

Понедельник 4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 16						
Завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	160	5,61	6,46	22,61	170,34
		200	7	7	28,33	212,94
	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	160	0,04	0,01	7,46	29,87
		180	0,04	0,01	8,38	33,6
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
		180	0,9		18,18	76
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4
		50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41
		175/25	7,53	4,98	12,82	131,13
	Котлета "Улыбка"	70	2,8	8,06	5,69	135,22
		80	3,2	9,2	6,5	154,6
	Капуста тушеная	120	2,21	4,28	11,31	94,8
		150	3,59	5,32	15,14	125,77
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,33	0,01	20,83	84,75
		200	0,44	0,02	27,78	113
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,35	14,07	66,55
		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 фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
		15				
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29
		180	0,08	0,01	8,52	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	3,36	3,08	24,32	138,7
		180	3,89	5,14	27,78	173,25
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
		30/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85
		180	2,84	2,41	14,34	90,5
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	95/6	0,83	0,18	13,28	62,84
		100/7	0,87	0,19	14,64	68,8
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7	34,08
		50	1,16	2,9	6,2	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	6,24	4,74	9,68	108,94
		180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
	Шницель рубленый	50	7,78	5,78	7,85	114,38
		70	10,89	8,09	10,99	160,13
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6
		130	3,12	5,2	31,85	189,8
	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	57,0
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник	Омлет натульный с маслом	130	11,7	11,09	8,88	204,1
		150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,04	7,5	35,55
		20	1,49	0,09	10	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	3,7	3,9	17,9	122,2
		175/5	4,3	6	21	151,5
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75
		37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,1
		180	2,66	2,34	14,31	88,9
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	1,1	4,0	5,58	64,5
		50	1,1	4	5,58	64,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	150/5 130/1,5	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	7,27	10,44	5,92	147
		70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7
		130	4,94	0,65	27,04	134,42
	Компот из апельсинов	150	0,26	0,06	15,43	64,77
		180	0,31	0,07	18,51	77,72
	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 морковью и яйцом	60	3,90	2,70	22,80	132,0
		75	4,87	3,37	28,50	165,0
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78
		180	0,29	0,07	17,97	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	4,54	4,16	15,04	116,16
		180	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49
		35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93
		200	4,08	3,54	17,58	118,89
2 завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69
		150	4,22	3,64	5,82	77,12
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2
		50	0,4		1,22	7
	Суп картофельный с рыбой	150	16,83	4,67	12,15	158,72
		180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Котлета рыбная	50	7,13	1,37	4,44	59,4
		80	11,40	2,19	7,11	95
	Рагу из овощей	120	1,94	10,41	10,95	145,2
		150	2,43	13,02	13,69	181,5
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52
		180	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник	Сырники из творога	70	13,08	8,86	8	163,8
		100	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3
		30	0,57	1,35	3,9	30,45
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		180			8,38	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
		40/15	4,33	6,31	13,35	127,42
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76	80,85
		190	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
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
		150	17,6	17,3	19,9	306,5
	Соус сметанный	30	0,41	1,5	1,77	18,93
		40	0,55	1,51	2,36	25,24
	Чай с лимоном	150	0,07		7,1	29
		180	0,08	0,01	8,51	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник	Булочка домашняя	60				
		60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Сок в ассортименте	150	0,75		15,15	64
		200	1	0	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