

# 1 неделя – понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 1						
Завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	180/4	5,9	6,8	24,8	198,6
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
		<b>424</b>	<b>8,64</b>	<b>11,16</b>	<b>49,49</b>	<b>356,19</b>
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	4,09	4,5	11,98	107
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		<b>710</b>	<b>21,45</b>	<b>14,74</b>	<b>99,99</b>	<b>630,17</b>
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		<b>295</b>	<b>12,64</b>	<b>10,52</b>	<b>25,11</b>	<b>256,92</b>
Итого за день		<b>1609</b>	<b>43,63</b>	<b>36,42</b>	<b>192,77</b>	<b>1319,28</b>

## 1 неделя – вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 2						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,2	18,8	145,2
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
		430,5	10,50	10,70	55,04	358,96
2 завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100/7	0,87	0,19	14,64	68,8
		107	0,87	0,19	14,64	68,8
Обед	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	7,49	5,69	11,61	130,7
	Голубцы ленивые	160	14,12	13,40	21,98	268,78
	Соус сметанный	30	0,41	1,13	1,77	18,93
	Компот из изюма	180	0,29	0,07	17,97	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		640	27,82	22,11	72,04	592,04
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		285,00	4,96	5,75	51,52	270,20
Итого за день		1462,5	44,2	38,8	193,2	1290,0

### 3 день - среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 3						
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	170/5	5,73	7,43	23,99	175,63
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	Чай с молоком и сахаром	200	2,24	1,6	9,76	61,69
		420	11,52	14,19	44,67	341,57
2 завтрак	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4
	Молоко кипяченое	130	3,65	3,16	6,05	68,09
		150	5,15	5,12	20,93	151,49
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7
	Бульон из кур с гречками	180	5,36	0,56	28,26	140
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,1	10,66	10,36	182
	Рагу из овощей	130	2,1	11,3	11,9	157,3
	Компот из апельсинов	180	0,31	0,07	18,51	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		647,5	21,77	22,96	85,31	635,32
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		330,00	13,58	12,81	18,77	270,30
Итого за день		1537,5	52,4	55,7	174,1	1425,5

#### 4 ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 4						
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	180/5	3,89	5,14	27,78	173,25
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,93	100,56
		<b>420</b>	<b>9,75</b>	<b>12,17</b>	<b>61,31</b>	<b>394,10</b>
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45
		<b>180</b>	<b>0,63</b>	<b>0,63</b>	<b>15,52</b>	<b>74,45</b>
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Шницель рыбный натуральный	70/4	12,57	3,75	8,17	116,2
	Картофельное пюре	130	2,6	4,5	15,6	123,1
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>651,5</b>	<b>39,45</b>	<b>18,60</b>	<b>78,68</b>	<b>628,00</b>
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	90	6,77	9,41	31,16	239,62
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		<b>260,00</b>	<b>6,05</b>	<b>8,37</b>	<b>36,04</b>	<b>246,59</b>
Итого за день		<b>1516,5</b>	<b>55,9</b>	<b>39,7</b>	<b>188,5</b>	<b>1329,7</b>

## 5 ДЕНЬ – ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 5						
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	170/5	4,50	5,31	21,46	151,10
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
		<b>400</b>	<b>11,72</b>	<b>13,66</b>	<b>48,20</b>	<b>362,35</b>
2 завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12
		<b>150</b>	<b>4,22</b>	<b>3,64</b>	<b>5,82</b>	<b>77,12</b>
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,49	3,7	10,62	81,6
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5,7	31,1	142,17
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>647,5</b>	<b>24,74</b>	<b>21,45</b>	<b>89,06</b>	<b>582,94</b>
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	80	35	13,42	21,6	220,8
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		<b>260,00</b>	<b>35,08</b>	<b>13,43</b>	<b>30,12</b>	<b>255,60</b>
Итого за день		<b>1457,50</b>	<b>75,76</b>	<b>52,18</b>	<b>173,20</b>	<b>1278,01</b>