

Понедельник 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 6						
Завтрак	Каша пшеничная на сгущённом молоке с маслом сливочным	150 175	5,26 6,12	6,06 7	21,2 24,76	159,7 186,3
	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	170 200	0,04 0,04	0,01 0,01	7,46 9,3	29,87 37,3
2 завтрак	Сок в ассортименте	150 180	0,75 0,9	0 0	15,15 18,18	64 76
Обед	Капуста тушеная	30 50	0,59 0,99	1,11 1,86	2,85 4,75	23,7 39,5
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15 155/25	4,53 6,1	3,15 4,03	10,32 11,2	88,41 106,22
	Шницель рубленный	50 70	7,92 10,85	5,89 8,08	8 10,99	116,67 160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	110 130	2,64 3,12	4,4 5,2	26,95 31,8	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 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,1 15,08	57,04 71,3
Полдник	Булочка дорожная	60 70	4,06 4,06	8,37 8,37	31,28 31,28	217,2 217,2
	Чай с лимоном	150 180	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
Итого за день		1245,0 1507,5	30,6 38,8	32,1 40,5	171,4 203,7	1106,4 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	160 180	4,54 5,11	4,16 4,68	15,04 16,92	116,16 130,68
	Бутерброд с сыром	30/10 30/15	4,2 5,7	6,11 4,62	12,94 15,05	123,5 125,65
	Какао с молоком	150 200	2,50 3,87	2 3,13	8,3 13,18	60,8 95,7
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 свекольная	30 50	0,7 1,17	1,38 2,3	3,7 6,2	30,03 50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150 180	6,24 7,48	4,74 6,68	9,68 11,61	108,9 130,6
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60 80	4,43 5,91	4,91 6,55	5,85 7,79	91,34 114,8
	Картофельное пюре	110 150	2,24 3	3,84 5,19	13,25 18	104,13 142
	Компот из изюма	150 180	0,24 0,29	0,06 0,07	14,98 17,97	61,78 74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,1 15,08	57,04 71,3
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	60 100	10,52 17,54	7,23 12,06	10,29 17,15	148,2 247
	Соус фруктовый	10 10	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с сахаром	150 180	0,04 0,04	0,01 0,01	6,99 8,38	33,6
Итого за день		1255,0 1607,5	38,3 52,7	35,3 47,7	128,1 167,1	1000,6 1326,3

Среда 2 неделя

Прием пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 8						
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3 170/5	5,25 5,95	4,27 4,83	26,3 29,8	158,3 179,4
	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 и сахаром	160 200	1,17 2,95	0,85 2,6	6,82 15,6	40,2 98,8
2 завтрак		10 20	0,75 1,5	0,98 1,96	7,44 14,88	41,70 83,4
	Ряженка	120 150	3,37 4,22	2,91 3,64	4,65 5,82	61,69 77,12
Обед	Салат из горошечек зеленого консервированного	30 50	0,9 1,5	1,55 2,6	1,87 3,1	24,4 40,7
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	160 200	5,13 6,43	4,36 5,46	24,94 31,18	160,6 200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	170 200	8,18 10,21	5,24 8,27	15,57 20,8	142,61 198,99
	Компот из яблок	150 180	0,12 0,14	0,12 0,14	12,91 13,5	52 54,82
	Хлеб пшеничный	30 30	2,25 2,25	0,15 0,15	15 15	71,1 71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,25	0,3 0,15	12,06 15	57,04 71,1
Полдник	Пирожок печенный с морковью и яйцом	60 70	3,90 4,55	2,70 3,15	22,80 26,60	132,00 154,00
	Сок в ассортименте	150 180	0,75 0,9	0	15,15 18,18	64 76
Итого за день		1241,0 1513,0	33,3 42,1	25,9 35,6	168,5 212,9	1108,5 1408,6

Четверг 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 9						
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160 180/5	3,94 4,42	4,69 6,17	19 21,6	135,25 155,82
	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 3,15	2 2,59	8,74 12,87	62,82 87,11
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100 100	0,87	0,19	14,64	68,8
Обед	Икра морковная	30 50	0,66 1,1	1,38 2,3	3,25 5,43	28,11 46,85
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150 200	3,24 4,32	3,5 4,67	11,3 15,06	89,7 119,6
	Рыба отварная	50 80	8,83 14,13	0,35 0,55	0,39 0,62	40,78 64,0
	Макаронные изделия отварные	110 130	4,18 4,94	0,55 0,65	22,88 27	113,7 134,4
	Напиток из шиповника	150 180	0,4 0,49	0,16 0,2	13,92 16,71	66,68 80,02
	Хлеб пшеничный	30 30	2,25 2,25	0,15 0,15	15 15	71,1 71,1
	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 13,67	8 11,4	163,8 234
	Соус молочный сладкий	15	0,38	0,9	2,6	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		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 жидккая пшеничная	150 180	3,15 3,46	2,89 4,57	22,8 24,7	130 154
	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	120 150	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 1,2	4,2 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	120 150	10,8 13,5	10,24 12,8	8,2 10,25	188,4 235,5
	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