

Понедельник 3 неделя

день 11						
Завтрак	Каша ячневая жидккая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150 185	4,92 5,9	5,67 6,8	20,67 24,99	165,5 198,6
	Бутерброд с маслом	30/3 35/5	2,31 2,7	2,67 4,35	15,07 17,6	93,49 120,29
	Чай с сахаром	170 200	0,04 0,04	0,01 0,01	7,92 9,3	31,73 37,3
2 завтрак	Сок в ассортименте	150 180	0,75 0,9	0	15,15 18,18	64 76
Обед	Огурец соленый	30 50	0,24 0,4	0	0,72 1,2	4,2 7
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150 200	2,1 4,09	3,06 4,51	8,7 11,98	70,95 85,94
	Котлета "Улыбка"	60 80	2,8 3,2	8,06 9,2	5,69 6,5	135,22 154,6
	Рагу из овощей	110 140	1,78 2,43	9,55 13,02	10,04 13,69	133,1 181,5
	Компот из сухофруктов	150 200	0,33 0,44	0,01 0,02	20,83 27,78	84,75 113
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
Полдник	Манник	75 85	4,01 4,54	4,27 4,84	35,77 40,54	190,87 216,3
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,22
	Чай с лимоном	150 180	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
Итого за день		1283,0 1602,5	21,6 28,0	34,3 44,0	161,7 197,0	1075,1 1323,3

Вторник 3 неделя

День 12						
Завтрак	Каша жидкая манная молочная	130/2 165/5	3,41 4,25	2,89 5,33	16,3 54,49	104,56 149,94
	Яйцо вареное	20 40	2,54 4,91	2,3 4,44	0,14 0,27	30,34 60,68
	Хлеб пшеничный	30 30	2,24	0,14	15	71,1
	Кофейный напиток с молоком	150 180	2,36 2,84	2 2,41	11,95 14,34	75,41 90,5
2 завтрак						
	Бифидок	130 150	3,77 4,35	4,16 4,8	13,87 16	76,7 77,12
	Печенье сахарное	10 20	0,75 1,5	0,98		
Обед	Икра свекольная	30 50	0,71 1,19	1,49 2,49	3,74 6,22	31,53 52,52
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150 180	3,3 4	3,15 3,8	9,75 11,7	80,85 96,7
	Рулет с луком и яйцом	60 80	7,58 10,10	8,36 11,13	5,46 7,27	127,14 169,5
	Картофельное пюре	110 140	2,31 2,72	3,85 4,55	15,67 18,53	106,83 126,24
	Напиток из шиповника	150 180	0,4 0,49	0,16 0,2	13,92 16,71	66,68 80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
Полдник						
	Запеканка из творога с рисом	60 100	4,86 8,1	4,5 7,5	9 15	99,3 165,5
	Соус фруктовый	15 50	0,14 0,47	0,01 0,03	2,01 6,7	8,65 28,8
	Сок в ассортименте	150 180	0,75 0,9	0	15,15 18,18	64 76
Итого за день		1235,00 1402,5	38,74 48,92	35,45 45,79	151,84 179,83	1030,47 1290,5

Среда 3 неделя

День 13						
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3 180/5	5,09 5,4	6,58 7	18,53 22,58	154,98 165,3
	Бутерброд с повидлом	30/10 37,5/13	3,1 4,33	4,58 6,31	9,7 13,35	80,14 127,42
	Чай с сахаром	160 200	2,37 2,66	2,08 2,34	12,71 14,31	79,1 88,9
2 завтрак	Ряженка	120 150	3,37 4,22	2,91 3,64	4,65 5,82	61,69 77,12
Обед	Капуста тушеная	30 50	0,59 0,99	1,12 1,86	2,82 4,7	23,7 39,5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150 200	3,15 4,2	4,5 6	17,2 22,93	102,2 136,27
	Котлеты рубленые из птицы	60 70	9,51 11,1	9,14 10,66	8,88 10,36	156 182
	Макаронные изделия отварные	110 130	4,18 4,94	0,55 0,65	22,88 22,04	113,7 134,42
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150 180	0,12 0,14	0,008 0,12	11,58 21,7	47,08 88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
Полдник	Булочка домашняя	50 80	3,0 3,6	4,0 4,8	14,5 17,4	118,06 141,68
	Молоко кипяченое	150 180	4,22 5,06	3,64 4,37	6,98 8,38	78,57 94,28
Итого за день		1313,00 1462,50	40,71 49,14	39,41 48,12	142,49 178,65	1072,26 1346,39

Четверг 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 14						
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3 180/5	3,7 4,3	3,9 6	17,9 21	122,2 151,5
	Бутерброд с маслом	30/3 35/5	2,31 2,7	2,67 4,35	15,07 17,6	93,49 120,29
	Кофейный напиток с молоком	170 200	2,68 2,84	2,26 2,41	13,55 14,34	85,9 90,5
2 завтрак	Яблоко	150 180	0,52 0,63	0,52 0,63	12,93 15,52	62,04 74,45
Обед	Икра морковная	30 50	0,66 1,1	2,4 2,3	3,35 5,43	38,7 46,85
	Суп картофельный с рыбой	150 180	16,82 20,19	4,73 5,68	12,15 14,58	158,77 190,53
	Рыба, тушенная с овощами	60 80	5,74 7,66	2,88 3,85	1,65 2,2	55,5 74
	Каша рисовая рассыпчатая	110 130	2,64 3,12	4,4 5,2	26,95 31,85	160,6 189,8
	Компот из кураги	150 180	0,04 0,04	0,01 0,01	6,99 9,3	28 37,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30 35	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120 150	10,8 13,50	10,24 12,80	8,2 10,25	188,4 233,50
	Чай с сахаром	150 200	0,12 0,14	0,1 0,12	18,1 21,72	73,5 101,7
Итого за день		1306,00 1587,5	48,03 58,72	34,41 43,72	148,90 178,87	1124,14 1381,72

Пятница 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 15						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160 180	4,54 5,11	4,16 4,68	15,04 16,92	116,16 130,68
	Бутерброд с сыром	30/8 30/15	1,48 1,69	2,32 3,09	16,47 21,9	92,75 123,26
	Какао с молоком	160 200	3,36 3,67	2,9 3,19	13,82 15,82	94,93 107
2 завтрак	Кефир	120 150	3,37 4,22	2,91 3,64	4,65 5,82	61,69 77,12
Обед	Свекла отварная	30 50	1,95 3,25	1,53 2,56	2,64 4,4	14,1 23,5
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150 200	3,24 4,32	3,5 4,67	11,3 15,06	89,7 119,6
	Биточки рубленые	60 80	9,33 12,44	6,93 9,24	9,42 12,56	137,25 183
	Каша гречневая рассыпчатая	110 130	6,05 7,83	3,97 4,9	26,7 31,29	125,05 142,17
	Компот из яблок	150 180	0,12 0,14	0,12 0,14	12,91 13,5	52 54,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60 70	4,52 5,25	5,23 7,31	20,78 24,24	159,80 186,37
	Сок в ассортименте	150 180	0,75 0,9	0	15,15 18,18	64 76
		1488	51,6	43,8	194,8	1294,8