

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>07.10.24 г</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом	200/5	7	8	28,33	212,94
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
		<b>430</b>	<b>9,73</b>	<b>11,74</b>	<b>50,06</b>	<b>345,42</b>
<b>2 завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	200/25	7,53	4,98	123,82	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 апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,74
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>757,5</b>	<b>18,73</b>	<b>22,56</b>	<b>194,24</b>	<b>648,24</b>
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с морковью	100	13,05	11,51	26,6	234
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
		<b>337,00</b>	<b>13,60</b>	<b>11,55</b>	<b>41,82</b>	<b>297,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1704,50</b>	<b>42,96</b>	<b>45,85</b>	<b>304,30</b>	<b>1367,26</b>

Прием пищи 08.10.24 г	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная с маслом	180/5	4,12	5,45	23,58	159,93
	Бутерброд с сыром	30/15/5	4,73	6,88	14,56	139
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,41	12,75	84,0
		<b>415</b>	<b>11,65</b>	<b>14,74</b>	<b>50,89</b>	<b>382,93</b>
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	190	0,76	0,57	19,57	89,3
		<b>190</b>	<b>0,76</b>	<b>0,57</b>	<b>19,57</b>	<b>89,3</b>
<b>Обед</b>	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,48	5,68	11,61	130,68
	Шницель рубленый	70	10,9	7,0	11,0	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,85	189,8
	Компот из свежих фруктов (груш)	180	0,14	0,14	21,6	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>655,5</b>	<b>25,31</b>	<b>20,69</b>	<b>97,34</b>	<b>690,15</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,09	10	47,4
		<b>350,00</b>	<b>15,05</b>	<b>12,91</b>	<b>30,24</b>	<b>322,90</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1610,50</b>	<b>52,77</b>	<b>48,91</b>	<b>198,04</b>	<b>1485,28</b>

Прием пищи 09.10.24 г	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба" с маслом	170/5	4,36	5,89	23,38	164,64
	Бутерброд с повидлом	37,5/13/3,5	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,9
		<b>405,5</b>	<b>8,98</b>	<b>11,32</b>	<b>59,59</b>	<b>376,80</b>
2 завтрак	Фрукты свежие	120	1,8	0,6	25,2	114
		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>25,2</b>	<b>114</b>
Обед	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	180/8	3,68	4,01	10,78	94,5
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,94	0,65	27,04	134,42
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,5	87,84
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>655,5</b>	<b>20,85</b>	<b>21,35</b>	<b>78,88</b>	<b>624,06</b>
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	75	4,87	3,37	28,50	165,0
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
		<b>255,00</b>	<b>5,48</b>	<b>3,62</b>	<b>48,17</b>	<b>260,00</b>
Итого за день		<b>1436,00</b>	<b>37,11</b>	<b>36,89</b>	<b>211,84</b>	<b>1374,86</b>

Прием пищи 10.10.24 г	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая манная с маслом	160/5	6,4	4,6	27,2	167,9
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	7,9	15,5	144,5
	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7
		<b>402,5</b>	<b>13,20</b>	<b>16,10</b>	<b>60,00</b>	<b>431,10</b>
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>
<b>Обед</b>	Огурец соленый	50	0,4	0	1,22	7
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Рыба отварная	80/5	14,13	0,55	0,62	64,0
	Рагу из овощей	150	2,42	11,33	13,59	166
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	0,15	0,13	36,2	98
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>697,5</b>	<b>39,79</b>	<b>18,06</b>	<b>81,29</b>	<b>596,83</b>
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,25	6,5	50,75
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		<b>340,00</b>	<b>19,68</b>	<b>14,93</b>	<b>26,28</b>	<b>318,35</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1590,00</b>	<b>77,02</b>	<b>53,89</b>	<b>173,57</b>	<b>1434,78</b>

Прием пищи 11.10.24 г	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	200/5	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
		<b>455</b>	<b>12,52</b>	<b>14,87</b>	<b>50,78</b>	<b>384,15</b>
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	16	88,5
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>16,00</b>	<b>88,50</b>
<b>Обед</b>	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,16	56,8
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/8	3,88	4,20	13,56	107,64
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,59	218,75
	Картофельное пюре	130	2,64	4,54	15,66	123,07
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>662,5</b>	<b>28,31</b>	<b>26,16</b>	<b>63,57</b>	<b>612,36</b>
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,4
		<b>260,00</b>	<b>4,60</b>	<b>4,80</b>	<b>37,60</b>	<b>226,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1527,50</b>	<b>49,78</b>	<b>50,63</b>	<b>167,95</b>	<b>1311,09</b>