

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		

ПОНЕДЕЛЬНИК

1-я неделя

ЗАВТРАК	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017М
Каша манная молочная с маслом, сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017М
Чай с сахаром	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017М
Масло порциями	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Хлеб пшеничный	60	4,368	7,512	26,352	190,8	424/2017М
Булочка домашняя	560	14,78	27,35	108,98	742,52	
Итого за прием пищи						

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017М
Овощи сезонно (помидор)	100	0,60	0,00	3,80	14,00	70/71/2017М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017М
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Итого за прием пищи	560	23,62	17,38	78,03	783,14	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом)	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017М
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017М
Овощи сезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017М
Итого за прием пищи	600	16,38	25,59	71,37	584,47	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК									
Запеканка творожная с морковью	185	17,91	11,34	32,19	307,71	224/2017М			
Сметана	15	0,38	3,00	0,51	30,90	п,т,			
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017М			
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017М			
Фрукты (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,2	338/2017М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М			
Итого за прием пищи	565	29,11	22,87	80,58	650,55				

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК									
Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017М			
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017М			
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017М			
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М			
Итого за прием пищи	600	31,24	31,99	88,40	767,31				

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК									
Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017М			
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М			
Булочка Октябрьенок	60	6,78	1,74	25,455	144,75	427/2017М			
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017М			
Итого за прием пищи	550	20,86	15,113	111,32	660,7				

ВТОРНИК

ЗАВТРАК												
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017М						
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017М						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017М						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М						
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017М						
Итого за прием пищи	600	21,55	22,41	98,53	682,60							

СРЕДА

ЗАВТРАК						
Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М
Молоко сгущенное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	371К/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017М
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017М
Итого за прием пищи	560	13,40	19,02	102,33	641,49	

четверг

ЗАВТРАК						
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017М
Овощи сезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Итого за прием пищи	600	27,77	23,16	85,05	677,04	

