

Двухнедельное меню

Дни недели	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Понедельник	завтрак	Каша пшеничная	150	7,0	6,9	31,1	220,2
		Кофе	150	4,62	5,18	15,7	134,0
		Хлеб пшеничный	40	2,05	0,35	9,3	48,9
		Масло сливочное	4	0,02	2,49	0,02	23,43
	II завтрак в 9.30	Сок	100	0,4	-	10,3	42,0
	обед	Салат из свежих помидоров	40	0,33	0,06	1,4	6,9
		Суп гороховый	150	3,6	1,6	15,4	110,0
		Плов	150	16,9	5,18	27,8	257,0
		Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	10,6	57
		Хлеб ржаной	30	1,83	0,32	9,17	47,25
	полдник	Молоко	150	4,19	4,8	7,04	91,5
		Хлеб пшеничный	30	2,05	0,35	9,3	48,9
	ужин	Овощное рагу	150	2,89	3,28	11,6	84,1
Кисель		150	0,4	-	25,0	111,1	
Вторник	завтрак	Каша кукурузная	150	6,7	8,6	28,0	212,3
		Какао	150	2,77	2,9	20,9	150,9

		Хлеб пшеничный	40	2,05	0,35	9,3	48,9
		Масло сливочное	4	0,02	2,49	0,02	23,43
		Сыр	5	1,59	1,59	0,02	21,0
	<i>II завтрак в 9.30</i>	Сок	100	0,4	-	10,3	42,0
	<i>обед</i>	Салат из свежих огурцов	40	0,02	0,03	1,0	4,2
		Щи со сметаной	150	2,6	4,2	15,01	114,4
		Шницель мясной	60	9,1	2,68	2,88	82,0
		Греча	120	2,9	1,05	16,25	87,5
		Компот из апельсинов	150	0,1	0,02	16,4	68,5
		Хлеб ржаной	30	1,83	0,32	9,17	47,25
		<i>полдник</i>	Молоко	150	4,19	4,8	7,04
	Пряник		60	2,6	2,8	20,9	139,0
	<i>ужин</i>	Запеканка творожная	120	26,1	16,5	50,7	454,0
		Молочный соус	30	1,7	3,7	4,6	58,0
		Чай	150	-	-	9,35	40,5
		Хлеб пшеничный	30	2,05	0,35	9,3	48,9
<i>Среда</i>	<i>завтрак</i>	Каша манная	150	7,52	10,26	32,59	258,3
		Кофе	150	4,62	5,18	15,7	134,0
		Хлеб пшеничный	40	2,05	0,35	9,3	48,9
		Масло сливочное	4	0,02	2,49	0,02	23,43
	<i>II завтрак в 9.30</i>	Банан	70	0,9	0,06	13,08	53,4
	<i>обед</i>	Салат «Витаминный» (морковь отварная, яблоки свежие, сахарный песок, масло раст.)	40	1,0	2,0	13,8	75,4
		Борщ со сметаной	150	2,7	3,8	17,4	108,06
		Тефтели рыбные	60	8,4	3,76	2,85	105,1
		Картофельное пюре	120	2,92	3,92	18,8	121,25
		Компот из изюма	150	-	-	7,98	99,0
		Хлеб ржаной	30	1,83	0,32	9,17	47,25
		<i>полдник</i>	Молоко	150	4,19	4,8	7,04
	Крендель с сахаром		60	3,45	3,5	26,4	150,1
	<i>ужин</i>	Рожки	150	2,43	1,87	16,52	94,38
		Сыр	5	1,59	1,59	-	21,0
		Сок	150	0,6	-	15,45	63,0
		Хлеб пшеничный	30	2,05	0,35	9,3	48,9

<i>Четверг</i>	<i>завтрак</i>	Каша «Дружба»	150	4,98	6,7	26,3	194,93
		Какао	150	2,77	2,9	20,9	150,9
		Хлеб пшеничный	40	2,05	0,35	9,3	48,9
		Масло сливочное	4	0,02	2,49	0,02	23,43
	<i>II завтрак в 9.30</i>	Яблоко	70	0,1	0,1	10,3	42,0
	<i>обед</i>	Салат «Здоровье» (морковь и свекла отварные, зеленый горошек, масло растительное)	40	1,8	1,0	7,0	40,6
		Суп перловый со сметаной	150	1,63	4,4	14,95	104,0
		Голубцы ленивые	150	9,3	4,03	9,4	148,0
		Соус томатный	30	0,5	1,6	0,9	28,1
		Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	10,6	57,0
		Хлеб ржаной	30	1,83	0,32	9,17	47,25
	<i>полдник</i>	Снежок	150	0,56	0,64	2,21	17,2
		Печенье	60	1,9	2,04	13,7	83,0
	<i>ужин</i>	Омлет	150	5,3	8,5	1,6	101,0
		Соленый огурец	30	0,1	0,01	0,2	2,9
		Чай с лимоном	150	0,1	-	9,2	35,6
		Хлеб пшеничный	30	2,05	0,35	9,3	48,9
<i>Пятница</i>	<i>завтрак</i>	Сырники творожные	120	5,4	6,24	10,02	175,3
		Кофе	150	4,62	5,18	15,7	134,0
		Хлеб пшеничный	40	2,05	0,35	9,3	35,6
		Масло сливочное	4	0,02	2,49	0,02	23,43
	<i>II завтрак в 9.30</i>	Сок	100	0,4	-	10,3	42,0
	<i>обед</i>	Салат из свежих овощей (свежие помидоры и огурцы)	40	0,22	1,08	1,2	38,7
		Уха	150	0,49	2,06	2,13	28,03
		Кура отварная	60	10,1	7,6	1,7	156,0
		Картофельное пюре	120	2,1	3,8	11,8	98,4
		Компот из изюма	150	-	-	7,98	99,0
		Хлеб ржаной	30	1,83	0,32	9,17	47,25
	<i>полдник</i>	Молоко	150	4,19	4,8	7,04	91,5
		Хлеб пшеничный	30	2,05	0,35	9,3	48,9
	<i>ужин</i>	Биточки пшеничные с подливой	150	2,2	2,3	11,8	125,4
		Чай	150	-	-	9,35	40,5
		Груша	70	0,24	0,18	6,06	25,2

Неделя: **вторая.**

Дни недели	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<i>Понедельник</i>	<i>завтрак</i>	Каша рисовая	150	5,7	6,4	32,8	197,4
		Кофе	150	4,62	5,18	15,7	134,0
		Хлеб пшеничный	40	2,05	0,35	9,3	48,9
		Масло сливочное	4	0,02	2,49	0,02	23,43
	<i>II завтрак в 9.30</i>	Яблоко	70	0,24	0,24	6,24	27,0
	<i>обед</i>	Салат из отварной свеклы с изюмом	40	0,21	3,03	4,1	60,8
		Суп мясной с вермишелью	150	0,8	0,06	6,2	29,6
		Суфле из мяса	150	10,8	6,7	11,8	155,0
		Компот из черноплодной рябины	150	-	-	11,9	46,0
		Хлеб ржаной	30	1,83	0,32	9,17	47,25
	<i>полдник</i>	Молоко	150	4,18	4,8	7,04	91,5
		Хлеб пшеничный	30	2,05	0,35	9,3	48,9
	<i>ужин</i>	Картофельное пюре	150	2,92	3,92	18,8	121,25
		Салат из отварной моркови	40	0,2	-	3,04	19,7
Сок		150	0,6	-	15,45	63,0	
<i>Вторник</i>	<i>завтрак</i>	Каша геркулесовая	150	6,08	4,43	23,6	185,6
		Какао	150	2,77	2,9	20,9	150,9
		Хлеб пшеничный	40	2,05	0,35	9,3	48,9
		Масло сливочное	4	0,02	2,49	0,02	23,43
		Сыр	5	1,59	1,59	-	21,0
	<i>II завтрак в 9.30</i>	Сок	100	0,4	-	10,3	42,0
<i>обед</i>	Солянка со сметаной	150	12,24	9,7	10,4	212,2	
	Котлета мясная	60	8,89	8,9	3,64	156,7	
	Капуста тушеная	120	2,9	4,8	15,16	93,24	
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	10,6	57,0	
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,32	9,17	47,25	
	<i>полдник</i>	Молоко	150	4,19	4,8	7,04	91,5
		Вафля	60	1,7	1,9	19,0	130,0
	<i>ужин</i>	Пудинг творожно-яблочный	120	5,4	9,45	25,7	274,0

		Молочный соус	30	1,7	3,7	4,6	58,0
		Чай	150	-	-	9,35	40,5
		Хлеб пшеничный	30	2,05	0,35	9,3	48,9
<i>Среда</i>	<i>завтрак</i>	Каша гречневая	150	6,31	8,06	24,25	199,37
		Кофе	150	4,62	5,18	15,7	134,0
		Хлеб пшеничный	40	2,05	0,35	9,3	48,9
		Масло сливочное	4	0,02	2,49	0,02	23,43
		Сыр	5	1,59	1,59	-	21,0
	<i>II завтрак в 9.30</i>	Мандарин	70	0,3	0,2	10,3	42,0
	<i>обед</i>	Салат овощной (морковь отварная, лук, огурцы соленые, зеленый горошек, масло растительное)	40	0,54	0,65	1,69	20,1
		Суп крестьянский со сметаной	150	1,4	3,4	6,2	60,0
		Фрикадельки рыбные	60	4,9	0,45	0,98	27,92
		Картофельное пюре	120	2,92	3,92	18,8	121,25
		Морс клюквенный	150	0,1	-	9,94	45,0
		Хлеб ржаной	30	1,83	0,32	9,17	47,25
		<i>полдник</i>	Молоко	150	4,19	4,8	7,04
	Булочка домашняя		60	5,0	7,1	26,2	185,4
<i>ужин</i>	Вермишель молочная	150	4,7	6,4	17,4	138,1	
	Чай	150	-	-	9,35	40,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,35	9,3	48,9	
<i>Четверг</i>	<i>завтрак</i>	Каша пшенная	150	5,7	6,7	12,9	186,5
		Какао	150	2,77	2,99	20,9	150,9
		Хлеб пшеничный	40	2,05	0,35	9,3	48,9
		Масло сливочное	4	0,02	2,49	0,02	23,43
	<i>II завтрак в 9.30</i>	Сок	100	0,4	-	10,3	42,0
	<i>обед</i>	Салат «Солнышко» (морковь отварная, кукуруза консервированная)	40	0,34	0,45	1,7	19,1
		Свекольник со сметаной	150	1,93	3,17	30,84	102,6
		Тефтели мясные	60	9,12	7,81	7,52	150,8
		Рис	120	1,4	2,01	20,7	149,0
		Компот из черноплодной рябины	150	-	-	11,9	46,0
		Хлеб ржаной	30	1,83	0,32	9,17	47,25
	<i>полдник</i>	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84,0

	<i>ужин</i>	Печенье	60	1,9	2,04	13,7	83,0
		Картофельные крокеты	120	1,8	5,7	18,06	164,0
		Соус томатный	30	0,5	1,6	0,9	28,1
		Соленый огурец	30	0,1	0,01	0,2	1,9
		Кисель	150	0,6	-	20,02	100,1
		Хлеб пшеничный	30	2,05	0,35	9,3	48,9
<i>Пятница</i>	<i>завтрак</i>	Ватрушка из творога с повидлом	120	5,4	8,6	28,0	212,3
		Кофе	150	4,62	5,18	15,7	134,0
		Хлеб пшеничный	40	2,05	0,35	9,3	48,9
		Масло сливочное	4	0,02	2,49	0,02	23,43
	<i>II завтрак в 9.30</i>	Сок	100	0,4	-	10,3	42,0
	<i>обед</i>	Уха	150	0,49	2,06	2,13	28,03
		Картофель тушеный с курой	150	14,63	4,02	30,7	27,43
		Компот из с/фр	150	-	-	5,9	97,0
		Хлеб ржаной	30	1,83	0,32	9,17	47,25
	<i>полдник</i>	Молоко	150	4,19	4,8	7,04	91,5
		Хлеб пшеничный	30	2,05	0,35	9,3	48,9
	<i>ужин</i>	Омлет + зеленый горошек	150	4,3	9,1	60,3	375,2
		Чай с лимоном	150	0,1	-	9,2	35,6
		Банан	70	0,9	0,06	13,08	53,4