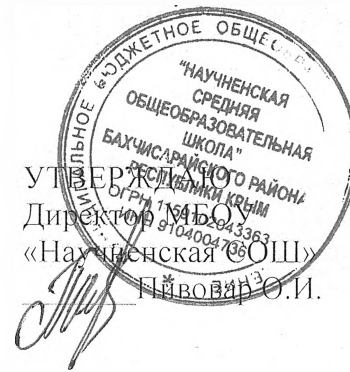




МЕНЮ на «17» октября 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Макароны отварные с сыром	145	8,98	9,67	21,95	210,73	206
Батон пшеничный с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>11,24</b>	<b>16,29</b>	<b>44,94</b>	<b>370,73</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи по сезону	30	0,33	0,06	1,14	6,60	71
Суп картофельный	180	1,87	2,26	13,30	81,00	77
Каша пшеничная вязкая	130	3,47	3,68	21,28	132,08	314
Птица тушеная в соусе	80	12,25	3,38	2,93	90,83	301
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>25,19</b>	<b>10,35</b>	<b>103,32</b>	<b>610,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожки печеные	50	8,71	6,75	26,04	199,50	454
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,77</b>	<b>6,77</b>	<b>36,03</b>	<b>293,50</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1340</b>	<b>45,60</b>	<b>33,81</b>	<b>194,09</b>	<b>1264,34</b>	



МЕНЮ на «18» октября 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Неделя 1						
День 2						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная манная	205	3,18	3,89	21,44	134,00	181
Батон с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>5,38</b>	<b>10,51</b>	<b>44,22</b>	<b>293,00</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,39</b>	<b>0,01</b>	<b>24,99</b>	<b>101,70</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	180	1,45	3,92	10,19	82,00	57
Овощи по сезону	30	0,30	0,03	0,58	3,60	71
Картофельное пюре	120	2,65	4,16	17,71	118,95	321
Котлеты мясные рубленые с соусом	65	12,44	9,24	12,56	183,00	262
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,20	87,84	372
<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>21,64</b>	<b>18,25</b>	<b>86,98</b>	<b>598,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Омлет натуральный	65	7,52	13,46	1,51	157,00	215
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>9,16</b>	<b>13,68</b>	<b>21,16</b>	<b>239,72</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1490</b>	<b>36,57</b>	<b>42,45</b>	<b>177,35</b>	<b>1232,93</b>	



МЕНЮ на «19» октября 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Неделя 1						
День 3						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная рисовая	205	2,17	3,89	22,51	134,00	182
Батон пшеничный с сыром	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
Кофейный напиток с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>4,37</b>	<b>10,51</b>	<b>45,29</b>	<b>293,00</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,69	3,69	7,74	91,17	82
Капуста тушеная	130	2,68	4,20	12,25	97,63	336
Котлета рубленая из птицы	70	19,41	4,54	15,70	176,17	305
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>36,05</b>	<b>13,40</b>	<b>100,36</b>	<b>573,57</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с творогом	70	9,62	5,48	29,18	202,00	458
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,68</b>	<b>5,50</b>	<b>39,17</b>	<b>242,00</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1380</b>	<b>50,50</b>	<b>29,81</b>	<b>194,62</b>	<b>1152,57</b>	



МЕНЮ на «20» октября 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Неделя I						
День 4						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная пшеничная	205	4,40	4,06	26,99	162,00	182
Батон пшеничный с маслом	35	2,14	6,60	12,79	119,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>6,6</b>	<b>10,68</b>	<b>49,77</b>	<b>321,00</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,39</b>	<b>0,01</b>	<b>24,99</b>	<b>101,70</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи по сезону	30	0,50	1,5	2,53	25,71	20
Суп картофельный с бобовыми	180	8,85	20,27	47,69	109,00	81
Птица тушенная в соусе с овощами	160	9,37	2,28	16,49	124,00	302
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,20	87,84	372
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>25,74</b>	<b>25,15</b>	<b>127,59</b>	<b>544,45</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,29	37,71	211,40	473
Кисель витаминизированный	180	0,51	0,05	23,00	91,00	393
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,97</b>	<b>4,34</b>	<b>60,71</b>	<b>302,40</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1450</b>	<b>38,70</b>	<b>40,18</b>	<b>263,06</b>	<b>1269,55</b>	



МЕНЮ на «21» октября 2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Неделя I						
День 5						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,21	18,83	145,20	93
Батон пшеничный с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>10,54</b>	<b>12,11</b>	<b>43,38</b>	<b>324,20</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи по сезону	50	0,42	1,82	2,50	28,17	33
Суп картофельный	180	1,87	2,26	13,30	81,00	77
Рис отварной	160	3,16	4,65	31,79	181,74	315
Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	247
Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>20,65</b>	<b>14,25</b>	<b>114,46</b>	<b>671,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	183,50	
Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,00	401
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,97</b>	<b>9,40</b>	<b>44,76</b>	<b>275,50</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1385</b>	<b>40,56</b>	<b>36,16</b>	<b>212,40</b>	<b>1315,21</b>	