



МЕНЮ



4 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 16						
Завтрак	Каша пшенная 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	615,74
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