

Неделя 2

НЕДЕЛЯ 2	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,6	7,2	31,4	216,7
	Бутерброд с маслом и сыром	40	6,6	8,2	20,2	182,4
	Какао с молоком	200	3,9	4,1	16,5	113,2
2-й завтрак	Фрукты по сезону	200	1	0,2	19,6	89,2
Обед	Суп с клецками	250	2	3,1	12,5	121
	Салат овощной	60	0,7	0,1	2,2	14
	Рагу из овощей и курицы	220	14,7	6,7	10,3	189
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
	Компот из яблок	200	0,3	0,1	6,5	26,6
	Полдник	Пряники	40	2,65	2,7	39,5
	Снежок напитков кисломолочный	100	2,7	2,5	10,8	79
Ужин	Творожная запеканка	150	24	18	25,7	358,3
	Кисель из ягод	200	0,1	0	28,4	113,9
ВСЕГО:			72,85	53,6	258,8	1821,3
ВТОРНИК						
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	8,6	7,2	31,4	216,7
	Гренки с сыром	40	6,6	8,2	20,2	182,4
	Чай с сахаром	180	0,2	0	7,1	29,2
2-й завтрак	Фрукты по сезону	200	1	0,2	19,6	89,2
Обед	Суп рыбный с картофелем	250	2,4	2,9	19,3	113,2
	Биточки мясные	70	13,8	11	8,8	173,9
	Макароны отварные с маслом	100	6,6	5,4	31,7	369,4
	Салат овощной	60	0,7	0,1	2,2	14
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
	Компот из яблок	200	0,3	0,1	6,5	26,6
Полдник	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8
	Чай с сахаром	180	0,2	0	7,1	29,2
Ужин	Кабачковые оладьи	200	4,2	2,6	14,6	120,8
	Рис с маслом	150	1,5	3,8	16,8	107
	Огурец свежий	50	0,3	0	1,8	8
	Морс ягодный	200	1,9	0,2	5,6	29,8
ВСЕГО:			56,9	46,3	257,7	1842,2
СРЕДА						

Неделя 2

Завтрак	Молочный суп	200	7,2	6,3	28,4	237,2
	Бутерброд с маслом и сыром	40	6,6	8,2	20,2	182,4
	Чай с сахаром	180	0,2	0	7,1	29,2
2-й завтрак	Фрукты по сезону	200	1	0,2	19,6	89,2
Обед	Суп сырный	250	4,6	7	6,4	125
	Гуляш из свинины	70	14,3	8,5	3	192,9
	Каша пшеничная	160	4,64	3,8	34,2	191
	Салат овощной	60	0,7	0,1	2,2	14
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
	Чай с сахаром	180	0,2	0	7,1	29,2
Полдник	Вафли	40	2,9	3,2	33	177
	Снежок напитков кисломолочный	100	2,7	2,5	10,8	79
Ужин	Омлет с горошком и кукурузой консерв.	180	15,6	6,5	7,5	277
	Чай с сахаром	180	0,2	0	7,1	29,2
ВСЕГО:			66,44	47	221,8	1818,3
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак	Оладьи с джемом / сгущенным молоком	150	14,6	15,2	34,3	298,6
	Какао с молоком	200	3,9	4,1	16,5	113,2
2-й завтрак	Фрукты по сезону	200	1	0,2	19,6	89,2
Обед	Борщ из говядины	250	2	5	12,5	103,3
	Тефтели мясные	70	9,8	11	8,8	193,9
	Гречка отварная с маслом	150	8,7	5	40,1	223
	Салат овощной	60	0,7	0,1	2,2	14
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
	Компот из яблок	200	0,3	0,1	6,5	26,6
Полдник	Бублики	40	4,5	2,9	31	119
	Чай с сахаром	180	0,2	0	7,1	29,2
Ужин	Рыбные котлеты	80	12,5	7,4	7,7	147,2
	Картофельное пюре	180	3,6	5,7	23,2	157,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
	Огурец свежий	50	0,3	0	1,8	8
	Чай с сахаром	180	0,2	0	7,1	29,2
ВСЕГО:			70,2	57,6	268,7	1789,1
ПЯТНИЦА						
Завтрак	Каша манная молочная	200	8	5,7	34	209,9
	Бутерброд с маслом и сыром	40	6,6	8,2	20,2	182,4
	Чай с сахаром	180	0,2	0	7,1	29,2

Неделя 2

2-й завтрак	Фрукты по сезону / сок яблочный	200	1	0,2	19,6	89,2
Обед	Суп-лапша из курицы	250	5,3	2,9	14,8	102,8
	Гуляш из говядины	80	19,8	18,7	4,5	270
	Ризотто с овощами	150	5,6	6	28	174
	Салат овощной	60	0,7	0,1	2,2	14
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
	Компот из яблок	200	0,3	0,1	6,5	26,6
Полдник	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8
	Снежок напиток кисломолочный	100	2,7	2,5	10,8	79
Ужин	Пудинг из творога	150	20,3	14	30,2	323
	Чай с сахаром	180	0,2	0	7,1	29,2
ВСЕГО:			79,3	63	250	1862,1