**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ**

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

ЗАВТРАК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Каша рисовая молочная пшенная с сахаром и маслом | 205 г. | 227 |
| 2 | Батон с сыром | 33/36 г. | 152,00 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 г. | 61,62 |

ОБЕД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Салат из свежей капусты | 100 г. | 110,6 |
| 2 | Суп картофельный с рыбой | 250 г. | 120,54 |
| 3 | Макароны | 180 г. | 253,31 |
| 4 | Гуляш с говядиной | 120г. | 552,54 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 г. | 61,62 |
| 6 | Хлеб | 86 г. | 177,60 |

**ДЕНЬ ВТОРОЙ (ВТОРНИК)**

ЗАВТРАК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Каша манная молочная с сахаром и маслом | 205 г. | 256,81 |
| 2 | Батон с повидлом | 33/20 г. | 124,13 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 г. | 61,62 |

ОБЕД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Винегрет | 100 г. | 56,56 |
| 2 | Суп вермишелевый | 250 г. | 124,03 |
| 3 | Овощное рагу | 200 г. | 238,99 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 г | 113,79 |
| 5 | Хлеб | 90 г. | 182,70 |

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ (СРЕДА)**

ЗАВТРАК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Каша рисовая молочная с сахаром и маслом | 205 г. | 210,13 |
| 2 | Батон с сыром | 31/12 г. | 152,00 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 г. | 61,62 |

ОБЕД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Салат свежей капусты | 150 г. | 165,90 |
| 2 | Свекольник | 250 г. | 104,16 |
| 3 | Макароны отварные | 180 г. | 253,31 |
| 4 | Птица отварная | 100 г | 346,69 |
| 5 | Кисель | 200 г. | 156,00 |
| 6 | Хлеб | 90 г. | 182,70 |

**ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ (ЧЕТВЕРГ)**

ЗАВТРАК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Каша пшенная молочная с сахаром и маслом | 205 г. | 241,11 |
| 2 | Батон с колбасой | 30/31 г. | 192,91 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 г. | 61,62 |

ОБЕД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Винегрет | 100 г. | 36,66 |
| 2 | Суп рисовый на бульоне | 250 г. | 140,59 |
| 3 | Каша гречневая | 150 г. | 263,81 |
| 4 | Котлета, подлива | 90/50 г. | 202,00 |
| 5 | Сок яблочный | 181 г. | 81,45 |
| 6 | Хлеб | 60 г. | 123,60 |

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ (ПЯТНИЦА)**

ЗАВТРАК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом | 205 г. | 256,81 |
| 2 | Батон с сыром | 23/20 г. | 95,87 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 г. | 61,62 |

ОБЕД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Салат свекольный | 100 г. | 137,69 |
| 2 | Суп гречневый на бульоне | 250 г. | 140,59 |
| 3 | Рожки отварные | 150 г. | 211,09 |
| 4 | Тефтели/соус | 90/50 г. | 202,00 |
| 5 | Кисель | 200 г. | 156,00 |
| 6 | Хлеб | 60 г. | 123,60 |

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

ЗАВТРАК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Каша рисовая молочная с сахаром и маслом | 205 г. | 210,13 |
| 2 | Батон с маслом | 32/10 г. | 149,72 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 г. | 61,62 |

ОБЕД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Салат витаминный | 120 г. | 59,80 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне | 250 г. | 98,79 |
| 3 | Плов из отварной птицы | 210 г. | 747,09 |
| 4 | Кефир | 200 г. | 112,50 |
| 5 | Хлеб | 60 г. | 123,60 |

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ (ВТОРНИК)**

ЗАВТРАК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Каша манная молочная с сахаром и маслом | 205 г. | 256,81 |
| 2 | Батон с сыром | 50/10 г. | 163,90 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 г. | 61,62 |

ОБЕД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Борщ из свежей капусты | 250 г | 111,11 |
| 2 | Каша гречневая | 200 г. | 316,57 |
| 3 | Рыба отварная /соус | 100/50 г. | 143,00 |
| 4 | Запеканка творожная | 75 | 171,12 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 г. | 113,79 |
| 6 | Хлеб | 60 г. | 61,62 |

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ (СРЕДА)**

ЗАВТРАК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Каша рисовая с сахаром и маслом | 205 г. | 210,13 |
| 2 | Батон с сыром | 31/12 г. | 152,00 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 г. | 61,62 |

ОБЕД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Салат свежей капусты | 150 г. | 165,90 |
| 2 | Свекольник | 250 г. | 104,16 |
| 3 | Макароны отварные | 180 г. | 253,31 |
| 4 | Птица отварная | 100 г. | 346,69 |
| 5 | Кисель | 200 г. | 156,00 |
| 6 | Хлеб | 90 г. | 182,70 |

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ (ЧЕТВЕРГ)**

ЗАВТРАК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Каша пшенная молочная с сахаром и маслом | 205 г. | 241,11 |
| 2 | Батон с колбасой | 81/20 г. | 192,91 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 г. | 61,62 |

ОБЕД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Суп рисовый | 250 г | 140,59 |
| 2 | Каша гречневая | 150 г. | 263,81 |
| 3 | Котлета/подлива | 150 г. | 120,56 |
| 4 | Рыба тушённая | 90/50 г. | 202,00 |
| 5 | Сок яблочный | 181 г. | 81,45 |
| 6 | Хлеб | 60 г. | 123,60 |

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ (ПЯТНИЦА)**

ЗАВТРАК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом | 205 г. | 256,81 |
| 2 | Батон с сыром | 23/20 г. | 95,87 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 г. | 61,62 |

ОБЕД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Масса порций | Калорийность |
| 1 | Суп гречневый на бульоне | 250 г. | 140,59 |
| 3 | Макароны отварные | 150 г. | 211,09 |
| 4 | Тефтели из грудок/соус | 90/50 г. | 202,00 |
| 5 | Кисель | 200 г. | 156,00 |
| 6 | Хлеб | 60 г. | 123,60 |