

Понедельник 3 неделя

день 11						
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	4,92	5,67	20,67	165,5
		185	5,9	6,8	24,99	198,6
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49
		35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31,73
		200	0,04	0,01	9,3	37,3
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
		180	0,9		18,18	76
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2
		50	0,4		1,2	7
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	2,1	3,06	8,7	70,95
		200	4,09	4,51	11,98	85,94
	Котлета "Улыбка"	60	2,8	8,06	5,69	135,22
		80	3,2	9,2	6,5	154,6
	Рагу из овощей	110	1,78	9,55	10,04	133,1
		140	2,43	13,02	13,69	181,5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75
		200	0,44	0,02	27,78	113
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник	Манник	75	4,01	4,27	35,77	190,87
		85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,22
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29
		180	0,08	0,01	8,52	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	3,7	3,9	17,9	122,2
		180/5	4,3	6	21	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	0,52	0,52	12,93	62,04
		180	0,63	0,63	15,52	74,45
Обед	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,35	38,7
		50	1,1	2,3	5,43	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, тушеная 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	10,8	10,24	8,2	188,4
		150	13,50	12,80	10,25	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	48,03	34,41	148,90	1124,14
		1587,5	58,72	43,72	178,87	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	4,54	4,16	15,04	116,16
		180	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с сыром	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75
		30/15	1,69	3,09	21,9	123,26
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93
		200	3,67	3,19	15,82	107
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69
		150	4,22	3,64	5,82	77,12
Обед	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1
		50	3,25	2,56	4,4	23,5
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	3,24	3,5	11,3	89,7
		200	4,32	4,67	15,06	119,6
	Биточки рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25
		80	12,44	9,24	12,56	183
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,05	3,97	26,7	125,05
		130	7,83	4,9	31,29	142,17
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52
		180	0,14	0,14	13,5	54,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,80
		70	5,25	7,31	24,24	186,37
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
		180	0,9		18,18	76
		1488	51,6	43,8	194,8	1294,8