

| | | | | |
|---------|---|--|---|--|
| день | Суп молочный с макаронными изделиями – 200, кофейный напиток – 180, бутерброд с маслом – 40 | Фрукты св. в ассортименте – 90, сок в ассортименте – 100 | Салат из св. помидоров со сладким перцем – 30, щи из св. капусты – 150, свекла, тушеная с рисом – 120, мясо, тушенное с черносливом – 60, компот из св. яблок – 150, хлеб ржаной – 40 | Рыба запеченная в омлете – 180, кефир – 180, ватрушка с повидлом – 50 |
| 8 день | Каша рисовая молочная – 200, чай с молоком – 180, бутерброд с маслом – 40 | Банан – 90, сок в ассортименте – 100 | Салат витаминный – 30, рассольник Ленинградский – 150, каша гречневая – 100, котлета мясная – 60, соус томатный – 15, компот из св. брусники – 150, хлеб ржаной – 40 | Пюре из овощей – 200, огурец соленый – 30, кисель из св. плодов/ягод – 180, хлеб ржаной пшеничный – 50 |
| 9 день | Каша овсяная «Геркулес» – 200, какао с молоком – 180, бутерброд с сыром – 45 | яблоко – 90, сок в ассортименте – 100 | Салат из св. огурцов – 30, суп молочный с крупой – 150, картофель пюре с морковью – 120, тефтели мясные – 60, напиток из плодов шиповника – 150, хлеб ржаной – 40 | Запеканка из творога с молочным соусом – 200/30, кефир – 180 |
| 10 день | Каша «Дружба» молочная – 200, кофейный напиток – 180, бутерброд с сыром – 45 | Груша – 90, сок в ассортименте – 100 | Салат из свеклы с сол. огурцом – 30, суп из овощей с фасолью – 150, рыба запеченная с картофелем по-русски – 180, компот из кураги – 150, хлеб ржаной – 40 | Рагу овощное – 200, молоко кипяченое – 180, бутерброд с джемом – 60 |

Повторение одних и тех же блюд в один день или в последующие два дня не выявлено, что соответствует п. 15.5 СанПиН.
Принцип «щадящего питания» соблюдается, что соответствует требованиям п. 14.10 СанПиН.

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в г).

| | Завтрак (350-450) | 2 завтрак | Обед (450-550) | Уплотненный полдник (400-500) |
|--------|-------------------|-----------|----------------|-------------------------------|
| 1 день | 395 | 190 | 570 | 430 |
| 2 день | 380 | 190 | 550 | 420 |
| 3 день | 400 | 190 | 540 | 470 |
| 4 день | 420 | 190 | 550 | 455 |
| 5 день | 400 | 190 | 550 | 440 |
| 6 день | 300 | 195 | 550 | 472 |
| 7 день | 420 | 190 | 550 | 410 |