

ПОНЕДЕЛЬНИК, 16 декабря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 6						
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	7	8	28,3	213
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
		442,5	9,58	11,53	50,21	343,80
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		180	0,9	0	18,18	76
Обед	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	155/25	6,1	4,03	11,2	106,22
	Шницель рубленый	70	10,85	8,08	10,99	160,12
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,75	39,5
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	189,8
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			647,5	24,17	19,79	93,49
Полдник	Булочка дорожная	80	4,8	6,4	23,89	188,91
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		260,00	4,88	6,41	32,41	223,71
Итого за день		1530,0	39,5	37,7	194,3	1305,5

ВТОРНИК, 17 декабря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 7						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с сыром	40/15	4,33	6,31	13,35	127,42
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
		415	13,11	14,18	46,09	365,10
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114
		120	1,8	0,6	25,2	114
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	8,32	6,32	12,9	145,2

	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Картофельное пюре	150	3	5,19	18	142
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		717,50	21,06	20,89	83,85	620,95
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,15	247
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Компот из кураги	180	0,9	0,09	14,13	60,21
		295,00	18,58	12,16	33,29	315,86
Итого за день		1547,5	54,6	47,8	188,4	1415,9

СРЕДА, 18 октября

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 8						
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/5	5,25	4,27	26,3	158,3
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с молоком	200	2,95	2,6	15,6	98,8
		405,5	10,16	9,96	63,80	380,36
2 завтрак	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		150	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	6,43	5,46	31,18	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,21	8,27	20,8	198,99
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Компот из свежих плодов (груш)	200	0,15	0,12	24	98
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		687,5	20,79	16,82	94,16	609,79
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	4,55	3,15	26,60	154,00
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		250,00	5,45	3,15	44,78	230,00
Итого за день		1493,0	41,6	35,7	209,9	1326,4

ЧЕТВЕРГ, 19 декабря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

день 9						
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4,36	5,9	23,4	164,6
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
		400	9,89	12,04	51,09	353,98
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	15,45	66
		150,00	0,60	0,60	15,45	66,00
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180	3,89	4,2	13,55	107,64
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,0
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,74
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		687,5	29,22	8,31	107,28	620,03
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		300,00	19,11	13,58	22,38	287,90
Итого за день		1537,5	58,8	34,5	196,2	1327,9

ПЯТНИЦА, 20 декабря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 10						
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160/5	3,36	3,08	24,3	138,67
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
		410	10,99	11,78	52,80	361,81
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5
		150	4,35	4,80	6,00	88,50
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200	4,09	4,51	11,98	105
	Котлета мясная	80	14,8	13,89	5,7	207,2
	Огурцы соленые	50	0,4	0	1,2	7
	Картофельное пюре	150	3	5,19	18	142
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	21,86	105,5

	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		717,5	25,47	24,24	73,82	638,00
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с молоком	180	2,65	2,34	14	88,9
		330,00	16,15	15,14	24,25	324,40
Итого за день		1607,5	57,0	56,0	156,9	1412,7