

ПОНЕДЕЛЬНИК, 31 марта

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, 1 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	Фрукты 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, 2 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 натуральный 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

ЧЕТВЕРГ, 3 апреля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 4						
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	180	4,12	3,79	29,85	151,28
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,93	100,56
		422,5	9,82	9,99	58,39	345,34
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	2,6	4,5	15,6	123,1
	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	39,57	18,60	78,68	642,98
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	90	6,77	9,41	31,16	239,62
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
		290,00	7,77	9,51	46,86	306,52
Итого за день		1514,0	61,5	42,9	199,9	1383,3

ПЯТНИЦА, 4 апреля

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 5						
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1
		400,00	15,66	13,54	49,92	385,10
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	1,49	3,7	10,62	81,6
	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
		647,5	32,43	26,59	87,50	688,90
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	80	35	13,42	21,6	220,8
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		260,00	35,08	13,43	30,12	255,60
Итого за день		1417,50	84,82	54,11	190,64	1434,10