

« 26 » мая

 /Е.В.Митусова

« 26 » мая

« 26 » мая

« 26 » мая

« 26 » мая

Дни			Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1 день	ЗАВТРАК		Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	6,5	28,5	193,7
			Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
			Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0	97,7
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52
			Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
			ИТОГО	520	15,26	25,3	88,62	647,12
	ОБЕД		Салат из свежих овощей (огурцы/помидоры)	60	0,59	3,69	2,24	44,52
			Суп картофельный с горохом	250	11,2	8,8	17,5	133,1
			Плов с мясом курицы	180	10,7	14,8	30,1	308,5
			Какао с молоком сгущенным	200	4,7	3,9	15,9	114
			Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
			Фрукты свежие	100	1,8	0	16,8	66
			ИТОГО:	890	36,59	31,99	131,74	900,52
2 день	ЗАВТРАК		Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	6,9	34,3	222,3
			Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0	97,7
			Кисель	200	0,1	0	22,8	90,6
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,5
			Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
			ИТОГО:	480	15,66	23,4	76,52	579,1
			Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,8	5,6	22,5	189,6
			Картофельное пюре/Огурец соленый в нарезке	260	5,8	12,8	30,1	252
			Рыба жареная (минтай)	50	7	1,4	4,3	57,9
			Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	114,6
			Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
			Фрукты свежие	100	1,8	0	16,8	66
			ИТОГО:	910	30,9	24,8	128	898,5

3 день	ЗАВТРАК		Запеканка из макарон	200	32,4	21,6	43,6	498,6
			Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52
			Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
			ИТОГО:	450	35,63	30,22	78,02	727,12
	ОБЕД		Овощи порционные в нарезке (огурцы/помидоры)	60	0,59	3,69	2,24	44,52
			Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	11,2	8,8	12,11	195,3
			Макаронные изделия отварные	150	8,4	6,1	51,4	288,5
			Кисель	200	0,1	0	22,8	90,6
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
			Курица запеченная	100	26	12	0	212
			Фрукты свежие	100	1,8	0	16,8	66
			ИТОГО	910	55,69	31,39	154,55	1131,32
4 день	ЗАВТРАК		Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0	97,7
			Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,5	12,6	43,3	320,6
			Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
			Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	121,1
			Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
			ИТОГО:	480	18,9	30,4	63,5	672,3
	ОБЕД		Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,4	10,04	7,29	125,1
			Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200	7,7	9,9	9,3	156,2
			Каша рассыпчатая (перловка)	150	5,1	6	35,5	211,4
			Тефтели из говядины	90	14,7	15,5	13,8	258,9
			Напиток кофейный на молоке	200	4,4	3,6	16,7	113,4
			Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
			Фрукты свежие	100	1,8	0	16,8	66
			ИТОГО:	900	42,7	45,84	148,59	1165,4

5 день	ЗАВТРАК		Оладьи со сгущенным молоком	200/20	20,88	19,41	44,82	436
			Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8
			Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
			ИТОГО:	410/20	24,64	30,81	71,62	661,8
	ОБЕД		Салат из свежих овощей (огурцы/помидоры)	60	0,59	3,69	2,24	44,52
			Суп картофельный с фасолью	250	8,8	9,6	12,1	176,4
			Рагу из овощей	200	3,5	8	20,1	156
			Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,8	5	8,2	101
			Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
			Фрукты свежие	100	1,8	0	16,8	66
			ИТОГО:	910	28,09	27,09	108,64	778,32
6 день	ЗАВТРАК		Каша жидкая молочная «Дружба»	200	8,1	10,8	38,5	283,4
			Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
			Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0	97,7
			Пряник	50	3	2,4	37,5	183
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52
			Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
			ИТОГО:	540	18,63	29,12	122,42	827,92
	ОБЕД		Овощи порционные в нарезке (огурцы/помидоры)	60	0,59	3,69	2,24	44,52
			Суп с рыбными консервами	250	11,9	6,1	16,4	158
			Каша рассыпчатая (перловка)	180	5,1	6	35,5	211,4
			Котлеты из говядины	80	13,7	13,6	12,3	226,4
			Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	114,6
			Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
			Фрукты свежие	100	1,8	0	16,8	66
			ИТОГО:	970	41,69	30,39	152,64	1055,32

7 день	ЗАВТРАК		Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,6	5,4	36,4	208,7
			Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0	97,7
			Кофейный напиток с молоком	200	4,4	3,6	16,7	113,4
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52
			Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
			ИТОГО:	530	17,76	25,5	72,52	588,32
	ОБЕД		Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
			Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	9,3	10	14,2	187,1
			Курица запеченная	100	26	12	0	212
			Каша гречневая рассыпчатая	180	10	8	43,5	278,2
			Кисель	200	0,1	0	22,8	90,6
			Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
			Фрукты свежие	100	1,8	0	16,8	66
			ИТОГО:	990	55,6	33,5	151,1	1114
8 день	ЗАВТРАК		Запеканка из макарон	210	20,7	18,89	29,39	420
			Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
			Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0	97,7
			Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
			ИТОГО:	450	27,37	35,01	44,49	652,7
	ОБЕД		Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1
			Рассольник	250	7,8	8,7	15,4	173
			Плов с мясом курицы	180	10,7	14,8	30,1	308,5
			Кофейный напиток с молоком	200	4,4	3,6	16,7	113,4
			Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
			Фрукты свежие	100	1,8	0	16,8	66
			ИТОГО:	930	33,7	37,94	135,49	1020,4

9 день	ЗАВТРАК		Блинчики со сгущенным молоком	100/4	11,78	9,3	8,2	194,3
			Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
			Хлеб пшеничный в\с	40	3,16	0,4	19,32	93,52
			Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
			ИТОГО:	350/4	15,01	17,92	42,62	422,82
	ОБЕД		Суп картофельный с гречневой крупой	250	11,2	8,58	17,5	195,3
			Овощи порционные в нарезке (огурцы/помидоры)	60	0,59	3,69	2,24	44,52
			Макаронны отварные	200	8,4	6,1	51,4	288,5
			Гуляш из говядины	100	11,8	14,2	3,1	203,1
			Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
			Хлеб пшеничный в\с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
			Фрукты свежие	100	1,8	0	16,8	66
			ИТОГО:	1010	42,39	33,57	160,44	1118,42
10 день	ЗАВТРАК		Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0	97,7
			Каша молочная манная	200	8,9	10,6	46,5	316,4
			Кисель	200	0,1	0	22,8	90,6
			Хлеб пшеничный в\с	40	3,16	0,4	19,32	93,52
			Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
			ИТОГО:	480	18,76	27,1	88,72	673,22
			Суп куриный с макаронными изделиями	250	7,8	5,6	22,5	189,6
			Картофельное пюре	200	5,3	12,7	28,6	243,5
			Огурец свежий в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
			Печень говяжья тушеная	80	13,6	13,6	3,1	189
			Какао на молоке	200	4,7	3,9	15,9	114
			Хлеб пшеничный в\с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
			Фрукты свежие	100	1,8	0	16,8	66
			ИТОГО:	960	41	36,6	136,9	1040,7