

Меню приготовляемых блюд

Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,39	4,20	28,20	185,00	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,27	15,56	106,80	382
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1
Итого за завтрак		420	10,62	15,02	58,38	427,8	
			1	1	5		
обед	Суп картофельный с гренками из пшеничного хлеба	180	3,04	2,80	32,40	159,00	83/123
	Биточки рубленые из птицы паровые	70	12,13	11,13	7,42	177,80	323
	Рис отварной	130	3,17	4,66	31,79	175,9	332
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	412
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		600	21,26	19,05	96,32	630,9	
			1	1	5		
полдник	Вареники ленивые (отварные) с маслом	150	14,83	10,86	15,31	218,00	244
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
Итого за полдник		330	15,44	11,11	33,98	297,00	
			1	1	2		
		1300	47,32	45,18	188,68	1355,70	
Итого за день			1	1	4		

Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша манная жидкая с маслом	200	3,18	3,89	21,44	170,7	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	64,0	227
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого за завтрак		460	14,57	11,17	59,32	430,60	
			1	1	4		
обед	Рассольник домашний	180	3,11	4,54	10,70	135,4	81
	Пудинг рыбный запеченный	75	9,51	4,32	6,21	102,0	285
	Картофель отварной/икра морковная	130	3,21	6,67	22,91	172,7	136/55
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		605	19,06	16,14	83,53	607,40	
			1	1	4		
полдник	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным	150	14,73	9,94	38,93	209,0	250
	Ряженка	180	4,35	3,75	6,30	75,0	420
Итого за полдник		330	19,08	13,69	45,23	284,0	
			1	1	2		
Итого за день		1395	52,71	41,00	188,08	1322,00	
			1	1	4		

Неделя 2							
День 8							
завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	165	3,09	4,07	27,28	187,0	182
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	413
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Итог за завтрак		405	12,44	14,86	60,98	456,0	
			1	1	5		
обед	Щи по -уральский (с крупой)	180	1,44	3,60	5,40	95,4	78
	Макаронник с мясом	200	22,42	14,67	41,68	368,8	309
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итог за обед		600	27,09	18,88	90,79	661,5	
			1	1	3		
полдник	Биточки манные с джемом	150	4,26	3,13	16,21	148,0	213
	Соки фруктовые (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	108,0	418
Итог за полдник		330	5,16	3,13	34,39	256,00	
			1	1	7		
Итого за день		1335	44,69	36,87	186,16	1373,50	
Неделя 2			1	1	4		

День 9							
завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом	200	5,10	5,45	21,25	224,0	199
	Какао с молоком	180	3,78	3,27	15,56	106,80	382
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого за завтрак		420	12,34	8,99	60,05	435,70	
			1	1	5		
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,94	3,78	11,74	137,1	87
	Фрикадельки рыбные отварные	70	9,33	2,45	5,10	118,7	279
	Пюре картофельное/ капуста тушеная	130	3,38	5,31	18,70	145,6	399/354
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		600	19,88	12,15	79,25	598,70	
			1	1	4		
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,60	4,17	7,61	116,2	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого за полдник		400	8,12	4,46	40,84	261,1	
			1	1	5		
Итого за день		1420	40,34	25,60	180,14	1295,5	
			1	1	4		

Неделя 2							
День 10							
завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,21	5,28	27,90	184,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
	Масло сливочное порциями	20	0,08	7,25	0,00	66,0	6
Итого за завтрак		440	12,60	15,21	65,50	445,9	
			1	1	5		
обед	Суп картофельный с лапшой домашней	180	3,69	3,09	12,18	158,2	88
	Жаркое по-домашнему	200	21,53	7,47	21,05	285,0	292
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,15	0,15	21,42	87,8	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		620	28,17	11,15	69,16	608,2	
			1	1	2		
полдник	Ватрушка с повидлом	50	2,23	1,49	18,06	144,3	441
	Молоко кипяченое	180	4,59	4,08	7,59	82,5	419
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	386
Итого за полдник		300	7,22	5,97	35,45	270,8	
			1	1	5		
Итого за день		1360	47,99	32,33	170,11	1324,90	
			1	1	4		
Среднее значение за 10 дней		1337,00	48,82	46,56	188,12	1328,31	
			1	1	4		