

Меню

День: 16 октября

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 маслом сливочным</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	180				
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>	-	180	0,08	0,01	8,52	34,8
	16.10					

Карелина И.А.

Меню

День: 17 октября

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>	- 8.15	30/10	4,2	6,11	12,94	123,5
<i>Какао с молоком</i>		160	3,36	2,9	13,82	94,93
Второй завтрак	9.50					
<i>Сок Фруктовый</i>	- 10.20	150	0,75	0	15,15	64
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</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: 18 октября

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

Меню

День: 19 октября

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	9.55					
<i>Сок фруктовый</i>	-	150	0,75	0	15,15	64
	10.20					
Обед						
<i>Икра морковная</i>		30	1,1	4	5,58	64,5
<i>Рассольник «Ленинградский» На м/к бульоне со сметаной</i>	11.40	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7
<i>Рыба отварная</i>	-	60	10,6	0,41	0,47	48
<i>Макаронные изделия отварные</i>	12.15	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>	-	50	0,95	2,25	6,5	50,75
<i>Чай с сахаром</i>	16.10	150	0,04	0,01	6,99	28
		1				

Меню

День: 20 октября

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						
<i>Йогурт питьевой</i>	9.55 - 10.20	120	3,48	3,84	4,8	68,4
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 - 12.15	150/5	3,07	3,38	8,99	78,75
<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