

Меню

День: 1 апреля

Б: 34,1/42,4 Ж: 32,4/38,3 У: 157,4/187,8 Калорийность: 1086,9/1306,7

Наименование блюда		Масса порций	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдачи					
Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	7.55	160	5,07	5,85	21,35	171,01
		200	6,5	7,5	27,5	220,6
Чай с сахаром	-	160	0,04	0,01	7,46	29,87
		200	0,04	0,01	9,3	37,3
Бутерброд с маслом	8.15	30/3	2,02	3,52	12,06	93,5
		37,5/5	2,54	6,2	12,69	112,2
Второй завтрак	9.55					
Сок фруктовый	-	150	0,75	0	15,15	67,23
		180	0,9	0	18,18	76
Обед						
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	11.40	160/5	2,24	3,27	9,3	75,7
		200/8	4,09	4,5	11,98	107
Тефтели	-	60	4,43	4,91	5,85	91,33
		80	5,91	6,55	7,79	114,8
Макаронные изделия	12.15	120	4,56	0,6	24,96	124
		130	4,94	0,65	27	134,4
Напиток из шиповника		160	0,54	0,22	17,3	84,27
		200	0,7	0,68	21,86	105,5
Хлеб ржано-пшеничный		35	2,33	0,35	14,12	66,55
		40	2,67	0,39	16,08	76
Икра морковная		30	0,66	2,4	3,35	38,7
		50	1,1	4	5,58	64,5
Полдник						
Пудинг из творога с яблоками	15.45	80	10,89	8,54	11,70	167,20
		100	12,42	10,50	14,58	213,47
Соус фруктовый	16.10	50	0,47	0,003	6,7	28,8
Чай с лимоном		150/3,5	0,07	0,01	7,1	29
		180/7	0,08	0,01	8,52	34,8

Меню

День: 2 апреля

Б: 43,4/50,5 Ж: 25,8/31,3 У: 170,7/202,8 Калорийность: 1072/1287,7

Наименование блюда		Масса порций	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак						
	Время выдачи					
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	7.50	160	4,54	4,16	15,04	116,16
		200	5,68	5,2	18,8	145,2
<i>Бутерброд с повидлом</i>	-	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75
		37,5/13	1,96	3,03	21,9	123,26
<i>Кофейный напиток</i>	8.15	160	2,53	2,13	12,76	80,85
		180	2,84	2,41	13,34	90,5
Второй завтрак						
<i>Груша</i>	-	150	0,6	0,6	15,45	67,23
		170	0,68	0,68	17,51	76,2
Обед						
<i>Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной</i>	11.40-	150/5	6,24	4,74	9,68	108,94
		180/8	4,79	5,69	11,61	130,7
<i>Жаркое по домашнему</i>	12.15	170	20,69	5,33	18,5	205,02
		190	23,13	5,96	20,67	229,14
<i>Икра свекольная</i>		30	0,7	1,74	3,7	34,08
		50	1,16	2,9	6,2	56,8
<i>Компот из свежих яблок</i>		170	0,14	0,14	20,23	72,89
		200	0,16	0,16	23,8	97,6
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>		35	2,33	0,35	14,12	66,55
		40	2,67	0,39	16,08	76
Полдник						
<i>Манник</i>	15.45	75	4,01	4,27	35,77	190,87
		85	4,54	4,84	40,54	216,3
<i>Соус фруктовый</i>	-	15	0,14	0,01	2,01	8,65
		16.10				
<i>Чай с сахаром</i>	16.10	150	0,04	0,01	6,99	28
		200	0,04	0,01	9,3	37,3

Меню

День: 3 апреля

Б: 43,3/51,1 Ж: 51,8/58,0 У: 134,9/169,9 Калорийность: 1169,6/1426,4

Наименование блюда		Масса порций	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак						
	Время выдачи					
<i>Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром</i>	7.50	150	5,09	6,58	21,19	155
		160	5,4	7,0	22,58	165,3
<i>Бутерброд с сыром</i>	-	30/10	3,55	5,16	10,92	104,25
		30/15	4,2	6,11	12,94	123,5
<i>Чай с молоком</i>	8.15	160	2,37	2,08	12,71	79,1
		200	2,95	2,6	15,6	98,8
Второй завтрак						
	9.55					
<i>Снежок</i>	-	135	3,9	4,32	5,4	56,4
		150	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
	10.20					
<i>Бульон из кур с гренками</i>	-	170	2,95	0,27	13,77	69,53
		180	5,36	0,56	28,26	140
<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	11.40	60	7,27	10,44	5,92	147
		70	8,49	12,18	6,9	171,5
<i>Рагу из овощей</i>	-	120	1,94	10,42	10,95	145,2
		130	2,1	11,3	11,9	157,3
<i>Огурец соленый</i>	12.15	30	0,24	0	0,72	4,2
		50	0,4	0	1,2	7
<i>Компот из свежих плодов (груш) + витС</i>	-	160	0,13	0,13	13,77	55,46
		180	0,14	0,14	21,6	88,2
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	-	35	2,33	0,35	14,12	66,55
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник						
	15.45					
<i>Омлет натуральный с маслом</i>	-	130	11,7	11,09	8,88	204,1
		150	13,5	12,8	10,25	235,5
<i>Чай с сахаром</i>	16.10	150	0,04	0,01	6,99	28
		180	0,04	0,01	8,38	33,6
<i>Хлеб пшеничный</i>	-	15	1,12	0,04	7,5	35,55
		20	1,49	0,09	10	47,4

Меню

День: 4 апреля

Б: 48,1/60,6 Ж: 38,0/42,8 У: 160,9/193,5 Калорийность: 1138,5/1371,4

Наименование блюда		Масса порций	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак						
	<i>Время выдачи</i>					
<i>Каша жидкая пшеничная</i>	7.50	160	3,52	3,37	26,53	134,46
		180	4,12	3,79	29,85	151,28
<i>Бутерброд с маслом</i>	-	30/3	2,02	6,2	12,06	93,5
	8.15	37,5/5	2,54	3,52	12,61	112,2
<i>Кофейный напиток с молоком</i>		160	2,53	2,13	12,76	80,85
		200	3,16	2,68	15,93	100,56
Второй завтрак						
	9.55					
<i>Бифидок</i>	-	130	3,77	4,16	13,87	76,7
	10.20	150	4,35	4,8	16	88,5
Обед						
<i>Икра морковная</i>		30	1,1	4,0	5,58	64,5
		50	1,1	4,0	5,58	64,5
<i>Суп картофельный с рыбой</i>	11.40	150	16,83	4,67	12,15	158,75
	-	180	20,19	5,68	14,58	190,53
<i>Шницель рыбный натуральный</i>	12.15	50/3	8,98	2,68	5,83	83
		70/4	12,57	3,75	8,14	116,2
<i>Картофельное пюре</i>		110	2,24	3,84	13,25	104,13
		130	2,6	4,5	15,6	123,1
<i>Напиток из шиповника</i>		150	0,51	0,21	16,22	79
		180	0,61	0,25	19,67	95
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>		30	2,0	0,3	12,1	57,04
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник						
	15.45					
<i>Пирожок печеный с капустой И яйцом</i>	-	60	4,52	5,23	20,78	159,80
		90	6,77	9,41	31,16	239,62
<i>Чай с сахаром</i>	16.10	150	0,04	0,01	6,99	28
		200	0,04	0,01	9,3	37,3

Меню

День: 5 апреля

Б: 70,38/83,96 Ж: 43,09/53,23 У: 154,09/193,34 Калорийность:
1153,68/1433,48

Наименование блюда		Масса порций	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак						
	Время выдачи					
<i>Каша жидкая манная</i>	7.50	140	2,53	3,46	14,03	96,99
		190	3,43	4,7	19,04	131,63
<i>Какао с молоком</i>	-	150	3,15	2,72	12,96	89
	8.15	180	3,67	3,19	15,82	107
<i>Яйцо вареное</i>		40	5,08	4,6	0,28	63
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	2,24	0,14	15	71,1
		35	2,62	0,17	17,5	82,95
Второй завтрак						
<i>Банан</i>	-	100	1,5	0,5	21	95
	10.20	110	1,65	0,55	23,1	104,5
Обед						
<i>Свекла отварная</i>		30	1,95	1,53	2,64	14,1
		50	3,25	2,56	4,4	23,5
<i>Рассольник Домашний на м/к бульоне со сметаной</i>	11.40	150	1,49	3,08	8,83	67,92
	-	180	2,23	3,7	10,6	81,5
<i>Гуляш из отварного мяса</i>	12.15	50	12,89	10,1	3,27	156,25
		70	18,05	14,14	4,6	218,7
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>		110	6	4,9	26,4	174
		130	7	5,7	31,1	205,6
<i>Компот из сушеных фруктов(изюм)+Вит С</i>		150	0,12	0,008	11,58	47,08
		180	0,14	0,12	21,7	88,2
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>		30	2,0	0,3	12,1	57,04
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник						
<i>Ватрушка королевская с творогом</i>	15.45	70	30,62	11,74	18,9	193,2
	-	80	35	13,42	21,6	220,8
<i>Чай с лимоном</i>	16.10	150	0,07	0,01	7,1	29
		180	0,08	0,01	8,52	34,8