

Понедельник 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 6						
Завтрак	Каша пшенная на сгущённом молоке с маслом сливочным	150	5,26	6,06	21,2	159,7
		175	6,12	7	24,76	186,3
	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	170	0,04	0,01	7,46	29,87
		200	0,04	0,01	9,3	37,3
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
		180	0,9	0	18,18	76
Обед	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,7
		50	0,99	1,86	4,75	39,5
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41
		155/25	6,1	4,03	11,2	106,22
	Шницель рубленый	50	7,92	5,89	8	116,67
		70	10,85	8,08	10,99	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6
		130	3,12	5,2	31,8	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	12,1	57,04
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник	Булочка дорожная	60	4,06	8,37	31,28	217,2
		70	4,06	8,37	31,28	217,2
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29
		180	0,08	0,01	8,52	34,8
Итого за день		1245,0	30,6	32,1	171,4	1106,4
		1507,5	38,8	40,5	203,7	1345,6

Вторник 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 7						
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	30/10	4,2	6,11	12,94	123,5
		30/15	5,7	4,62	15,05	125,65
	Какао с молоком	150	2,50	2	8,3	60,8
		200	3,87	3,13	13,18	95,7
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 свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03
		50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	6,24	4,74	9,68	108,9
		180	7,48	6,68	11,61	130,6
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	4,43	4,91	5,85	91,34
		80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13
		150	3	5,19	18	142
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78
		180	0,29	0,07	17,97	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	60	10,52	7,23	10,29	148,2
		100	17,54	12,06	17,15	247
	Соус фруктовый	10 10	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	33,6
		180	0,04	0,01	8,38	
Итого за день		1255,0	38,3	35,3	128,1	1000,6
		1607,5	52,7	47,7	167,1	1326,3

Среда 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 8						
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	5,25	4,27	26,3	158,3
		170/5	5,95	4,83	29,8	179,4
	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 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
	Ряженка	120	3,37	2,91	4,65	61,69
		150	4,22	3,64	5,82	77,12
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-лапша домашняя на курином бульоне	160	5,13	4,36	24,94	160,6
		200	6,43	5,46	31,18	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	8,18	5,24	15,57	142,61
		200	10,21	8,27	20,8	198,99
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52
		180	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
		30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
		37,5	2,25	0,15	15	71,1
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,90	2,70	22,80	132,00
		70	4,55	3,15	26,60	154,00
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
		180	0,9		18,18	76
Итого за день		1241,0	33,3	25,9	168,5	1108,5
		1513,0	42,1	35,6	212,9	1408,6

Четверг 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 9						
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160	3,94	4,69	19	135,25
		180/5	4,42	6,17	21,6	155,82
	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	3,15	2,59	12,87	87,11
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100				
		100	0,87	0,19	14,64	68,8
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11
		50	1,1	2,3	5,43	46,85
	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
	Рыба отварная	50	8,83	0,35	0,39	40,78
		80	14,13	0,55	0,62	64,0
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7
		130	4,94	0,65	27	134,4
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68
		180	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
		30	2,25	0,15	15	71,1
	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	13,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	15	0,38	0,9	2,6	20,3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
		180	0,04	0,01	8,38	33,6
Итого за день		1244,0 1494,5	44,6 59,1	25,7 35	152,5 183,4	1033,6 1294,3

Пятница 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 10						
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150	3,15	2,89	22,8	130
		180	3,46	4,57	24,7	154
	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	160 200	2,66 4,08	2,13 3,54	8,85 17,58	64,85 118,89
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		1,2	7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150 180	3,07 4,09	3,38 4,51	8,99 11,98	78,75 105
	Котлета мясная	60 80	9,33 12,44	6,93 9,24	9,42 12,56	137,25 183
	Картофельное пюре	110 150	2,24 3	3,84 5,19	13,25 18	104,13 142
	Компот из апельсинов	150 180	0,26 0,31	0,06 0,07	15,43 18,51	64,77 77,72
	Хлеб пшеничный	30 30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 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 сахаром	150 180	0,04 0,04	0,01 0,01	6,99 8,38	28 33,6
Итого за день		1273,0 1602,5	40,3 54,2	37,3 51,4	121,1 160,6	1070,3 1435,8