

четверг	пятница	суббота	воскресение
<p>8 часов 1.</p> <p>Рыба фаршированная: рыба 100 г, хлеб белый 15 г, лук 10 г</p> <p>2. Салат из капусты с помидорами: капуста 100 г, помидоры 50 г, сметана 15 г, лимонная кислота по вкусу</p>	<p>8 часов</p> <p>1. Творожный пудинг: творог нежирный 100 г, мука белая 10 г, ¼ яичного белка, молоко 50 г, масло сливочное 3 г, сметана 15 г,</p> <p>2. Мясной салат: мясо 50 г, картофель 40 г, зеленый горошек 30 г, лук зеленый 10 г, яблоки 30 г, сметана 15 г</p>	<p>8 часов</p> <p>1. Белковый омлет, фаршированный отварным мясом: яичный белок 30 г от 2 яиц, мясо 50 г молоко 60 г, масло сливочное 3 г</p> <p>2. Морковные котлеты: морковь 100 г, крупа манная 10 г, 1/4 яичного белка, масло растительное 10 г, сметана 10 г</p>	<p>8 часов</p> <p>1. Винегрет: свекла 40 г, морковь 30 г, яблоки 30 г, картофель 30 г, капуста свежая 20 г, сметана 10 г</p> <p>2. Сырники: творог 100 г, мука 10 г, ¼ яичного белка, масло сливочное 5 г, сметана 10 г</p>
<p>11 часов</p> <p>Творог со сметаной: творог нежирный 100 г, сметана 15 г</p>	<p>11 часов</p> <p>Кофе с молоком: молоко 50 г, кофе ½ чайной ложки, сахар 5 г</p>	<p>11 часов</p> <p>Кофе с молоком: молоко 50 г, кофе ½ чайной ложки, сахар 5 г</p>	<p>11 часов</p> <p>Творог со сметаной: творог нежирный 100 г, сметана 15 г</p>
<p>14 часов</p> <p>1. Борщ вегетарианский: капуста 40 г, свекла 40 г, морковь 10 г, лук 10 г, томат-пюре 10 г, сметана 10 г</p> <p>2. Мясо по-строгановски с овощным гарниром: мясо 100 г, томат-пюре 5 г, молоко 50 г, мука пшеничная 5 г, сметана 10 г, Для гарнира: свекла 100 г, молоко 30 г, мука белая 3 г, лимонная</p>	<p>14 часов</p> <p>1. Куриный бульон с овощами: куриный бульон 100 г, зеленый горошек 30 г, морковь 30 г, капуста 30 г, петрушка 10 г</p> <p>2. Курица с гарниром: курица 100 г, морковь 100 г, молоко 30 г, мука белая 3 г, масло сливочное 5 г</p> <p>3. Яблочный компот: яблоки 50 г, сахар 5 г</p>	<p>14 часов</p> <p>1. Щи зеленые: щавель консервированный 75 г, мука 5 г, лук 10 г, сметана 10 г</p> <p>2. Рыба отварная с картофелем: рыба 100 г, картофель 50 г, петрушка 10 г, лук 10 г, морковь 10 г, масло растительное 5 г, сметана 10 г</p>	<p>14 часов</p> <p>1. Суп картофельный по мясному (костному) бульону: бульон 200 г, картофель 70 г, морковь 15 г, петрушка 5 г, лук 10 г</p> <p>2. Биточки мясные (жаренные без панировки) с овощным гарниром: мясо 100 г, хлеб белый 20 г, масло сливочное 10 г, зеленый горошек 50 г, молоко 30 г, мука 3 г</p> <p>3. Кисель клюквенный: клюква 25 г, мука картофельная 8 г,</p>

кислота по вкусу 3. Кофе с молоком: молоко 50 г, кофе 1/2 чайной ложки		3. Яблочный компот: яблоки 50 г, сахар 5 г	сахар 5 г
<u>17 часов</u> яблоки 150 г, или 1 апельсин, или 2 мандарина, или салат из капусты	<u>17 часов</u> яблоки 150 г, или 1 апельсин, или 2 мандарина, или салат из капусты	<u>17 часов</u> яблоки 150 г, или 1 апельсин, или 2 мандарина, или салат из капусты	<u>17 часов</u> яблоки 150 г, или 1 апельсин, или 2 мандарина, или салат из капусты
<u>19 часов</u> 1. Сырники: творог нежирный 100 г, ¼ яичного белка, мука белая 10 г, масло сливочное 10 г, сметана 10 г, сахар 5 г 2. Морковные котлеты: морковь 100 г, крупа манная 10 г, ¼ яичного белка, масло сливочное 10 г.	<u>19 часов</u> 1. Рыба маринованная (отварная): рыба 100 г томат - пюре 10 г морковь 10 г, лук 15 г мука 5 г, масло растительное 10 г, уксус по вкусу 2. Тушеная капуста: капуста 100 г, томат-пюре 10 г, масло сливочное 5 г	<u>19 часов</u> 1. Мясо отварное с тушеной капустой: мясо 100 г, капуста 100 г, томат-пюре 10 г, масло сливочное 5 г 2. Сырники: творог нежирный 100 г, мука 10 г, масло растительное 5 г, сметана 10 г	<u>19 часов</u> 1. Рыба с томатным соусом: рыба 100 г томат 10 г, мука 3 г, масло растительное 5 г, лук 5 г 2. Капуста тушеная (крупной резки без томата): капуста 100 г, масло сливочное 10 г,
На ночь простокваша 200 г	На ночь простокваша 200 г	На ночь Яблочный компот: яблоки 50 г, сахар 5г	На ночь простокваша 200 г