

Примерное меню на 21 день (1 неделя)

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
Каша пшенная молочная	200	Макароны отварные с сыром	200	Каша рисовая молочная	200	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	Каша геркулесовая молочная	200
Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с сахаром	200	Яйцо вареное	50
Бутерброд с сыром	40/14	Бутерброд с маслом	40/10	Бутерброд с сыром	40/14	Хлеб пшеничный	40	Какао с молоком	200
Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100	Бутерброд с сыром	40/14
								Фрукт	100

Обед

Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
Овощи свежие в нарезке	50	Овощи свежие в нарезке	50	Овощи свежие в нарезке	50	Овощи свежие в нарезке	50	Овощи свежие в нарезке	50
Суп-харчо	200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Суп лапша домашняя	200	Борщ с капустой и картофелем	200	Суп гороховый	200
Макаронные изделия отварные	150	Гречка по купечески	230	Пюре картофельное	150	Плов с мясом	230	Макаронные изделия отварные	150
Птица запеченная	100	Компот из свежих плодов	200	Котлеты рыбные любительские	100	Сок	200	Тефтели по гречески (куриные)	100
Компот из сухофруктов	200	Хлеб ржаной	40	Компот из сухофруктов	200	Хлеб ржаной	40	Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржаной	40	Кондитерское изделие		Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной	40
								Кондитерское изделие	

Примерное меню на 21 день (2 неделя)

Завтрак

[illegible]

	Обед
--	------

[illegible]

Примерное меню на 21 день (3 неделя)

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
Каша пшенная молочная	200	Макароны отварные с сыром	200	Каша рисовая молочная	200	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	Каша геркулесовая молочная	200
Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с сахаром	200	Яйцо вареное	50
Бутерброд с сыром	40/14	Бутерброд с маслом	40/10	Бутерброд с сыром	40/14	Хлеб пшеничный	40	Какао с молоком	200
Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукт	100	Бутерброд с сыром	40/14
								Фрукт	100

Обед

Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
Овощи свежие в нарезке	50	Овощи свежие в нарезке	50	Овощи свежие в нарезке	50	Овощи свежие в нарезке	50	Овощи свежие в нарезке	50
Суп-харчо	200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Суп лапша домашняя	200	Борщ с капустой и картофелем	200	Суп гороховый	200
Макаронные изделия отварные	150	Гречка по купечески	230	Пюре картофельное	150	Плов с мясом	230	Макаронные изделия отварные	150
Птица запеченная	100	Компот из свежих плодов	200	Котлеты рыбные любительские	100	Сок	200	Тефтели по гречески (куриные)	100
Компот из сухофруктов	200	Хлеб ржаной	40	Компот из сухофруктов	200	Хлеб ржаной	40	Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржаной	40	Кондитерское изделие		Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной	40
								Кондитерское изделие	

Примерное меню на 21 день (4 неделя)

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]