

## *Меню 16 сентября*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	200/5	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	12,61	93,5
		<b>447,5</b>	<b>9,08</b>	<b>11,03</b>	<b>49,41</b>	<b>351,40</b>
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,5	11,98	107
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,8	114,18
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4
	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,68	21,86	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		<b>708,00</b>	<b>19,41</b>	<b>16,77</b>	<b>90,30</b>	<b>601,58</b>
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 лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
		<b>337,00</b>	<b>12,97</b>	<b>10,54</b>	<b>29,80</b>	<b>277,07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1672,5</b>	<b>42,4</b>	<b>38,3</b>	<b>187,7</b>	<b>1306,0</b>

## *Меню 17 сентября*

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

<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2,5	5,68	5,2	18,8	145,2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
	Бутерброд с повидлом	37,5/13/3,5	1,96	3,09	21,9	123,26
		<b>436,5</b>	<b>10,48</b>	<b>10,70</b>	<b>55,04</b>	<b>358,96</b>
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (груша)	170	0,68	0,51	17,51	80
		<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,51</b>	<b>17,51</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
	Жаркое по-домашнему	190	23,13	5,96	20,67	229,14
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	56,8
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		<b>668,00</b>	<b>34,61</b>	<b>15,10</b>	<b>78,36</b>	<b>590,24</b>
<b>Полдник</b>	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
		<b>335,00</b>	<b>5,05</b>	<b>4,88</b>	<b>56,54</b>	<b>282,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1609,5</b>	<b>50,8</b>	<b>31,2</b>	<b>207,5</b>	<b>1311,6</b>

### *Меню 18 сентября*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с сыром	30/15/5	4,73	6,88	14,56	139

	Чай с молоком	200	2,95	2,6	15,6	98,8
		<b>415</b>	<b>13,08</b>	<b>16,48</b>	<b>52,74</b>	<b>403,10</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		<b>150</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>	<b>106,20</b>
<b>Обед</b>	Бульон из кур с гречками	180/35	5,36	0,56	28,26	73,62
	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
		<b>682,5</b>	<b>18,99</b>	<b>24,55</b>	<b>84,94</b>	<b>568,92</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,09	10	47,4
		<b>350,00</b>	<b>15,03</b>	<b>12,90</b>	<b>28,63</b>	<b>316,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1597,5</b>	<b>52,3</b>	<b>59,7</b>	<b>173,5</b>	<b>1394,7</b>

### *Меню 19 сентября*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная с маслом	180/5	4,12	5,45	23,58	159,93
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	8,02	15,53	144,5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33
		<b>427,5</b>	<b>9,84</b>	<b>16,13</b>	<b>53,28</b>	<b>397,76</b>
<b>2 завтрак</b>	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5

		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>16,00</b>	<b>88,50</b>
<b>Обед</b>	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	2,64	4,53	15,66	123,06
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>651,5</b>	<b>39,61</b>	<b>18,60</b>	<b>78,68</b>	<b>642,94</b>
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	90	6,77	9,41	31,16	239,62
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,4
		<b>300,00</b>	<b>6,84</b>	<b>9,43</b>	<b>42,26</b>	<b>284,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1529,0</b>	<b>60,6</b>	<b>49,0</b>	<b>190,2</b>	<b>1413,2</b>

### *Меню 20 сентября*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая манная	190/5	3,43	4,7	19,04	131,63
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный	35	2,62	0,17	17,5	82,95
		<b>450,00</b>	<b>14,80</b>	<b>12,66</b>	<b>52,64</b>	<b>384,58</b>
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (банан)	110	1,65	0,55	23,1	104,5
		<b>110</b>	<b>1,65</b>	<b>0,55</b>	<b>23,1</b>	<b>104,5</b>
<b>Обед</b>	Рассольник домашний со сметаной	180/8	1,49	3,67	10,62	81,54
	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
		<b>655,5</b>	<b>32,43</b>	<b>26,56</b>	<b>87,50</b>	<b>688,84</b>
<b>Полдник</b>	Ватрушка королевская с творогом	80	35	13,42	21,6	220,8
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
		<b>267,00</b>	<b>35,08</b>	<b>13,43</b>	<b>30,12</b>	<b>255,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1482,50</b>	<b>83,96</b>	<b>53,20</b>	<b>193,36</b>	<b>1433,52</b>