

Приним пищи	День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Рис отварной	120	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	Каша гречневая молочная жидкая	150	Суп молочный с макаронными изделиями	150	Суп молочный манный	150
	Кисель из повидла (соус)	30								
	Чай с сахаром	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток на молоке	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток на молоке	180
	Печенье сахарное	20	Бутерброд с сыром	35	Бутерброд с маслом	35	Бутерброд с сыром	35	Бутерброд с маслом	35
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>Итого:</b>	<b>365</b>
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	Чай с сахаром	180	Фрукт	200	Йогурт	200	Сок фруктовый	180
	Зефир	30	Вафли	20					Печенье	20
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>Итого:</b>	<b>200</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	Борщ с картофелем	150	Суп картофельный	150	Суп с рыбными консервами	150	Суп картофельный с крупой	150
	Жаркое по-домашнему	160	Шницель рыбный натуральный	50	Плов из птицы	150	Капуста тушеная	80	Голубцы ленивые с отварным мясом	160
			Соус томатный с овощами	25			Тефтели из говядины	60		
	Салат из свеклы	40	Пюре картофельное Салат из свежих огурцов	100 40	Салат из свежих помидоров с луком	40	Соус сметанный	30	Салат из свежих огурцов	40
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Компот из сухофруктов	130	Компот из сухофруктов	130	Кисель	130	Компот из сухофруктов	130	Компот из сухофруктов	130
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	
Ужин	Омлет натуральный	160	Запеканка из творога с морковью	180	Рагу овощное	180	Крупеник	150	Пюре картофельное	120
	Салат из горошка зеленого консервированного	40							Пудинг рыбный запеченный	60
	Хлеб пшеничный	20	Кисель из повидла (соус)	40	Яйцо вареное	20	Соус молочный (сладкий)	40	Соус томатный с овощами	25
	Кофейный напиток на молоке	180	Кисломолочный напиток с сахаром	180	Хлеб пшеничный	20	Булочка сдобная	60	Хлеб пшеничный	20
					Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>Итого:</b>	<b>405</b>

		День 6		День 7		День 8		День 9		День 10		
Приним пищи	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	150	Каша пшеничная молочная жидкая	150	Каша рисовая молочная жидкая	150	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	Каша гречневая молочная жидкая	150	Каша гречневая молочная жидкая	150
	Чай с сахаром	180	Кофейный напиток на молоке	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток на молоке	180	Какао с молоком	180	Какао с молоком	180
2-й завтрак	Печенье сахарное	20	Бутерброд с маслом	35	Бутерброд с сыром	35	Бутерброд с маслом	35	Бутерброд с маслом	35	Бутерброд с маслом	35
	Итого:	350	Итого:	365	Итого:	365	Итого:	365	Итого:	365	Итого:	365
	Сок фруктовый	180	Чай с сахаром	180	Фрукт	200	Йогурт	200	Сок фруктовый	180	Сок фруктовый	180
Обед	Зефир	30	Вафли	20					Сушарик	20	Сушарик	20
	Итого:	210	Итого:	200	Итого:	200	Итого:	200	Итого:	200	Итого:	200
	Расольник на мясном бульоне со сметаной	150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	Борщ с капустой и картофелем	150	Суп с рыбными консервами	150	Суп картофельный с бобовыми	150	Суп картофельный с бобовыми	150
Ужин	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	60	Пудинг рыбный запеченный	60	Суфле из отварной курицы	50	Свекла тушеная	40	Запеканка капустная с мясом	130	Запеканка капустная с мясом	130
	Пюре картофельное	100	Рис отварной с овощами	100	Соус томатный с овощами	25	Запеканка из пшена с рисом	120	Салат из свежих помидоров с луком	40	Салат из свежих помидоров с луком	40
	Салат из свеклы с яблоками	40	Салат из свежих помидоров с луком	40	Салат из свежих огурцов	40	Соус сметанный	30				
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Компот из сухофруктов	130	Компот из сухофруктов	130	Кисель	130	Компот из сухофруктов	130	Компот из сухофруктов	130	Компот из сухофруктов	130
	Итого:	530	Итого:	530	Итого:	535	Итого:	520	Итого:	530	Итого:	530
Ужин	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	Запеканка творожная	180	Рагу овощное	180	Лапшевник с творогом	130	Оладьи	120	Оладьи	120
	Бутерброд с маслом	35	Молоко сгущенное	40	Хлеб пшеничный	20	Соус молочный (сладкий)	40	Молоко сгущенное	30	Молоко сгущенное	30
	Какао с молоком	180	Кисломолочный напиток с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
	Конфета	20			Яйцо вареное	20	Булочка сдобная	60	Фрукт	100	Фрукт	100
	Итого:	415	Итого:	400	Итого:	400	Итого:	410	Итого:	430	Итого:	430