


1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
№ ТТК	ЗАВТРАК	№ ТТК	ЗАВТРАК	№ ТТК	ЗАВТРАК	№ ТТК	ЗАВТРАК	№ ТТК	ЗАВТРАК
1\3	Батон с маслом	4\13	Батон с маслом ,сыром	4\13	Батон с маслом ,сыром	4\13	Батон с маслом ,сыром	4\13	Батон с маслом ,сыром
8\4	Каша геркулесовая	14\4	Каша пшённая молочная с маслом сл.	4.1\4	Каша молочная ассорти( греча/рис)	17\4	Каша ячневая молочная	11\4	Каша рисовая молочная
10\10	Чай	13\10	Какао с молоком	14\10	Какао с молоком	12\10	Чай с молоком	13\10	Кофейный напиток
	10-00		10-00		10-00		10-00		10-00
	сок/фрукты/кисломолочный продукт		сок/фрукты/кисломолочный продукт		сок/фрукты/кисломолочный продукт		сок/фрукты/кисломолочный продукт		сок/фрукты/кисломолочный продукт
	<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>
1\1	Икра кабачковая/кукуруза конс.	27\1	Салат из отварного картофеля с морковью	1/1	Зелёный горошек	14\1	Салат из белокачанной капусты с яблоком и растит.маслом	23\1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом
5\2	Борщ со сметаной	16\2	Суп- пюре из разных овощей	27\2	Рассольник с крупой и сметаной	20\2	Суп картофельный с бобовыми	6\2	Щи из капусты со сметаной
36\8	Рагу из отварного мяса говядины	8\3	Капуста тушеная	16\3	Свекла в сметанном соусе	4/3	Пюре картофельное с морковью	44\3	Греча с овощами
						2/9	Мясо кур отварное в соусе в соусе		
6\10	Компот из сухофруктов	14\8	Котлеты из мяса говядины	27\8	Кнели из говядины	15\10	Напиток из шиповника	11\8	Гуляш из мяса говядины
		5\10	Компот из чернослива с изюмом	2\10	Компот из яблoк и чернослива			6\10	Компот из сухофруктов
	<b>уплотнённый полдник</b>		<b>уплотнённый полдник</b>		<b>уплотнённый полдник</b>		<b>уплотнённый полдник</b>		<b>уплотнённый полдник</b>
4.2\6	Омлет	12\7	Тефтели рыбные в соусом	15\1	Макароны отварные с сыром	11\5	Запеканка из творога с изюмом	7\1	Картофель отварной
79\1	Кефир		Каша рисовая рассыпчатая		Пирожок с творогом	79\1	Йогурт	6\12	Ватрушка со сметаной
4.23\12	Кондитерское изделие	11\10	Чай с лимоном	11\10	Чай с лимоном	309\4	Вафли	10\10	Чай
								35\1	Сельдь с маслом
	<b>6 день</b>		<b>7 день</b>		<b>8 день</b>		<b>9 день</b>		<b>10 день</b>
№ ТТК	ЗАВТРАК	№ ТТК	ЗАВТРАК	№ ТТК	ЗАВТРАК	№ ТТК	ЗАВТРАК	№ ТТК	ЗАВТРАК
2\13	Хлеб с маслом и яйцом	4\13	Батон с маслом ,сыром	4\13	Батон с маслом ,сыром	4\13	Батон с маслом ,сыром	4\13	Батон с маслом ,сыром
18\4	Каша манная молочная	15\4	Каша молочная ассорти(рис/пшено)	5\4	Каша молочная ассорти(рис/пшено) с маслом	7\4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	4\4	Каша пшённая молочная с маслом сливочным
10\10	Чай	14\10	Какао с молоком	13\10	Кофейный напиток	12\10	Чай с молоком	14\10	Какао с молоком
	10-00		10-00		10-00		10-00		10-00
	сок/фрукты/кисломолочный продукт		сок/фрукты/кисломолочный продукт		сок/фрукты/кисломолочный продукт		сок/фрукты/кисломолочный продукт		сок/фрукты/кисломолочный продукт
	<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>
5\1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растит. маслом	30\1	Икра кабачковая	1\1	Зеленый горошек с яйцом	1/1	Салат изотварной цветной капусты со сл. маслом	10\1	Салат из свежей моркови
10\2	Свекольник со сметаной	16\2	Суп из овощей со сметаной	30\2	Суп картофельный с рыбой	4/2	Борщ с морской капустой. Со сметаной	16\2	Суп картофельный с крупой
	Печень по- строгановски/Гуляш из мяса говядины	36\3	Пюре картофельное	16\3	Свекла в молочном соусе	4\3		36\8	Ленивые голубцы с соусом
43\3	Макаронные изделия отварные	14\8	Биточки из мяса говядины	27\8	Кнели из говядины	17\2	Биточки из мяса птицы	9\8	Сдоба обыкновенная
4\10	Компот из кураги с изюмом	6\10	Компот из сухофруктов	5\10	Компот из чернослива с изюмом	15\10	Напиток из шиповника	2\10	Компот из яблoк и изюма
	<b>уплотнённый полдник</b>		<b>уплотнённый полдник</b>		<b>уплотнённый полдник</b>		<b>уплотнённый полдник</b>		<b>уплотнённый полдник</b>
19\5	Суфле творожное	14\7	Суфле из рыбы	7\1	Овощное рагу	9/5	Запеканка из творога		
		11\10	Чай с лимоном					21/2	Суп молочный с лапшой
23\12	Печенье		Кондитерское изделие	17-2\12	Пирожок с повидлом	79\1	Кефир	8/8	Чай
79\1	Кефир			11\10	Чай с лимоном			10/10	

Инверсионно-защитный  
  
 Русланов С.А.