





6 день Завтрак		7 день Завтрак		8 день Завтрак		9 день Завтрак		10 день Завтрак	
1. Яйцо варёное	40	1. Канапе с сыром	15/5/5	1. Бутерброд с повидлом	40	1. Омлет натуральный	85	1. Морковь с сах. запечен.	40
3. Паста с овощами	150г	2. Запекается рисовая со свеж. плодами, соус молочный	150/30	2. Творожно-яич. омлет	150	2. Каша молч. Ассорти"	100	2. Каша мол. "Дружба"	150
4. Кофейн. нап. б/молок	150	3. Какао с молоком	150	3. Кофейн. нап. с молоком	150	3. Какао с молоком	150	3. Кофейн. нап. с молок.	150
5. Хлеб пшеничный	20г	3. Какао с молоком	150	4. Хлеб пшеничный	10г	4. Хлеб пшеничный	20	4. Хлеб пшеничный	10г
<b>Суммарный объём</b>	<b>360</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>355</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>350</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>355</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>350</b>
1. Сок фруктовый	170	1. Сок фруктовый	170	1. Фрукты свежие	150	1. Сок фруктовый	160	1. Фрукты свежие	150
<b>Суммарный объём</b>	<b>170</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>170</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>150</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>160</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>150</b>
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
1. Салат "Клюковка" (из морской капусты)	40	1. Огурцы консервиров.	40	1. Салат "Светофор"	40	1. Салат "Трио"	40	1. Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150/7/5
2. Ушица с рыбными фрикадельками	150/30	2. Рассольник домашний с мясом, сметаной	150/7/5	2. Суп картофельный с птицей	150/15	2. Свекольник с мясом, сметаной	150/7/5	2. Плов с мясом и перловой крупой	150
3. Разы мясные в томатной заливке	60/40	3. Биточки мясн. с омлетом	60	3. Запеканка из печени с рисом	150	3. Рыба запечённая	60	3. Кисель плод.-ягод.	150
4. Каша перловая с ов.	120	4. Пюре картофельное	120	4. Компот из сухофруктов	150	4. Капуста тушеная	120	4. Хлеб ржаной	40г.
5. Компот из изюма	150	5. Отвар из шиповника	150	5. Хлеб ржаной	40г.	5. Компот из свежих фруктов	150		
6. Хлеб ржаной	40г.	6. Хлеб ржаной	40г.			6. Хлеб ржаной	40г.		
<b>Суммарный объём</b>	<b>630</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>572</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>545</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>572</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>502</b>
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
1. Плюшка "Кемеровская"	40	1. Манник	50	1. Сдоба обыкновенная	40	1. Булочка молочная	40	1. Бутерброд с повидлом	40
2. Кисломолочная прод.	160	2. Кисл. прод. (йогурт)	170	2. Кисломолочная прод.	160	2. Кисломолочная прод.	160	2. Кисломолочная прод.	160
<b>Суммарный объём</b>	<b>200</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>220</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>200</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>200</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>200</b>
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
1. Рагу овощное с томатом	220	1. Салат Аппетитный	40	1. Сельдь с/сол. с луком	40г.	1. Бутерброд горячий с сыром и маслом	40	1. Огурцы консервиров.	40
3. Чай п/сл с молоком	150	2. Ежики рыбные с соусом	120/30	2. Жаркое по-домашнему	180	2. Вареники ленивые с соусом см. сладк.	180/30	2. Картофель тушеный	180
4. Хлеб пшеничный	30г	3. Чай полусладкий	150	3. Чай с лимоном п/сладк.	150/5	4. Хлеб пшеничный	25г	3. Чай полусладкий	150
		4. Хлеб пшеничный	30г	4. Хлеб пшеничный	30г.			4. Хлеб пшеничный	30г
		5. Кондитерские изделия	30г.						
<b>Суммарный объём</b>	<b>400</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>400</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>400</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>400</b>	<b>Суммарный объём</b>	<b>400</b>