

Меню

День: 18 марта

Б:23,2/30,5 Ж: 39,6/46,3 У: 156,8/192,6 Калорийность:1104,1/1352,2

Наименование блюда		Масса порций	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдач и					
Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	7.45	160/3 190/5	4,9 6,23	5,66 7,18	21,35 26,38	165,49 209,63
Чай с сахаром	8.15	160 200	0,04 0,04	0,01 0,01	7,46 9,3	29,87 37,3
Бутерброд с маслом		30/3 40/5	2,02 2,69	3,73 6,2	12,06 13,35	98,88 112,2
Второй завтрак	9.55					
Сок фруктовый	- 10.20	150 180	0,75 0,9	0 0	15,15 18,18	64 76
Обед						
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной		150/5 200/8	2,1 4,09	3,06 4,51	8,7 11,98	70,95 107
Котлета «Улыбка»	11.40	70 80	2,8 3,2	8,06 9,2	5,69 6,5	135,22 154,6
Рагу из овощей	12.15	110 130	1,78 2,42	9,55 12,81	10,04 13,5	133,1 178,61
Огурец соленый		30 50	0,24 0,4	0 0	0,72 1,2	4,2 7
Компот из свежих яблок+Вит С		150 200	0,12 0,16	0,12 0,16	17,85 23,8	73,2 97,6
Хлеб ржано-пшеничный		30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
Полдник						
Запеканка из круп	15.40	80 90	5,3 6	4,98 5,6	36,27 40,8	189,04 212,67
Соус сметанный сладкий	16.10	30 50	1,1 1,82	1,65 2,75	2,37 3,96	40,8 66,81
Чай с лимоном		150 180	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8

Меню

День: 19 марта

Б: 46,69/58,18 Ж: 40,98/50,24 У: 163,84/195,13

Калорийность: 1174,24/1413,3

Наименование блюда		Масса порций	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдачи					
<i>Каша жидкая манная</i>	7.45	140/3	4,57	6,35	22,96	162,4
		150/3	4,9	6,8	24,6	174
<i>Хлеб пшеничный</i>	-	30	2,24	0,14	15	71,1
	8.15	37,5	2,8	0,19	18,75	88,9
<i>Яйцо вареное</i>		40	5,08	4,6	0,28	63
<i>Чай с сахаром</i>		150	0,04	0,01	6,99	28
		180	0,04	0,01	8,38	33,6
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>Свекла отварная</i>		30	1,95	1,53	2,64	14,1
		50	3,25	2,55	4,4	23,5
<i>Суп картофельный с бобовыми со сметаной</i>	11.40	150	3,3	3,15	9,75	80,85
	-	180	4	3,8	11,7	96,7
<i>Гуляш из отварного мяса</i>	12.15	50	12,89	10,1	3,27	156,25
		70	18,05	14,14	4,59	21,7
<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>		110	2,64	4,4	26,95	160,6
		130	3,12	5,2	31,8	189,8
<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						
<i>Запеканка из творога с рисом</i>	15.40	80	6,48	6	12	132,4
	-	100	8,1	7,5	15	165,5
<i>Соус фруктовый</i>	16.10	50	0,47	0,03	6,7	28,8
<i>Сок фруктовый</i>		150	0,75	0	15,15	64
		180	0,9	0	18,18	76

Меню

День: 20 марта

Б: 37,85/43,85 Ж: 41,57/47375 У: 165/198,73 Калорийность:
1163,38/1403,09

Наименование блюда		Масса порций	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак						
	<i>Время выдачи</i>					
<i>Каша жидкая геркулесовая сахаром</i>	7.45	150/3	5,09	6,58	18,53	154,98
		160/5	5,4	7	22,58	165,3
<i>Бутерброд с сыром</i>	-	30/10	4,33	6,31	13,35	127,42
	8.15	40/15	4,33	6,31	13,35	127,42
<i>Чай с молоком</i>		160	2,37	2,08	12,71	79,1
		180	2,66	2,34	14,31	88,9
Второй завтрак						
<i>Снежок</i>	-	140	4	4,48	5,6	58,48
	10.20	150	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
<i>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</i>	11.40	150	3,15	4,5	17,2	102,2
		200	4,2	6	22,93	136,27
<i>Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом молочным</i>	-	60	7,27	10,44	5,92	147
	12.15	70	8,49	12,18	6,9	171,5
<i>Макаронные изделия отварные</i>		110	4,18	0,55	22,88	113,7
		130	4,94	0,65	22,04	134,42
<i>Капуста тушеная</i>		30	0,59	1,12	2,82	23,7
		50	0,99	1,86	4,7	39,5
<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	0,3	12,1	57,04
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник						
<i>Булочка домашняя</i>	15.40	60	3,6	4,8	17,4	141,69
	-					
<i>Сок фруктовый</i>	16.10	150	0,75	0	15,15	64
		180	0,9	0	18,18	76
<i>Яблоко</i>		100	0,4	0,4	9,8	47
		135	0,48	0,48	11,7	64

Меню

День: 21 марта

Б: 51,66/62,29 Ж: 41,16/46,92 У: 137,6/164,82 Калорийность:
1139,47/1357,04

Наименование блюда		Масса порций	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак						
	<i>Время выдачи</i>					
<i>Каша вязкая «Дружба»</i>	7.45	160/3	3,98	5,37	21,32	150,12
		170/5	4,36	5,89	23,37	164,6
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	-	160	2,53	2,13	12,76	80,85
		180	2,85	2,41	14,34	90,5
<i>Бутерброд с маслом</i>	8.15	30/3	2,02	3,73	12,76	80,85
		40/5	2,69	6,2	13,35	98,88
Второй завтрак						
<i>Ряженка</i>	-	120	4,15	4,61	5,76	84,96
	10.20	150	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
<i>Икра морковная</i>	-	30	0,66	2,4	3,35	38,7
		50	1,1	4	5,58	64,5
<i>Суп картофельный с рыбой</i>	11.40	150	16,83	4,67	12,15	158,77
		180	20,19	5,68	14,58	190,53
<i>Рыба тушеная с овощами</i>	-	60	5,74	2,88	1,65	55,5
		80	7,66	3,85	2,2	74
<i>Картофельное пюре</i>	12.15	110	2,24	3,84	13,25	104,13
		130	2,63	4,53	15,66	123,06
<i>Компот из свежих яблок+ Вит С</i>	-	150	0,12	0,12	17,85	73,2
		200	0,16	0,16	23,8	97,6
<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>Пудинг из творога с яблоками</i>	15.40	80	10,89	8,54	11,7	167,2
		100	12,42	10,5	14,58	213,47
<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
		180	0,04	0,01	8,38	33,6

Меню

День: 22 марта

Б: 51,25/20,5 Ж: 35,74/33,8 У: 171,45/199

Калорийность: 1134,12/1299,1

Наименование блюда		Масса порций	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак						
	Время выдачи					
Каша молочная кукурузная жидкая	7.45	160/3 180/5	4,15 4,67	4,81 5,42	17,82 20,06	128,96 145,1
Бутерброд с повидлом	- 8.15	30/8 37,5/13	1,48 1,96	2,32 3,09	16,47 21,9	92,75 123,26
Какао с молоком		160 180	3,36 3,67	2,9 3,19	13,82 15,82	94,93 107
Второй завтрак						
Груша	- 10.20	130 170	0,6 0,68	0,6 0,68	15,45 17,51	67,23 76,2
Обед						
Икра свекольная		30 50	0,7 1,16	1,74 2,9	3,7 6,16	34,08 56,8
Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	11.40 -	150/5 200/8	3,24 4,32	3,5 4,67	11,3 15,06	89,7 119,6
Жаркое по домашнему	12.15	160 190	19,47 23,14	5,02 5,96	17,41 20,68	192,96 229,11
Чай с сахаром+ Вит С		160 200	0,04 0,04	0,01 0,01	7,46 9,3	29,87 37,3
Хлеб ржано-пшеничный		30 37,5	2,0 2,5	0,3 0,37	12,1 15,08	57,04 71,3
Хлеб пшеничный		30	2,25	0,15	15,0	71,1
Полдник						
Пирожок печеный с капустой и яйцом	15.45 -	60 70	4,52 5,25	5,23 7,31	20,78 24,24	159,8 186,37
Сок в ассортименте	16.10	150 180	0,75 0,9	0 0	15,15 18,18	64 76