

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 1 - 3 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	190	6,23	7,18	26,38	209,63
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
		<b>435</b>	<b>8,96</b>	<b>10,92</b>	<b>49,03</b>	<b>345,81</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	4,51	11,98	107,0
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6
	Рагу из овощей	150	2,42	12,81	13,5	178,61
	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>717,5</b>	<b>12,77</b>	<b>27,05</b>	<b>72,06</b>	<b>616,11</b>
<b>Полдник</b>	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус сметанный сладкий	20	0,73	0,87	1,6	26,7
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		<b>285,00</b>	<b>5,35</b>	<b>5,72</b>	<b>50,66</b>	<b>277,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1617,5</b>	<b>28,0</b>	<b>43,7</b>	<b>189,9</b>	<b>1315,7</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 2 - 3 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
		<b>400,00</b>	<b>14,83</b>	<b>12,76</b>	<b>48,44</b>	<b>368,60</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>	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	4	3,8	11,7	96,7
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,59	218,7
	Свекла отварная	50	3,25	2,55	4,4	23,5
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	189,8
	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>647,5</b>	<b>31,53</b>	<b>26,31</b>	<b>87,24</b>	<b>695,00</b>
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15	165,5
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		<b>330,00</b>	<b>9,47</b>	<b>7,53</b>	<b>39,88</b>	<b>270,30</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1527,50</b>	<b>60,18</b>	<b>51,40</b>	<b>191,56</b>	<b>1422,40</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 3 - 3 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	40/15/5	4,33	6,31	13,35	127,42
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,9
		<b>405</b>	<b>12,39</b>	<b>15,65</b>	<b>50,24</b>	<b>381,62</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>	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,2	6	22,93	136,27
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	22,04	134,42
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,7	39,5
	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>667,5</b>	<b>21,26</b>	<b>21,18</b>	<b>93,35</b>	<b>641,19</b>
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
	Фрукты свежие (мандарин)	120	0,48	0,36	12,36	55,2
		<b>360,00</b>	<b>4,98</b>	<b>5,16</b>	<b>47,94</b>	<b>272,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1582,50</b>	<b>43,85</b>	<b>47,75</b>	<b>198,73</b>	<b>1401,89</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 4 - 3 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4,36	5,89	23,37	164,6
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
		<b>400</b>	<b>9,89</b>	<b>12,03</b>	<b>51,06</b>	<b>353,98</b>
<b>2 завтрак</b>	Ряженка	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		<b>150</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Картофельное пюре	130	2,6	4,5	15,6	123,1
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>677,5</b>	<b>34,21</b>	<b>16,86</b>	<b>76,69</b>	<b>603,38</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	150	13,50	12,80	10,25	233,50
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		<b>330,00</b>	<b>13,54</b>	<b>12,81</b>	<b>18,63</b>	<b>267,10</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1557,50</b>	<b>62,86</b>	<b>47,46</b>	<b>153,58</b>	<b>1330,66</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 5 - 3 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
		<b>410,5</b>	<b>10,74</b>	<b>10,96</b>	<b>54,64</b>	<b>360,94</b>
<b>2 завтрак</b>	Плоды свежие (груша)	170	0,68	0,68	17,51	76,2
		<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>17,51</b>	<b>76,2</b>
<b>Обед</b>	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200	4,32	4,67	15,06	119,6
	Жаркое по-домашнему	190	23,14	5,96	20,68	229,11
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	50,05
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>707,5</b>	<b>34,37</b>	<b>14,15</b>	<b>87,72</b>	<b>608,06</b>
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5,25	7,31	24,24	186,37
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		<b>250,00</b>	<b>6,15</b>	<b>7,31</b>	<b>42,42</b>	<b>262,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1538,0</b>	<b>51,9</b>	<b>33,1</b>	<b>202,3</b>	<b>1307,6</b>