

# Понедельник 3 неделя

|               |                                                            |                  |              |               |                |                  |
|---------------|------------------------------------------------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|------------------|
| день 11       |                                                            |                  |              |               |                |                  |
| Завтрак       | Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным | 150<br>185       | 4,92<br>5,9  | 5,67<br>6,8   | 20,67<br>24,99 | 165,5<br>198,6   |
|               | Бутерброд с маслом                                         | 30/3<br>35/5     | 2,31<br>2,7  | 2,67<br>4,35  | 15,07<br>17,6  | 93,49<br>120,29  |
|               | Чай с сахаром                                              | 170<br>200       | 0,04<br>0,04 | 0,01<br>0,01  | 7,92<br>9,3    | 31,73<br>37,3    |
|               |                                                            |                  |              |               |                |                  |
| 2 завтрак     | Сок в ассортименте                                         | 150<br>180       | 0,75<br>0,9  | 0             | 15,15<br>18,18 | 64<br>76         |
|               |                                                            |                  |              |               |                |                  |
| Обед          | Огурец соленый                                             | 30<br>50         | 0,24<br>0,4  | 0             | 0,72<br>1,2    | 4,2<br>7         |
|               | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной                    | 150<br>200       | 2,1<br>4,09  | 3,06<br>4,51  | 8,7<br>11,98   | 70,95<br>85,94   |
|               | Котлета "Улыбка"                                           | 60<br>80         | 2,8<br>3,2   | 8,06<br>9,2   | 5,69<br>6,5    | 135,22<br>154,6  |
|               | Рагу из овощей                                             | 110<br>140       | 1,78<br>2,43 | 9,55<br>13,02 | 10,04<br>13,69 | 133,1<br>181,5   |
|               | Компот из сухофруктов                                      | 150<br>200       | 0,33<br>0,44 | 0,01<br>0,02  | 20,83<br>27,78 | 84,75<br>113     |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 30<br>37,5       | 2<br>2,5     | 0,3<br>0,37   | 12,06<br>15,08 | 57,04<br>71,3    |
|               |                                                            |                  |              |               |                |                  |
| Полдник       | Манник                                                     | 75<br>85         | 4,01<br>4,54 | 4,27<br>4,84  | 35,77<br>40,54 | 190,87<br>216,3  |
|               | Соус молочный сладкий                                      | 15               | 0,28         | 0,67          | 1,95           | 15,22            |
|               | Чай с лимоном                                              | 150<br>180       | 0,07<br>0,08 | 0,01<br>0,01  | 7,1<br>8,52    | 29<br>34,8       |
|               |                                                            |                  |              |               |                |                  |
| Итого за день |                                                            | 1283,0<br>1602,5 | 21,6<br>28,0 | 34,3<br>44,0  | 161,7<br>197,0 | 1075,1<br>1323,3 |

## Вторник 3 неделя

| День 12          |                                               |         |       |       |        |         |
|------------------|-----------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак          | Каша жидкая манная<br>молочная                | 130/2   | 3,41  | 2,89  | 16,3   | 104,56  |
|                  |                                               | 165/5   | 4,25  | 5,33  | 54,49  | 149,94  |
|                  | Яйцо вареное                                  | 20      | 2,54  | 2,3   | 0,14   | 30,34   |
|                  |                                               | 40      | 4,91  | 4,44  | 0,27   | 60,68   |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 30      |       |       |        |         |
|                  |                                               | 30      | 2,24  | 0,14  | 15     | 71,1    |
|                  | Кофейный напиток с<br>молоком                 | 150     | 2,36  | 2     | 11,95  | 75,41   |
|                  |                                               | 180     | 2,84  | 2,41  | 14,34  | 90,5    |
|                  |                                               |         |       |       |        |         |
| 2<br>завтрак     | Бифидок                                       | 130     | 3,77  | 4,16  | 13,87  | 76,7    |
|                  |                                               | 150     | 4,35  | 4,8   | 16     | 77,12   |
|                  | Печенье сахарное                              | 10      | 0,75  |       |        |         |
|                  |                                               | 20      | 1,5   | 0,98  |        |         |
| Обед             | Икра свекольная                               | 30      | 0,71  | 1,49  | 3,74   | 31,53   |
|                  |                                               | 50      | 1,19  | 2,49  | 6,22   | 52,52   |
|                  | Суп картофельный с<br>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  |
|                  |                                               | 140     | 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<br>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<br>день |                                               | 1235,00 | 38,74 | 35,45 | 151,84 | 1030,47 |
|                  |                                               | 1402,5  | 48,92 | 45,79 | 179,83 | 1290,5  |

## Среда 3 неделя

|                      |                                                     |                            |                        |                        |                          |                            |
|----------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|
| <b>День 13</b>       |                                                     |                            |                        |                        |                          |                            |
| <b>Завтрак</b>       | Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром | 150/3<br>180/5             | 5,09<br>5,4            | 6,58<br>7              | 18,53<br>22,58           | 154,98<br>165,3            |
|                      | Бутерброд с повидлом                                | 30/10<br>37,5/13           | 3,1<br>4,33            | 4,58<br>6,31           | 9,7<br>13,35             | 80,14<br>127,42            |
|                      | Чай с сахаром                                       | 160<br>200                 | 2,37<br>2,66           | 2,08<br>2,34           | 12,71<br>14,31           | 79,1<br>88,9               |
|                      |                                                     |                            |                        |                        |                          |                            |
| <b>2 завтрак</b>     | Ряженка                                             | 120<br>150                 | 3,37<br>4,22           | 2,91<br>3,64           | 4,65<br>5,82             | 61,69<br>77,12             |
|                      |                                                     |                            |                        |                        |                          |                            |
| <b>Обед</b>          | Капуста тушеная                                     | 30<br>50                   | 0,59<br>0,99           | 1,12<br>1,86           | 2,82<br>4,7              | 23,7<br>39,5               |
|                      | Суп картофельный с клецками на курином бульоне      | 150<br>200                 | 3,15<br>4,2            | 4,5<br>6               | 17,2<br>22,93            | 102,2<br>136,27            |
|                      | Котлеты рубленые из птицы                           | 60<br>70                   | 9,51<br>11,1           | 9,14<br>10,66          | 8,88<br>10,36            | 156<br>182                 |
|                      | Макаронные изделия отварные                         | 110<br>130                 | 4,18<br>4,94           | 0,55<br>0,65           | 22,88<br>22,04           | 113,7<br>134,42            |
|                      | Компот из сушеных фруктов (изюм)                    | 150<br>180                 | 0,12<br>0,14           | 0,008<br>0,12          | 11,58<br>21,7            | 47,08<br>88,2              |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30<br>37,5                 | 2<br>2,5               | 0,3<br>0,37            | 12,06<br>15,08           | 57,04<br>71,3              |
|                      |                                                     |                            |                        |                        |                          |                            |
| <b>Полдник</b>       | Булочка домашняя                                    | 50<br>80                   | 3,0<br>3,6             | 4,0<br>4,8             | 14,5<br>17,4             | 118,06<br>141,68           |
|                      | Молоко кипяченое                                    | 150<br>180                 | 4,22<br>5,06           | 3,64<br>4,37           | 6,98<br>8,38             | 78,57<br>94,28             |
|                      |                                                     |                            |                        |                        |                          |                            |
| <b>Итого за день</b> |                                                     | <b>1313,00<br/>1462,50</b> | <b>40,71<br/>49,14</b> | <b>39,41<br/>48,12</b> | <b>142,49<br/>178,65</b> | <b>1072,26<br/>1346,39</b> |

# Четверг 3 неделя

| Прием пищи    | Наименование блюда         | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность |
|---------------|----------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------|
|               |                            |              | Б                | Ж            | У              |                         |
| день 14       |                            |              |                  |              |                |                         |
| Завтрак       | Каша вязкая "Дружба"       | 150/3        | 3,7              | 3,9          | 17,9           | 122,2                   |
|               |                            | 180/5        | 4,3              | 6            | 21             | 151,5                   |
|               | Бутерброд с маслом         | 30/3<br>35/5 | 2,31<br>2,7      | 2,67<br>4,35 | 15,07<br>17,6  | 93,49<br>120,29         |
|               | Кофейный напиток с молоком | 170<br>200   | 2,68<br>2,84     | 2,26<br>2,41 | 13,55<br>14,34 | 85,9<br>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<br>180   | 16,82<br>20,19   | 4,73<br>5,68 | 12,15<br>14,58 | 158,77<br>190,53        |
|               | Рыба, тушенная с овощами   | 60<br>80     | 5,74<br>7,66     | 2,88<br>3,85 | 1,65<br>2,2    | 55,5<br>74              |
|               | Каша рисовая рассыпчатая   | 110<br>130   | 2,64<br>3,12     | 4,4<br>5,2   | 26,95<br>31,85 | 160,6<br>189,8          |
|               | Компот из кураги           | 150<br>180   | 0,04<br>0,04     | 0,01<br>0,01 | 6,99<br>9,3    | 28<br>37,3              |
|               | Хлеб ржано-пшеничный       | 30<br>35     | 2<br>2,5         | 0,3<br>0,37  | 12,06<br>15,08 | 57,04<br>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                  |
|               | Чай с сахаром              | 150<br>200   | 0,12<br>0,14     | 0,1<br>0,12  | 18,1<br>21,72  | 73,5<br>101,7           |
|               |                            |              |                  |              |                |                         |
| Итого за день |                            | 1306,00      | 48,03            | 34,41        | 148,90         | 1124,14                 |
|               |                            | 1587,5       | 58,72            | 43,72        | 178,87         | 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 сыром                                     | 30/8      | 1,48             | 2,32 | 16,47 | 92,75                   |
|            |                                                       | 30/15     | 1,69             | 3,09 | 21,9  | 123,26                  |
|            | Какао с молоком                                       | 160       | 3,36             | 2,9  | 13,82 | 94,93                   |
|            |                                                       | 200       | 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                  |