



## Меню ПОНЕДЕЛЬНИК (первая неделя)

### Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Салат из свежей капусты с морковью	30	0,6	6,0	8,1	59,0
Котлета из куриной грудки с сыром	60	10,4	9,1	9,0	141,8
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2
Макароны отварные	100	4,2	3,4	33,2	113,6
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		16,1	41,1
Йогурт «Данон»	110	5,1	3,6	7,0	81,1
Всего		23,1	22,7	90,9	522,6



## Меню ВТОРНИК (первая неделя)

### Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Каша «Дружба» с маслом	180/5	5,4	5,3	10,2	171,8
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	5,3	5,0	16,8	115,3
Кофейный напиток	200	0,8	0,2	14,6	103,3
Кексик «Манник»	60	2,2	2,8	11,6	127,4
Всего		13,7	13,3	53,4	517,4





## Меню СРЕДА (первая неделя)

### Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Тефтели (фарш свинина + говядина, рис)	50	5,5	9,9	7,3	149,3
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8
Картофельное пюре	100	1,6	0,4	15,1	70,7
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	2,3	0,4	16,8	80,8
Компот из сухофруктов с вит. С	200	1,1			180,2
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Всего		11,6	11,6	56,9	564,3



## Меню ЧЕТВЕРГ (первая неделя)

### Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Салат из свежих помидор, огурцов	25/25/25	0,5	5,2	1,6	53,4
Запеканка «Нептун»	100	12,6	9,9	19,6	311,1
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7
Всего		15,9	15,5	63,7	549,0





## Меню ПЯТНИЦА (первая неделя)

### Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Запеканка творожная	120	14,0	13,9	25,2	139,8
Повидло	20	0,1		16,1	52,6
Бутерброд с сыром	25/15	4,6	4,4	26,6	132,5
Чай с облепихой	200	0,2	0,3	6,3	44,4
Всего		18,9	18,6	74,2	421,5



## Меню СУББОТА (первая неделя)

### Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Сыр голландский	20	5,2	5,4		69,9
Печень по строгановски	40/40	10,2	14,6	7,8	190,0
Гречка отварная	100	3,1	2,7	16,3	137,6
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8
Кисель	200			7,0	59,9
Банан	195	2,9	1,0	27,9	184,3
Всего		18,9	18,7	75,8	652,6

