

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	200	7	8	28,33	212,94
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		420	9,74	12,36	54,31	366,83
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		180	0,9	0	18,18	76
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	175/25	7,53	4,98	12,82	131,13
	Котлета "Улыбка"	80	3,2	9,2	6,5	154,6
	Капуста тушеная	150	3,59	5,32	15,14	125,77
	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,44	0,02	27,78	113
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		697,5	18,76	22,49	80,42	636,50
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		280,00	4,76	4,86	51,07	259,75
Итого за день		1577,50	34,16	39,71	203,98	1339,08

4 неделя вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 17						
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	180	3,89	5,14	27,78	173,25
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
		405	10,28	12,71	53,04	368,00
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100/7	0,87	0,19	14,64	68,8
		107,00	0,87	0,19	14,64	68,8
Обед	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
	Шницель рубленый	70	10,89	8,09	10,99	160,13
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,85	189,8
	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
		655,5	25,65	22,45	92,44	682,00
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,09	10	47,4
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		350,00	15,03	12,90	28,63	316,50
Итого за день		1517,50	51,83	48,25	188,75	1435,30

4 неделя среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 18						
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	175/5	4,3	6	21	151,5
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,9
		405,5	8,92	11,43	57,21	363,66
2 завтрак	Плоды свежие (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	4	5,58	64,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	180	3,68	4,01	10,78	94,5
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/1,5	4,94	0,65	27,04	134,42
	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
		649	21,02	21,28	83,89	613,94
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	75	4,87	3,37	28,50	165,0
	Компот из изюма	180	0,29	0,07	17,97	74,13
		255,00	5,16	3,44	46,47	239,13
Итого за день		1489,50	35,73	36,78	203,09	1291,18

4 неделя четверг

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 маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
		420,00	11,89	12,57	52,10	369,86
2 завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12
		150	4,22	3,64	5,82	77,12
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,22	7
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Котлета рыбная	80	11,40	2,19	7,11	95
	Рагу из овощей	150	2,43	13,02	13,69	181,5
	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
		697,5	37,06	21,40	65,18	600,15
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,9	30,45
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		310,00	19,30	14,03	23,68	298,05
Итого за день		1577,50	72,47	51,64	146,78	1345,18

4 неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
день 20						
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,19	6,02	22,29	161,2
	Бутерброд с сыром	40/15/5	4,33	6,31	13,35	127,42
	Кофейный напиток с молоком	190	3	2,54	15,14	95,53
		450	12,52	14,87	50,78	384,15
2 завтрак	Ряженка	150	4,22	3,64	5,82	77,12
	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4
		150	4,22	3,64	16,00	160,52
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/4	3,88	4,20	13,56	107,64
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	150	17,6	17,3	19,9	306,5
	Соус сметанный	40	0,55	1,51	2,36	25,24
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		641,5	25,78	25,69	65,62	595,53
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,4
		260	5,70	6,40	41,38	264,90
Итого за день		1479,00	50,70	49,49	174,48	1408,42
Итого за весь период		30935,5	1022,4	884,5	3724,7	27023,8
Среднее значение за период		1546,8	51,1	44,2	186,2	1351,2

