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 жидкая 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 печеный с капустой и яйцом	60 80	*4,52* *6,77*	*5,23* *9,41*	*20,78* *31,16*	*159,80* *239,62*
	Чай с сахаром	150 180	*0,33* *0,04*	*0,01* *0,01*	*6* *6,99*	*28* *33,6*
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**