

Понедельник 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 1						
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	150/3	4,92	5,67	20,67	165,5
		170/4	5,57	6,42	23,42	187,5
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31,37
		200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49
		35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
2 завтрак	Сок в ассортименте	160	0,8	0	16,16	68,24
		180	0,9	0	18,18	76
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160/5	2,24	3,27	9,3	75,7
		200/8	3,13	5,34	12,98	113
	Тефтели с сметано-томатном соусом	60	4,43	4,91	5,85	91,34
		80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Макаронные изделия отварные	120	4,56	0,6	24,96	124
		130	4,94	0,65	27	134,4
	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11
		50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Напиток из шиповника	160	0,4	0,16	13,92	66,68
		180	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
		37,5	2,67	0,39	16,08	71,3
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
		30	2,25	0,15	15	71,1
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	9,93	8,40	11,67	174,4
		100	12,42	10,50	14,58	213,47
	Соус фруктовый	10	0,09	0,0	1,34	5,76
		10				
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29
		180	0,08	0,01	8,52	34,8
Итого за день		1326 1609	32,5 43,62	27,4 36,42	149,9 192,77	1085 1319

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 2						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16
		180	5,7	5,2	18,8	145,2
	Бутерброд с повидлом	25/5	1,16	1,83	13	73,21
		37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Кофейный напиток с молоком	160	2,45	2	8,74	62,82
		200	3,15	2,59	12,87	87,11
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100 100	0,9	0,2	8,1	43
Обед	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1
		50	3,25	2,56	4,4	23,5
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	6,24	4,74	9,68	108,94
		200	7,49	5,69	11,61	130,7
	Голубцы ленивые	120	11,18	10,09	16,33	201,78
		170	15	14,23	23,35	285,57
	Соус сметанный	15	0,21	0,55	0,9	9,48
		30	0,41	1,13	1,77	18,93
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78
		180	0,29	0,07	17,97	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55
		40	2,67	0,39	16,08	76
Полдник	Манник	70	3,74	3,98	33,38	178,14
		85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,687	1,95	15,22
		20	0,38	0,9	2,6	20,3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		180	0,04	0,01	8,38	33,6
Итого за день		1186 1462,5	35 44,2	29,6 38,8	150,1 193,2	999 1290,0

Среда 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 3						
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	4,9	6,36	20,52	150,27
		170	5,77	7,43	23,99	175,63
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
		30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
	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
	Молоко кипяченое	110	3,09	2,67	5,12	57,61
		140	3,93	3,4	6,51	73,32
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2
		50	0,4	0	1,2	7
	Бульон из кур с гренками	170	2,95	0,27	13,77	69,53
		180	5,36	0,56	28,26	140
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,51	9,14	8,88	156
		70	11,1	10,66	10,36	182
	Рагу из овощей	120	1,94	10,42	10,95	145,2
		130	2,1	11,3	11,9	157,3
	Компот из апельсинов	150	0,26	0,06	15,43	64,77
		180	0,31	0,07	18,51	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55
		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	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с лимоном	150	0,06	0	7,1	29
		180	0,08	0,01	8,52	34,8
Итого за день		1305,0	41,1	45,9	128,8	1093,6
		1537,5	52,4	55,7	174,1	1425,5

Четверг 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 4						
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	150	3,43	3,15	24,8	132,1
		180	3,89	5,14	27,78	173,25
	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	160	2,45	2	8,74	62,82
		200	3,16	2,68	15,93	100,56
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 морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11
		50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Суп картофельный с рыбой	150	16,82	4,67	12,15	158,75
		190	21,3	5,99	15,39	201,11
	Шницель рыбный натуральный	50/3	8,98	2,68	5,83	83
		70/4	12,57	3,75	8,17	116,2
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13
		130	2,6	4,5	15,6	123,1
	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	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,80
		80	6,77	9,41	31,16	239,62
	Чай с сахаром	150	0,33	0,01	6	28
		180	0,04	0,01	6,99	33,6
Итого за день		1226,0 1541,5	44,7 57,0	30,5 40,8	171,1 214,5	1105,0 1449,2

Пятница 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 5						
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	160/3	4,26	3,92	20,27	133,11
		170/5	4,5	5,31	21,46	151,10
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
		30/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
		200	3,87	3,13	13,18	95,71
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69
		150	4,22	3,64	5,82	77,12
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03
		50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,24	3,08	8,85	68
		200	1,94	5,33	11,85	103,87
	Биточки рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25
		80	12,44	9,24	12,56	183
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,9	26,4	125,05
		140	7,5	6,1	31,49	153,1
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52
		180	0,14	0,14	13,5	54,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,49	0,09	10	38
		40	2,67	0,39	16,08	76
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	30,62	11,74	18,9	193,2
		100	35	13,42	21,6	276
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29
		180	0,08	0,01	8,52	34,8
Итого за день		1213,00 1457,5	63,46 75,76	42,38 52,18	144,86 173,2	1036,47 1278,01