Меню на понедельник

(3 неделя перспективного меню, день 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке	160	190	4,9	6,23	5,66	7,18	21,35	26,38	165,49	209,63
	Чай с сахаром	160	200	0,04	0,04	0,01	0,01	7,46	9,3	29,87	37,3
	Бутерброд с маслом	30/3	40/5	1,97	2,69	2,73	3,73	9,94	13,55	72,5	98,88
II Завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
	Борщ с фасолью и картофелем с сметаной	150	200	2,1	4,09	3,06	4,51	8,7	11,98	70,95	107
	Котлета улыбка	70	80	2,8	3,2	8,06	9,2	5,69	6,5	135,22	154,6
	Рагу из овощей	110	150	1,78	2,42	9,55	12,81	10,04	13,5	133,1	178,61
	Огурец солёный	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,85	23,8	73,2	97,6
	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	4,54	4,27	4,84	35,77	40,54	190,85	216,3
	Соус сметанный сладкий	20	20	0,73	0,73	0,87	0,87	1,6	1,6	26,7	26,7
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
ИТОГО		1288	1617,5	21,5	28,0	34,64	43,7	153,4	189,9	1052,12	1315,7

Меню на вторник

(3 неделя перспективного меню, день 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	140	150	4,35	4,66	5,27	5,6	17,57	18,82	134,4	144
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,53	2,84	2,13	2,41	12,76	14,34	80,85	90,5
II Завтрак	Бифидок	130	150	3,77	4,35	4,16	4,8	13,87	16	76,7	88,5
Обед	Свекла отварная	30	50	1,95	3,25	1,53	2,56	2,64	4,4	14,1	23,5
	Суп картофельный с бобовыми изделиями на м/к бульоне	150	180	3,3	4	3,15	3,8	9,75	11,7	80,85	96,7
	Гуляш из отварного мяса	50	70	12,89	18,05	10,1	14,14	3,27	4,59	156,25	218,7
	Каша рассыпчатая рисовая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,8	160,6	189,8
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	16,22	19,67	79	95
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Запеканка из творога с рисом	80	100	6,48	8,1	6	7,5	12	15	132,4	165,5
	Соус фруктовый	50	50	0,47	0,47	0,03	0,03	6,7	6,7	28,8	28,8
	Сок в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
ИТОГО		1300	1527,5	48,97	60,18	42,03	51,41	164,22	191,56	1199,09	1422,4

Меню на среду

(3 неделя перспективного меню, день 13)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес"	150/3	160/5	5,09	5,4	6,58	7	18,53	22,58	154,98	165,3
	Чай с молоком	160	180	2,37	2,66	2,08	2,34	12,71	14,31	79,1	88,9
	Бутерброд с сыром	30/10/3	40/15/5	3,11	4,33	4,58	6,31	9,7	13,35	80,14	127,42
II Завтрак	Снежок	140	150	4,87	5,22	5,38	5,76	6,72	7,2	99,12	106,2
Обед	Капуста тушёная	30	50	0,59	0,99	1,12	1,86	2,82	4,7	23,7	39,5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/15/8	200/25/10	3,15	4,2	4,5	6	17,2	22,93	102,2	136,27
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	70	7,27	8,49	10,44	12,18	5,92	6,9	147	171,5
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	22,04	113,7	134,42
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	180	0,12	0,14	0,1	0,12	18,1	21,7	73,5	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Булочка домашняя	60	60	3,6	3,6	4,8	4,8	17,4	17,4	141,68	141,68
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
	Плоды свежие (мандарин)	100	120	0,4	0,48	0,3	0,36	10,3	12,36	46	55,2
ИТОГО		1320	1582,5	36,55	42,83	38,85	45,74	178,2	208,0	1182,16	1401,89

Меню на четверг

(3 неделя перспективного меню, день 14)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша вязкая «Дружба»	160/3	170/5	3,98	4,36	5,37	5,89	21,32	23,37	150,12	164,6
	Бутерброд с маслом	30/3	40/5	2,02	2,69	2,73	3,73	12,13	13,35	90,3	98,88
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,53	2,84	2,13	2,41	12,76	14,34	80,85	90,5
II Завтрак	Ряженка	120	150	4,18	5,22	4,6	5,76	5,76	7,2	84,96	106,2
Обед	Икра морковная	30	50	0,66	1,1	1,4	2,3	3,26	5,43	28,11	46,85
	Суп картофельный с рыбой	150	180	16,83	20,19	4,67	5,68	12,15	14,58	158,75	190,53
	Рыба тушеная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,88	3,85	1,65	2,2	55,5	74
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,6	3,84	4,5	13,25	15,6	104,13	123,1
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,85	23,8	73,2	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	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	233,5
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
ИТОГО		1276	1557,5	51,14	62,86	38,29	47,46	127,42	153,58	1099,36	1330,66

Меню на пятницу

(3 неделя перспективного меню, день 15)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,54	5,11	4,16	4,68	15,04	16,92	116,16	130,68
	Какао с молоком	160	180	3,36	3,67	2,89	3,19	13,82	15,82	94,93	107
	Бутерброд с повидлом	30/8/2,5	37,5 /13/3,5	1,48	1,96	2,32	3,09	16,47	21,9	92,75	123,26
II Завтрак	Плоды свежие (груша)	150	170	0,6	0,68	0,6	0,68	15,45	17,51	70,5	76,2
Обед	Икра свекольная	30	50	0,7	1,17	1,74	2,3	3,7	6,2	34,08	50,05
	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
	Жаркое домашнему	160	190	19,47	23,14	5,02	5,96	17,41	20,68	192,96	229,11
	Компот из кураги	160	200	0,8	1	0,08	0,1	12,56	15,7	53,52	66,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,1
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	70	4,52	5,25	5,23	7,31	20,78	24,24	159,8	186,37
	Сок в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
ИТОГО		1280,5	1538	43,71	51,9	25,99	33,1	168,78	202,3	1096,54	1307,6