

Меню

День: 1 сентября

Б: 45,6 35,3 Ж: 30,2/39,9 У:147,2/186,0

Калорийность: 985,3/1295,3

Наименование блюда		Масса порций	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдачи					
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	7.50	160/180	4,54 5,13	4,16 4,68	15,04 16,92	116,16 130,68
<i>Бутерброд с повидлом</i>	- 8.15	25/5 42,7/16,1	1,16 1,96	1,83 3,03	13 21,9	73,21 140,3
<i>Кофейный напиток</i>		160 /200	2,51 3,15	2,07 2,59	10,11 12,87	68,9 87,11
Второй завтрак	9.55					
<i>Апельсин</i>	- 10.0	100	0,9	0,2	8,1	43
Обед						
<i>Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной</i>	11.40- 12.15	150 200	6,24 8,32	4,74 6,32	9,68 12,9	108,94 145,22
<i>Голубцы ленивые</i>		120/170	11,18 15	10,09 14,23	16,33 23,35	201,78 285,57
<i>Соус сметанный</i>		15/30	0,21 0,41	0,55 1,13	0,9 1,77	9,48 18,93
<i>Свекла отварная</i>		30/50	2,64 4,4	1,53 2,56	2,64 4,4	14,1 23,5
<i>Компот из изюма + Вит.С.</i>		150/180	0,24 0,29	0,06 0,07	14,98 17,97	61,78 74,13
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>		35/40,4	2,33 2,67	0,35 0,39	14,12 16,08	66,55 76,7
Полдник						
<i>Манник</i>	15.45	70/85	3,74 4,54	3,98 4,84	33,38 40,54	178,14 216,3
<i>Соус молочный</i>	- 16.10	15/20	0,28 0,38	0,67 0,9	1,95 2,6	15,22 20,3
<i>Чай с сахаром</i>		150/180	0,04	0,01	6,99 8,38	28 33,6

Меню

День: 2 сентября

Б: 41,8/54,5 Ж:46,4/54,8 У: 129,2/174,3

Калорийность:1100,6/ 1442,03

Наименование блюда		Масса порций	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдачи					
Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	7.50	150/170	4,9 5,73	6,36 7,43	20,52 23,99	150,27 175,63
Бутерброд с сыром	- 8.15	30/10 32,4/16	3,11 3,55	4,58 5,16	9,7 10,92	80,14 135,7
Чай с молоком		160/200	1,81 2,95	1,28 2,6	7,27 9,76	47,25 61,69
Второй завтрак						
Печенье	9.55	10/20	0,75 1,5	0,98 1,95	7,44 14,88	41,70 83,4
Молоко кипяченое	- 10.20	110/147, 8	3,09 3,93	2,67 3,4	5,12 6,51	57,61 77,4
Обед						
Бульон из кур с гренками	11.40 - 12.15	170/180	2,95 5,36	0,27 0,56	13,77 28,26	69,53 140
Котлеты рубленые из птицы		60/70	9,51 11,1	9,14 10,66	8,88 10,36	156 182
Рагу из овощей		120/130	1,94 2,1	10,42 11,3	10,95 11,9	145,2 157,3
Помидоры свежие		30/45,8	0,3 0,7	0,1	1,1 2,2	7,2 10,99
Компот из апельсинов		150/180	0,26 0,31	0,06 0,07	15,43 18,51	64,77 77,72
Хлеб ржано-пшеничный		35/36,8	2,33 /2,5	0,35 /0,37	14,12 /15,08	66,55 69,9
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	15.45	120/150	10,8 13,5	10,24 12,8	8,2 10,25	188,4 235,5
	- 16.10					
Чай с лимоном		150/180	0,06 0,08	0 0,01	7,1 8,52	29 34,8