Понедельник 3 неделя

день 11						
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150 185	*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"	60 80	*2,8* *3,2*	*8,06* *9,2*	*5,69* *6,5*	*135,22* *154,6*
	Рагу из овощей	110 140	*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	*0,28*	*0,67*	*1,95*	*15,22*
	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 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"	150/3 180/5	*3,7* *4,3*	*3,9* *6*	*17,9* *21*	*122,2* *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	150 180	*0,52* *0,63*	*0,52* *0,63*	*12,93* *15,52*	*62,04* *74,45*
Обед	Икра морковная	30 50	*0,66* *1,1*	*2,4* *2,3*	*3,35* *5,43*	*38,7* *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, тушенная 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	120 150	10,8 13,50	10,24 12,80	8,2 10,25	188,4 233,50
	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** **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	160 180	*4,54* *5,11*	*4,16* *4,68*	*15,04* *16,92*	*116,16* *130,68*
	Бутерброд с сыром	30/8 30/15	*1,48* *1,69*	*2,32* *3,09*	*16,47* *21,9*	*92,75* *123,26*
	Какао с молоком	160 200	*3,36* *3,67*	*2,9* *3,19*	*13,82* *15,82*	*94,93* *107*
2 завтрак	Кефир	120 150	*3,37* *4,22*	*2,91* *3,64*	*4,65* *5,82*	*61,69* *77,12*
Обед	Свекла отварная	30 50	*1,95* *3,25*	*1,53* *2,56*	*2,64* *4,4*	*14,1* *23,5*
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150 200	*3,24* *4,32*	*3,5* *4,67*	*11,3* *15,06*	*89,7* *119,6*
	Биточки рубленые	60 80	*9,33* *12,44*	*6,93* *9,24*	*9,42* *12,56*	*137,25* *183*
	Каша гречневая рассыпчатая	110 130	*6,05* *7,83*	*3,97* *4,9*	*26,7* *31,29*	*125,05* *142,17*
	Компот из яблок	150 180	*0,12* *0,14*	*0,12* *0,14*	*12,91* *13,5*	*52* *54,8*
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	*2* *2,5*	*0,3* *0,37*	*12,06* *15,08*	*57,04* *71,3*
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60 70	*4,52* *5,25*	*5,23* *7,31*	*20,78* *24,24*	*159,80* *186,37*
	Сок в ассортименте	150 180	*0,75* *0,9*	*0*	*15,15* *18,18*	*64* *76*
		1488	**51,6**	**43,8**	**194,8**	**1294,8**