

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 | 150/3 170/4 | 4,92 5,57 | 5,67 6,42 | 20,67 23,42 | 165,5 187,5 |
| | Чай с сахаром | 170 200 | 0,04 0,04 | 0,01 0,01 | 7,92 9,3 | 31,37 37,3 |
| | Бутерброд с маслом | 30/3 35/5 | 2,31 2,7 | 2,67 4,35 | 15,07 17,6 | 93,49 120,29 |
| | | | | | | |
| 2 завтрак | Сок в ассортименте | 160 180 | 0,8 0,9 | 0 0 | 16,16 18,18 | 68,24 76 |
| | | | | | | |
| Обед | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 160/5 200/8 | 2,24 3,13 | 3,27 5,34 | 9,3 12,98 | 75,7 113 |
| | Тефтели с сметано-томатном соусом | 60 80 | 4,43 5,91 | 4,91 6,55 | 5,85 7,79 | 91,34 114,8 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 130 | 4,56 4,94 | 0,6 0,65 | 24,96 27 | 124 134,4 |
| | Икра морковная | 30 50 | 0,66 1,1 | 1,38 2,3 | 3,25 5,43 | 28,11 46,85 |
| | Напиток из шиповника | 160 180 | 0,4 0,49 | 0,16 0,2 | 13,92 16,71 | 66,68 80,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 37,5 | 2,25 2,67 | 0,15 0,39 | 15 16,08 | 71,1 71,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 30 | 2,25 2,25 | 0,15 0,15 | 15 15 | 71,1 71,1 |
| | | | | | | |
| Полдник | Пудинг из творога с яблоками | 80 100 | 9,93 12,42 | 8,40 10,50 | 11,67 14,58 | 174,4 213,47 |
| | Соус фруктовый | 10 10 | 0,09 | 0,0 | 1,34 | 5,76 |
| | Чай с лимоном | 150 180 | 0,07 0,08 | 0,01 0,01 | 7,1 8,52 | 29 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 | 160 180 | 4,54 5,7 | 4,16 5,2 | 15,04 18,8 | 116,16 145,2 |
| | Бутерброд с повидлом | 25/5 37,5/13 | 1,16 1,96 | 1,83 3,09 | 13 21,9 | 73,21 123,26 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 200 | 2,45 3,15 | 2 2,59 | 8,74 12,87 | 62,82 87,11 |
| | | | | | | |
| 2 завтрак | Плоды свежие (апельсин) | 100 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| | | | | | | |
| Обед | Свекла отварная | 30 50 | 1,95 3,25 | 1,53 2,56 | 2,64 4,4 | 14,1 23,5 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 150 200 | 6,24 7,49 | 4,74 5,69 | 9,68 11,61 | 108,94 130,7 |
| | Голубцы ленивые | 120 170 | 11,18 15 | 10,09 14,23 | 16,33 23,35 | 201,78 285,57 |
| | Соус сметанный | 15 30 | 0,21 0,41 | 0,55 1,13 | 0,9 1,77 | 9,48 18,93 |
| | Компот из изюма | 150 180 | 0,24 0,29 | 0,06 0,07 | 14,98 17,97 | 61,78 74,13 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 40 | 2,33 2,67 | 0,35 0,39 | 14,12 16,08 | 66,55 76 |
| | | | | | | |
| Полдник | Манник | 70 85 | 3,74 4,54 | 3,98 4,84 | 33,38 40,54 | 178,14 216,3 |
| | Соус молочный сладкий | 15 20 | 0,28 0,38 | 0,687 0,9 | 1,95 2,6 | 15,22 20,3 |
| | Чай с сахаром | 150 180 | 0,04 0,04 | 0,01 0,01 | 6,99 8,38 | 28 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 | 150 170 | 4,9 5,77 | 6,36 7,43 | 20,52 23,99 | 150,27 175,63 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 30/15 | 3,11 5,77 | 4,58 4,62 | 9,7 15,05 | 80,14 125,65 |
| | Чай с молоком и сахаром | 160 200 | 1,17 2,95 | 0,85 2,6 | 6,82 15,6 | 40,2 98,8 |
| | | | | | | |
| 2 завтрак | Печенье сахарное | 10 20 | 0,75 1,5 | 0,98 1,96 | 7,44 14,88 | 41,70 83,4 |
| | Молоко кипяченое | 110 140 | 3,09 3,93 | 2,67 3,4 | 5,12 6,51 | 57,61 73,32 |
| | | | | | | |
| Обед | Огурец соленый | 30 50 | 0,24 0,4 | 0 0 | 0,72 1,2 | 4,2 7 |
| | Бульон из кур с гренками | 170 180 | 2,95 5,36 | 0,27 0,56 | 13,77 28,26 | 69,53 140 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 60 70 | 9,51 11,1 | 9,14 10,66 | 8,88 10,36 | 156 182 |
| | Рагу из овощей | 120 130 | 1,94 2,1 | 10,42 11,3 | 10,95 11,9 | 145,2 157,3 |
| | Компот из апельсинов | 150 180 | 0,26 0,31 | 0,06 0,07 | 15,43 18,51 | 64,77 77,72 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 37,5 | 2,33 2,5 | 0,35 0,37 | 14,12 15,08 | 66,55 71,3 |
| | | | | | | |
| Полдник | Омлет натуральный с маслом | 120 150 | 10,8 13,5 | 10,24 12,8 | 8,2 10,25 | 188,4 235,5 |
| | Чай с лимоном | 150 180 | 0,06 0,08 | 0 0,01 | 7,1 8,52 | 29 34,8 |
| | | | | | | |
| Итого за день | | 1305,0 1537,5 | 41,1 52,4 | 45,9 55,7 | 128,8 174,1 | 1093,6 1425,5 |

Четверг 1 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|-------------------------------------|------------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 4 | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидккая пшеничная с маслом | 150 180 | 3,43 3,89 | 3,15 5,14 | 24,8 27,78 | 132,1 173,25 |
| | 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 | 160 200 | 2,45 3,16 | 2 2,68 | 8,74 15,93 | 62,82 100,56 |
| | | | | | | |
| 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 | 0,66 1,1 | 1,38 2,3 | 3,25 5,43 | 28,11 46,85 |
| | | | | | | |
| | Суп картофельный с рыбой | 150 190 | 16,82 21,3 | 4,67 5,99 | 12,15 15,39 | 158,75 201,11 |
| | | | | | | |
| | Шницель рыбный натуральный | 50/3 70/4 | 8,98 12,57 | 2,68 3,75 | 5,83 8,17 | 83 116,2 |
| | | | | | | |
| | Картофельное пюре | 110 130 | 2,24 2,6 | 3,84 4,5 | 13,25 15,6 | 104,13 123,1 |
| | | | | | | |
| | 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 | 12,1 15,08 | 57,04 71,3 |
| | | | | | | |
| Полдник | Пирожок печенный с капустой и яйцом | 60 80 | 4,52 6,77 | 5,23 9,41 | 20,78 31,16 | 159,80 239,62 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 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 | 160/3 170/5 | 4,26 4,5 | 3,92 5,31 | 20,27 21,46 | 133,11 151,10 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 30/15 | 3,11 3,55 | 4,58 5,16 | 9,7 10,92 | 80,14 104,25 |
| | Какао с молоком | 150 200 | 3,15 3,87 | 2,72 3,13 | 12,96 13,18 | 89 95,71 |
| | | | | | | |
| 2 завтрак | Кефир | 120 150 | 3,37 4,22 | 2,91 3,64 | 4,65 5,82 | 61,69 77,12 |
| | | | | | | |
| Обед | Икра свекольная | 30 50 | 0,7 1,17 | 1,38 2,3 | 3,7 6,2 | 30,03 50,05 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 150 200 | 1,24 1,94 | 3,08 5,33 | 8,85 11,85 | 68 103,87 |
| | Биточки рубленые | 60 80 | 9,33 12,44 | 6,93 9,24 | 9,42 12,56 | 137,25 183 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 140 | 6 7,5 | 4,9 6,1 | 26,4 31,49 | 125,05 153,1 |
| | Компот из яблок | 150 180 | 0,12 0,14 | 0,12 0,14 | 12,91 13,5 | 52 54,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 40 | 1,49 2,67 | 0,09 0,39 | 10 16,08 | 38 76 |
| | | | | | | |
| Полдник | Ватрушка королевская с творогом | 70 100 | 30,62 35 | 11,74 13,42 | 18,9 21,6 | 193,2 276 |
| | Чай с лимоном | 150 180 | 0,07 0,08 | 0,01 0,01 | 7,1 8,52 | 29 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 |