

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 апреля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	200/5	6,5	7,5	27,5	220,6
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
		447,5	9,08	11,03	49,41	351,40
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		180	0,9	0	18,18	76
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,5	11,98	107
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,8	114,18
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4
	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,68	21,86	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		708,00	19,41	16,77	90,30	601,58
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
		337,00	12,97	10,54	29,80	277,07
Итого за день		1672,5	42,4	38,3	187,7	1306,0

ВТОРНИК, 2 апреля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2,5	5,68	5,2	18,8	145,2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
	Бутерброд с повидлом	37,5/13/3,5	1,96	3,09	21,9	123,26
		436,5	10,48	10,70	55,04	358,96
2 завтрак	Плоды свежие (груша)	170	0,68	0,51	17,51	80
		170	0,68	0,51	17,51	80
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
	Жаркое по-домашнему	190	23,13	5,96	20,67	229,14
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	56,8
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76

		668,00	34,61	15,10	78,36	590,24
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
		335,00	5,05	4,88	56,54	282,40
Итого за день		1609,5	50,8	31,2	207,5	1311,6

СРЕДА, 3 апреля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с сыром	30/15/5	4,73	6,88	14,56	139
	Чай с молоком	200	2,95	2,6	15,6	98,8
		415	13,08	16,48	52,74	403,10
2 завтрак	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		150	5,22	5,76	7,20	106,20
Обед	Бульон из кур с гренками	180/35	5,36	0,56	28,26	73,62
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Рагу из овощей	130	2,1	11,3	11,9	157,3
	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,14	21,6	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		682,5	18,99	24,55	84,94	568,92
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,09	10	47,4
		350,00	15,03	12,90	28,63	316,50
Итого за день		1597,5	52,3	59,7	173,5	1394,7

ЧЕТВЕРГ, 4 апреля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	180/5	4,12	5,45	23,58	159,93
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	8,02	15,53	144,5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33

		427,5	9,84	16,13	53,28	397,76
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5
		150	4,35	4,80	16,00	88,50
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Шницель рыбный натуральный	70/4	12,57	3,75	8,17	116,2
	Картофельное пюре	130	2,64	4,53	15,66	123,06
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		651,5	39,61	18,60	78,68	642,94
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	90	6,77	9,41	31,16	239,62
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,4
		300,00	6,84	9,43	42,26	284,02
Итого за день		1529,0	60,6	49,0	190,2	1413,2

ПЯТНИЦА, 5 апреля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая манная	190/5	3,43	4,7	19,04	131,63
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный	35	2,62	0,17	17,5	82,95
			450,00	14,80	12,66	52,64
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	110	1,65	0,55	23,1	104,5
		110	1,65	0,55	23,1	104,5
Обед	Рассольник домашний со сметаной	180/8	1,49	3,67	10,62	81,54
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,6	218,7
	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5,7	31,1	205,6
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,14	0,12	21,7	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			655,5	32,43	26,56	87,50

Полдник	Ватрушка королевская с творогом	80	35	13,4 2	21,6	220,8
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
		267,00	35,0 8	13,4 3	30,12	255,60
Итого за день		1482,50	83,9 6	53,2 0	193,36	1433,52