

Понедельник 4 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|--|---------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 16 | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная на сгущеном молоке с маслом сливочным | 160 185 | 5,61 7 | 6,46 7 | 22,61 28,33 | 170,34 212,94 |
| | 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 | 160 180 | 0,04 0,04 | 0,01 0,01 | 7,46 8,38 | 29,87 33,6 |
| | | | | | | |
| 2 завтрак | Сок в ассортименте | 150 180 | 0,75 0,9 | 0 | 15,15 18,18 | 64 76 |
| | | | | | | |
| Обед | Салат из горошка зеленого консервированного | 30 50 | 0,9 1,5 | 1,55 2,6 | 1,87 3,1 | 24,4 40,7 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками | 150/15 175/25 | 4,53 7,53 | 3,15 4,98 | 10,32 12,82 | 88,41 131,13 |
| | Котлета "Улыбка" | 70 80 | 2,8 3,2 | 8,06 9,2 | 5,69 6,5 | 135,22 154,6 |
| | Капуста тушеная | 120 150 | 2,21 3,59 | 4,28 5,32 | 11,31 15,14 | 94,8 125,77 |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь) | 150 200 | 0,33 0,44 | 0,01 0,02 | 20,83 27,78 | 84,75 113 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 37,5 | 2,3 2,5 | 0,35 0,37 | 14,07 15,08 | 66,55 71,3 |
| | | | | | | |
| Полдник | Манник | 75 85 | 4,01 4,54 | 4,27 4,84 | 35,77 40,54 | 190,87 216,3 |
| | | | | | | |
| | Соус фруктовый | 10 | 0,14 | 0,01 | 2,01 | 8,65 |
| | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 150 180 | 0,07 0,08 | 0,01 0,01 | 7,1 8,52 | 29 34,8 |
| | | | | | | |
| Итого за день | | 1313,00 1577,5 | 26,00 34,16 | 30,83 39,71 | 169,26 203,98 | 1080,35 1339,08 |

Вторник 4 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|--|-------------------|------------------|----------------|------------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 17 | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром | 160/3 190 | 3,36 3,89 | 3,08 5,14 | 24,32 27,78 | 138,7 173,25 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 30/15 | 3,11 3,55 | 4,58 5,16 | 9,7 10,92 | 80,14 104,25 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 180 | 2,53 2,84 | 2,13 2,41 | 12,76 14,34 | 80,85 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 свекольная | 30 50 | 0,7 1,16 | 1,74 2,9 | 3,7 6,2 | 34,08 50,05 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 150/5 180/8 | 6,24 7,49 | 4,74 5,69 | 9,68 11,61 | 108,94 130,7 |
| | Шницель рубленный | 50 70 | 7,78 10,89 | 5,78 8,09 | 7,85 10,99 | 114,38 160,13 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 110 130 | 2,64 3,12 | 4,4 5,2 | 26,95 31,85 | 160,6 189,8 |
| | 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 35 | 2 2,5 | 0,3 0,37 | 12,06 15,08 | 57,0 71,3 |
| | | | | | | |
| Полдник | Омлет натульный с маслом | 130 150 | 11,7 13,5 | 11,09 12,8 | 8,88 10,25 | 204,1 235,5 |
| | Чай с сахаром | 150 180 | 0,04 0,04 | 0,01 0,01 | 6,99 8,38 | 28 33,6 |
| | Хлеб пшеничный | 15 20 | 1,12 1,49 | 0,04 0,09 | 7,5 10 | 35,55 47,4 |
| | | | | | | |
| Итого за день | | 1281,00 1517,5 | 42,45 51,83 | 38,23 48,25 | 157,59 188,75 | 1171,90 1435,30 |

Среда 4 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|---|---------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 18 | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая "Дружба" | 150/3 180/5 | 3,7 4,3 | 3,9 6 | 17,9 21 | 122,2 151,5 |
| | Бутерброд с повидлом | 30/8 37,5/13 | 1,48 1,96 | 2,32 3,09 | 16,47 21,9 | 92,75 123,26 |
| | Чай с молоком | 160 200 | 2,37 2,66 | 2,08 2,34 | 12,71 14,31 | 79,1 88,9 |
| | | | | | | |
| 2 завтрак | Плоды свежие (яблоко) | 150 180 | 0,52 0,63 | 0,52 0,63 | 12,93 15,52 | 62,04 74,45 |
| | | | | | | |
| Обед | Икра морковная | 30 50 | 1,1 1,1 | 4,0 4 | 5,58 5,58 | 64,5 64,5 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне | 150/5 180/1,5 | 3,07 4,94 | 3,38 0,65 | 8,98 10,78 | 78,75 94,5 |
| | Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 60 70 | 7,27 8,49 | 10,44 12,18 | 5,92 6,9 | 147 171,5 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 130 | 4,18 4,94 | 0,55 0,65 | 22,88 27,04 | 113,7 134,42 |
| | Компот из апельсинов | 150 180 | 0,26 0,31 | 0,06 0,07 | 15,43 18,51 | 64,77 77,72 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 37,5 | 2 2,5 | 0,3 0,37 | 12,06 15,08 | 57,04 71,3 |
| | | | | | | |
| Полдник | Пирожок печенный с морковью и яйцом | 60 70 | 3,90 4,87 | 2,70 3,37 | 22,80 28,50 | 132,0 165,0 |
| | Компот из изюма | 150 180 | 0,24 0,29 | 0,06 0,07 | 14,98 17,97 | 61,78 74,13 |
| | | | | | | |
| Итого за день | | 1246,00 1489,5 | 30,09 35,73 | 30,31 36,78 | 168,64 203,09 | 1075,63 1291,18 |

Четверг 4 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 19 | | | | | | |
| 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 маслом | 30/3 35/5 | 2,31 2,7 | 2,67 4,35 | 15,07 17,6 | 93,49 120,29 |
| | Какао с молоком | 160 200 | 3,36 4,08 | 2,9 3,54 | 13,82 17,58 | 94,93 118,89 |
| | | | | | | |
| 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 1,22 | 4,2 7 |
| | Суп картофельный с рыбой | 150 190 | 16,83 20,19 | 4,67 5,68 | 12,15 14,58 | 158,72 190,53 |
| | Котлета рыбная | 50 80 | 7,13 11,40 | 1,37 2,19 | 4,44 7,11 | 59,4 95 |
| | Рагу из овощей | 120 150 | 1,94 2,43 | 10,41 13,02 | 10,95 13,69 | 145,2 181,5 |
| | Компот из яблок | 150 180 | 0,12 0,14 | 0,12 0,14 | 12,91 13,5 | 52 54,82 |
| | 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 12,67 | 8 11,4 | 163,8 234 |
| | Соус молочный сладкий | 10 | 0,38 | 0,9 | 2,6 | 20,3 |
| | Чай с сахаром | 150 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 8,38 | 28 33,6 |
| | | | | | | |
| Итого за день | | 1290,00 1577,5 | 55,34 72,47 | 39,28 51,64 | 119,40 146,78 | 1054,93 1345,18 |

Пятница 4 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 20 | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная кукурузная жидкая | 150 | 3,89 | 4,51 | 16,71 | 120,9 |
| | | 200 | 5,19 | 6,02 | 22,09 | 162,2 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 | 3,11 | 4,58 | 9,7 | 80,14 |
| | | 30/15 | 4,33 | 6,31 | 13,35 | 127,42 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,53 | 2,13 | 12,76 | 80,85 |
| | | 180 | 3 | 2,54 | 15,14 | 95,53 |
| | | | | | | |
| 2 завтрак | Ряженка | 120 | 3,37 | 2,91 | 4,65 | 61,69 |
| | | 150 | 4,22 | 3,64 | 5,82 | 77,12 |
| | Печенье сахарное | 10 | 0,75 | 0,98 | 7,44 | 41,7 |
| | | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 |
| | | | | | | |
| Обед | Икра свекольная | 30 | 0,7 | 1,74 | 3,7 | 34,08 |
| | | 50 | 1,17 | 2,3 | 6,2 | 50,05 |
| | Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной | 150/5 | 3,24 | 3,5 | 11,3 | 89,7 |
| | | 180/4 | 3,88 | 4,2 | 13,56 | 107,64 |
| | Запеканка картофельная с фаршем мясным | 120 | 14,1 | 13,8 | 15,9 | 245,2 |
| | | 160 | 17,6 | 17,3 | 19,9 | 306,5 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,41 | 1,5 | 1,77 | 18,93 |
| | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 |
| | | 180 | 0,08 | | 8,51 | 34,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,06 | 57,04 |
| | | 40 | 2,5 | 0,37 | 15,08 | 71,3 |
| | | | | | | |
| Полдник | Булочка домашняя | 60 | 3,6 | 4,8 | 17,4 | 141,68 |
| | | 80 | 4,8 | 6,4 | 23,2 | 188,9 |
| | Сок в ассортименте | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 |
| | | 180 | 1 | | 20,2 | 84,4 |
| | | | | | | |
| Итого за день | | 1195,00 | 37,77 | 39,78 | 139,55 | 1023,21 |
| | | 1501,00 | 49,9 | 44,2 | 185,9 | 1345,1 |