

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					
Каша пшенная на сгущенном молоке с масло сливочном	7.50	200	7	8	28,3	213
Бутерброд с маслом	-	37,5/5	2,54	3,52	12,61	112,2
Чай с сахаром	8.15	200	0,04	0,01	9,3	37,3
Второй завтрак	9.55					
Сок фруктовый	-	180	0,9	0	18,18	76
	10.20					
Обед						
Каша рисовая рассыпчатая		130	3,12	5,2	31,8	189,
Суп с картофелем с мак. Изд. Мясными фрикадельками	11.40	155/25	6,1	4,03	11,2	106,22
Шницель рубленый	-	70	10,85	8,08	10,99	160,12
Капуста тушеная	12.15	50	0,99	1,86	4,75	39,5
Напиток из шиповника		180	0,61	0,25	19,67	95
Хлеб ржано-пшеничный		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник						
Булочка дорожная	15.45	80	4,8	6,4	23,89	188,91
Чай с лимоном	-	180	0,08	0,01	8,52	34,8
	16.10					

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	160/5	5,4	7	22,58	165,3
<i>Бутерброд с сыром</i>	- 8.15	40/15	4,33	6,31	13,35	127,4 2
<i>Какао с молоком</i>		180	3,67	3,19	15,82	107
Второй завтрак	9.50					
<i>Банан</i>	- 10.20	120	1,8	0,6	25,2	114
Обед						
<i>Икра свекольная</i>		50	1,16	2,9	6,2	56,8
<i>Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной</i>	11.40- 12.15	200/8	8,32	6,32	12,9	145,2
<i>Тефтели</i>		80	5,91	6,55	7,79	114,8
<i>Картофельное пюре</i>		130	2,6	4,5	17,2	135,4
<i>Компот из яблок+ Вит С</i>		200	0,16	0,16	23,8	97,6
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник						
<i>Запеканка из творога</i>	15.45	100	17,54	12,06	17,15	247
<i>Соус фруктовый</i>	-	50	0,47	0,03	6,7	28,8
<i>Чай с сахаром</i>	16.10	180	0,04	0,01	8,38	33,6

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					
<i>Каша жидкая рисовая</i>	7.45	150/5	5,25	4,27	26,32	158,32
<i>Бутерброд с повидлом</i>		37,5/13	1,96	3,09	21,9	96,33
<i>Чай с молоком</i>		195	2,88	2,54	15,21	96,33
	8.15					
Второй завтрак	9.50					
<i>Снежок</i>	- 10.20	150	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
<i>Салат из горошка консервированного</i>	11.40- 12.15	50	1,5	2,6	3,1	40,7
<i>Суп лапша домашняя на курином бульоне</i>		1200	6,43	5,46	31,18	200,8
<i>Птица тушеная в соусе с овощами</i>		200	10,21	8,27	20,8	198,99
<i>Компот из свежих плодов (груш)+ Вит С</i>		200	0,15	0,12	24	98
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник						
<i>Пирожок печеный с морковкой и яйцом</i>	15.45	70	4,55	3,15	26,6	154
	-					
<i>Сок фруктовый</i>	16.10	180	0,9	0	18,18	76

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	170/5	4,36	5,9	23,4	164,6	
<i>Бутерброд с маслом</i>		40/5	2,69	6,2	13,35	112,2	
<i>Кофейный напиток с молоком</i>		180	2,84	2,41	14,34	90,5	
	8.15						
Второй завтрак							
	9.55						
<i>Яблоко</i>	-	150	0,6	0,6	15,45	69	
	10.20						
Обед							
<i>Икра морковная</i>	11.40	50	1,1	4	5,58	64,5	
<i>Рассольник «Ленинградский» На м/к бульоне со сметаной</i>		180/8	3,89	4,2	13,55	107,64	
<i>Рыба отварная</i>		80	14,13	0,55	0,62	64	
<i>Макаронные изделия отварные</i>		12.15	130	4,94	0,65	27	134,4
<i>Компот из апельсинов</i>		180	0,41	0,09	30,6	124,74	
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	2,25	0,15	15	71,1	
Полдник							
	15.40						
<i>Сырники из творога</i>	-	100	18,69	12,67	11,4	234	
<i>Соус молочный сладкий</i>	-	50	0,95	2,25	6,5	50,75	
<i>Чай с сахаром</i>	16.10	180	0,04	0,01	8,38	33,6	

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>		160/5	3,36	3,08	24,3	138,67
<i>Бутерброд с сыром</i>	7.45	30/15	4,2	6,11	12,94	123,5
<i>Какао с молоком</i>	-	200	4,08	3,54	17,58	118,89
	8.15					
Второй завтрак	9.55					
<i>Йогурт питьевой</i>	-	150	4,35	4,8	6	88,5
	10.20					
Обед						
<i>Огурец соленый</i>		50	0,4	0	1,2	7
<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне</i>	11.40	200/8	4,09	4,51	11,98	105
	-					
<i>Котлета мясная</i>	12.15	80	14,8	13,9	5,7	207,2
<i>Овощи тушеные</i>		150	3,81	5,54	14,54	126
<i>Напиток из шиповника</i>		200	0,68	0,37	21,86	105,5
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник						
<i>Омлет натуральный с маслом</i>	15.40	150	13,5	12,8	10,25	235,5
<i>Чай с сахаром</i>	-	180	0,04	0,01	8,38	33,6
<i>Хлеб пшеничный</i>	16.10	20	1,49	0,09	10	47,4