

Прием пищи День 14.10.24	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	200/5	6,5	7,5	27,5	220,6
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
		447,5	9,08	11,03	49,41	351,40
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
		180	0,9	0	18,18	76
Обед	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	4,09	4,5	11,98	107
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,8	114,18
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,68	21,86	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
		708,00	19,41	16,77	90,30	601,58
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
		337,00	12,97	10,54	29,80	277,07
Итого за день		1672,5	42,4	38,3	187,7	1306,0

Прием пищи День 15.10.24	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2,5	5,68	5,2	18,8	145,2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5
	Бутерброд с повидлом	37,5/13/3,5	1,96	3,09	21,9	123,26
		436,5	10,48	10,70	55,04	358,96
2 завтрак	Фрукты свежие	170	0,68	0,51	17,51	80
		170	0,68	0,51	17,51	80
Обед	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	56,8
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
	Жаркое по-домашнему	190	23,13	5,96	20,67	229,14
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
			668,00	34,61	15,10	78,36
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
		335,00	5,05	4,88	56,54	282,40
Итого за день		1609,5	50,8	31,2	207,5	1311,6

Прием пищи 16.10.24	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	160/5	5,4	7	22,58	165,3
	Бутерброд с сыром	30/15/5	4,73	6,88	14,56	139
	Чай с молоком	200	2,95	2,6	15,6	98,8
		415	13,08	16,48	52,74	403,10
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		150	5,22	5,76	7,20	106,20
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7
	Бульон из кур с гречками	180/35	5,36	0,56	28,26	73,62
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Рагу из овощей	130	2,1	11,3	11,9	157,3
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,14	21,6	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		682,5	18,99	24,55	84,94	568,92
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,09	10	47,4
		350,00	15,03	12,90	28,63	316,50
Итого за день		1597,5	52,3	59,7	173,5	1394,7

Прием пищи 17.10.24	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	180/5	4,12	5,45	23,58	159,93
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,6	8,02	15,53	144,5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33
		427,5	9,84	16,13	53,28	397,76
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	16	88,5
		150	4,35	4,80	16,00	88,50
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	2,64	4,53	15,66	123,06
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		651,5	39,61	18,60	78,68	642,94
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	90	6,77	9,41	31,16	239,62
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,4
		300,00	6,84	9,43	42,26	284,02
Итого за день		1529,0	60,6	49,0	190,2	1413,2

Прием пищи 18.10.24	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть	
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая манная с маслом	190/5	3,43	4,7	19,04	131,63	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	
	Хлеб пшеничный	35	2,62	0,17	17,5	82,95	
		450,00	14,80	12,66	52,64	384,58	
2 завтрак	Фрукты свежие	110	1,65	0,55	23,1	104,5	
		110	1,65	0,55	23,1	104,5	
Обед	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5	
	Рассольник домашний со сметаной	180/8	1,49	3,67	10,62	81,54	
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,6	218,7	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5,7	31,1	205,6	
	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	
		655,5	32,43	26,56	87,50	688,84	
	Полдник	Ватрушка королевская с творогом	80	35	13,42	21,6	220,8
		Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
			267,00	35,08	13,43	30,12	255,60
Итого за день		1482,50	83,96	53,20	193,36	1433,52	