

ЗАВТРАК

| ДИЕТЫ | БЛЮДА | Ккал | СТОЛЫ | | | |
|-------|-------|------|-------|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |

ЗАКУСКА

| | | | | | | |
|-----------------|--|------|--|--|--|---|
| 5, 8, 9, 10, 15 | 1. Овощи свежие (помидоры, огурцы, зелень) | 27,7 | | | | ✓ |
| 15 | 2. Колбаса копченая | 22,0 | | | | |
| 9, 10, 15 | 3. Яйцо отварное | 3,1 | | | | |

I БЛЮДА

| | | | | | | |
|--------------|--|-------|---|--|--|---|
| 5, 9, 10, 15 | 1. Тефтели (мясо говяжье, рис, лук) | 230,6 | | | | |
| 5, 10, 15 | 2. Сосиски отварные (колбасные изделия) | 210,6 | | | | |
| 15 | 3. Рыба жареная (минтай, мука, масло раст) | 134,4 | ✓ | | | ✓ |

II БЛЮДА

| | | | | | | |
|-----------------|---------------------------------------|-------|---|--|--|---|
| 5, 8, 9, 10, 15 | 1. Каша "Турист" (пшено, рис, молоко) | 172,5 | ✓ | | | ✓ |
| 10, 15 | 2. Кукурузные хлопья с молоком | 137 | | | | |

Гарниры

| | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|--|--|---|
| Капуста тушеная | | | | | | |
| Гречка отварная | | ✓ | | | | ✓ |
| Картофельное пюре | | | | | | |

ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

| | |
|-------------|--|
| Чай черный | |
| Чай зеленый | |
| Кофе | |

ОБЕД

| ДИЕТЫ | БЛЮДА | Ккал | СТОЛЫ | | | |
|-------|-------|------|-------|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |

ЗАКУСКА

| | | | | | | |
|-----------------|--|-------|---|--|--|---|
| 5, 8, 9, 10, 15 | 1. Овощи свежие (помидоры, огурцы, зелень) | 27,2 | | | | |
| 10, 15 | 2. Салат "Нежность" (сыр, филе куриное, зелень, яйца, майонез) | 108,3 | | | | ✓ |
| 15 | 2. Сельдь с гарниром (сельдь, картофель) | 60,0 | ✓ | | | |

I БЛЮДА

| | | | | | | |
|---------------|--|-------|---|--|--|---|
| 8, 9, 10, 15 | 1. Борщ (картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана) | 290,6 | ✓ | | | ✓ |
| 15 | 2. Суп - харчо (картофель, рис, томат, специи морковь, лук, зелень) | 236,5 | | | | |
| 5, 10, 11, 15 | 2. Овощной суп из тыквы (мякоть тыквы, картофель, лук, томат, зелень, соль, перец) | 150,0 | | | | |

II БЛЮДА

| | | | | | | |
|-----------------|---|-------|--|--|--|---|
| 5, 8, 9, 10, 15 | 1. Суфле из отварного мяса (мясо говяжье, яйцо, молоко) | 264,2 | | | | |
| 15 | 2. Шашлык из курицы (филе куриное, масло раст) | 113,9 | | | | ✓ |
| 5, 8, 9, 10, 15 | 3. Гуляш мясной (мясо говяжье, лук, чеснок, сметана) | 321,2 | | | | |

Гарниры

| | | | | | | |
|---------------------|--|---|--|--|--|---|
| Картофель запеченый | | ✓ | | | | ✓ |
| Макароны отварные | | | | | | |
| Перловка отварная | | | | | | |

ДЕСЕРТ

| | | |
|-------------------|-------|------|
| Напиток шиповника | 10,26 | Всем |
| Фрукты | | Всем |