

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 СЕНТЯБРЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 6						
Завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	200	7	8	28,3	213
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
		440	9,74	12,36	55,20	370,59
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		180	0,9	0	18,18	76
Обед	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,75	39,5
	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
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	189,8
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		647,5	24,05	19,74	90,53	646,96
Полдник	Булочка дорожная	60	4,06	8,37	31,28	217,2
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		240,00	4,14	8,38	39,80	252,00
Итого за день		1507,5	38,8	40,5	203,7	1345,6

ВТОРНИК, 2 СЕНТЯБРЯ

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	Плоды свежие (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45
		180	0,63	0,63	15,52	74,45
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 изюма	180	0,29	0,07	17,97	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		717,50	21,19	20,80	77,94	597,48

Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	12,06	17,15	247
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		295,00	17,72	12,08	27,54	289,25
Итого за день		1607,5	52,7	47,7	167,1	1326,3

СРЕДА, 3 СЕНТЯБРЯ

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	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4
	Ряженка	150	4,22	3,64	5,82	77,12
		170	5,72	5,6	20,7	160,52
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7
	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
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82
	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	20,78	16,84	83,66	637,71
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		1513,0	42,1	35,6	212,9	1408,6

ЧЕТВЕРГ, 4 СЕНТЯБРЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 9						
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	175/5	4,3	6	21	151,5
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
		400	9,84	12,76	52,94	362,29
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100/7	0,87	0,19	14,64	68,8
		107	0,87	0,19	14,64	68,8

Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	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
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02
	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	29,30	8,42	93,39	575,31
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		1494,5	59,1	35,0	183,4	1294,3

ПЯТНИЦА, 5 СЕНТЯБРЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 10						
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	160	3,46	4,57	24,7	154
	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
		405	11,09	13,27	53,20	377,14
2 завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12
		150	4,22	3,64	5,82	77,12
Обед	Огурцы соленые	50	0,4	0	1,2	7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200	4,09	4,51	11,98	105
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183
	Картофельное пюре	150	3	5,19	18	142
	Компот из апельсинов	180	0,31	0,07	18,51	77,72
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		717,5	22,74	19,38	77,33	657,12
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		1602,5	54,2	51,4	160,6	1435,8