/60
Чай с молоком и сахаром	150/200/200/200
Яйцо отварное	40/40/40/40
<b>2 ужин</b>	
Печенье затяжное (сухое)	40/40/40/40
Ряженка	150/200/200/200



**2-х недельное меню (1-я неделя)**

**Четверг**

Наименование блюда	Выход (грамм)
<b>Завтрак</b>	
Каша ячневая молочная (на растительном масле)	100/150/200/250
Кофейный напиток с молоком	150/200/200/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Омлет на молоке	50/50/50/50
Хлеб пшеничный	30/30/30/60
<b>2 завтрак</b>	
Фрукт свежий (яблоко, банан, груша)	100/100/100/100
<b>Обед</b>	
Компот из кураги и изюма	100/150/200/200
Котлета из птицы паровая	50/75/75/100
Овощное рагу	100/130/150/200
Суп картофельный с рисом	150/200/250/400
Хлеб пшеничный	30/60/100/120
Хлеб ржаной	30/30/60/60
<b>Полдник</b>	
Печенье затяжное (сухое)	40/40/40/80
Ряженка	150/200/200/200
<b>Ужин</b>	
Картофельное пюре	100/130/150/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Суфле из отварной рыбы	50/100/100/100
Хлеб пшеничный	30/30/60/60
Чай с сахаром	150/200/200/200
<b>2 ужин</b>	
Кефир	150/200/200/200
Печенье затяжное (сухое)	40/40/40/40



**2-х недельное меню (1-я неделя)****Пятница**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (грамм)</b>
<b>Завтрак</b>	
Запеканка из творога с морковью	100/150/150/150
Кофейный напиток с молоком	150/200/200/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Хлеб пшеничный	30/30/30/60
<b>2 завтрак</b>	
Сок яблочный	150/200/200/200
<b>Обед</b>	
Биточки из птицы паровые	50/75/75/100
Горошек зелёный консервированный	0/30/30/30
Картофельное пюре	100/130/150/200
Компот из смеси сухофруктов	100/150/200/200
Свекольник	150/200/250/400
Хлеб пшеничный	30/60/100/120
Хлеб ржаной	30/30/60/60
<b>Полдник</b>	
Булочка на растительном масле печёная	45/45/90/90
Кефир	150/200/200/200
<b>Ужин</b>	
Макароны отварные с сыром	100/130/150/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Хлеб пшеничный	30/30/60/60
Чай с молоком и сахаром	150/200/200/200



**2-х недельное меню (2-я неделя)**

**Понедельник**

Наименование блюда	Выход (грамм)
<b>Завтрак</b>	
Каша пшеничная молочная (на сливочном масле)	150/200/250/300
Кофейный напиток с молоком	150/200/200/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Сыр (порциями)	5/10/10/10
Хлеб пшеничный	30/30/30/60
<b>2 завтрак</b>	
Сок яблочный	150/200/200/200
<b>Обед</b>	
Икра свекольная	30/50/60/70
Каша гречневая рассыпчатая	100/130/150/200
Компот из смеси сухофруктов	100/150/200/200
Суфле из кур	55/75/75/110
Хлеб пшеничный	30/60/100/120
Хлеб ржаной	30/30/60/60
Щи из свежей капусты	150/200/250/410
<b>Полдник</b>	
Булочка на растительном масле печёная	45/45/90/90
Кефир	150/200/200/200
<b>Ужин</b>	
Биточки рыбные паровые	50/75/75/100
Картофельное пюре	100/130/150/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Хлеб пшеничный	30/30/60/60
Чай с сахаром	150/200/200/200
<b>2 ужин</b>	
Печенье затяжное (сухое)	40/40/40/40
Ряженка	150/200/200/200



**2-х недельное меню (2-я неделя)**

**Вторник**

Наименование блюда	Выход (грамм)
<b>Завтрак</b>	
Запеканка из творога	100/0/0/0
Запеканка из творога с повидлом	0/150/150/150
Кофейный напиток с молоком	150/200/200/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Хлеб пшеничный	30/30/30/60
<b>2 завтрак</b>	
Фрукт свежий (яблоко, банан, груша)	100/100/100/100
<b>Обед</b>	
Биточки из птицы паровые	50/75/75/100
Капуста тушёная (на растительном масле)	100/130/150/200
Компот из кураги и изюма	100/150/200/200
Суп картофельный с "Геркулесом"	150/200/250/400
Хлеб пшеничный	30/60/100/120
Хлеб ржаной	30/30/60/60
<b>Полдник</b>	
Печенье затяжное (сухое)	40/40/40/60
Ряженка	150/200/200/200
<b>Ужин</b>	
Макароны отварные с сыром	100/130/150/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Хлеб пшеничный	30/30/60/60
Чай с молоком и сахаром	150/200/200/200
<b>2 ужин</b>	
Кефир	150/200/200/200
Печенье затяжное (сухое)	40/40/40/40



**2-х недельное меню (2-я неделя)**

**Среда**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (грамм)</b>
<b>Завтрак</b>	
Каша геркулесовая молочная (на сливочном масле)	150/200/250/300
Кофейный напиток с молоком	150/200/200/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Сыр (порциями)	5/10/10/10
Хлеб пшеничный	30/30/30/60
<b>2 завтрак</b>	
Сок яблочный	150/200/200/200
<b>Обед</b>	
Борщ со сметаной	150/200/250/410
Икра морковная	50/50/50/50
Каша рисовая рассыпчатая (на растительном масле)	100/130/150/200
Компот из смеси сухофруктов	100/150/200/200
Гуляш из говядины	50/75/75/100
Хлеб пшеничный	30/60/100/120
Хлеб ржаной	30/30/60/60
<b>Полдник</b>	
Кефир	150/200/200/200
Ватрушка с повидлом	75/75/75/75
<b>Ужин</b>	
Картофель и овощи, тушёные в сметанном соусе (на растительном масле)	150/200/250/300
Масло сливочное	5/10/10/10
Хлеб пшеничный	30/30/60/60
Чай с молоком и сахаром	150/200/200/200
Яйцо отварное	40/40/40/40
<b>2 ужин</b>	
Печенье затяжное (сухое)	40/40/40/40
Ряженка	150/200/200/200



**2-х недельное меню (2-я неделя)**

**Четверг**

Наименование блюда	Выход (грамм)
<b>Завтрак</b>	
Каша ячневая молочная (на растительном масле)	100/150/200/250
Кофейный напиток с молоком	150/200/200/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Омлет на молоке	50/50/50/50
Хлеб пшеничный	30/30/30/60
<b>2 завтрак</b>	
Фрукт свежий (яблоко, банан, груша)	100/100/100/100
<b>Обед</b>	
Компот из кураги и изюма	100/150/200/200
Котлета из птицы паровая	50/75/75/100
Овощное рагу	100/130/150/200
Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200/250/400
Хлеб пшеничный	30/60/100/120
Хлеб ржаной	30/30/60/60
<b>Полдник</b>	
Печенье затяжное (сухое)	40/40/40/60
Ряженка	150/200/200/200
<b>Ужин</b>	
Картофельное пюре	100/130/150/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Суфле из отварной рыбы	50/100/100/100
Хлеб пшеничный	30/30/60/60
Чай с молоком и сахаром	150/200/200/200
<b>2 ужин</b>	
Кефир	150/200/200/200
Печенье затяжное (сухое)	40/40/40/40



**2-х недельное меню (2-я неделя)**

**Пятница**

Наименование блюда	Выход (грамм)
<b>Завтрак</b>	
Запеканка из творога	100/170/170/170
Кофейный напиток с молоком	150/200/200/200
Масло сливочное	5/10/10/10
Хлеб пшеничный	30/30/30/60
<b>2 завтрак</b>	
Сок яблочный	150/200/200/200
<b>Обед</b>	
Биточки из птицы паровые	50/75/75/100
Горошек зелёный консервированный	0/30/30/30
Компот из смеси сухофруктов	100/150/200/200
Макаронны отварные	100/130/150/200
Суп картофельный с рисом и рыбой	150/200/250/400
Хлеб пшеничный	30/60/100/120
Хлеб ржаной	30/30/60/60
<b>Полдник</b>	
Булочка на растительном масле печёная	45/45/90/90
Кефир	150/200/200/200
<b>Ужин</b>	
Масло сливочное	5/10/10/10
Овощи в молочном соусе	150/170/220/300
Сыр (порциями)	5/10/10/10
Хлеб пшеничный	30/30/60/60
Чай с молоком и сахаром	150/200/200/200