



2-х недельное меню (осень – зима ОВД)

День недели	Завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Поздний ужин	
	Готовое блюдо	Выход гр	Готовое блюдо	Выход гр	Готовое блюдо	Выход гр	Готовое блюдо	Выход гр	Готовое блюдо	Выход гр
Пн	Каша рисовая молочная Чай с лимоном Батон Масло сливочное	235 200 50 10	Салат из свеклы и зелен.гор. конс.ек конс.в Суп рыбный* Макаронны * отварная Колбаса отвар. Какао с молоком* Хлеб ржаной	130 500 120 59 200 100	Фрукты (по сезону) Кондитерские изделия Молоко порц.	200 35 200	Ленивые голубцы Картофельное пюре Чай с сахаром Батон Хлеб ржаной	200 175 200 50 50	Кисломолоч. продукция Хлеб пшеничный	194 50
Суточная энергетическая ценность: Баланс Б – 73,2 Ж – 110,4 У - 306,3 Калорийность 2387										
Вт.	Каша манная молоч.* Чай с лимоном Сыр порц. Батон Масло сливочное	235 200 33 50 10	Салат из св. овощей с конс .кукурузой Суп пшеничный Котлеты из индейки Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	140 500 160 175 200 200 100	Сок фруктовый Фрукты (по сезону)	200 200	Рис отварной Соус овощной Огурец конс. Рыба отварная* Чай с сахаром Батон Хлеб ржаной	150 60 85 105 200 50 50	Кисломолоч. продукция Хлеб пшеничный	194 35

Суточная энергетическая ценность: Баланс Б-64,6 Ж- 58,2 У-305,6. Калорийность 2163

Ср.	Каша пшеничная молочная Чай с лимоном Батон Масло сливочное	210 200 50 10	Помидор консервированный Рассольник со сметаной Плов рисовый с мясом Кисель с соком Хлеб ржаной	100 510 250 200 100	Суфле творожное с джемом Фрукты (по сезону)	220 200	Овощи тушеные в молочном соусе* Сосиска отварная Чай с сахаром Батон Хлеб ржаной	180 63 200 50 50	Кисломолочная продукция Хлеб пшеничный	193 50
-----	---	------------------------	---	---------------------------------	--	------------	--	------------------------------	--	-----------

Суточная энергетическая ценность: Баланс Б-83,9 Ж- 85,0 У-338. Калорийность 2710

Чт.	Гречка отварная с жареными овощами Чай с лимоном Сыр порц. Батон Масло сливочное	150 200 33 50 10	Салат из свеклы Щи из св. капусты со сметаной Картофель тушеный с печеню Коф. напиток с молоком* Хлеб ржаной	140 510 220 200 100	Фрукты (по сезону) Молоко порц.* Ватрушка с повидлом	200 200 115	Макаронные изделия с томатом Колбаса п/к Овощная закуска Чай с сахаром Батон Хлеб ржаной	125 49 145 50 50	Кисломолочная продукция Хлеб пшеничный	194 35
-----	--	------------------------------	--	---------------------------------	--	-------------------	---	------------------------------	--	-----------

Суточная энергетическая ценность: Баланс Б- 69,2 Ж -104,6 У- 298 Калорийность 2435

П-ца	Каша пшеничная молочная Чай с лимоном Батон Масло сливочное	165 200 50 10	Салат из кв. капусты Суп рисовый со сметаной Картофельное пюре Котлета мясная запеченная Кисель с соком Хлеб ржаной	140 510 175 105 200 100	Фрукты Оладьи	200 100	Творог со сметаной и сахаром Яйцо вареное Чай с сахаром Батон Хлеб	145 1 шт. 200 50 50	Кисломолочная продукция Хлеб пшеничный	194 50
------	---	------------------------	--	--	------------------	------------	--	---------------------------------	--	-----------

Суточная энергетическая ценность: Баланс Б - 71 Ж - 83,6 У - 271,2 Калорийность 2149

Суб.	Каша геркулесовая молочная* Чай с лимоном Батон Масло сливочное	235 200 50 10	Салат «Винегрет» Суп с вермишелью* Куры отварные Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	155 500 79 175 200 100	Ватрушка с творогом Фрукты	130 200	Капуста тушеная в томат.соусе Котлета рыбная* Чай с сахаром Батон Хлеб	200 15 200 50 50	Кисломолоч продукция Хлеб пшеничный	194 35
------	--	------------------------	---	---------------------------------------	-------------------------------	------------	--	------------------------------	---	-----------

Суточная энергетическая ценность: Баланс Б- 90 Ж- 103 У - 327 Калорийность 2629										
Вс.	Гречка с жареными овощами Сыр порц. Чай с лимоном Батон Масло сливочное	150 28 200 50 10	Огурцы конс. порц. Суп гороховый со сметаной Сложный овощной гарнир Ватрушка мясная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	85 510 155 120 200 100	Булочка Фрукты Сок фруктовый	90 200 200	Картофель запеченный по деревенски Сельдь соленая Чай с сахаром Батон Хлеб	200 75 200 50 50	Кисломолоч продукция Хлеб пшеничный	194 50

Суточная энергетическая ценность: Баланс Б-82 Ж - 96 У - 354 Калорийность 2594													
День недели	Завтрак			Обед			Полдник			Ужин		Поздний ужин	
	Готовое блюдо	Выход гр	Готовое блюдо	Выход гр	Готовое блюдо	Выход гр	Готовое блюдо	Выход гр	Готовое блюдо	Выход гр	Готовое блюдо	Выход гр	Готовое блюдо
Пн	Омлет Чай с лимоном Батон Масло сливочное	120 200 50 10	Салат из свеклы Рассольник со сметаной на м/б Макаронны отварные* Гуляш из мяса Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	140 510 120 110 200 100	Фрукты (по сезону) Булочка*	200 90	Овощное рагу Сосиска отварная Чай с сахаром Батон Хлеб ржаной	180 64 200 50 50	Кисломолоч. продукция Хлеб пшеничный	194 50			

Суточная энергетическая ценность: Баланс Б - 81 Ж - 108 У - 314 Калорийность 2584										
Вт.	Каша пшенная молочная Чай с лимоном	210 200	Салат из кв. капусты Суп рисовый со	140 510	Фрукты (по сезону) Кондитерские	200 35	Творог со сметаной и сахаром Яйцо вар.	145 1 шт.	Кисломолоч. продукция Хлеб	194 35

Сыр порц.	33	сметаной на к/б	100	изделия	Чай с сахаром	200	пшеничный
Батон	50	Котлета мясная	175		Батон	50	
Масло сливочное	10	Картофельное пре	200		Хлеб ржаной	50	
		Кисель с соком	100				
		Хлеб ржаной					
Суточная энергетическая ценность: Баланс Б- 91 Ж - 136 У - 317 Калорийность 2761							
Ср.							
Каша манная молоч	235	Зелен гор. конс.	70	Сок	Картофельное пюре	175	Кисломолоч.
Чай с лимоном	200	Суп с домашней	500	фруктовый	Помидор консерв.	100	продукция
Батон	50	лапшей к/б	100	Фрукты	Рыба отварная*	105	Хлеб
Масло сливочное	10	Куры отварные	200	(по сезону)	Чай с сахаром	200	пшеничный
		Капуста тушеная	200		Батон	50	
		томаг. соусе	200		Хлеб ржаной	50	
		Компот из					
		сухофруктов					
		Хлеб ржаной	100				
Суточная энергетическая ценность: Баланс Б - 82 Ж - 83 У - 305 Калорийность 2276							
Чт.							
Каша пшеничная	165	Огурцы конс.	85	Фрукты	Гречка отварная	150	Кисломолоч.
Чай с лимоном	200	Суп гороховый	510	(по сезону)	Соус овощной	60	продукция
Сыр порц.	33	Котлета мясная	105	Вагрушка с	Колбаса вар.	59	Хлеб
Батон	50	Сложный	155	творогом*	Чай с сахаром	200	пшеничный
Масло сливочное	10	овощной гарнир	200	Молоко	Батон	50	
		Компот из		порц*	Хлеб ржаной	50	
		сухофруктов					
		Хлеб ржаной	100				
Суточная энергетическая ценность: Баланс Б - 95 Ж - 108 У-317 Калорийность 2685							
П-ца							
Каша рисовая	235	Салат» Винегрет»	155	Фрукты	Картофель	200	Кисломолоч.
Молочная*	200	Суп рыбный*	500	Пирог	запеченный по-		продукция
Чай с лимоном	50	Макарони	120	открытый с	деревенски	75	Хлеб
Батон	10	отварные*	40/60	повидлом	Скумбрия копченая	200	пшеничный
Масло сливочное		Печень по-	200		Чай с сахаром	50	
		строгановски	100		Батон	50	
		Кисель с соком			Хлеб	50	
		Хлеб ржаной					

Суточная энергетическая ценность: Баланс Б – 86 Ж – 84 У – 397 Калорийность 2702										
Суб.	Макаронны отварные с томатом*	125	Закуска овощная	145	Фрукты	200	Ленивые вареники	195	Кисломолоч продукция	194
	Колбаса п/к	49	Борщ со сметаной на м/б	510	Сок фруктовый	100	из творога со сметаной		Хлеб пшеничный	50
	Чай с лимоном	200	Картофель тушеный с мясом	220			Яйцо вар.	1 шт		
	Батон	50	Кофейный напиток с молоком*	200			Чай с сахаром	200		
	Масло сливочное	10	Хлеб ржаной	100			Батон	50		
							Хлеб	50		
Суточная энергетическая ценность: Баланс Б - 55 Ж – 78 У – 244 Калорийность 2196										
Вс.	Каша геркулесовая молочная*	235	Салат из св. помидоров и огурцов	140	Пирожки с повидлом*	125	Капуста цветная запеченая с сыром	185	Кисломолоч продукция	194
	Сыр порц.	28	Суп с вермишелью	500	Фрукты	200	Рыба отварная *	105	Хлеб пшеничный	50
	Чай с лимоном	200	Котлеты из индейки	160	Молоко порц.	200	Чай с сахаром	200		
	Батон	50	Картофельное пюре	175			Батон	50		
	Масло сливочное	10	Какао с молоком	200			Хлеб	50		
			Хлеб ржаной	100						
Суточная энергетическая ценность: Баланс Б – 102 Ж – 109 У – 325 Калорийность 2706										

* -блюда содержащие аллергены