

МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 6						
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	180/3	6,3	7,2	25,5	191,7
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,58	1,75	18,6	100,8
		405,5	11,42	12,47	56,71	386,00
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8
		120	0,48	0,48	11,76	52,8
Обед	Капуста тушеная	40	0,792	1,488	3,8	31,6
	Суп с рыбными консервами	200	6,8	6,8	11,4	133,8
	Шницель рубленый	80/4	12,44	9,24	12,56	183
	Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	100	2,4	4	24,5	146
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		641,5	25,54	22,15	87,01	660,70
Полдник	Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		250	10,60	5,60	38,48	241,30
Итого за день		1417,00	48,04	40,70	193,96	1340,80

ВТОРНИК

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 7						
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	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
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	9,99	7,59	15,48	174,27
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13
	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
		665,50	23,90	23,23	76,72	625,52
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	80/4	11,86	8,68	12,24	174,4
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114
		384	13,70	9,29	45,82	322,00
Итого за день		1619,50	57,31	53,01	181,05	1450,60

СРЕДА

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 8						
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
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54
	Конфета	15	0,11	0,15	13,68	56,5
		422,5	9,31	8,89	57,95	342,44
2 завтрак	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8
		190	4,35	4,80	6,00	255,30
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,06	2,5	32,54
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3,84	4,68	19,49	134,58
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,06	7,09	21,07	192,94
	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
		717,5	20,92	14,35	93,17	582,92
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	61,20	8,36	27,70	213,00
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		260	62,10	8,36	45,88	289,00
Итого за день		1590,00	96,68	36,40	203,00	1469,66

ЧЕТВЕРГ

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 9						
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	2,66	2,34	14,31	88,9
		419	9,38	11,88	62,46	395,03
2 завтрак	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,48	12,36	55,2
		120	0,48	0,48	12,36	55,20
Обед	Икра морковная	60	1,32	4,8	6,69	77,4
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/8	4,32	4,67	15,06	119,6
	Рыба отварная	80/5	14,13	0,55	0,62	64,0
	Пюре картофельное	130	2,63	4,53	15,65	123,07
	Компот из апельсинов	180	0,45	0,09	18,6	76,6
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		730,5	25,35	15,01	71,70	603,07
Полдник	Сырники из творога с повидлом	100/20	18,69	12,67	11,4	234
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
		300	19,78	13,40	43,43	329,00
Итого за день		1569,50	54,99	40,77	189,95	1382,30

2 неделя

ПЯТНИЦА

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 10						
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	2,84	2,41	14,36	91
		425	13,20	13,70	61,49	423,90
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	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	6,15	56,8
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200/8	4,09	4,51	11,98	105
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4
	Овощи тушеные	130	3,25	4,44	12,67	109,2
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	1,44	0,12	21,72	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		675,5	23,54	22,76	71,88	599,40
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157,0
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
	Хлеб пшеничный	35	0,7	0,18	19,03	82,95
		322	9,75	8,69	35,05	274,75
Итого за день		1572,50	50,84	49,95	174,42	1386,55