

ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 апреля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 1						
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	200	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	12,69	93,5
		442,5	9,08	11,03	49,49	351,4
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	4,09	4,5	11,98	107
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,68	21,86	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		700	19,41	15,07	90,14	602,2
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		295	12,64	10,52	25,11	256,92
Итого за день		1617,5	42,03	36,62	182,92	1286,52

ВТОРНИК, 29 апреля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 2						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	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	1,96	3,09	21,9	123,26
		430,5	10,48	10,70	55,04	358,96
2 завтрак	Плоды свежие (груша)	170	0,68	0,51	17,51	78,2
		170	0,68	0,51	17,51	78,2
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	7,49	5,69	11,61	130,7
	Жаркое по-домашнему	190	23,13	5,96	20,67	229,14
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		660,00	34,62	14,50	78,36	583,49
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3

	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		285,00	4,96	5,75	51,52	270,20
Итого за день		1545,5	50,7	31,5	202,4	1290,9

СРЕДА, 30 апреля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 3						
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	Чай с молоком	200	2,95	2,6	15,6	98,8
		410	11,90	14,76	49,10	368,35
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	5,36	0,56	28,26	140
	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
		647,5	18,99	24,55	84,94	635,30
Полдник	Омлет натульный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		330,00	13,58	12,81	18,77	270,30
Итого за день		1537,5	49,7	57,9	160,0	1380,2