

Меню на понедельник

(4 неделя перспективного меню, день 16)

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 пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	160	200	5,26	7	6,06	8	21,2	28,33	159,7	212,94
	Чай с сахаром	160	180	0,04	0,04	0,01	0,01	7,46	8,38	29,87	33,6
	Бутерброд с маслом	30/3	40/5	2,02	2,69	3,87	3,73	12,13	13,35	91,33	98,88
II Завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0,0	15,15	18,18	64	76
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	175	200	4,83	7,53	3,36	4,98	11,0	13,8	94,3	131,13
	Котлета «Улыбка»	70	80	2,8	3,2	8,06	9,2	5,69	6,5	135,22	154,6
	Капуста тушеная	120	150	2,21	3,59	4,28	5,32	11,31	15,14	94,8	125,77
	Салат из горошка зеленого консервированного горошка	30	50	0,9	1,5	1,55	2,6	1,87	3,1	24,4	40,7
	Компот из апельсинов	160	180	0,39	0,41	0,07	0,09	16,61	30,6	68,16	124,74
	Хлеб ржано-пшеничный	35	37,5	2,3	2,5	0,35	0,37	14,07	15,08	66,55	71,3
Полдник	Манник	75	85	4	4,54	4,27	4,84	35,77	40,54	190,85	216,3
	Соус фруктовый	15	15	0,14	0,14	0,01	0,01	2,01	2,01	8,65	8,65
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
ИТОГО		1333	1582,5	25,71	34,12	31,9	39,16	161,37	203,53	1056,83	1329,41

Меню на вторник

(4 неделя перспективного меню, день 17)

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	160/3	180/5	3,36	3,78	3,08	3,47	24,32	27,36	138,7	156
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,53	2,84	2,13	2,41	12,76	14,34	80,85	90,5
	Бутерброд с сыром	30/3/10	40/5/15	4,5	6,58	6,57	7,82	13,9	19,77	132,8	176,9
II Завтрак	Плоды свежие (груша)	150	190	0,6	0,76	0,45	0,57	15,45	19,57	70,5	89,4
Обед	Икра свекольная	50	50	1,1	1,1	4	4	5,58	5,58	64,5	64,5
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	180/8	6,24	7,49	4,74	5,69	9,68	11,61	108,94	130,7
	Шницель рубленый	50	70	7,92	10,88	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	31,85	160,6	189,8
	Компот из свежих плодов (груш)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,6	52	88,2
	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	130	150	11,7	13,5	11,09	12,8	8,88	10,25	204,1	235,5
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
	Хлеб пшеничный	15	20	1,12	1,49	0,04	0,09	7,5	10	35,55	47,4
ИТОГО		1334	1610,5	42,77	51,97	38,46	46,03	159,54	198,28	1183,65	1434,34

Меню на среду

(4 неделя перспективного меню, день 18)

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	3,85	4,36	5,2	5,89	20,63	23,38	145,28	164,64
	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	160	180	2,37	2,66	2,08	2,34	12,71	14,31	79,1	88,9
II Завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	120	1,5	1,8	0,5	0,6	21	25,2	95	114
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5	180/8	3,07	3,68	3,38	4,01	8,98	10,78	78,75	94,5
	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
	Икра морковная	50	50	1,1	1,1	4	4	5,58	5,58	64,5	64,5
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	27,04	113,7	134,42
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	11,25	13,5	73,2	87,84
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Пирожок печёный с морковью и яйцом	60	75	3,9	4,87	2,7	3,37	22,8	28,5	132,0	165,0
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	16,22	19,67	79,0	95
ИТОГО		1221	1429,5	31,35	37,11	31,8	36,89	176,5	211,84	1157,32	1374,86

Меню на четверг

(4 неделя перспективного меню, день 19)

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
	Бутерброд с маслом	30/3	37,5/5	2,02	2,54	3,87	3,52	12,13	12,61	91,33	93,5
	Какао с молоком	160	200	3,36	4,08	2,9	3,54	13,82	17,58	95	118,89
II Завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	120	150	3,48	4,35	3,84	4,8	4,8	6,0	68,4	88,5
	Суп картофельный с рыбой	160	180	17,95	20,19	4,98	5,68	12,96	14,58	169,3	190,53
	Рыба отварная	60	80	10,6	14,13	0,41	0,55	0,35	0,62	48	64
	Рагу из овощей	120	150	1,92	2,42	10,25	12,81	10,8	13,5	142,9	178,61
	Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0	0	0,73	1,22	4,2	7,0
	Компот из сушеных фруктов-изюма	160	200	0,12	0,15	0,1	0,13	28,96	36,2	78,4	98
	Хлеб ржано-пшеничный	35	37,5	2,33	2,5	0,35	0,37	14,07	15,08	66,55	71,3
Полдник	Сырники из творога	80	100	14,95	18,68	10,13	12,67	9,12	11,4	187,2	234,0
	Соус молочный сладкий	30	30	0,57	0,57	1,35	1,35	3,9	3,9	30,45	30,45
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
ИТОГО		1298	1580	62,12	75,16	42,35	50,11	133,67	157,99	1125,89	1339,06

Меню на пятницу

(4 неделя перспективного меню, день 20)

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 молочная кукурузная жидкая	150	200	3,89	5,19	4,51	6,02	16,17	22,29	120,9	161,2
	Кофейный напиток с молоком	160	190	2,53	3	2,13	2,54	12,76	15,14	80,85	95,53
	Бутерброд с сыром	30/10/3	40/15/5	4,2	4,33	6,11	6,31	12,94	13,55	123,5	127,42
II Завтрак	Бифидок	130	150	3,77	4,35	4,16	4,8	12,8	16	76,7	88,5
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/3	180/4	3,24	3,88	3,5	4,2	11,3	13,56	89,7	107,64
	Гуляш из отварного мяса	50	70	12,89	18,05	10,1	14,14	3,27	4,59	156,25	218,75
	Икра свекольная	50	50	1,17	1,17	2,3	2,3	6,2	6,2	50,05	50,05
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,64	3,84	4,54	13,25	15,66	104,13	123,07
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
	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 в ассортименте	150	200	0,75	1	0	0	15,15	20,2	64,03	84,4
ИТОГО		1236	1511,5	40,35	49,79	41,76	50,03	140,44	167,99	1093,83	1304,34