**1 день (первая неделя)**

**П О Н Е Д Е Л Ь Н И К**

|  |  |
| --- | --- |
| *Блюдо* | *Состав* |
| **Завтрак** |
|  | Пшеничная каша молочная | * 200
 | * молоко
* пшеничная крупа
* масло сливочное
 | * 100
* 22
* 5
 |
| 2 | Хлеб пшеничный | * 30
 |  |  |
| 3 | Чай | * 180
 | - чай- сахар | - 0.2- 15 |
|  **Обед** |
|  | Салат из отварной свеклы с чесноком  | * 60
 | * свекла
* масло растительное
* чеснок
 | * 60
* 3
* 2
 |
| 2. | Перловый суп на м/б | * 200
 | * мясо
* картофель
* морковь
* лук репчатый
* масло сливочное
* перловка
 | * 20
* 50
* 5
* 5
* 3
* 10
 |
| 3. | Плов с фасолью | - 70/130 | * рис
* лук репчатый
* морковь
* масло сливочное
* фасоль
 | * 35
* 10
* 10
* 8
* 20
 |
| 4. | Компот из сухофруктов | * 180
 | * сухофрукты
* сахар
 | * 10
* 20
 |
| 5. | Хлеб ржаной | * 50
 |  |  |
|  **Ужин**  |
| 1 | Блинчики со сгущенным молоком  | -150/20 | * молоко
* мука

- масло растительное- яйцо- сахар- молоко сгущенное | - 50* 30
* 5
* 1/6
* 5
* 10
 |
| 2 | Чай с сахаром | * 180
 | * чай
* сахар
 | * 0,2
* 15
 |

 **2 день ( первая неделя )**

 **В Т О Р Н И к**

|  |  |
| --- | --- |
| *Блюдо* | *Состав* |
| **Завтрак** |
|  | Макароны с тертым сыром | * 100
 | * макароны
* масло сливочное
* сыр
 | * 40
* 8
* 15
 |
|  | Какао на молоке | * 180
 | * какао
* молоко
* сахар
 | * 0,2
* 100
* 10
 |
|  | Хлеб пшеничный | * 30
 |  |  |
| **Обед** |
|  | Салат капустный  | * 70
 | * капуста
* лук репчатый
* морковь
* масло растительное
 | * 50
* 10
* 10
* 3
 |
| 2. | Рассольник на м/б | * 200
 | * Мясо
* картофель
* морковь
* огурцы соленые
* лук репчатый
* крупа перловая
 | * 20
* 50
* 5
* 20
* 5
* 10
 |
| 3. | Овощное рагу с мясом | - 200 | * мясо
* лук репчатый
* масло сливочное
* картофель
* капуста
* морковь
 | * 50
* 10
* 8
* 60
* 60
* 10
 |
| 4. | Компот из сух/фруктов | * 180
 | * сух/фрукты
* сахар
 | * 10
* 20
 |
| 5. | Хлеб пшеничный | * 30
 |  |  |
| **Ужин**  |
|  | Сырники со сметаной | * 150
 | * сметана
* сахар
* яйцо
* мука
* масло сливочное
* растительное масло
* творог
 | * 5
* 5
* 1/8
* 8
* 5
* 5
* 60
 |
| 2. | Чай с сахаром | * 180
 | - чай- сахар | - 0,2- 15 |

 **3 день (первая неделя)**

 **С Р Е Д А**

|  |  |
| --- | --- |
| *Блюдо* | *Состав* |
|  **Завтрак** |
|  | Каша гречневая молочная | * 200
 | * гречка
* молоко
* масло сливочное
 | * 35
* 100
* 5
 |
| 1.
 | Чай с сахаром | * 180
 | * чай
* сахар
 | * 0,2
* 15
 |
|  | Хлеб пшеничный | * 30
 |  |  |
|  **Обед** |
|  | Салат свекольно-морковный | * 50
 | * свекла
* морковь
* чеснок
* раст.масло
 | * 25
* 25
* 2
* 3
 |
| 2. | Суп с домашней лапшой | * 200
 | * мука
* картофель
* морковь
* лук репчатый
* мясо
* масло сливочное
* яйцо
 | * 10
* 50
* 5
* 5
* 20
* 3
* 1/8
 |
| 3. | Жареная рыба с макаронами | - 80/40 | * рыба
* масло растительное
* макароны
* сливочное масло
 | * 80
* 5
* 30
* 8
 |
| 4. | Компот из сухофруктов | * 180
 | - сухофрукты- сахар | - 10- 20 |
| 5. | Хлеб пшеничный | * 30
 |  |  |
|  **Ужин**  |
|  | Рисовый суп молочный | * 200
 | * рис
* молоко
* масло сливочное
 | - 15-100- 5 |
| 3. | Хлеб ржаной | * 30
 |  |  |

**4 день (первая неделя)**

**Ч Е Т В Е Р Г**

|  |  |
| --- | --- |
| *Блюдо* | *Состав* |
| **Завтрак** |
|  |
| 2 | ОмлетХлеб пшеничный | * 100

 - 30 | * яйцо
* молоко
 | - 1.25- 30 |
| 3 | Чай | * 180
 | * чай
* сахар
 | * 0,2
* 15
 |
| **Обед** |
|  | Салат из капусты и моркови | * 60
 | * капуста свежая
* морковь
* лук
* масло растительное
 | * 50
* 10
* 10
* 3
 |
| 2. | Щи из свежей капусты и картофеля | * 200
 | * масло сливочное
* картофель
* морковь
* лук репчатый
* сметана
* томат
* капуста
 | * 3
* 50
* 10
* 10
* 5
* 5
* 50
 |
| 3. | Пирожки с картошкой | * 130
 | * картофель
* мука
* лук
* масло сливочное
* дрожжи
* раст.масло
 | * 100
* 60
* 10
* 5
* 1

 - 12 |
| 4. | Компот из сухофруктов | * 180
 | - сухофрукты- сахар | - 10- 20 |
| 5. | Хлеб пшеничный | * 30
 |  |  |
| **Ужин**  |
|  | Картофельное пюре | * 200
 | * картофель
* масло сливочное
* молоко
 | * 180
* 5
* 30
 |
| 3 | Какао на молокеХлеб ржаной | * 180

 - 30 | * какао
* молоко
* сахар
 | - 0,2- 100* 10
 |

**5 день (первая неделя)**

 **ПЯТНИЦА**

|  |  |
| --- | --- |
| *Блюдо* | *Состав* |
| **Завтрак** |
|  | Рисовая каша молочная | * 200
 | - рис- молоко - сливочное масло  | - 30- 100* 5
 |
|  | Чай | * 180
 | * чай
* сахар
 | - 0,2- 15 |
|  | Хлеб | * 30
 |  |  |
| **Обед** |
|  | Суп фасолевый с домашней лапшой на м/б | * 200
 | * мясо
* фасоль
* картофель
* морковь
* лук репчатый
* масло сливочное
* мука
* яйцо
 | * 20
* 20
* 50
* 5
* 5
* 3
* 10
* 1/8
 |
| 2. | Жаркое по - домашнему | * 200
 | * мясо
* картофель
* лук репчатый
* морковь
* масло сливочное
* томат
 | * 50
* 150
* 10
* 10
* 8
* 2
 |
| 3. | Компот из сухофруктов | * 180
 | * сухофрукты
* сахар
 | * 10
* 20
 |
| 4. | Хлеб  | * 30
 |  |  |
| **Ужин**  |
|  | Калачи | * 100
 | * молоко
* сливочное масло
* сахар
* мука
* яйцо
 | - 30- 5- 5- 60- 1/8 |
|  | Какао с молоком | * 180
 |  - какао* молоко
* сахар
 | - 0,2- 100- 10 |

* 1. **день (вторая неделя)**

**П О Н Е Д Е Л Ь Н И К**

|  |  |
| --- | --- |
| *Блюдо* | *Состав* |
| **Завтрак** |
|  | Суп овсяной | * 200
 | * геркулес
* молоко
* масло сливочное
 | * 15
* 100
* 5
 |
|  | Хлеб | * 30
 |  |  |
| **Обед** |
|  | Салат из свежих овощей | * 60
 | * помидоры
* огурцы
* масло растительное
* лук
 | - 30- 30* 3

-10 |
| 2. | Хинкальный суп на м/б | * 200
 |  - мясо* мука
* яйцо
* морковь
* лук репчатый
* сливочное масло
* томат
* чеснок
 | - 20- 30- 1/8* 5
* 5
* 3
* 2
* 2
 |
|  3. | Тефтели с гречкой | -100/40 | * мясо
* рис
* яйцо
* лук
* гречка
* слив.масло
 | * 50
* 10

- 1/8* 10
* 30
* 5
 |
| 4. | Хлеб | * 30
 |  |  |
| 5. | Компот из сухофруктов | * 180
 | * сухофрукты
* сахар
 | * 10
* 20
 |
| **Ужин**  |
|  | Пышки | * 100
 | * молоко
* мука
* раст. масло
 | * 50
* 60
* 2
 |
|  | Какао | * 180
 | * молоко
* какао
* сахар
 | * 100
* 0,2
* 10
 |

**2 день (вторая неделя)**

 **ВТОРНИК**

|  |  |
| --- | --- |
| *Блюдо* | *Состав* |
| **Завтрак** |
|  | Каша манная молочная | - 200 | - манная крупа- молоко- масло сливочное- сахар | - 18- 100- 5- 5 |
| 2 | Чай с сахаром | - 180 | - чай- сахар | - 0,2- 15 |
| 3 | Хлеб | - 30 |  |  |
| **ОБЕД** |
|  | Салат из капусты с зел.горошком | * 60
 | * капуста
* лук
* морковь
* раст.масло
* зел.горошек
 | - 60- 10- 10- 3- 2 |
|  | Борщ на мясном бульоне | * 200
 |  - капуста* свекла
* картофель
* морковь
* лук репчатый
* сметана
* сливочное масло
 |  - 60* 10
* 50
* 10
* 10
* 5
* 5
 |
| 3. | Пюре картофельное | * 150
 | * картофель
* молоко
* масло сливочное
 | * 180
* 30
* 5
 |
| 4. | Компот из сухофруктов | * 180
 | * сухофрукты
* сахар
 | * 10
* 20
 |
| 5. | Хлеб  | * 30
 |  |  |
| **Ужин**  |
|  | Кукурузный суп | * 200
 | * крупа кукурузная
* молоко
* масло сливочное
 | * 15
* 100
* 5
 |
|  | Хлеб  | * 30
 |  |  |

* 1. **день (вторая неделя)**

 **СРЕДА**

|  |  |
| --- | --- |
| *Блюдо* | *Состав* |
| **Завтрак** |
|  | Овсяная каша молочная | * 200
 | * геркулес
* молоко
* масло сливочное
 | * 25
* 100
* 5
 |
| 3 | Чай с сахаромХлеб | * 180

- 30 |  - чай* сахар
 | - 0.2- 15 |
| **Обед** |
|  | Суп гороховый м/б | * 200
 | * мясо
* картофель
* лук
* морковь
* масло сливочное
* горох
 | * 20
* 50
* 5
* 5
* 3
* 25
 |
| 2. | Гречка с рыбой | * 130
 | * гречка
* слив.масло
* рыба
* раст.масло
 | * 30
* 5
* 100
* 6
 |
| 3. | Хлеб  | * 30
 |  |  |
| 4. | Компот из сухофруктов | * 180
 | * сухофрукты
* сахар
 | - 10 - 20  |
| **Ужин** |
|  | Макаронный суп молочный | * 200
 | * молоко
* макароны
* сливочное масло
 | * 100
* 12

 - 5 |
|  | Хлеб | * 30
 |  |  |

**4 день (вторая неделя)**

 **ЧЕТВЕРГ**

|  |  |
| --- | --- |
| *Блюдо* | *Состав* |
|  **Завтрак** |
|  | Пшенная каша молочная | * 200
 | * пшено
* молоко
* сливочное масло
 | - 30- 100- 5 |
|  | Хлеб | * 30
 |  |  |
| 3 | Чай | - 180 |  - чай - сахар | - 0.2- 15 |
|  **Обед**  |
|  | Салат винегрет | * 60
 | - свекла- морковь- картофель- зел.горошек- раст.масло | - 20- 20- 20- 3- 2 |
|  | Картофельный суп на м/б | * 200
 |  - картошка - мясо* лук
* морковь
* масло сливочное
* сметана
 | - 100- 20- 5- 5- 3- 5 |
| 3. | Плов с мясом | * 150
 | * мясо
* рис
* морковь
* лук
* масло сливочное
 | - 40- 40- 10- 10- 8  |
| 4. | Хлеб  | * 30
 |  |  |
| 5. | Компот из сухофруктов | * 180
 | - сухофрукты- сахар | - 10- 20 |
|  **Ужин**  |
|  | Хворост | * 100
 | * мука
* молоко
* сахар
* яйцо
* сливочное масло
* раст.масло
 | - 60- 30- 10- 1/8- 5- 2 |
|  | Какао с молоком | * 180
 | - какао- молоко- сахар | - 0.2- 100- 10 |

 **5 день (вторая неделя)**

 **ПЯТНИЦА**

|  |  |
| --- | --- |
| *Блюдо* | *Состав* |
| **Завтрак** |
|  | Яйцо, сваренное в крутую |  |  - яйцо | - 1 |
|  | Чай | * 180
 | * чай
* сахар
 | - 0,2- 15 |
|  | Хлеб с маслом | * 30
 |  - масло сливочное | - 5 |
| **Обед** |
| 1 | Макаронный суп на мясном бульоне | - 200 |  - мясо - макароны* картофель
* лук
* морковь
* масло сливочное
* лук
* сметана

 - томат | - 20- 7- 50- 5- 5- 3- 5- 5- 1 |
| 2 | Чебуреки с мясом | * 120
 |  - мясо* мука
* лук
* молоко
* сливочное масло
* дрожжи
 | - 60- 60- 10- 30- 5 |
| 3 | Хлеб  | * 30
 |  |  |
| 4 | Кисель | * 180
 | * кисель
* сахар
 | - 0.2- 10 |
|  **Ужин**  |
|  | Суп рисовый | * 200
 | * рис
* масло сливочное
* молоко
 | - 15- 5- 100 |
|  | Хлеб | - 30 |  |  |