

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
		180/4	5,9	6,8	24,8	198,6
	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	4,09	4,5	11,98	107
	Тефтели с сметанно-томатном соусом	60	4,43	4,91	5,85	91,34
		80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Макаранные 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
		40	2,67	0,39	16,08	76
	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	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		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
		200	5,7	5,2	18,8	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	160 180	2,45 2,84	2 2,41	8,74 14,34	62,82 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	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	150 180	6,24 7,49	4,74 5,69	9,68 11,61	108,94 130,7
	Голубцы ленивые	120 160	11,18 14,12	10,09 13,40	16,33 21,98	201,78 268,78
	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	3,74	3,98	33,38	178,14
		85	4,54	4,84	40,54	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	4,9	6,36	20,52	150,27
		160	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
		30/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	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
		130	3,65	3,16	6,05	68,09
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 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 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	Фрукты 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
		180	20,19	5,68	14,58	190,53
	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
		90	6,77	9,41	31,16	239,62
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75
		200	0,44	0,02	27,78	113
Итого за день		1226,0	44,7	30,5	171,1	1105,0
		1541,5	57,0	40,8	214,5	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
		180	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	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
		180	1,49	3,7	10,62	81,6
	Биточки рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25
		80	12,44	9,24	12,56	183
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,9	26,4	125,05
		130	7	5,7	31,1	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	20	1,49	0,09	10	38
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	30,62	11,74	18,9	193,2
		80	35	13,42	21,6	220,8
	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