

Меню на понедельник

(2 неделя перспективного меню, день 6)

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 пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	200	5,26	7	6,06	8	21,2	28,3	159,7	213
	Чай с сахаром	160	200	0,04	0,04	0,01	0,01	7,46	9,3	29,87	37,3
	Бутерброд с маслом	35/5	37,5/5	2,39	2,54	3,31	3,52	12,61	12,61	88	93,5
II Завтрак	Сок	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 изделиями и мясными фрикадельками	150/15	200/25	4,53	6,1	3,15	4,03	10,32	11,2	88,41	106,22
	Шницель рубленый	50	70	7,92	10,85	5,89	8,08	8,00	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	0,51	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	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Булочка дорожная	60	60	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		1245,0	1510,0	30,8	38,8	32,8	39,7	171,2	201,7	1113,2	1333,7

Меню на вторник

(2 неделя перспективного меню, день 7)

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	150	180	2,5	3,67	2	3,19	8,3	15,82	60,8	107
	Бутерброд с сыром	30/10	60	4,2	4,73	6,11	7,1	12,94	15,05	123,5	127,42
II Завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	120	1,5	1,8	0,5	0,6	21	25,2	95	114
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	200/8	6,24	8,32	4,74	6,32	9,68	12,9	108,9	145,2
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	60	80	4,43	5,91	4,91	6,55	5,85	7,79	91,34	114,8
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,64	3,84	4,53	13,25	15,66	104,13	123,06
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	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	Запеканка из творога	60	100	10,52	17,54	7,23	12,06	10,29	17,15	148,2	247
	Соус фруктовый	15	15	0,14	0,14	0,01	0,01	2,01	2,01	8,65	8,65
	Компот из кураги	150	180	0,75	0,9	0,07	0,09	11,77	14,13	50,17	60,21
ИТОГО		1205	1547,5	39,9	54,6	35,4	47,8	143,8	188,4	1067,1	1415,9

Меню на среду

(2 неделя перспективного меню, день 8)

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 рисовая	150/3	150/5	5,25	5,25	4,27	4,27	26,3	26,3	158,3	158,3
	Чай с молоком	160	200	1,17	2,95	0,85	2,6	6,82	15,6	40,2	98,8
	Бутерброд с повидлом	30/8	37,5/13	1,48	1,96	2,32	3,09	16,47	21,9	92,75	123,26
II Завтрак	Снежок	135	150	3,9	5,22	4,32	5,76	5,4	7,2	56,4	106,2
Обед	Салат из горошка зелен	30	50	0,9	1,5	1,55	2,6	1,87	3,1	24,4	40,7
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	200	5,46	6,43	4,64	5,46	26,5	31,18	170,68	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 свежих плодов (груш)	160	200	0,13	0,15	0,1	0,12	19,2	24	78,4	98
	Хлеб ржано-пшеничный	35	37,5	2,33	2,5	0,35	0,37	14,12	15,08	66,55	71,3
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	70	3,9	4,55	2,7	3,15	22,8	26,6	132	154
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
ИТОГО		1261,0	1493	33,5	41,6	26,3	35,7	170,2	209,9	1026,3	1326,4

Меню на четверг

(2 неделя перспективного меню, день 9)

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	170	3,94	4,36	4,69	5,9	19	23,4	135,25	164,6
	Хлеб пшеничный/ Бутерброд с маслом	30	40/5	2,25	2,69	0,15	3,73	15	13,35	71,1	98,88
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,45	2,84	2	2,41	8,74	14,34	62,82	90,5
II Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	15,45	15,45	66	66
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	180	3,24	3,89	3,5	4,2	11,3	13,55	89,7	107,64
	Рыба отварная	50	80	8,83	14,13	0,35	0,55	0,39	0,62	40,78	64
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	27	113,7	134,4
	Компот из апельсинов	150	180	0,35	0,41	0,07	0,09	25,5	30,6	104	124,74
	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	12,67	8	11,4	163,8	234
	Соус молочный сладкий	50	20	0,38	0,38	0,9	0,9	2,6	2,6	20,3	20,3
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
ИТОГО		1290	1537,5	44,3	58,8	23,5	34,5	164,8	196,2	1056,2	1327,9

Меню на пятницу

(2 неделя перспективного меню, день 10)

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 пшеничная	150/3	160/5	3,15	3,36	2,89	3,08	22,8	24,3	130	138,67
	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
II Завтрак	Йогурт	120	150	3,48	4,35	3,84	4,8	4,8	6	68,4	88,5
Обед	Огурцы солёные	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Борщ с кап. и карт. на м/к бульоне со сметаной	150	200	3,07	4,09	3,38	4,51	8,99	11,98	78,75	105
	Котлета мясная	70	80	11,1	14,8	10,42	13,89	4,28	5,7	155,4	207,2
	Картофельное пюре	110	150	2,24	3	3,84	5,19	13,25	18,0	104,13	142
	Напиток из шиповника	150	200	0,51	0,68	0,21	0,28	16,22	21,86	79	105,5
	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 молоком	150	180	2,2	2,65	1,95	2,34	11,67	14	74	88,9
ИТОГО		1273,0	1607,5	42,4	57,0	41,8	56,0	116,8	156,9	1038,3	1412,7