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	150 175	*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 пищи	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	Печенье сахарное	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 горошека 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 печеный 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 жидкая 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**