

МЕНЮ (4 неделя)

Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	159,7	185	197,02	
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29	
	Чай с сахаром	170	31,72	180	33,6	
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	64	180	97,2	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,4	50	40,7	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	88,41	175/25	131,13	
	Котлета "Улыбка"	60	115,9	80	154,6	
	Капуста тушеная	120	94,8	150	125,77	
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	84,75	200	113	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55	37,5	71,3	
	Полдник	Манник	75	190,87	85	216,3
		Соус фруктовый	15	8,65	10	5,76
		Чай с лимоном	150	29	180	34,8
	Пищевая ценность	Белки		25,25		32,68
Жиры			29,27		39,10	
Углеводы			167,47		207,27	
Калорийность			1052,24		1341,47	

Вторник	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	150/3	130	190	182,87	
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	30/15	125,65	
	Кофейный напиток с молоком	170	73,2	200	87,11	
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	43	100	43	
Обед	Икра свекольная	30	34,08	50	50,05	
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	108,94	180/8	130,7	
	Шницель рубленый	50	114,38	70	160,13	
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6	130	189,8	
	Напиток из шиповника	150	66,68	180	80,02	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	35	66,54	
	Полдник	Омлет натуральный с маслом	130	204,1	150	235,5
		Чай с сахаром	150	28	20	47,4
		Хлеб пшеничный			180	33,6
	Пищевая ценность	Белки		41,32		54,33
Жиры			38,08		48,15	
Углеводы			141,37		185,40	
Калорийность			1100,16		1432,37	

Среда	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160/3	130,34	180/5	155,82
	Бутерброд с повидлом	30/8	89,53	37,5/13	123,26
	Чай с молоком и сахаром	170	50,2	200	61,69
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	62,04	180	74,45
Обед	Икра морковная	30	64,5	50	64,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	150/5	78,75	180	94,5
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	122,5	70	171,5
	Макаронные изделия отварные	110	113,7	130/1,5	134,42
	Компот из апельсинов	150	64,77	180	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	132,0	70	154,0
	Компот из изюма	150	61,78	180	74,13
Пищевая ценность	Белки		29,43		35,11
	Жиры		25,97		35,99
	Углеводы		167,10		197,24
	Калорийность		1027,15		1257,29

Четверг	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16	180	130,68
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Какао с молоком	170	79,29	200	95,71
2 завтрак	Кефир	120	61,69	150	77,12
Обед	Огурец соленый	30	4,2	50	7
	Суп картофельный с рыбой	150	158,72	190	201,11
	Котлета рыбная	50	59,4	80	95
	Рагу из овощей	110	133,1	150	181,5
	Компот из яблок	150	52	180	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
	Сырники из творога	70	163,8	100	234
Соус молочный сладкий	15	15,22	10	10,14	
	Чай с сахаром	150	28	180	33,6
Пищевая ценность	Белки		55,00		72,99
	Жиры		37,94		50,63
	Углеводы		114,67		140,59
	Калорийность		1022,11		1312,27

Пятница	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	120,9	200	161,2
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	30/15	125,65
	Кофейный напиток с молоком	170	73,2	180	81,8
2 завтрак	Ряженка	120	61,69	150	77,12
Обед	Печенье сахарное	10	41,70	20	83,4
	Икра свекольная	30	34,08	50	50,05
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	89,7	180/4	107,64
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	120	245,2	160	326,93
	Соус сметанный	30	18,93	30	18,93
	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	40	76
	Булочка домашняя	60	141,68	80	188,9
	Сок в ассортименте	150	64	180	76
Пищевая ценность	Белки		38,65		50,70
	Жиры		40,82		49,49
	Углеводы		133,62		174,48
	Калорийность		1057,26		1408,42