

ПОНЕДЕЛЬНИК, 22 апреля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	190/5	6,23	7,18	26,38	209,63
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
		440	8,96	10,92	49,03	345,81
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	4,51	11,98	107,0
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6
	Рагу из овощей	150	2,42	12,81	13,5	178,61
	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		725,5	12,77	27,05	72,06	616,11
Полдник	Запеканка из круп	90	6	5,6	40,8	212,67
	Соус сметанный сладкий	50	1,82	2,75	3,96	66,81
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
		327,00	7,90	8,36	53,28	314,28
Итого за день		1672,5	30,5	46,3	192,6	1352,2

ВТОРНИК, 23 апреля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая манная	150/5	4,9	6,8	24,6	174
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,19	18,75	88,9
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,38	33,6
		412,5	12,83	11,60	52,01	359,50
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5
		150	4,35	4,80	16,00	88,50
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	4	3,8	11,7	96,7

	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,1 4	4,59	218,7
	Свекла отварная	50	3,25	2,55	4,4	23,5
	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	31,53	26,3 1	87,24	695,00
Полдник	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15	165,5
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		330,00	9,47	7,53	39,88	270,30
Итого за день		1540,0 0	58,18	50,2 4	195,1 3	1413,30

СРЕДА, 24 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	40/15/5	4,33	6,31	13,35	127,42
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,9
		400	12,3 9	15,6 5	50,24	381,62
2 завтрак	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		150	5,22	5,76	7,20	106,20
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/25/10	4,2	6	22,93	136,27
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,1 8	6,9	171,5
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	22,04	134,42
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,7	39,5
	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
		702,5	21,2 6	21,1 8	93,35	641,19
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4

		360,00	4,98	5,28	47,34	274,08
Итого за день		1612,50	43,85	47,87	198,13	1403,09

ЧЕТВЕРГ, 25 апреля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4,36	5,89	23,37	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	12,03	51,06	353,98
2 завтрак	Ряженка	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		150	5,22	5,76	7,2	106,2
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74
	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5
	Картофельное пюре	130	2,64	4,53	15,66	123,06
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		677,5	34,25	18,59	76,90	620,99
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 сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		330,00	12,93	10,54	29,66	275,87
Итого за день		1557,50	62,29	46,92	164,82	1357,04

ПЯТНИЦА, 26 апреля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	180/5	4,67	5,42	20,06	145,1
	Бутерброд с повидлом	37,5/13/3,5	1,96	3,09	21,9	123,26
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
		419	10,30	11,70	57,78	375,36

2 завтрак	Плоды свежие (груша)	170	0,68	0,68	17,51	76,2
		170	0,68	0,68	17,51	76,2
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/8	4,32	4,67	15,06	119,6
	Жаркое по-домашнему	190	23,14	5,96	20,68	229,11
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		715,5	33,41	14,0 6	81,28	585,21
Полдни к	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5,25	7,31	24,24	186,37
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		250,00	6,15	7,31	42,42	262,37
Итого за день		1554,5	50,5	33,8	199,0	1299,1