

Понедельник 3 неделя

день 11						
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	4,92	5,67	20,67	165,5
		180	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	0	18,18	76
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2
		50	0,4	0	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"	70	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
		150	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
		20	0,73	0,87	1,6	26,7
	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	21,6	34,3	161,7	1075,1
		1602,5	28,0	44,0	197,0	1323,3

Вторник 3 неделя

День 12						
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	130/2	3,41	2,89	16,3	104,56
		150/3	3,93	3,76	18,82	124,48
	Яйцо вареное	40	4,91	4,44	0,27	60,68
		40				
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,14	15	71,1
		30				
	Кофейный напиток с молоком	150	2,36	2	11,95	75,41
		180	2,84	2,41	14,34	90,5
2 завтрак	Бифидок	130	3,77	4,16	13,87	76,7
		150	4,35	4,8	16	77,12
Обед	Икра свекольная	30	0,71	1,49	3,74	31,53
		50	1,19	2,49	6,22	52,52
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3,3	3,15	9,75	80,85
		180	4	3,8	11,7	96,7
	Рулет с луком и яйцом	60	7,58	8,36	5,46	127,14
		80	10,10	11,13	7,27	169,5
	Картофельное пюре	110	2,31	3,85	15,67	106,83
		130	2,72	4,55	18,53	126,24
	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	12,06	57,04
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник	Запеканка из творога с рисом	60	4,86	4,5	9	99,3
		100	8,1	7,5	15	165,5
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
		50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
		180	0,9		18,18	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	5,09	6,58	18,53	154,98
		160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с сыром	30/10	3,1	4,58	9,7	80,14
		40/15	4,33	6,31	13,35	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	ккал
			Б	Ж		
Завтрак	Ряженка	120	3,7	2,91	4,05	61,09
		150	4,2	3,64	5,82	77,12
день 14						
Обед	Каша вязкая "Дружба"	150/3	3,7	3,9	17,9	122,2
		175/5	4,3	6	21	151,5
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49
		35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Кофейный напиток с молоком	170	2,68	2,26	13,55	85,9
		180	2,84	2,41	14,34	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	16,82	4,73	12,15	158,77
		180	20,19	5,68	14,58	190,53
Полдник	Рыба, тушеная с овощами	60	5,74	2,88	1,65	55,5
		80	7,66	3,85	2,2	74
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6
		130	3,12	5,2	31,85	189,8
Итого за день	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		37,5	2,5	0,37	15,08	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
	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	0	18,18	76
		1488	51,6	43,8	194,8	1294,8