

Прием пищи 16.03.26	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	170/4	5,57	6,42	23,42	187,56
	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
		414	8,31	10,78	49,49	345,15
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	22,9	99
		180	0,9	0	22,9	99
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	3,13	5,34	12,98	113,47
	Тефтели со 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	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		707,5	20,32	15,56	99,99	631,94
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47
	Соус фруктовый	10	0,09	0	1,34	5,76
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		290	12,59	10,51	24,44	254,03
Итого за день		1591,5	42,12	36,85	196,82	1330,12

Прием пищи 17.03.26	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11
		435	10,24	10,36	51,69	341,05
2 завтрак	Плоды свежие	100	0,9	0,2	8,1	43
		100	0,9	0,2	8,1	43
Обед	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	8,32	6,32	12,9	145,22
	Голубцы ленивые	170	15	14,23	23,35	285,57
	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
		670	29,53	23,57	74,70	623,35
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		1490,0	45,6	39,9	186,0	1277,6

Прием пищи 18.03.26	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	170/5	5,73	7,43	23,99	175,63
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
	Чай с молоком и сахаром	200	2,24	1,6	9,76	61,69
		420	13,74	13,65	48,80	362,97
2 завтрак	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4
	Молоко кипяченое	140	3,93	3,4	6,51	73,32
		160	5,43	5,36	21,39	156,72
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7
	Бульон из кур с гренками	180	5,36	0,56	28,26	140
	Котлеты рубленные 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 натульный 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		1557,5	54,5	54,8	174,3	1425,3

Прием пищи 19.03.26	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть
			Б	Ж	У	
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	3,15	2,59	12,87	87,11
		425	9,74	12,08	58,25	380,65
2 завтрак	Плоды свежие	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	190	21,31	5,99	15,39	201,11
	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
		661,5	40,57	18,60	78,68	638,58
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	6,01	8,36	27,69	212,99
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		260,00	6,05	8,37	36,07	246,59
Итого за день		1526,5	57,0	39,7	188,5	1340,3

Прием пищи 20.03.26	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	170/5	4,50	5,31	21,46	151,10
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71
		420	14,14	13,06	49,69	372,46
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,22	3,64	5,82	77,12
		150	4,22	3,64	5,82	77,12
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,94	5,33	11,85	103,87
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,53	6,13	33,49	153,1
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		690	25,89	23,53	93,68	620,84
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	100	43,74	16,76	27	276
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
		280	43,82	16,77	35,52	310,80
Итого за день		1540,00	88,07	57,00	184,71	1381,22