



МЕНЮ



4 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 16 | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным | 180/3 | 6,3 | 7,2 | 25,5 | 191,7 |
| | 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 |
| | | 405,5 | 8,88 | 10,73 | 46,49 | 318,80 |
| 2 завтрак | Сок в ассортименте | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| | | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками | 180/25 | 6,78 | 4,48 | 12,44 | 118,02 |
| | Шницель рубленый | 70/4 | 10,88 | 8,08 | 10,99 | 160,12 |
| | Капуста тушеная | 130 | 3,1 | 4,61 | 13,13 | 109,02 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного | 40 | 1,2 | 2,06 | 2,5 | 32,54 |
| | Компот из апельсинов | 180 | 0,39 | 0,09 | 30,42 | 124,74 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 37,5 | 2,5 | 0,37 | 15,08 | 71,3 |
| | | | 666,5 | 24,85 | 19,69 | 84,56 |
| Полдник | Сырники из творога с повидлом | 100/20 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 |
| | Бифидок | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| | | 270 | 23,04 | 17,47 | 17,40 | 322,50 |
| Итого за день | | 1522,00 | 57,7 | 47,9 | 166,6 | 1 333,0 |

ВТОРНИК*4 неделя*

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
|----------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| день 17 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая пшеничная | 180/5 | 3,78 | 3,47 | 27,36 | 156 | |
| | Бутерброд с сыром | 40/5/15 | 6,58 | 7,82 | 19,77 | 176,9 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | |
| | | 425 | 13,21 | 13,70 | 61,49 | 423,90 | |
| 2 завтрак | Плоды свежие (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,8 | |
| | | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,8 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 180/8 | 7,49 | 5,69 | 11,61 | 130,7 | |
| | Икра свекольная | 60 | 1,39 | 3,48 | 7,39 | 68,16 | |
| | Голубцы с мясом говядины(ленивые) | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | |
| | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,77 | 22,23 | |
| | Кисель из повидла | 180 | 0,07 | 0,0 | 20,03 | 80,46 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,15 | 15 | 71,1 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 37,5 | 2,5 | 0,37 | 15,08 | 71,3 | |
| | | 685,5 | 25,99 | 20,08 | 76,14 | 662,95 | |
| | 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 |
| Хлеб пшеничный | | 35 | 0,7 | 0,18 | 19,03 | 82,95 | |
| | 315 | 9,71 | 8,69 | 34,91 | 273,55 | | |
| Итого за день | | 1545,5 | 49,39 | 42,95 | 184,30 | 1413,20 | |

СРЕДА

4 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
|----------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| день 18 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая "Дружба" | 180/5 | 4,62 | 6,24 | 24,75 | 174,33 | |
| | Бутерброд с повидлом | 37,5/3,5/13 | 2,1 | 3,3 | 23,4 | 131,8 | |
| | Чай с молоком | 180 | 3,18 | 2,79 | 13,57 | 92,4 | |
| | | 419 | 9,90 | 12,33 | 61,72 | 398,53 | |
| 2 завтрак | Ряженка | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | |
| | | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | |
| Обед | Икра морковная | 70 | 1,54 | 5,6 | 7,8 | 90,3 | |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне | 200/8 | 4,09 | 4,51 | 11,98 | 105 | |
| | Суфле куриное | 73 | 12,48 | 12,59 | 2,45 | 173,0 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 100/1,5 | 3,8 | 0,5 | 20,8 | 103,4 | |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 13,5 | 54,82 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 37,5 | 2,5 | 0,37 | 15,08 | 71,3 | |
| | | 670 | 24,55 | 23,71 | 71,61 | 597,82 | |
| | Полдник | Вареники ленивые с маслом сливочным | 80/4 | 11,86 | 8,68 | 12,24 | 174,4 |
| | | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 19,67 | 95 |
| | | Плоды свежие (мандарин) | 100/7 | 0,9 | 0,2 | 15,08 | 69,52 |
| | 371 | 13,37 | 9,13 | 46,99 | 338,92 | | |
| Итого за день | | 1610 | 52,2 | 50,0 | 186,3 | 1 423,8 | |

ЧЕТВЕРГ**4 неделя**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|--------------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 19 | | | | | | |
| 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 | 88,5 |
| Обед | Огурец соленый | 40 | 0,32 | 0 | 0,98 | 5,6 |
| | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,8 | 6,8 | 11,4 | 133,8 |
| | Котлеты рыбные "Любительские" | 70/3 | 9,76 | 3,41 | 7,91 | 101,5 |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,39 | 12,81 | 13,47 | 198,61 |
| | 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 |
| | | 660,5 | 21,80 | 23,40 | 73,86 | 612,51 |
| Полдник | Манник | 85 | 4,54 | 4,84 | 40,54 | 216,3 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 8,38 | 33,6 |
| | Плоды свежие (груша) | 120 | 0,5 | 0,5 | 12,36 | 55,2 |
| | | 385 | 5,08 | 5,35 | 61,28 | 305,10 |
| Итого за день | | 1615,5 | 46,6 | 49,2 | 193,7 | 1 420,7 |

ПЯТНИЦА

4 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 20 | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная кукурузная жидкая | 200/5 | 5,19 | 6,02 | 22,29 | 161,2 |
| | Бутерброд с маслом | 37,5/5 | 2,54 | 3,52 | 12,61 | 93,5 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | 84 |
| | | 427,5 | 11,91 | 18,46 | 57,14 | 338,70 |
| 2 завтрак | Бифидок | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| | | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 |
| Обед | Икра свекольная | 50 | 1,16 | 2,9 | 6,16 | 56,8 |
| | Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной | 180/4 | 3,89 | 4,20 | 13,55 | 107,64 |
| | Гуляш из отварного мяса | 60 | 15,47 | 12,12 | 3,93 | 187,5 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,24 | 3,84 | 13,25 | 104,13 |
| | Кисель из повидла | 180 | 0,07 | 0,0 | 20,03 | 80,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 37,5 | 2,5 | 0,37 | 15,08 | 71,3 |
| | | 621,5 | 25,33 | 23,43 | 72,00 | 607,83 |
| Полдник | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 12,42 | 10,50 | 14,58 | 213,47 |
| | Соус молочный сладкий | 20 | 0,39 | 0,9 | 2,65 | 20,3 |
| | Сок в ассортименте | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 |
| | | 300 | 13,71 | 11,40 | 35,41 | 309,77 |
| Итого за день | | 1499,00 | 55,3 | 58,1 | 170,6 | 1 344,8 |
| Итого за весь период | | 31 165,50 | 1 121,67 | 921,15 | 3 749,80 | 27 887,73 |
| Среднее значение за период | | 1 558,28 | 56,08 | 46,06 | 187,49 | 1 394,39 |