

День 1	Вес порции и в гр.	День 2	Вес порции в гр.	День 3	Вес порции и в гр.	День 4	Вес порции и в гр.	День 5	Вес порции и в гр.	День 6	Вес порции в гр.	День 7	Вес порции в гр.	День 8	Вес порции в гр.	День 9	Вес порции в гр.	День 10	Вес порции и в гр.	
Завтрак																				
Каша гречневая молочная	180	Каша манная молочная	180	Каша Боржская	180	Каша молочная Ассорти (рис, пшено)	180	Каша геркулесовая молочная	180	Каша рисовая молочная	180	Суп молочный с лапшой	180	Омлет запеченный	180	Каша пшеничная молочная	180	Каша ячневая молочная	180	180
Хлеб с маслом	50/10	Хлеб с сыром	62	Хлеб с повидлом	70	Хлеб с маслом	60	Хлеб с сыром	62	Хлеб с повидлом	70	Хлеб с маслом	60	Хлеб с маслом и сыром	72	Хлеб с сыром	62	Хлеб с повидлом	70	70
Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Чай	180	Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Чай	180	Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Чай с молоком	180	Чай	180	180
Второй завтрак																				
Фрукт	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Фрукт	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	100
Обед																				
Салат из свежей капусты, моркови	50	Огурец свежий	50	Салат из свежих помидор	50	Салат из свежей капусты	50	Салат из отварной свеклы	50	Огурец свежий	50	Салат из свежих овощей	50	Салат из помидор	50	Салат из свежей капусты	50	Салат из отварной свеклы со сметаной	50	50
Борщ со сметаной	180		180	Суп рисовый со сметаной	180	Щи из свежей капусты со сметаной	180	Рассолник со сметаной	180	Суп гороховый со сметаной Грени со пшеничные	180	Суп Крестьянский со сметаной	180	Суп - Лапша со сметаной	180	Суп гороховый со сметаной	180	Суп картофельный со сметаной	180	180
Зразы мясные (свинина)	200	Рыба порционная (горбуша)	70	Мясо кур отварное	70	Котлета из мяса кур	70	Биточки рыбные (говриша) Сок молочный	70/30	Жаркое по домашнему (говядина, свинина)	200	Картофельная запеканка с рыбой (горбушей)	200	Котлета из мяса кур	70	Глив из мяса кур	200	Гуляш из отварного мяса (говядина, свинина)	200	70
Соус томатный	30	Каша рисовая рассыпчатая/Соус томатный с овощами	130	Капуста тушеная	130	Макаронные изделия отварные	130	Картофельное пюре	130	Компот из сухофруктов	180	Соус молочный	30	Рагу овощное	130		130		Греча отварная	130
Кисель	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из кураги	180	Кисель	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из кураги	180	Кисель	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из кураги	180	Компот из изюма	180	180
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50
Углопленный полдник																				
Овощное рагу	200	Королевский пирог (творог)	150	Тфтели из печени с рисом/ Соус молочный	100	Омлет натуральный	150	Каша пшеничная	180	Суфле из печени	110	Каша манная	180	Запеканка из творога	150	Печень в молочном соусе	70	Картофель запеченный в омлете	150	150
Дроба обыкновенная	90	Фрукт	90	Картофельное пюре	130	Салат из зеленого горошка	50		50	Рыцо отварное	50	Ватрушка с повидлом	90	Слушное молоко	30	Лапша отварная	130	Фрукт	90	90
Чай с молоком	200	Чай	200	Какао на молоке	200	Напиток шиповника	200	Чай с лимоном	200	Какао на молоке	200	Чай	200	Чай с лимоном	200	Напиток шиповника	200	Какао с молоком	180	180
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	30	50
Молоко кипяченое	150	Йогурт	150	Молоко кипяченое	150	Кефир	150	Молоко кипяченое	150	Снежок	150	Молоко кипяченое	150	Йогурт/фрукт	150/90	Молоко кипяченое	90/150	Кефир	150	150