

МЕНЮ



1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 1						
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	180/3	6,64	7,59	28,13	204
	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	9,22	11,12	49,12	331,10
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		180	1,00	0,20	19,60	89,20
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/8	3,68	4,05	10,78	96,3
	Тефтели	80	5,91	6,55	7,8	114,81
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,16	27,04	134,4
	Икра морковная	70	1,54	5,6	7,8	90,3
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		685,5	19,18	16,98	88,17	602,11
Полдник	Запеканка из творога с морковью	80	10,44	9,21	21,03	187,2
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,9	30,45
	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5
		260	15,36	15,36	30,93	306,15
Итого за день		1531,00	44,76	43,66	187,82	1328,56

ВТОРНИК

1 неделя

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	13,34	90,5
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8
		434	10,62	10,91	55,54	367,5
2 завтрак	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,48	12,36	55,2
		120	0,48	0,48	12,36	55,2
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными фрикадельками	200/25	7,71	3,09	15,83	121,56
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,9	265
	Икра свекольная	70	1,62	4,06	8,62	79,52
	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
		712,5	39,43	14,99	81,46	617,84
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Ряженка	150	4,34	4,79	6	88,5
		250	9,02	9,64	48,55	313,45
Итого за день		1516,50	59,55	36,02	197,91	1353,99

СРЕДА

1 неделя

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	5,43	7,02	22,59	165,31
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,58	7,82	19,77	176,9
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54
		420	12,49	15,08	56,11	401,25
2 завтрак	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5
		150	4,35	4,80	6,00	88,50
Обед	Бульон из кур с гренками	200/35	3,48	0,32	16,21	81,8
	Котлеты рубленые из птицы	60/2	9,51	9,14	8,88	156
	Рагу из овощей	130	2,1	11,28	11,86	157,3
	Огурец соленый	40	0,32	0	0,98	5,6
	Компот из апельсинов	180	0,39	0,09	30,42	124,74
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		714,5	18,30	21,20	83,43	667,84
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	90/30	5,96	5,64	40,77	198,27
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		300	6,86	5,64	58,95	274,27
Итого за день		1584,50	42,00	46,72	204,49	1431,86

ЧЕТВЕРГ

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 4						
Завтрак	Каша жидкая рисовая	180/5	6,3	5,13	31,59	189,9
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
		407,5	12,51	11,84	60,02	390,40
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	6	88,5
		150	4,35	4,80	16,00	88,50
Обед	Икра морковная	50	1,1	4,0	5,58	64,5
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Шницель рыбный натуральный	70/4	12,57	3,75	8,14	116,2
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		631,5	39,21	17,89	76,30	641,66
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5,26	7,31	24,23	186,37
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
	Плоды свежие (апельсин)	100/7	0,9	0,2	15,08	69,52
		364	6,24	7,52	47,83	290,69
Итого за день		1553,00	62,31	42,05	200,15	1411,25

ПЯТНИЦА

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 5						
Завтрак	Каша жидкая манная	150/3	2,71	3,71	15,03	103,92
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
		403	12,88	10,87	44,65	328,32
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114
		120	1,8	0,6	25,2	114
Обед	Свекла отварная	40	2,6	2,04	3,52	18,79
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/8	3,88	4,2	13,56	107,64
	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,96	6,17	41,82	274,62
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		635,5	25,42	21,34	84,47	631,95
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	100	38,9	14,9	24	276
	Йогурт питьевой	150	4,35	4,8	6	88,5
		250	43,25	19,70	30,00	364,50
Итого за день		1408,50	83,35	52,51	184,32	1438,77