

Меню

День: 11 декабря

Б: 29,9/39,5/Ж: 32,1/37,7 У: 158,8/194,3 Калорийность:1067,7/1305,5

| Наименование блюда | | Масса порций | Б | Ж | У | (Ккал) |
|---|--------------|--------------|------|------|-------|--------|
| Завтрак | Время выдачи | | | | | |
| <i>Каша пшеничная на сгущенном молоке с масло сливочном</i> | 7.50 | 150 | 5,26 | 6,06 | 21,2 | 159,7 |
| <i>Бутерброд с маслом</i> | - | 30/3 | 2,02 | 2,2 | 12,06 | 93,3 |
| <i>Чай с сахаром</i> | 8.15 | 160 | 0,04 | 0,01 | 7,46 | 29,87 |
| Второй завтрак | 9.55 | | | | | |
| <i>Сок фруктовый</i> | - | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 |
| | 10.20 | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| <i>Каша рисовая рассыпчатая</i> | | 110 | 2,64 | 4,4 | 26,95 | 160,6 |
| <i>Суп с картофелем с мак. Изд. Мясными фрикадельками</i> | 11.40 | 150/15 | 4,53 | 3,15 | 10,32 | 88,41 |
| <i>Шницель рубленый</i> | - | 50 | 7,92 | 5,89 | 8 | 116,67 |
| <i>Капуста тушеная</i> | 12.15 | 30 | 0,59 | 1,11 | 2,85 | 23,7 |
| <i>Напиток из шиповника</i> | | 150 | 0,51 | 0,21 | 16,22 | 79 |
| <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,1 | 57,04 |
| Полдник | | | | | | |
| <i>Булочка дорожная</i> | 15.45 | 60 | 3,64 | 4,8 | 17,92 | 141,68 |
| <i>Чай с лимоном</i> | - | | | | | |
| | 16.10 | 180 | 0,08 | 0,01 | 8,52 | 34,8 |

Меню

День: 12 декабря

Б: 45,6/53,9 Ж: 42,5/50 У: 155,4/190,6 Калорийность: 1192,9/1431,9

| Наименование блюда | | Масса порций | Б | Ж | У | (Ккал) |
|---|--------------|--------------|-------|------|-------|--------|
| Завтрак | | | | | | |
| | Время выдачи | | | | | |
| <i>Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром</i> | 7.45 | 150/3 | 5,09 | 6,58 | 21,19 | 155 |
| <i>Бутерброд с сыром</i> | - | 30/10 | 4,2 | 6,11 | 12,94 | 123,5 |
| | 8.15 | | | | | |
| <i>Какао с молоком</i> | | 160 | 3,36 | 2,9 | 13,82 | 94,93 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| | 9.50 | | | | | |
| <i>Банан</i> | - | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
| | 10.20 | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| <i>Икра свекольная</i> | | 30 | 0,7 | 1,74 | 3,7 | 34,08 |
| <i>Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной</i> | 11.40-12.15 | 160/5 | 6,66 | 5,06 | 10,3 | 116,2 |
| <i>Тефтели</i> | | 70 | 5,17 | 5,72 | 6,85 | 106,6 |
| <i>Картофельное пюре</i> | | 110 | 2,24 | 3,84 | 13,25 | 104,13 |
| <i>Компот из яблок+ Вит С</i> | | 150 | 0,12 | 0,12 | 12,91 | 52 |
| <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,1 | 57,04 |
| Полдник | | | | | | |
| <i>Запеканка из творога</i> | 15.45 | 80 | 14,03 | 9,64 | 13,72 | 197,6 |
| | - | | | | | |
| <i>Соус фруктовый</i> | 16.10 | 50 | 0,47 | 0,03 | 6,7 | 28,8 |
| <i>Чай с сахаром</i> | | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |

Меню

День: 13 декабря

Б: 34,7/41,6 Ж: 27,6/35,6 У: 176,1/209,6 Калорийность:1065,2/1323,9

| Наименование блюда | | Масса порций | Б | Ж | У | (Ккал) |
|---------------------------------------|-----------------|--------------|------|------|-------|--------|
| Завтрак | Время выдачи | | | | | |
| Каша жидкая рисовая | 7.45 | 150/3 | 5,25 | 4,27 | 26,32 | 158,32 |
| Бутерброд с повидлом | - | 30/8 | 1,48 | 2,32 | 16,47 | 92,75 |
| Чай с молоком | 8.15 | 160 | 2,37 | 2,08 | 12,71 | 7931 |
| Второй завтрак | 9.50 | | | | | |
| Снежок | - 10.20 | 135 | 3,9 | 4,32 | 5,4 | 56,4 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из горошка консервированного | | 30 | 0,9 | 1,55 | 1,87 | 24,4 |
| Суп лапша домашняя на курином бульоне | 11.40- 12.15 | 170 | 5,46 | 4,64 | 26,5 | 170,68 |
| Птица тушеная в соусе с овощами | | 170 | 8,18 | 5,24 | 15,57 | 142,61 |
| Компот из свежих плодов (груш)+ Вит С | | 160 | 0,13 | 0,1 | 19,2 | 78,4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 35 | 2,33 | 0,35 | 14,12 | 66,55 |
| Полдник | | | | | | |
| Пирожок печеный с морковкой и яйцом | 15.45 - | 60 | 3,9 | 2,7 | 22,8 | 132 |
| Сок фруктовый | 16.10 | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 |

Меню

День: 14 декабря

Б: 48,9/59,4 Ж: 35,9/37,6 У: 167,7/200,3 Калорийность:1190,9/1379

| Наименование блюда | | Масса порций | Б | Ж | У | (Ккал) |
|------------------------------------|--------------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| Завтрак | | | | | | |
| | Время выдачи | | | | | |
| <i>Каша вязкая «Дружба»</i> | 7.45 | 160/3 | 4,11 | 5,55 | 22 | 155 |
| <i>Бутерброд с маслом</i> | - | 30/3 | 2,02 | 3,73 | 12,06 | 98,88 |
| <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 8.15 | 160 | 2,53 | 2,13 | 12,76 | 80,85 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| <i>Яблоко</i> | - | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,45 | 69 |
| | 10.20 | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| <i>Икра морковная</i> | | 30 | 1,1 | 4 | 5,58 | 64,5 |
| <i>Рассольник «Ленинградский»</i> | 11.40 | 150/5 | 3,24 | 3,5 | 11,3 | 89,7 |
| <i>На м/к бульоне со сметаной</i> | - | | | | | |
| <i>Рыба отварная</i> | 12.15 | 60 | 10,6 | 0,41 | 0,47 | 48 |
| <i>Макаронные изделия отварные</i> | | 110 | 4,18 | 0,55 | 22,88 | 113,7 |
| <i>Компот из апельсинов</i> | | 150 | 0,37 | 0,07 | 15,57 | 63,9 |
| <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | | 30 | 2 | 0,3 | 12,06 | 57,04 |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | | 30 | 2,25 | 0,15 | 15 | 71,1 |
| Полдник | | | | | | |
| <i>Сырники из творога</i> | 15.40 | 80 | 14,95 | 10,13 | 9,12 | 187,2 |
| | - | | | | | |
| <i>Соус молочный сладкий</i> | 16.10 | 50 | 0,95 | 2,25 | 6,5 | 50,75 |
| <i>Чай с сахаром</i> | | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |

Меню

День: 15 декабря

Б: 46,75/56,7 Ж: 44,9/54,1 У 130,7/157,8 Калорийность:1151,3/1388,8

| Наименование блюда | | Масса порций | Б | Ж | У | (Ккал) |
|--|--------------|--------------|------|-------|-------|--------|
| Завтрак | Время выдачи | | | | | |
| <i>Каша жидкая пшеничная</i> | 7.45 | 150/3 | 3,15 | 2,89 | 22,8 | 130 |
| <i>Бутерброд с сыром</i> | - | 30/10 | 3,55 | 5,16 | 10,92 | 104,25 |
| <i>Какао с молоком</i> | 8.15 | 160 | 3,36 | 2,9 | 12,94 | 94,93 |
| Второй завтрак | 9.55 | | | | | |
| <i>Йогурт питьевой</i> | - | 120 | 3,48 | 3,84 | 4,8 | 68,4 |
| | 10.20 | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| <i>Огурец соленый</i> | | 30 | 0,24 | 0 | 0,72 | 4,2 |
| <i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне</i> | 11.40 | 150/5 | 3,07 | 3,38 | 8,99 | 78,75 |
| | - | | | | | |
| | 12.15 | | | | | |
| <i>Котлета мясная</i> | | 60 | 11,1 | 10,42 | 4,28 | 155,4 |
| <i>Овощи тушеные</i> | | 110 | 2,75 | 3,75 | 10,72 | 92,4 |
| <i>Напиток из шиповника</i> | | 150 | 0,51 | 0,21 | 16,22 | 79 |
| <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | | 30 | 2 | 0,3 | 12,06 | 57,04 |
| Полдник | | | | | | |
| <i>Омлет натуральный с маслом</i> | 15.40 | 130 | 11,7 | 11,09 | 8,88 | 204,1 |
| | - | | | | | |
| <i>Чай с сахаром</i> | 16.10 | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | | 15 | 1,12 | 0,04 | 7,5 | 35,55 |