

Понедельник 29 декабря

день 11						
Завтрак	Каша ячневая жидккая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150 185	4,92 5,9	5,67 6,8	20,67 24,99	165,5 198,6
	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	7,92 9,3	31,73 37,3
2 завтрак	Сок в ассортименте	150 180	0,75 0,9	0	15,15 18,18	64 76
Обед	Огурец соленый	30 50	0,24 0,4	0	0,72 1,2	4,2 7
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150 200	2,1 4,09	3,06 4,51	8,7 11,98	70,95 85,94
	Котлета "Улыбка"	60 80	2,8 3,2	8,06 9,2	5,69 6,5	135,22 154,6
	Рагу из овощей	110 140	1,78 2,43	9,55 13,02	10,04 13,69	133,1 181,5
	Компот из сухофруктов	150 200	0,33 0,44	0,01 0,02	20,83 27,78	84,75 113
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
Полдник	Манник	75 85	4,01 4,54	4,27 4,84	35,77 40,54	190,87 216,3
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,22
	Чай с лимоном	150 180	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
Итого за день		1283,0 1602,5	21,6 28,0	34,3 44,0	161,7 197,0	1075,1 1323,3

Вторник 30 декабря

День 12						
Завтрак	Каша жидккая кукурузная молочная	130/2 200/5	3,41 4,25	2,89 5,33	16,3 54,49	104,56 149,94
	Хлеб пшеничный	30 30	2,24	0,14	15	71,1
	Кофейный напиток с молоком	150 180	2,36 2,84	2 2,41	11,95 14,34	75,41 90,5
2 завтрак	Бифидок	130 150	3,77 4,35	4,16 4,8	13,87 16	76,7 77,12
Обед	Икра свекольная	30 50	0,71 1,19	1,49 2,49	3,74 6,22	31,53 52,52
	Суп картофельный с мак.изделиями и мясными фрикадельками	150 175	4,53 7,53	3,15 4,98	10,32 12,82	88,41 131,13
	Тефтели со сметано-томатным соусом	60 80	4,43 5,91	4,91 6,55	5,85 7,79	91,34 114,8
	Макаронные изделия отварные	110 130	2,31 4,94	3,85 0,65	15,67 27	106,83 181
	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	12,06 15,08	57,04 71,3
Полдник	Булочка домашняя	50 80	4,86 8,1	4,5 7,5	9 15	99,3 165,5
	Сок в ассортименте	150 180	0,75 0,9	0	15,15 18,18	64 76
Итого за день		1235,00 1402,5	38,74 48,92	35,45 45,79	151,84 179,83	1030,47 1290,5

Понедельник 12 января

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 16						
Завтрак	Каша пшенная на сгущённом молоке с маслом сливочным	160 185	5,61 7	6,46 7	22,61 28,33	170,34 212,94
	Хлеб пшеничный	30 35	2,31 2,7	2,67 4,35	15,07 17,6	93,49 120,29
	Кофе со сгущенным молоком	160 180	0,04 0,04	0,01 0,01	7,46 8,38	29,87 33,6
2 завтрак	Сок в ассортименте	150 180	0,75 0,9	0	15,15 18,18	64 76
Обед	Огурец соленый	30 50	0,9 1,5	1,55 2,6	1,87 3,1	24,4 40,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15 175/25	4,53 7,53	3,15 4,98	10,32 12,82	88,41 131,13
	Котлета "Улыбка"	70 80	2,8 3,2	8,06 9,2	5,69 6,5	135,22 154,6
	Макаронные изделия отварные с маслом	110 130	2,21 3,59	4,28 5,32	11,31 15,14	94,8 125,77
	Компот из шиповника	150 200	0,33 0,44	0,01 0,02	20,83 27,78	84,75 113
	Хлеб ржано-пшеничный	35 37,5	2,3 2,5	0,35 0,37	14,07 15,08	66,55 71,3
Полдник	Манник	75 85	4,01 4,54	4,27 4,84	35,77 40,54	190,87 216,3
	Соус фруктовый	10	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с сахаром	150 180	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
Итого за день		1313,00 1577,5	26,00 34,16	30,83 39,71	169,26 203,98	1080,35 1339,08