



ПОНЕДЕЛЬНИК

3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 11						
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	180/4	5,9	6,8	24,8	198,6
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
		406,5	8,48	10,33	45,79	325,70
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		180	0,9	0	18,18	76
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	180/25	6,78	4,48	12,44	118,02
	Биточки паровые	70	9,73	6,62	6,07	130,37
	Рагу из овощей	130	2,07	11,1	11,67	154,79
	Кисель из повидла	180	0,07	0,0	20,03	80,46
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		692,5	26,00	24,76	83,81	644,83
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	5,19	4,57	34,2	170,69
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	88,5
		280	9,54	9,37	40,20	259,19
Итого за день		1559,00	44,92	44,46	187,98	1305,72

ВТОРНИК

3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 12						
Завтрак	Каша жидкая манная	150/3	2,71	3,71	15,03	103,92
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
			404	12,74	14,02	53,07
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4
		170	5,85	6,75	20,90	171,90
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	4,4	4,2	13	107,8
	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,38	5,65	38,33	251,73
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			637,5	23,65	19,02	89,17
Полдник	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15	165,5
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
	Плоды свежие (мандарин)	100/7	0,9	0,2	15,08	69,52
			414	9,47	8,61	41,25
Итого за день		1625,5	51,7	48,4	204,4	1 509,2

СРЕДА

3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 13						
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	180/5	7,74	6,48	28,26	195,03
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5
		440	14,80	14,54	61,78	430,97
2 завтрак	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5
		150	4,35	4,80	6,00	88,50
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180/25/10	3,78	5,4	20,64	122,64
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Капуста тушеная	140	3,34	4,97	14,15	117,41
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,03	0,01	25,02	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		652,5	19,34	24,99	84,29	617,09
Полдник	Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		250	5,10	5,60	38,48	241,30
Итого за день		1492,5	43,6	49,9	190,6	1 377,9

ЧЕТВЕРГ*3 неделя*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 14						
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	4,62	6,24	24,75	174,33
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
		407,5	10,01	12,17	51,72	358,83
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	4,8	6	88,5
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4
		170	5,85	6,75	20,9	171,9
Обед	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,798	90,3
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74
	Картофельное пюре	130/4	2,63	4,53	15,65	123,07
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		681,5	34,66	20,17	68,81	604,02
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Фрукты свежие груша	120	0,5	0,5	12,36	55,2
		400	9,51	9,01	28,24	245,80
Итого за день		1659,00	60,03	48,10	169,67	1380,55

ПЯТНИЦА

3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 15						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
		420	15,36	15,69	52,51	414,58
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5
		150	4,35	4,8	6,0	62,7
Обед	Икра свекольная	70	1,61	4,06	8,61	79,52
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,51	11,98	107,0
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,9	265
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		745,5	35,77	16,42	65,95	627,52
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,9	2,7	22,8	132,0
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8
		360	4,99	3,43	54,23	279,80
Итого за день		1675,50	60,47	40,34	178,69	1384,60