

Меню

День: 8 апреля

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	150 200	5,26 7	6,06 8	21,2 28,3	159,7 213
<i>Бутерброд с маслом</i>	- 8.15	30/3 37,5/5	2,02 2,54	2,2 3,52	12,06 12,61	93,3 112,2
<i>Чай с сахаром</i>		160 200	0,04 0,04	0,01 0,01	7,46 9,3	29,87 37,3
Второй завтрак	9.55					
<i>Сок фруктовый</i>	- 10.20	150 180	0,75 0,9	0 0	15,15 18,18	64 76
Обед						
<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>		110 130	2,64 3,12	4,4 5,2	26,95 31,8	160,6 189,
<i>Суп с картофелем с мак. Изд. Мясными фрикадельками</i>	11.40 -	150/15 155/25	4,53 6,1	3,15 4,03	10,32 11,2	88,41 106,22
<i>Шницель рубленый</i>	12.15	50 70	7,92 10,85	5,89 8,08	8 10,99	116,67 160,12
<i>Капуста тушеная</i>		30 50	0,59 0,99	1,11 1,86	2,85 4,75	23,7 39,5
<i>Напиток из шиповника</i>		150 180	0,51 0,61	0,21 0,25	16,22 19,67	79 95
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>		30 37,5	2,0 2,5	0,3 0,37	12,1 15,08	57,04 71,3
Полдник						
<i>Булочка дорожная</i>	15.45 -	60 80	3,64 4,8	4,8 6,4	17,92 23,89	141,68 188,91
<i>Чай с лимоном</i>	16.10	180	0,08	0,01	8,52	34,8

Меню

День: 9 апреля

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	150/3 160/5	5,09 5,4	6,58 7	21,19 22,58	155 165,3
	- 8.15	30/10 40/15	4,2 4,33	6,11 6,31	12,94 13,35	123,5 127,4 2
<i>Какао с молоком</i>		160 180	3,36 3,67	2,9 3,19	13,82 15,82	94,93 107
Второй завтрак						
	9.50					
<i>Банан</i>	-	100	1,5	0,5	21	95
	10.20	121	1,8	0,6	25,2	114
Обед						
<i>Икра свекольная</i>		30 50	0,7 1,16	1,74 2,9	3,7 6,2	34,08 56,8
<i>Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной</i>	11.40-	160/5	6,66	5,06	10,3	116,2
	12.15	200/8	8,32	6,32	12,9	145,2
<i>Тефтели</i>		70	5,17	5,72	6,85	106,6
		80	5,91	6,55	7,79	114,8
<i>Картофельное пюре</i>		110	2,24	3,84	13,25	104,13
		130	2,6	4,5	17,2	135,4
<i>Компот из яблок+ Вит С</i>		150	0,12	0,12	12,91	52
		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>Запеканка из творога</i>		80 100	14,03 17,54	9,64 12,06	13,72 17,15	197,6 247
	15.45					
	-					
<i>Соус фруктовый</i>	16.10	50	0,47	0,03	6,7	28,8
		150	0,04	0,01	6,99	28
<i>Чай с сахаром</i>		180	0,04	0,01	8,38	33,6

Меню

День: 10 апреля

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
		150/5	5,25	4,27	26,32	158,32
Бутерброд с повидлом	-	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75
	8.15	37,5/13	1,96	3,09	21,9	96,33
Чай с молоком		160	2,37	2,08	12,71	79,31
		195	2,88	2,54	15,21	96,33
Второй завтрак						
	9.50					
Снежок	-	135	3,9	4,32	5,4	56,4
	10.20	150	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед						
Салат из горошка консервированного	11.40-12.15	30	0,9	1,55	1,87	24,4
		50	1,5	2,6	3,1	40,7
Суп лапша домашняя на курином бульоне		170	5,46	4,64	26,5	170,68
		200	6,43	5,46	31,18	200,8
Птица тушеная в соусе с овощами		170	8,18	5,24	15,57	142,61
		200	10,21	8,27	20,8	198,99
Компот из свежих плодов (груш)+ Вит С		160	0,13	0,1	19,2	78,4
		200	0,15	0,12	24	98
Хлеб ржано-пшеничный		35	2,33	0,35	14,12	66,55
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник						
	15.45					
Пирожок печеный с морковкой и яйцом	-	60	3,9	2,7	22,8	132
	16.10	70	4,55	3,15	26,6	154
Сок фруктовый		150	0,75	0	15,15	64
		180	0,9	0	18,18	76

Меню

День: 11 апреля

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	160/3 170/5	4,11 4,36	5,55 5,9	22 23,4	155 164,6
<i>Бутерброд с маслом</i>	-	30/3 40/5	2,02 2,69	3,73 6,2	12,06 13,35	98,88 112,2
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	8.15	160 180	2,53 2,84	2,13 2,41	12,76 14,34	80,85 90,5
Второй завтрак						
<i>Яблоко</i>	9.55 - 10.20	150	0,6	0,6	15,45	69
Обед						
<i>Икра морковная</i>		30 50	1,1 1,1	4 4	5,58 5,58	64,5 64,5
<i>Рассольник «Ленинградский» На м/к бульоне со сметаной</i>	11.40 -	150/5 180/8	3,24 3,89	3,5 4,2	11,3 13,55	89,7 107,64
<i>Рыба отварная</i>	12.15	60 80	10,6 14,13	0,41 0,55	0,47 0,62	48 64
<i>Макаронные изделия отварные</i>		110 130	4,18 4,94	0,55 0,65	22,88 27	113,7 134,4
<i>Компот из апельсинов</i>		150 180	0,37 0,41	0,07 0,09	15,57 30,6	63,9 124,74
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>		30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	2,25	0,15	15	71,1
Полдник						
<i>Сырники из творога</i>	15.40 -	80 100	14,95 18,69	10,13 12,67	9,12 11,4	187,2 234
<i>Соус молочный сладкий</i>	16.10	50	0,95	2,25	6,5	50,75
<i>Чай с сахаром</i>		150 180	0,04 0,04	0,01 0,01	6,99 8,38	28 33,6

Меню

День: 12 апреля

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
		160/5	3,36	3,08	24,3	138,67
<i>Бутерброд с сыром</i>	-	30/10	3,55	5,16	10,92	104,25
	8.15	30/15	4,2	6,11	12,94	123,5
<i>Какао с молоком</i>		160	3,36	2,9	12,94	94,93
		200	4,08	3,54	17,58	118,89
Второй завтрак	9.55					
<i>Йогурт питьевой</i>	-	120	3,48	3,84	4,8	68,4
	10.20	150	4,35	4,8	6	88,5
Обед						
<i>Огурец соленый</i>		30	0,24	0	0,72	4,2
		50	0,4	0	1,2	7
<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
	-	200/8	4,09	4,51	11,98	105
<i>Котлета мясная</i>	12.15	60	11,1	10,42	4,28	155,4
		80	14,8	13,9	5,7	207,2
<i>Овощи тушеные</i>		110	2,75	3,75	10,72	92,4
		150	3,81	5,54	14,54	126
<i>Напиток из шиповника</i>		150	0,51	0,21	16,22	79
		200	0,68	0,37	21,86	105,5
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>		30	2	0,3	12,06	57,04
		37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
Полдник						
<i>Омлет натуральный с маслом</i>	15.40	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

