

Понедельник 3 неделя

день 11						
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150 180	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"	70 80	2,8 3,2	8,06 9,2	5,69 6,5	135,22 154,6
	Рагу из овощей	110 150	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 20	0,28 0,73	0,67 0,87	1,95 1,6	15,22 26,7
	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 вязкая манная молочная	130/2 150/3	3,41 3,93	2,89 3,76	16,3 18,82	104,56 124,48
	Яйцо вареное	40 40	4,91	4,44	0,27	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
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	110 130	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	150/3 160/5	5,09 5,4	6,58 7	18,53 22,58	154,98 165,3
	Бутерброд с сыром	30/10 40/15	3,1 4,33	4,58 6,31	9,7 13,35	80,14 127,42
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,1

Четверг 3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность
Завтрак	Ряженка	120 150 Б	2,37 4,2Ж	2,91 3,64
день 14				
Обед	Каша вязкая "Дружба"	150/3 175/5	3,7 4,3	3,9 6
	Бутерброд с маслом	30/3 35/5	2,31 2,7	2,67 4,35
	Кофейный напиток с молоком	170 180	2,68 2,84	2,26 2,41
2 завтрак	Яблоко	150 180	0,52 0,63	0,52 0,63
Обед	Икра морковная	30 50	0,66 1,1	2,4 2,3
	Суп картофельный с рыбой	150 180	16,82 20,19	4,73 5,68
Полдник	Рыба, тушенная с овощами	60 80	5,74 7,66	2,88 3,85
	Каша рисовая рассыпчатая	110 130	2,64 3,12	4,4 5,2
Итого за день	Чай с сахаром	150 200	0,04 0,04	0,01 0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,5	0,3 0,37

Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	10,8	10,24	8,2	188,4
		150	13,50	12,80	10,25	233,50
	Компот из кураги	150	<i>0,12</i>	<i>0,1</i>	<i>18,1</i>	<i>73,5</i>
		180	<i>0,14</i>	<i>0,12</i>	<i>21,72</i>	<i>101,7</i>
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	4,54	4,16	15,04	116,16
		180	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75
		37,5	1,69	3,09	21,9	123,26
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93
		180	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