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