

Неделя 1

НЕДЕЛЯ 1	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	9,3	5,7	39	235,1
	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 гороховый с говядиной и сухариками	250	5,2	2,9	16,5	101,5
	Салат овощной	60	0,7	0,1	2,2	14
	Куриная грудка, тушенная в сметанном соусе	65	17,1	4,3	3,2	107,9
	Макароны отварные	150	5,6	4,2	36	204,3
	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	Пряники	40	2,65	2,7	39,5
	Кисель из ягод	200	0,1	0	28,4	113,9
Ужин	Сырники с джемом	150	15,2	14	24,6	294,66
	Чай с сахаром	180	0,2	0	7,1	29,2
ВСЕГО:			73,35	47,1	295,1	1832,56
ВТОРНИК						
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	8	5,7	34	209,9
	Панкейки с джемом / сгущенкой	100	6	4	30	178
	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 с фрикадельками	225	7,6	7,5	17,8	169,7
	Котлеты мясные	70	15,3	17,5	1,3	228,6
	Гречка отварная	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	Вафли	40	2,9	3,2	33	177
	Снежок напиток кисломолочный	100	2,7	2,5	10,8	79
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	150	13,5	10,8	14,3	231,2
	Огурец свежий	50	0,3	0	1,8	8
	Морс ягодный	200	1,9	0,2	5,6	29,8

Неделя 1

ВСЕГО:			74,7	57,5	259,3	1859,2
СРЕДА						
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
	Поджарка из свинины	100	15,82	16,5	3	215,5
	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	Баранки	40	4,5	2,9	31	119
	Чай с сахаром	180	0,2	0	7,1	29,2
Ужин	Ленивые вареники	150	19,4	12,8	40,3	290,4
	Кисель из ягод	200	0,1	0	28,4	113,9
ВСЕГО:			70,76	58,5	270,2	1831,2
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак	Блины с джемом / сгущенным молоком	150	14,6	5,2	37,9	358
	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
	Рыба в кляре	100	12,9	11,5	8,2	178,4
	Картофельное пюре	180	3,6	5,7	23,2	157,7
	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 напитков кисломолочный	100	2,7	2,5	10,8	79
Ужин	Овощи, тушеные с куриной грудкой	180	14	3,5	29,8	221,9
	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
ВСЕГО:			70,2	43,3	273,9	1866,7
ПЯТНИЦА						
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	4,6	1,5	23,5	247

Неделя 1

	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 / сок яблочный	200	1	0,2	19,6	89,2
Обед	Суп-лапша из курицы	250	5,3	1,9	14,8	102,8
	Плов из говядины	210	21,4	19,7	35,7	359
	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	Булочка сдобная	70	5,7	3,5	40,3	215,4
	Чай с сахаром	180	0,2	0	7,1	29,2
Ужин	Ленивые голубцы	100	8,8	1,4	6,9	78,3
	Гречка отварная с маслом	150	8,7	5	40,1	223
	Чай с сахаром	180	0,2	0	7,1	29,2
ВСЕГО:			69,2	42,2	266,9	1793,9