

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 1 - 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	200	6,5	7,5	27,5	220,6
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутиерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,69	93,5
		<b>442,5</b>	<b>9,08</b>	<b>11,03</b>	<b>49,49</b>	<b>351,4</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	4,09	4,5	11,98	107
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,68	21,86	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		<b>700</b>	<b>19,41</b>	<b>15,07</b>	<b>90,14</b>	<b>602,2</b>
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		<b>295</b>	<b>12,64</b>	<b>10,52</b>	<b>25,11</b>	<b>256,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1617,5</b>	<b>42,03</b>	<b>36,62</b>	<b>182,92</b>	<b>1286,52</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 2 - 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	5,2	18,8	145,2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
		<b>430,5</b>	<b>10,48</b>	<b>10,70</b>	<b>55,04</b>	<b>358,96</b>
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие (груша)	170	0,68	0,51	17,51	78,2
		<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,51</b>	<b>17,51</b>	<b>78,2</b>
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	7,49	5,69	11,61	130,7
	Жаркое по-домашнему	190	23,13	5,96	20,67	229,14
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		<b>660,00</b>	<b>34,62</b>	<b>14,50</b>	<b>78,36</b>	<b>583,49</b>
<b>Полдник</b>	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		<b>285,00</b>	<b>4,96</b>	<b>5,75</b>	<b>51,52</b>	<b>270,20</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1545,5</b>	<b>50,7</b>	<b>31,5</b>	<b>202,4</b>	<b>1290,9</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 3 - 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	Чай с молоком	200	2,95	2,6	15,6	98,8
		<b>410</b>	<b>11,90</b>	<b>14,76</b>	<b>49,10</b>	<b>368,35</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		<b>150</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>	<b>106,20</b>
<b>Обед</b>	Бульон из кур с гренками	180	5,36	0,56	28,26	140
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Рагу из овощей	130	2,1	11,3	11,9	157,3
	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,14	21,6	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>647,5</b>	<b>18,99</b>	<b>24,55</b>	<b>84,94</b>	<b>635,30</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		<b>330,00</b>	<b>13,58</b>	<b>12,81</b>	<b>18,77</b>	<b>270,30</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1537,5</b>	<b>49,7</b>	<b>57,9</b>	<b>160,0</b>	<b>1380,2</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 4 - 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная с маслом	180	4,12	3,79	29,85	151,28
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,93	100,56
		<b>422,5</b>	<b>9,82</b>	<b>9,99</b>	<b>58,39</b>	<b>345,34</b>
<b>2 завтрак</b>	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>16,00</b>	<b>88,50</b>
<b>Обед</b>	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Шницель рыбный натуральный	70/4	12,57	3,75	8,17	116,2
	Картофельное пюре	130	2,6	4,5	15,6	123,1
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>651,5</b>	<b>39,57</b>	<b>18,60</b>	<b>78,68</b>	<b>642,98</b>
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	90	6,77	9,41	31,16	239,62
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
		<b>290,00</b>	<b>7,77</b>	<b>9,51</b>	<b>46,86</b>	<b>306,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1514,0</b>	<b>61,5</b>	<b>42,9</b>	<b>199,9</b>	<b>1383,3</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 5 - 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1
		<b>400,00</b>	<b>15,66</b>	<b>13,54</b>	<b>49,92</b>	<b>385,10</b>
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие (банан)	110	1,65	0,55	23,1	104,5
		<b>110</b>	<b>1,65</b>	<b>0,55</b>	<b>23,1</b>	<b>104,5</b>
<b>Обед</b>	Рассольник домашний со сметаной	180	1,49	3,7	10,62	81,6
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,6	218,7
	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5,7	31,1	205,6
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,14	0,12	21,7	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>647,5</b>	<b>32,43</b>	<b>26,59</b>	<b>87,50</b>	<b>688,90</b>
<b>Полдник</b>	Ватрушка королевская с творогом	80	35	13,42	21,6	220,8
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		<b>260,00</b>	<b>35,08</b>	<b>13,43</b>	<b>30,12</b>	<b>255,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1417,50</b>	<b>84,82</b>	<b>54,11</b>	<b>190,64</b>	<b>1434,10</b>