

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

09.12.2024г

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценное.
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом	10/40	2,71	8,27	17,9	153,0
2. Каша манная молочная	200	6,19	5,76	41,07	233,8
3.Чай с сахаром	200	0,15		15,18	61,5
Завтрак-2					
1. Сок фруктовый/ягодный	150	0,75	0	15,15	69,0
ИТОГО		9.8	14.03	89.3	517.3
ОБЕД:					
1. Салат из зеленого горошка с луком	60	0,69	2,01	1,6	32
2.Суп картофельный с рыбой	250/300	7,36	4,73	15,1	132,5
	80	10,3	10,7	8	170
3. Гуляш из говядины с подливой					
4. Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7
5..Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110,0
6.Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		28,91	25,16	102,7	723,2
ПОЛДНИК:					
1. Плюшка с сахаром	70	5,04	8,33	29,3	112,2
2.Кисель из концентрата плодов/ягод	200	0,03	0	18,6	74,3
3. Апельсин	60				
ИТОГО		5.07	8.33	47.9	186.5
ВСЕГО		43.78	47.52	242.9	1637.3

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 10.12.2024

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценн.
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	4,67	7,19	17,84	154,3
2.Запеканка из творога со сгущенной подливой	100	16,77	9,53	16,57	226,4
3.Какао на молоке	200	3,05	3,34	19,97	121,0
ЗАВТРАК-2					
1 . Сок фруктовый / ягодный	100	0,28	0	7,91	32,2
ИТОГО		24,77	20,06	62,29	533,9
ОБЕД:					
1 Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом раст. и луком	60/70	0,25	0	1,5	5,0
2.Борщ со сметаной мясом курицы/говядины	250	5,81	8,9	11,56	155,0
3.Макаронные изделия отварные	100	3,77	2,94	19,36	96,6
4.Котлета из курицы/говядины	80	21,16	12,24	2,61	205,9
5. Чай с сахаром, лимоном	150	0,75	0	15,15	69,0
6. Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		35,74	24,73	72,18	641,5
ПОЛДНИК:					
1 .Вафли	36	3,45	8,75	34,3	90,5
2. Молоко кипяченое	200	5,6	7,0	9,0	124,0
3. Бананы 4.Мармелад	80-100				
ИТОГО		9,05	15,75	43,3	214,5
ВСЕГО		69,56	60,54	177,77	1590,9

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 11.12.2024г



НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценнос
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1. Бутерброд с маслом	10/40	2,71	8,27	17,9	153,0
2. Каша молочная «Дружба»	200	5,84	5,88	33,85	206,6
3. Чай с сахаром	200	1,4	1,34	15,38	78,2
ЗАВТРАК-2					
1. Сок фруктовый /ягодный	100	0,8	0	13,1	54,0
ИТОГО		10,75	15,49	80,23	491,8
ОБЕД:					
1. Салат из свеклы столовой отварной с маслом и луком	50	0,65	5,15	3,65	63,5
2. Суп картофельный с клецками с мясом курицы/говядины	250	7,25	8,88	28,42	217,9
3. Капуста свежая тушеная с курицей/говядиной	150/60	25,84	15,42	13,31	297,7
4. Компот из свежих апельсинов	200	0,15	0	13,0	54,0
5. Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		33,89	30,1	80,38	743,1
ПОЛДНИК:					
1. Оладьи с сахаром	90	6,92	6,57	40,45	255,4
2. Йогурт питьевой/Молоко кипяченое	200	5,6	7,0	9,0	124,0
3. Мандарин					
ИТОГО		12,52	13,57	49,45	379,4
ВСЕГО		57,16	59,16	210,06	1714,3

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 12.12.2024г

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергет. ценное.
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом, сыром	10/10/40	4,67	7,19	17,84	154,3
2.Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	5,88	33,85	206,6
3. Какао на молоке	200	3,05	3,34	19,97	121,0
ЗАВТРАК-2					
1 Сок фруктовый /ягодный	200	0,75	0	15,15	69,0
ИТОГО		14,31	16,41	86,81	550,9
ОБЕД:					
1. Салат из св.капусты белокачан. с рас.маслом и свежим огурцом	60	1,12	7,07	6,72	95,2
2. Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины/курицы	250	10,27	5,04	25,93	185,1
3. Биточек рыбный	180	7,8	7,25	22,5	184,0
4. Картофельное пюре	200	0,5	0	27,0	110,0
5.Компот из смеси сухофруктов	200	4,0	0,65	22,0	110,0
6.Хлеб столовый	60				
ИТОГО		23,69	20,01	104,18	684,3
ПОЛДНИК:					
1. Сырник со сгущенной подливой	80				
2. Молоко кипяченое	200	15,82	13,47	35,29	337,2
3.Апельсин	80	0,03	0	18,6	74,3
ИТОГО		15,85	13,47	53,89	411,5
ВСЕГО		53,85	49,89	244,88	1646,7

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 13.12.2024г

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергет ценност
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом	10/40	7,26	7,95	55,49	310,0
2.Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	3,34	9,08	22,14	252,0
3.Чай с сахаром, лимоном	200	0,28	-	14,12	60,0
ЗАВТРАК-2					
1. Сок фруктовый / ягодный	100	0,36	-	-	42,0
ИТОГО		11,24	17,03	91,75	664,0
ОБЕД:					
1.Салат из свежей моркови с сахаром, раст. маслом	70	1,12	7,07	6,72	95,2
2.Суп картофельный с яйцом с мясом курицы/говядины	250	5,29	8,38	16,66	161,17
3 Плов из отварной курицы/говядины	100	4,41	6,69	67,65	198,0
4. Кисель п/я	200	10,53	4,04	5,96	117,0
5..Хлеб столовый	60	0,5	-	27,0	110,0
	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		24,99	19,64	140,23	700,17
ПОЛДНИК:					
1.Печенье сахарное	80	15,82	13,47	35,29	337,2
2.Какао на молоке	200	3,05	3,34	19,97	121,0
3.Груша	80				
ИТОГО		18,87	16,81	55,26	458,2
ВСЕГО		46,93	49,5	269,18	1741,17