|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: понедельник** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Салат из моркови** | **100** | **68** | **1** | **0** | **15** |
| **Каша молочная манная** | **160** |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Салат из свежей капусты** | **100** | **40** | **2** | **6** | **5** |
| **Суп картофельный с рисом** | **200** | **66** | **1** | **3** | **16** |
| **Рыба отварная с картофельным пюре** | **100/150** | **318** | **17** | **14** | **34** |
| **Компот из свежих яблок** | **200** | **61** | **0** | **0** | **14** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: вторник** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Салат витаминный** | **100** |  |  |  |  |
| **Каша рисовая вязкая** | **200** | **94** | **4** | **6** | **1** |
| **Кофейный напиток** | **200** | **59** | **0.15** | **3** | **10** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Салат из столовой свеклы** | **100** | **89** | **1.5** | **5.5** | **8.4** |
| **Суп полевой на мясном бульоне** | **200** | **116** | **1.6** | **2.6** | **18** |
| **Куры отварные, рис отварной, соус** | **100/150** | **330** | **21** | **16.48** | **25.95** |
| **Компот из черной смородины** | **200** | **92** | **2** | **0** | **27** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: среда** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Оладьи с маслом и сахаром** | **165** | **289.7** | **7** | **6.9** | **48.9** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Огурец соленый** | **100** | **24** | **1.68** | **0** | **0.36** |
| **Щи из свежей капусты** | **200** | **120** | **1.73** | **2.47** | **12.07** |
| **Гуляш с макаронами** | **275** | **271** | **7** | **20** | **16** |
| **Кисель фруктовый** | **200** | **122** | **1** | **0** | **29** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: четверг** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Икра свекольная** | **100** | **130** | **2** | **8** | **7** |
| **Сосиска отварная, гречка, соус** | **250** | **399** | **12** | **10** | **19** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Салат из свежей капусты** | **100** | **40** | **2** | **4** | **6** |
| **Суп вермишелевый на м/к бульоне** | **200** | **120** | **1.67** | **2.6** | **18.13** |
| **Рыба тушеная с овощами, рис** | **320** | **304** | **17** | **18** | **19** |
| **Компот из черной смородины** | **200** | **92** | **2** | **0** | **27** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: пятница** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Мясо отварное с картофельным пюре** | **100/150** | **294** | **21.23** | **16.48** | **25.95** |
| **Кофейный напиток** | **200** | **59** | **0.15** | **3** | **10** |
| **Батон с маслом сливочным** | **40/10** | **283** | **4** | **16** | **21** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Винегрет** | **100** | **61** | **1** | **3** | **8** |
| **Рассольник «Ленинградский» на бульоне** | **200** | **102** | **1.6** | **4.53** | **12.87** |
| **Сосиска отварная с макаронами, соус** | **250** | **386** | **3** | **5** | **21** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: понедельник** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Салат из моркови** | **100** | **68** | **1** | **0** | **14** |
| **Каша молочная манная** | **200** | **170** | **4** | **9** | **14** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Икра свекольная** | **100** | **130** | **8** | **7.99** | **8.97** |
| **Суп картофельный с горохом на м/к бульоне** | **200** | **96** | **3** | **5** | **7** |
| **Жаркое по-домашнему** | **250** | **317** | **14.6** | **12.67** | **36.13** |
| **Кисель фруктовый** | **200** | **122** | **1** | **0** | **29** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: вторник** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Каша гречневая с маслом и сахаром** | **300** | **197** | **9** | **34** | **11** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон с вареньем** | **40/20** | **112** | **60** | **98** | **44** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Огурец соленый** | **100** | **33** | **2.8** | **0** | **0.6** |
| **Борщ из свежей капусты** | **200** | **122** | **1.73** | **2.47** | **12.07** |
| **Плов с мясом** | **300** | **297** | **13** | **19** | **7.86** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: среда** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Салат из столовой свеклы** | **100** | **89** | **1.5** | **5.5** | **8.4** |
| **Каша пшенная молочная** | **160** | **232** | **5** | **10** | **15** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон с маслом сливочным** | **40/10** | **283** | **4** | **16** | **21** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед0** | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с рыбой** | **200** | **102** | **8** | **4** | **17** |
| **Капуста тушеная с мясом** | **300** | **186** | **5.7** | **3.9** | **19** |
| **Напиток из варенья** | **200** | **84** | **2** | **0** | **24** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: четверг** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Салат витаминный** | **100** | **67** | **2** | **10** | **5.7** |
| **Макароны с маслом и тертым сыром** | **200** | **320** | **16.48** | **21.13** | **46.78** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Помидор соленый** | **100** | **14** | **0.66** | **0** | **0.22** |
| **Суп картофельный с фасолью** | **200** | **96** | **3** | **5** | **7** |
| **Сосиска отварная с гречкой, соус** | **250** | **399** | **12** | **10** | **19** |
| **Какао** | **200** | **162** | **2.89** | **5.33** | **36** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** | | |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: пятница** |
| **Завтрак** | | | | | |
| **Салат из моркови и яблок** | **100** | **52** | **1.2** | **5.7** | **2** |
| **Сарделька с картофельным пюре** | **100/150** | **320** | **21** | **15** | **23** |
| **Кисель фруктовый** | **200** | **122** | **1** | **0** | **29** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| **Огурец соленый** | **100** | **24** | **1.68** | **0** | **0.36** |
| **Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне** | **200** | **120** | **1.73** | **2.47** | **12.07** |
| **Гуляш с макаронами** | **275** | **271** | **7** | **20** | **16** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |