

Землянская О.С.

2 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
1	200	Омлет с вареной колбасой	392
2	250	Каша молочная дружба	332
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	20/20	Бутерброд с ветчиной	103
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110 г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20/20	Джем в ассортименте ; мед	42/62
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	200	Сок	43
2	1шт	Кондитерские изделия	350

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из моркови со сметаной	44
2	100	Салат из белокачаной капусты с болгарским перцем	86
3	250	Суп куриный с вермишелью	107
4	250	Суп-пюре овощной	157
5	100	Биточек мясной	201
6	100/50	Чахохбили из кур	259
7	200	Спагетти отварные	244
8	200	Рис отварной	270
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	200	Компот	66

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Сдоба	310
2	1 шт	Молочный продукт 200г	60

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из свежих овощей (перец, помидор)	86
2	100/50	Поджарка из филе кур	149
3	225	Плов из свинины	554
4	200	Макароны отварные	244
5	200	Гречка отварная	246
6	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
7	200/10	Чай с сахаром	57
8	1 шт.	Фрукты свежие по сезонности	110
9	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав. Производством



Землянская О.С.

3 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
1	200	Запеканка из творога	312
2	250	Каша молочная геркулесовая	387
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	20/20	Бутерброд с колбасой	89
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110 г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20	Топпинг (шоколадный, клубничный), сгущенное молоко.	54
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Кондитерское изделие	350
2	200	Сок фруктовый	43

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат Винегрет с соленым огурцом	138
2	100	Салат из квашеной капусты с маслом	124
3	250	Рассольник «Ленинградский»	189
4	250	Суп из чечевицы	252
5	80	Мясо жареное крупным куском	251
6	100	Фрикадельки куриные	120
7	200	Рис отварной	270
8	200	Картофельное пюре	184
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	200	Компот	66

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Молочный продукт 200г	60
2	1 шт	Сдоба	310

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из огурцов и болгарского перца	80
2	100/50	Гуляш из говядины	266
3	100	Куры припущенные	218
4	200	Макароны отварные	244
5	200	Гречка отварная	246
6	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
7	200/10	Чай с сахаром	57
8	1 шт.	Фрукты свежие по сезонности	110
9	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав.производством



Землянская О.С.

4 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
1	250	Мюсли с молоком (подушечки, хлопья)	286
2	250	Каша молочная манная	297
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	50	Тост с сыром	162
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110 г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20/20	Джем в ассортименте ; мед	42/62
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Кондитерские изделия	350
2	200	Сок	43

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат с редисом дайкон и свежим огурцом	101
2	100	Салат из капусты с морковью и маслом	90
3	250	Щи из свежей капусты	175
4	250	Суп лапша с курицей	207
5	100	Котлета куриная с сыром	164
6	200	Пельмени отварные	265
7	200	Овощное рагу	155
8	200	Рис отварной	270
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	200	Компот	66

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Сдоба	310
2	1 шт	Молочный продукт 200г	60

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из свежих овощей (огурец, помидор)	79
2	110	Шницель куриный натуральный	439
3	100/30	Поджарка из свинины	549
4	200	Макароны отварные	244
5	200	Гречка отварная	246
6	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
7	200/10	Чай с сахаром	57
8	1 шт.	Фрукты свежие по сезонности	110
9	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав. Производством



Землянская О.С.

5 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
1	3 шт/150	Блины б/н	171
2	250	Каша молочная пшенная с яблоком	317
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	20/20	Бутерброд с ветчиной	103
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110 г	714
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20	Топпинг (шоколадный, клубничный)	54
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	200	Сок фруктовый	43
2	1 шт	Кондитерские изделия	350

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из свеклы с сыром	150
2	250	Борщ из свежей капусты с курицей	182
3	250	Суп рисовый с картофелем на курином бульоне	206
4	100/50	Тефтели из говядины с соусом	205
5	250	Запеканка картофельная с мясом	253
6	200	Гречка отварная	246
7	200	Вермишель отварная	244
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	200	Компот	66

10

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Молочный продукт 200г	60
2	1шт	Сдоба	310

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из редиса и огурцов	79
2	100	Рулет мясной с яйцом	179
3	100	Куры припущенные	218
4	200	Макароны отварные	244
5	200	Рис пропаренный	270
6	200/10	Чай с сахаром	57
7	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
8	1шт	Фрукты свежие по сезонности	110
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав.производством



Землянская О.С.

6 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
1	3 шт/210	Блины с творогом	303
2	250	Каша молочная дружба	332
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	20/20	Бутерброд с вареной колбасой	89
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110 г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20/20	Джем в ассортименте ; мед	42/62
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Кондитерское изделие	350
2	200	Сок фруктовый	43

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из моркови с сыром и яблоком	135
2	100	Салат овощной (помидор, огурец, пекинская капуста)	101
3	250	Суп полевой с мясным фаршем	261
4	250	Рассольник «Ленинградский» с курицей	189
5	100	Котлета домашняя	310
6	220	Лазанья с мясом	448
7	200	Гавайская смесь (рис)	236
8	200	Гречка рассыпчатая	246
9	200	Компот	66
10	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46

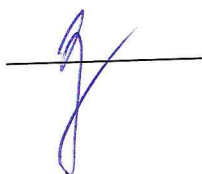
Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Сдоба	310
2	1 шт	Молочный продукт 200г	60

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат Цезарь	207
2	225	Плов с курицей	384
3	100/10	Шашлычок из свинины	440
4	200	Макароны отварные	244
5	200	Картофель отварной с зеленью	222
6	200/10	Чай с сахаром	57
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезонности	110
8	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав. производством



Землянская О.С.

7 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
1	140	Сырники	264
2	250	Каша рисовая молочная	258
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	20/20	Бутерброд с сыром	118
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110 г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20/20	Джем в ассортименте ; мед	42/62
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Кондитерское изделие	350
2	200	Сок	43

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат «Весна» (редис, свежий огурец, яйцо отварное, сме	70
2	100	Салат квашенная капуста с растительным маслом	68
3	250	Суп пюре куриный	198
4	250	Суп Крестьянский	177
5	200	Наггетсы (соус сырный)	604
6	100/50	Бефстроганов из говядины	300
7	200	Картофельное пюре	184
8	200	Рис рассыпчатый	270
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	200	Компот	66

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Сдоба	310
2	1 шт	Молочный продукт 200г	60

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из свежих овощей (огурец, помидор)	79
2	350	Паста в сливочном соусе и куриным филе	563
3	100	Котлета домашняя	227
4	200	Спагетти отварные	244
5	200	Гречка отварная	246
6	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
7	200/10	Чай с сахаром	57
8	1 шт	Фрукты свежие по сезонности	110
9	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав.производством



Землянская О.С.

8 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
1	250	Мюсли с молоком (подушечки, хлопья)	286
2	250	Каша дружба	332
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	20/20	Бутерброд с колбасой	89
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110 г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20/20	Джем в ассортименте ; мед	42/62
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Кондитерские изделия	350
2	200	Сок	43

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Винегрет с квашенной капустой	139
2	100	Салат морковь с чесноком со сметаной	60
3	250	Щи из свежей капусты с курицей	161
4	250	Суп гороховый	252
5	300	Паста Болоньезе	421
6	100	Шницель рубленый куриный	190
7	200	Спагетти отварные	336
8	200	Рис отварной	270
9	200	Компот	66
10	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Сдоба	310
2	1 шт	Молочный продукт 200г	60

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из огурцов и болгарского перца	80
2	200	Говядина запеченная с макаронами и сыром	355
3	100/50	Гуляш из куриной грудки	149
4	200	Макароны отварные	244
5	200	Гречка отварная	246
6	200/10	Чай с сахаром	57
7	1 шт	Фрукты свежие по сезонности	110
8	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав. производством



Землянская О.С.

9 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
1	200	Омлет с сосисками	399
2	250	Каша молочная манная	297
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	20/20	Бутерброд с колбасой	89
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110 г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20/20	Джем в ассортименте ; мед	42/62
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Кондитерские изделия	350
2	200	Сок	43

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат «Витаминный»	78
2	100	Салат из свеклы с соевым огурцом и зеленым горошком	86
3	250	Суп полевой с курицей	196
4	250	Суп куриный с вермишелью	107
5	100/50	Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	173
6	120	Гуляш из говядины	266
7	200	Гречка отварная	246
8	200	Вермишель отварная	336
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	200	Компот	66

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Молочный продукт 200г	60
2	1 шт	Сдоба	310

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из помидоров, болгарского перца и огурцов	57
2	200	Наггетсы (соус сырный)	604
3	100	Котлета домашняя	296
4	200	Макароны отварные	244
5	200	Рис отварной	270
6	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
7	200/10	Чай с сахаром	57
8	1 шт	Фрукты свежие по сезонности	110
9	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав.производством



Землянская О.С.

10 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
1	200	Запеканка творожная	312
2	250	Каша молочная геркулесовая	387
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	50	Тост с сыром	162
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110 г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20	Топпинг (шоколадный, клубничный), сгущенное молоко.	54
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Кондитерское изделие	350
2	200	Сок	43

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат «Греческий»	159
2	100	Салат из квашенной капусты	70
3	250	Борщ	170
4	250	Суп пюре овощной	157
5	100	Куры припущенные	218
6	2шт/100	Сосиски отварные	218
7	200	Картофельное пюре	184
8	200	Рис отварной	270
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	200	Компот	66

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Сдоба	310
2	1 шт	Молочный продукт 200г	60

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из помидоров и пекинской капусты	65
2	100/50	Биточек из свинины со сметанным соусом	433
3	110	Шницель куриный натуральный	439
4	200	Макароны отварные	244
5	200	Гречка отварная	246
6	200/10	Чай с сахаром	57
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезонности	110
8	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав. производством



Землянская О.С.

11 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
			303
1	3 шт/210	Блины с начинкой	384
2	250	Каша пшенная	63
3	1 шт	Яйцо отварное	89
4	20/20	Бутерброд с вареной колбасой	75
5	10	Масло сливочное	71
6	1 шт.	Йогурт 110 г	110
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	52/46
8	20/20	Хлеб в ассортименте	42/62
9	20/20	Джем в ассортименте ; мед	57
10	200/10	Чай с сахаром	

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			350
1	1 шт	Кондитерские изделия	43
2	200	Сок фруктовый	

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			150
1	100	Салат зеленый с овощами (салат китайский, огурец, помидор)	125
2	100	Салат из краснокочанной капусты	135
3	250	Уха «Ростовская»	161
4	250	Щи из свежей капусты с курицей	499
5	220	Лазанья с соусом бешамель	189
6	100/50	Азу по-татарски	246
7	200	Гречка отварная	270
8	200	Рис отварной	66
9	200	Компот	52/46
10	20/20	Хлеб в ассортименте	

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			310
1	1 шт	Сдоба	60
2	1 шт	Молочный продукт 200г	

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			79
1	100	Салат из редиса и огурцов	554
2	225	Плов со свининой	604
3	200	Наггетсы (соус сырнй)	155
4	200	Овощное рагу	246
5	200	Гречка отварная	52/46
6	20/20	Хлеб в ассортименте	57
7	200/10	Чай с сахаром	110
8	1 шт	Фрукты свежие по сезонности	87
9	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	100/70
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	

Зав. производством



Землянская О.С.

12 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
1	140	Сырники	264
2	250	Каша молочная дружба	332
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	20/20	Бутерброд с колбасой	89
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110 г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20/20	Джем в ассортименте ; мед	42/62
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Кондитерские изделия	350
2	200	Сок	43

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Огурец с зеленым горошком и яйцом со сметаной	75
2	100	Салат из пекинской капусты с помидором	101
3	250	Суп пюре из цветной капусты	183
4	250	Суп гороховый с курицей	252
5	100/50	Чахохбили из кур	259
6	100	Котлета рыбная любительская	124
7	200	Картофель тушеный	277
8	200	Гречка отварная	246
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	200	Компот	66

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Сдоба	310
2	1 шт	Молочный продукт 200г	60

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат «Цезарь»	207
2	100	Биточек запеченный	201
3	300	Паста Болоньезе	421
4	200	Рис отварной	270
5	200	Спагетти отварные	336
6	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
7	200/10	Чай с сахаром	57
8	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
9	1 шт	Фрукты свежие по сезонности	110
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав. производством



Землянская О.С.

13 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
1	200	Омлет натуральный	342
2	250	Каша молочная манная	297
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	20/20	Бутерброд с колбасой	89
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110 г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20/20	Джем в ассортименте ; мед	42/62
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	200	Сок фруктовый	43
2	1шт	Кондитерские изделия	350

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат Коул-соул	123
2	100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	82
3	250	Сырный суп	182
4	250	Борщ с фасолью с курицей	201
5	250	Запеканка картофельная с мясом	253
6	300	Паста в сливочном соусе с куриным филе	563
9	200	Компот	66
10	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Сдоба	310
2	1 шт	Молочный продукт 200г	60

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из свежих овощей (перец, помидор)	86
2	110	Шницель куриный натуральный	440
3	100	Котлета домашняя	227
4	200	Макароны отварные	244
5	200	Гречка отварная	246
6	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
7	200/10	Чай с сахаром	57
8	1шт	Фрукты свежие по сезонности	110
9	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав. производством



Землянская О.С.

14 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход,г	Наименование блюда	Ккал
1	3 шт/210	Блины с начинкой	303
2	250	Каша молочная геркулесовая	387
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	20/20	Бутерброд с сыром	118
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110 г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20/20	Джем в ассортименте ; мед	42/62
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Кондитерские изделия	350
2	200	Сок	43

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат огурец со сметаной	33
2	100	Салат «Витаминный»	78
3	250	Суп вермишелевый с курицей	107
4	250	Суп полевой с мясным фаршем	261
5	200	Наггетсы (соус сырный)	604
6	100/50	Поджарка из свинины	549
7	200	Картофельное пюре	184
8	200	Рис отварной	270
9	200	Компот	66
10	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Сдоба	310
2	1 шт	Молочный продукт 200г	60

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из помидоров и редиса	84
2	100/50	Тефтели из свинины в сметанно-томатном соусе	272
3	100	Шашлычок из курицы	153
4	200	Овощи отварные с маслом	53
5	200	Макароны отварные	244
6	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
7	200/10	Чай с сахаром	57
8	1 шт.	Фрукты свежие по сезонности	110
9	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав. производством

Землянская О.С.



15 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход,г	Наименование блюда	Ккал
1	3 шт/135	Оладьи с джемом	172
2	250	Каша молочная рисовая	258
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	20/15/15	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	177
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110 г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20	Топпинг (шоколадный, клубничный)	54
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Кондитерское изделие	350
2	200	Сок фруктовый	43

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат гарнир из овощей	27
2	100	Салат Весна	70
3	250	Щи из свежей капусты	161
4	250	Суп пюре из тыквы	285
5	120	Рыба запеченная в сметанном соусе	211
6	80	Мясо жареное крупным куском	251
7	200	Картофель отварной	257
8	200	Рис отварной	270
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	200	Компот	66

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Сдоба	310
2	1 шт	Молочный продукт 200г	60

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат Цезарь	207
2	250	Жаркое по-домашнему	256
3	2 шт/100	Сосиски отварные	218
4	200	Макароны отварные	244
5	150	Капуста тушенная	131
6	200/10	Чай сладкий	57
7	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
8	1 шт.	Фрукты свежие по сезонности	110
9	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав. Производством

Землянская О.С.



16 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
			303
1	3 шт/210	Блины с начинкой	332
2	250	Каша молочная дружба	63
3	1 шт	Яйцо отварное	89
4	20/20	Бутерброд с в/к колбасой	75
5	10	Масло сливочное	71
6	1 шт.	Йогурт 110 г	110
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	52/46
8	20/20	Хлеб в ассортименте	42/62
9	20/20	Джем в ассортименте ; мед	57
10	200/10	Чай с сахаром	

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			43
1	200	Сок	350
2	1шт	Кондитерские изделия	

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			73
1	100	Салат Гирос (помидор, сыр Фетакса, мар.огурец, перец,)	70
2	100	Салат из квашенной капусты	180
3	250	Солянка домашняя	107
4	250	Суп вермишелевый	201
5	100	Биточек мясной	423
6	300	Паста Болоньезе	244
7	200	Спагетти отварные	270
8	200	Рис отварной	46/52
9	20/20	Хлеб в ассортименте	66
10	200	Компот	

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			310
1	1 шт	Сдоба	60
2	1 шт	Молочный продукт 200г	

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			107
1	100	Салат из огурцов и помидоров	384
2	225	Плов из курицы	554
3	200	Пельмени отварные	46
4	20/20	Хлеб в ассортименте	57
5	200/10	Чай сладкий	110
6	1 шт.	Фрукты свежие по сезонности	87
7	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	100/70
8	30/30	Соус салатный/Масло растительное	

Зав. Производством



Землянская О.С.

17 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
1	200	Запеканка из творога	312
2	250	Каша молочная геркулесовая	387
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	20/20	Бутерброд с вареной колбасой	89
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20	Топпинг (шоколадный, клубничный), сгущенное молоко.	54
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Кондитерское изделие	350
2	200	Сок фруктовый	43

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат Винегрет с соленым огурцом	134
2	100	Салат зеленый с огурцом	139
3	250	Щи зеленые из шпината	175
4	250	Суп гороховый	252
5	200	Наггетсы (соус сырный)	604
6	100	Тефтели из свинины соус сметанный с томатом	272
7	200	Рис отварной	270
8	200	Картофельное пюре	184
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	200	Компот	66

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Молочный продукт 200г	60
2	1 шт	Сдоба	310

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из дайкона и огурцов	101
2	100/50	Гуляш из говядины	266
3	100	Куры припущенные	218
4	200	Макароны отварные	244
5	200	Гречка отварная	246
6	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
7	200/10	Чай с сахаром	57
8	1 шт.	Фрукты свежие по сезонности	110
9	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав.производством



Землянская О.С.

18 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход,г	Наименование блюда	Ккал
1	200	Омлет натуральный	342
2	250	Каша гречневая вязкая	421
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	50	Тост с сыром	162
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20/20	Джем в ассортименте ; мед	42/62
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Кондитерские изделия	350
2	200	Сок	43

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат греческий	159
2	100	Салат из морской капусты	92
3	250	Щи из свежей капусты	158
4	250	Суп лапша с курицей	207
5	100	Котлета куриная с сыром	164
6	200	Пельмени отварные	465
7	200	Овощное рагу	155
8	200	Рис отварной	270
9	20/20	Хлеб в ассортименте	46/52
10	200	Компот	66

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Сдоба	310
2	1 шт	Молочный продукт 200г	60

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из огурцов и болгарского перца	80
2	100	Сосиски отварные	218
3	120	Филе куриное под сыром	218
4	200	Макароны отварные	244
5	200	Гречка отварная	246
6	20/20	Хлеб в ассортименте	46/52
7	200/10	Чай сладкий	57
8	1 шт.	Фрукты свежие по сезонности	110
9	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав. Производством



Землянская О.С.

19 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
1	3 шт/150	Блины б/н	171
2	250	Каша молочная кукурузная	338
3	1 шт	Яйцо отварное	63
4	20/20	Бутерброд с ветчиной	89
5	10	Масло сливочное	75
6	1 шт.	Йогурт 110г	71
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	110
8	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
9	20	Топпинг (шоколадный, клубничный)	54
10	200/10	Чай с сахаром	57

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	200	Сок фруктовый	43
2	1 шт	Кондитерские изделия	350

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из свеклы с сыром	150
2	100	Салат картофельный с кальмаром	107
3	250	Борщ из свежей капусты с курицей	182
4	250	Суп рисовый с картофелем	206
5	100	Котлета по-хлыновски	226
6	220	Лазанья соусом Бешамель	448
7	200	Гречка отварная	246
8	200	Вермишель отварная	244
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	200	Компот	66

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	1 шт	Молочный продукт 200г	60
2	1шт	Сдоба	310

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
1	100	Салат из помидоров и пекинской капусты	65
2	100	Рулет мясной с яйцом	179
3	100	Куры припущенные	218
4	200	Макароны отварные	244
5	200	Рис пропаренный	270
6	200/10	Чай с сахаром	57
7	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	87
8	1шт	Фрукты свежие по сезонности	47
9	20/20	Хлеб в ассортименте	52/46
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	100/70

Зав.производством



Землянская О.С.

20 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход,г	Наименование блюда	Ккал
			303
1	3шт/210	Блины с творогом	258
2	250	Каша молочная рисовая	63
3	1 шт	Яйцо отварное	89
4	20/20	Бутерброд с в/к колбасой	75
5	10	Масло сливочное	71
6	1 шт.	Йогурт 110г	110
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	52/46
8	20/20	Хлеб в ассортименте	54
9	20/20	Джем в ассортименте ; мед	57
10	200/10	Чай с сахаром	

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			350
1	1 шт	Кондитерское изделие	43
2	200	Сок фруктовый	

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			68
1	100	Салат из квашенной капусты	101
2	100	Салат овощной (помидор, огурец, пекинская капуста)	261
3	250	Суп полевой с мясным фаршем	161
4	250	Щи из свежей капусты с курицей	172
5	100	Сосиски отварные	445
6	250	Запеканка картофельная с мясом (свинина говядина)	270
7	200	Гавайская смесь (рис)	257
8	200	Гречка рассыпчатая	66
9	200	Компот	52/46
10	20/20	Хлеб в ассортименте	

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			310
1	1 шт	Сдоба	60
2	1 шт	Молочный продукт 200г	

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			103
1	100	Салат из огурцов и пекинской капусты	384
2	225	Плов с курицей	440
3	100/10	Шашлык из свинины	244
4	200	Макароны отварные	222
5	200	Картофель отварной с зеленью	57
6	200/10	Чай с сахаром	110
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезонности	87
8	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	52/46
9	20/20	Хлеб в ассортименте	100/70
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	

Зав. производством

Землянская О.С.

21 ДЕНЬ

Завтрак

№	Выход, г	Наименование блюда	Ккал
			264
1	140	Сырники	332
2	250	Каша дружба	63
3	1 шт	Яйцо отварное	118
4	20/20	Бутерброд с сыром	75
5	10	Масло сливочное	71
6	1 шт.	Йогурт 110г	110
7	1 шт.	Фрукты свежие по сезону	52/46
8	20/20	Хлеб в ассортименте	42/62
9	20/20	Джем в ассортименте ; мед	57
10	200/10	Чай с сахаром	

Завтрак №2

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			350
1	1 шт	Кондитерское изделие	43
2	200	Сок	

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			155
1	100	Салат из помидоров с растительным маслом	183
2	100	Салат- коктейль овощной	197,72
3	250	Суп пюре куриный	109
4	250	Похлебка по-суворовски	604
5	200	Наггетсы (соус сырный)	300
6	100/50	Бефстроганов из говядины	184
7	200	Картофельное пюре	270
8	200	Рис рассыпчатый	52/46
9	20/20	Хлеб в ассортименте	66
10	200	Компот	

Полдник

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			310
1	1 шт	Сдоба	60
2	1 шт	Молочный продукт 200г	

Ужин

№	Выход	Наименование блюда	Ккал
			107
1	100	Салат из огурцов и помидоров	465
2	200	Пельмени отварные	240
3	100	Шницель рубленый куриный	244
4	200	Макароны отварные	246
5	200	Гречка отварная	52/46
6	20/20	Хлеб в ассортименте	57
7	200/10	Чай с сахаром	110
8	1 шт	Фрукты свежие по сезонности	87
9	200	Кисломолочный напиток в ассортименте	100/70
10	30/30	Соус салатный/Масло растительное	

Зав.производством



Землянская О.С.