

3 неделя понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 11						
Завтрак	Каша ячневая жидккая на сгущенном молоке с маслом сливочным	180	5,9	6,8	24,99	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
		420	8,64	11,16	51,89	356,19
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		180	0,9	0	18,18	76
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	4,09	4,51	11,98	85,94
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6
	Рагу из овощей	150	2,43	13,02	13,69	181,5
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,78	113
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		717,5	13,1	27,12	76,23	613,34
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус сметанный сладкий	20	0,73	0,87	1,6	26,7
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		285,00	5,35	5,72	50,66	277,80
Итого за день		1602,5	28,0	44,0	197,0	1323,3

3 неделя вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 12						
Завтрак	Каша жидккая молочная манная	150/3	3,93	3,76	18,82	124,48
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	60,68
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
		420	14,10	10,92	48,44	346,76
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	77,12
	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4
		150	4,35	4,80	16,00	150,24
Обед	Икра свекольная	50	1,19	2,49	6,22	52,52
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	4	3,8	11,7	96,7
	Рулет с луком и яйцом	80	10,10	11,13	7,27	169,54
	Пюре картофельное	130	2,72	4,55	18,53	126,24
	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
		657,50	21,00	22,54	75,51	596,32
Полдник	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15	165,5
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		330,00	9,47	7,53	39,88	270,30
Итого за день		1592,50	50,12	47,91	217,90	1407,25

3 неделя среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 13						
Завтрак	Каша жидккая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
		435,5	8,07	10,97	56,60	346,52
2 завтрак	Ряженка	150	4,22	3,64	5,82	77,12
		150	4,22	3,64	5,82	77,12
Обед	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,7	39,5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,2	6	22,93	136,27
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,1	10,66	10,36	182
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	22,04	134,42
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,14	0,12	21,7	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		667,50	23,87	19,66	96,81	651,69
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Молоко кипяченое	180	5,06	4,37	8,38	94,28
		240,00	8,66	9,17	25,78	235,96
Итого за день		1513,00	46,02	45,04	190,81	1358,51

3 неделя четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 14						
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	175/5	4,3	6	21	151,5
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
		400	9,84	12,76	52,94	362,29
2 завтрак	Яблоко	180	0,63	0,63	15,52	74,45
		180	0,63	0,63	15,52	74,45
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
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,85	189,8
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		677,50	34,61	17,41	78,44	609,78
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,50	12,80	10,25	233,50
	Компот из кураги	180	0,14	0,12	21,72	101,7
		330,00	13,64	12,92	31,97	335,20
Итого за день		1587,50	58,72	43,72	178,87	1381,72

3 неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 15						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
		410,5	10,74	10,96	54,64	360,94
2 завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12
		150	4,22	3,64	5,82	77,12
Обед	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200	4,32	4,67	15,06	119,6
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,83	4,9	31,29	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
		677,50	30,48	21,88	91,89	594,39
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5,25	7,31	24,24	186,37
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		250,00	6,15	7,31	42,42	262,37
Итого за день		1488,0	51,6	43,8	194,8	1294,8