

МЕНЮ (3 неделя)

Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	165,5	185/5	204,11
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Чай с сахаром	170	31,73	200	37,3
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	64	180	72
Обед	Огурец соленый	30	4,2	50	7
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	83,06	200	113,47
	Котлета "Улыбка"	60	115,9	80	154,6
	Рагу из овощей	110	133,1	140	169,4
	Компот из сухофруктов	150	84,75	200	113
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
Полдник	Манник	75	190,87	85	216,3
	Соус молочный сладкий	15	15,22	15	15,21
	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		21,4		25,8
	Жиры		33,9		43,9
	Углеводы		161,8		197,0
	Калорийность		1067,9		1328,8

Вторник	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150/3	124,48	165/5	149,94
	Яйцо вареное	20	30,34	40	60,68
	Хлеб пшеничный	30	71,1	35	82,95
	Кофейный напиток с молоком	150	62,58	200	87,11
2 завтрак	Бифидок	130	76,7	130	66,84
	Печенье сахарное	10	41,70	20	83,4
Обед	Икра свекольная	30	31,53	50	52,52
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	80,85	180	96,7
	Рулет с луком и яйцом	60	127,14	80	169,54
	Картофельное пюре	110	106,83	140	135,95
	Напиток из шиповника	150	66,68	180	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
Полдник	Запеканка из творога с рисом	65	107,57	100	165,5
	Соус фруктовый	15	8,65	50	28,8
	Сок в ассортименте	150	64	180	76
Пищевая ценность	Белки		38,04		50,12
	Жиры		35,47		47,91
	Углеводы		158,68		217,90
	Калорийность		1057,19		1407,25

Среда	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	154,98	180/5	185,96
	Бутерброд с повидлом	30/8	89,53	37,5/13	123,26
	Чай с сахаром	160	29,86	200	37,3
2 завтрак	Ряженка	120	61,69	150	77,12
Обед	Капуста тушеная	30	23,7	50	39,5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	102,2	200	136,27
	Котлеты рубленые из птицы	60	156	70	182
	Макаронные изделия отварные	110	113,7	130	134,42
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	47,08	180	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
Полдник	Булочка домашняя	50	118,06	80	188,9
	Молоко кипяченое	150	78,57	180	94,28
Пищевая ценность	Белки		37,52		46,02
	Жиры		32,94		45,04
	Углеводы		147,25		190,81
	Калорийность		1032,41		1358,51

Четверг	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	122,2	180/5	155,82
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	170	85,9	200	87,11
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	62,04	180	74,45
Обед	Икра морковная	30	38,7	50	46,85
	Суп картофельный с рыбой	150	158,77	180	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	60	55,5	80	74
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6	130	189,8
	Компот из кураги	150	73,5	180	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	35	66,54
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4	150	233,50
	Чай с сахаром	150	28	200	37,3
Пищевая ценность	Белки		48,03		58,98
	Жиры		34,41		44,57
	Углеводы		148,90		176,99
	Калорийность		1124,14		1377,89

Пятница	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	108,9	180	130,68
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	30/15	125,65
	Какао с молоком	160	74,63	200	95,71
2 завтрак	Кефир	120	61,69	150	77,12
Обед	Свекла отварная	30	14,1	50	23,5
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	89,7	200	119,6
	Биточки рубленые	60	137,25	80	183
	Каша гречневая рассыпчатая	110	125,05	130	142,17
	Компот из яблок	150	52	180	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	159,80	70	186,37
	Сок в ассортименте	150	64	180	76
Пищевая ценность	Белки		41,8		55,6
	Жиры		35,5		45,3
	Углеводы		149,5		185,3
	Калорийность		1024,3		1285,9