***1 Понедельник***

**ЗАВТРАК**

Каша «Дружба» молочная 200г (366,68Ккл)

Чай с молоком 180Г(99Ккл)

Батончик к чаю 30г(78Ккл)

Масло сливочное 10г(71Ккл)

**Завтрак 2**

**Сок фруктовый 180г(78Ккл)**

**Обед**

Суп с макаронными изделиями с курой 190г(94Ккл)

Ежики мясные со сметанным соусом 120/50г(364Ккл)

Икра свекольная 30г(33.69Ккл)

Компот из свежих яблок 180г(54Ккл)

 Хлеб ржаной 45г.(72Ккл)

**Уплотненный Полдник**

Сыр 10г(35Ккл)

Омлет натуральный 160г(226Ккл)

Ватрушка с повидлом 50г(166Ккл)

 Батончик к чаю 30г(78Ккл)

Чай без сахара 180г(0,77Ккл)

 ***1вторник***

**ЗАВТРАК 1**

Каша молочная «Геркулес» 180г(148Ккл)

 Кофейный напиток на молоке180г(109Ккл)

 Батон йодированный 30г(78Ккл)

 Масло сливочное 10г(71Ккл)

Яйцо вареное 40г(63Ккл)

Завтрак 2

Фрукт 130г(57Ккл)

**Обед**

Рассольник Ленинградский с курой и сметаной 180 г(86Ккл)

 Пюре картофельное 150г(179Ккл)

Суфле из рыбы 90г.(170Ккл)

Зеленый горошек 30г(12Ккл)

Напиток из шиповника с изюмом180г.(73Ккл)

Хлеб ржаной 45г.(72Ккл)

**Уплотненный полдник**

Запеканка из творога с яблоками 150г(338Ккл)..

 Соус из кураги 30г(24Ккл)

Кисель из плодов ягод 180г(87Ккл)

Батон йодированный 35г(92Ккл).

 ***1 среда***

**ЗАВТРАК 1**

Каша рисовая на молоке 200г.(164Ккл)

Какао с молоком 180г.(140Ккл)

Батон йодированный 30г(78Ккл).

Масло сливочное 10г(71Ккл)

Сыр 10г(35Ккл)

**Завтрак 2**

**Кисломолочный напиток 180г (132Ккл)**

**Обед**

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 180г(61ккл)

Фрикадельки в соусе 50/50г(115Ккл)

Каша гречневая рассыпчатая 130г(223кл)

Напиток из яблок 180г(22Ккл)

Хлеб ржаной 45г.(72Ккл)

**Уплотненный Полдник**

Жаркое по домашнему со свининой 200г (305Ккл)

Батон йодированный 35г(92Ккл).

Огурец соленый 20г(2,18Ккл)

Молочный ванильный напиток 200г(152Ккл)

Печенье 18г(78Ккл)

.

 ***1 четверг***

***ЗАВТРАК***

Каша ячневая на молоке 200г(151Ккл)

Чай с молоком 180г(99Ккл)

Батон йодированный 30г(78Ккл).

Масло сливочное 10г(71Ккл)

Завтрак 2

Фрукт 130г(57Ккл)

**Обед**

Суп картофельный с клецками и свининой 190г (165Ккл)

Печень по-строгоновски35/35г(69Ккл)

Макаронные изделия отварные 130г.(198Ккл)

Напиток из сухофруктов 180г(64ккл)

Хлеб ржаной 45г.(72Ккл)

**Уплотненный Полдник**

Рыба тушеная с овощами 50/50г (99Ккл)

Картофельное пюре 150г(150Ккл)

Чай с низким содержанием сахара 180г(22Ккл)

Булочка ванильная 50г(173Ккл)

Батон йодированный 35г(92Ккл).

 ***1пятница***

**ЗАВТРАК** 1

Каша манная молочная 200г(147Ккл)

 Кофейный напиток на молоке180г(109Ккл)

 Батон йодированный 30г(78Ккл)

 Масло сливочное 10г(71Ккл)

**Завтрак 2**

**Кисломолочный напиток 180г (132Ккл)**

**Обед**

Суп картофельный с рыбными консервами 205 г (103Ккл)

Котлета «Рыжик» 70г(180Ккл)

Капуста тушеная со сметаной 130г(79ккл)

Хлеб ржаной 45г.(72Ккл)

Компот из яблок 180г(54Ккл)

**Уплотненный Полдник**

Пудинг из творога 160г.(293Ккл)

Фруктовая подлива 30г(56Ккл)

Печенье 18г(78Ккл)

Чай с низким содержанием сахара 180г(22Ккл)

 ***2 Понедельник***

**ЗАВТРАК 1**

Каша пшеничная молочная 200г (143Ккл)

Чай с молоком 200Г(111Ккл)

Батончик к чаю 30г(78Ккл)

Масло сливочное 10г(71Ккл)

**Завтрак 2**

**Кисломолочный напиток 180г (132Ккл)**

**Обед**

Суп картофельный с бобовыми 180г(104ккл)

Тефтели «сочные» с соусом 50/50г (180Ккл)

Макаронные изделия отварные 130г.(198Ккл)

Напиток из сухофруктов 180г(64ккл)

Хлеб ржаной 45г.(72Ккл)

**Уплотненный Полдник**

Сыр 10г(35Ккл)

Омлет натуральный 160г(226Ккл)

 Батончик к чаю 30г(78Ккл)

Фрукт 130г(57Ккл)

Чай с низким содержанием сахара 180г(22Ккл)

 ***2 Вторник***

**ЗАВТРАК**

 Каша «Дружба» молочная 200г (366,68Ккл)

 Кофейный напиток на молоке180г(109Ккл)

 Батон йодированный 30г(78Ккл)

 Масло сливочное 10г(71Ккл)

Сыр 10г(35Ккл)

 Завтрак 2

Фрукт 130г(57Ккл)

 **Обед**

Солянка по-домашнему со сметаной 190г(77Ккл)

Голубцы ленивые из говядины 150/50г (323ккл)

Икра свекольная 30г(33.69Ккл)

Хлеб ржаной 45г.(72Ккл)

Компот из яблок 180г(54Ккл)

**Уплотненный Полдник**

Гуляш « Болоньезе»70г(117Ккл)

Пюре картофельное 150г(179Ккл)

Зеленый горошек 30г(12Ккл)

Молочный ванильный напиток 200г(152Ккл)

Печенье 18г(78Ккл)

Батон йодированный 35г(92Ккл).

 ***2 среда***

**ЗАВТРАК**

Каша пшенная молочная 200Г(166Ккл)

Какао на молоке 180Г(140Ккл)

Батон йодированный 30г(78Ккл)

Масло сливочное 10г(71Ккл)

Яйцо вареное 40г (63Ккл)

Завтрак 2

**Сок фруктовый 180г(78Ккл)**

**Обед**

Суп картофельный рыбный 225г(109Ккл)

Биточек « Смачный» 70г (213Ккл)

Рагу овощное 150г(102Ккл)

Напиток из шиповника с изюмом 180г(73Ккл)

Хлеб ржаной 45г.(72Ккл)

**Уплотненный Полдник**

Пудинг из творога 160г.(293Ккл)

Фруктовая подлива 30г(56Ккл)

Плюшка российская 50г(220Ккл)

Чай с низким содержанием сахара 180г(22Ккл

 ***2 четверг***

***ЗАВТРАК***

Каша молочная «Геркулес» 200г(148Ккл)

Чай с молоком 180Г(99Ккл)

Батончик к чаю 30г(78Ккл)

Масло сливочное 10г(71Ккл)

**Завтрак 2**

**Кисломолочный напиток 180г (132Ккл)**

**Обед**

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 180г(87Ккл)

Азу из говядины 70г (42Ккл)

Рис с овощами 130г (215Ккл)

Напиток из яблок 180г(22Ккл)

Хлеб ржаной 45г.(72Ккл)

**Уплотненный Полдник**

Капуста тушеная с мясом свинины 200г (323Ккл)

Шанежка наливная с яйцами 50г(154Ккл)

Чай с низким содержанием сахара 180г(22Ккл)

Батон йодированный 35г(92Ккл).

 ***2 пятница***

**ЗАВТРАК**

Каша манная молочная 200Г(147Ккл)

Кофейный напиток на молоке 180Г(109Ккл)

Батон йодированный 30г(78Ккл)

Масло сливочное 10г(71Ккл)

**Завтрак 2**

Сок фруктовый 180г (78Ккл)

**Обед**

Суп из овощей со свининой и сметаной 190г(117Ккл)

Рыба тушеная с овощами 50/50г (99Ккл)

Картофельное пюре 150г(150Ккл)

Огурец соленый 30г(3,27,Ккл)

Компот из яблок 180г(54Ккл)

Хлеб ржаной 45г.(72Ккл)

**Уплотненный Полдник**

 Запеканка из творога с яблоками 150г(338Ккл)

Соус из кураги 30г(24Ккл)

 Батон йодированный 35г(78Ккл)

Кисель из ягод 180г (75Ккл)