

Понедельник 2 неделя						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 6						
Завтрак	Каша пшенная на сгущённом молоке с маслом сливочным	150	5,26	6,06	21,2	159,7
		200	7	8	28,3	213
	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	160	0,04	0,01	7,46	29,87
		200	0,04	0,01	9,3	37,3
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
		180	0,9	0	18,18	76
Обед	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,7
		50	0,99	1,86	4,75	39,5
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41
		155/25	6,1	4,03	11,2	106,22
	Шницель рубленый	50	7,92	5,89	8	116,67
		70	10,85	8,08	10,99	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6
		130	3,12	5,2	31,8	189,8
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68
		180	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник	Булочка дорожная	60	4,06	8,37	31,28	217,2
		60	4,06	8,37	31,28	217,2
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29
		180	0,08	0,01	8,52	34,8
Итого за день		1245,0 1507,5	30,6 38,8	32,1 40,5	171,4 203,7	1106,4 1345,6

Вторник 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 7						
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	30/10	4,2	6,11	12,94	123,5
		40/15	4,33	6,31	13,35	127,42
	Какао с молоком	150	2,50	2	8,3	60,8
		180	3,67	3,19	15,82	107
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04
		180	0,63	0,63	15,52	74,45
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03
		50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	6,24	4,74	9,68	108,9
		200	8,32	6,32	12,9	145,2
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	4,43	4,91	5,85	91,34
		80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13
		150	3	5,19	18	142
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78
		180	0,29	0,07	17,97	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	60	10,52	7,23	10,29	148,2
		100	17,54	12,06	17,15	247
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
		15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	33,6
		180	0,04	0,01	8,38	
Итого за день		1255,0	38,3	35,3	128,1	1000,6
		1607,5	52,7	47,7	167,1	1326,3

Среда 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 8						
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	5,25	4,27	26,3	158,3
		150/5	5,25	4,27	26,3	158,3
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75
		37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с молоком и сахаром	160	1,17	0,85	6,82	40,2
		200	2,95	2,6	15,6	98,8
2 завтрак	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70
		20	1,5	1,96	14,88	83,4
	Ряженка	120	3,37	2,91	4,65	61,69
		150	4,22	3,64	5,82	77,12
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4
		50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	5,46	4,64	26,5	170,68
		200	6,43	5,46	31,18	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	8,18	5,24	15,57	142,61
		200	10,21	8,27	20,8	198,99
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52
		180	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
		30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		37,5	2,25	0,15	15	71,1
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,90	2,70	22,80	132,00
		70	4,55	3,15	26,60	154,00
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
		180	0,9	0	18,18	76
Итого за день		1241,0	33,3	25,9	168,5	1108,5
		1513,0	42,1	35,6	212,9	1408,6

Четверг 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность
------------	--------------------	-----------	------------------	-------------------------

			Б	Ж	У	
день 9						
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160 175/5	3,94 4,3	4,69 6	19 21	135,25 151,5
	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	160 180	2,45 2,84	2 2,41	8,74 4,34	62,82 90,5
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	95/6 100/7	0,83 0,87	0,18 0,19	13,28 14,64	62,84 68,8
Обед	Икра морковная	30 50	0,66 1,1	1,38 2,3	3,25 5,43	28,11 46,85
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150 180	3,24 3,89	3,5 4,2	11,3 13,55	89,7 107,64
	Рыба отварная	50 80	8,83 14,13	0,35 0,55	0,39 0,62	40,78 64,0
	Макаронные изделия отварные	110 130	4,18 4,94	0,55 0,65	22,88 27	113,7 134,4
	Напиток из шиповника	150 180	0,4 0,49	0,16 0,2	13,92 16,71	66,68 80,02
	Хлеб пшеничный	30 30	2,25 2,25	0,15 0,15	15 15	71,1 71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
Полдник	Сырники из творога	70 100	13,08 18,69	8,86 13,67	8 11,4	163,8 234
	Соус молочный сладкий	20 20	0,38 0,38	0,9 0,9	2,6 2,6	20,3 20,3
	Чай с сахаром	150 180	0,04 0,04	0,01 0,01	6,99 8,38	28 33,6
Итого за день		1244,0 1494,5	44,6 59,1	25,7 35	152,5 183,4	1033,6 1294,3

Пятница 2 неделя						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

день 10						
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150 160	3,15 3,46	2,89 4,57	22,8 24,7	130 154
	Бутерброд с сыром	30/10 30/15	3,11 3,55	4,58 5,16	9,7 10,92	80,14 104,25
	Какао с молоком	160 200	2,66 4,08	2,13 3,54	8,85 17,58	64,85 118,89
2 завтрак	Кефир	120 150	3,37 4,22	2,91 3,64	4,65 5,82	61,69 77,12
Обед	Огурец соленый	30 50	0,24 0,4	0	0,72 1,2	4,2 7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150 200	3,07 4,09	3,38 4,51	8,99 11,98	78,75 105
	Котлета мясная	60 80	9,33 12,44	6,93 9,24	9,42 12,56	137,25 183
	Картофельное пюре	110 150	2,24 3	3,84 5,19	13,25 18	104,13 142
	Компот из апельсинов	150 180	0,26 0,31	0,06 0,07	15,43 18,51	64,77 77,72
	Хлеб пшеничный	30 30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120 150	10,8 13,5	10,24 12,8	8,2 10,25	188,4 235,5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
Итого за день		1273,0 1602,5	40,3 54,2	37,3 51,4	121,1 160,6	1070,3 1435,8