

1 НЕДЕЛЯ
день
1

ВАРИАНТ 1



Салат из квашеной капусты	70 г
Гуляш из говядины	100 г
Макаронные изделия отварные	180 г
Чай с лимоном	217 мл
Батон пшеничный с отрубями	27 г
Булочка Домашняя	50 г

ВАРИАНТ 2



Салат из свеклы с сыром м/р	100 г
Плов из свинины	220 г
Напиток клюквенный	200 мл
Хлеб "Дарницкий"	20 г
Батон пшеничный с отрубями	20 г

1 НЕДЕЛЯ
день 2

ВАРИАНТ 1



Тефтели из говядины с хлебом	110 г
Рис отварной	180 г
Чай с сахаром	210 мл
Батон нарезной	33 г
Пирог манный	65 г

ВАРИАНТ 2



Жаркое по домашнему из сердца	225 г
Чай с лимоном	217 мл
Хлеб пшеничный	35 г
Булочка Домашняя	85 г

1 НЕДЕЛЯ
день 3

ВАРИАНТ 1



Бефстроганов из свинины	100 г
Пюре картофельное	180 г
Кофейный напиток на молоке	200 мл
Сырная палочка	40 г
Хлеб полезный 8 злаков	30 г

ВАРИАНТ 2



Зразы из куриной грудки с сыром	100 г
Гречка отварная рассыпчатая с м/с	180 г
Соус красный основной	30 г
Напиток яблочный со смесью "Витошка"	200 мл
Батон нарезной	20 г
Сырная палочка	40 г

1 НЕДЕЛЯ

день
4

ВАРИАНТ 1



Салат из свеклы с яблоками м/р	70 г
Омлет натуральный	150 г
Чай с лимоном	217 мл
Хлеб "Дарницкий"	34 г
Сосиски запеченные в тесте	100 г

ВАРИАНТ 2



Салат из квашеной капусты	70 г
Цыплята запеченные	100 г
Макаронные изделия отварные	180 г
Соус молочный	30 г
Чай с сахаром	210 мл
Батон нарезной	45 г

1 НЕДЕЛЯ
день 5

ВАРИАНТ 1



Котлеты рубленые из куриной грудки	100 г
Гречка отварная рассыпчатая с м/с	180 г
Соус красный основной	30 г
Чай с сахаром	210 мл
Хлеб пшеничный	15 г
Булочка сахарная	60 г

ВАРИАНТ 2



Огурцы соленые порциями	60 г
Свинина, тушенная в соусе	100 г
Пюре картофельное	180 г
Напиток из черной смородины с/м	200 мл
Хлеб пшеничный	26 г
Печенье	30 г

2 НЕДЕЛЯ
день 1

ВАРИАНТ 1



Огурцы соленые порциями	100 г
Плов из свинины	210 г
Чай с лимоном	217 мл
Хлеб пшеничный	22 г
Булочка Домашняя	55 г

ВАРИАНТ 2



Салат из квашеной капусты	60 г
Котлеты рубленые из свинины с луком	100 г
Вермишель отварная	180 г
Соус красный основной	30 г
Напиток из сухофруктов	200 мл
Хлеб пшеничный	20 г

2 НЕДЕЛЯ
день 2

ВАРИАНТ 1



Котлеты домашние	100 г
Пюре картофельное	180 г
Чай с сахаром	210 мл
Конвертик с сыром	60 г
Хлеб полезный 8 злаков	14 г

ВАРИАНТ 2



Салат из свеклы с яблоками м/р	100 г
Говядина по-строгановски	100 г
Рис отварной	180 г
Чай с лимоном	217 мл
Хлеб полезный 8 злаков	50 г

ВАРИАНТ 1



Гуляш из цыпленка (грудка)	100 г
Макаронные изделия отварные	180 г
Кофейный напиток на молоке	200 мл
Хлеб пшеничный	23 г
Плюшка "Новомосковская"	50г

ВАРИАНТ 2



Биточки полтавские	100 г
Гречка отварная рассыпчатая с м/с	180 г
Соус молочный	30 г
Чай с лимоном	217 мл
Батон нарезной	40 г
Булочка Домашняя	40 г

2 НЕДЕЛЯ
день 4

ВАРИАНТ 1



Омлет натуральный	160 г
Чай с сахаром	210 мл
Хлеб пшеничный	27 г
Пицца с колбасой вареной и томатом	100 г
Фрукты	100 г

ВАРИАНТ 2



Зеленый горошек порциями	60 г
Рагу из грудки куриной	220 г
Напиток из вишни с/м	200 мл
Хлеб пшеничный	30 г
Фрукты	210 г

ВАРИАНТ 1



Котлета по-волжски	100 г
Рис отварной	180 г
Соус красный основной	30 г
Чай с лимоном	217 мл
Батон пшеничный с отрубями	18 г
Булочка "Творожная"	60 г

ВАРИАНТ 2



Говядина в кисло-сладком соусе	100 г
Макаронные изделия отварные	180 г
Напиток из черной смородины с/м с Витошкой	200 мл
Хлеб "Дарницкий"	30 г
Сырная палочка	40 г