

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день Понедельник						
1	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,72	80,67
2	Макароны отварные с маслом	1/150/5	5,47	4,17	33,25	196,30
3	Палочки мясные «Детские» запеченные	1/100	16,83	13,6	6,7	216,18
4	Салат из свежей капусты	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			30,65	22,31	91,97	680,45
2 день Вторник						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,4	3,89	6,77	67,8
2	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22
3	Рыба тушеная с овощами	1/100	10,04	5,07	2,73	100,0
4	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37
Итого			19,46	18,44	77,81	544,15
3 день Среда						
1	Суп картофельный с крупой рисовой	1/200	4,64	3,46	21,04	133,32
2	Каша пшенная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2
3	Куры тушеные с соусом	1/90/30	25,1	20,87	14,0	339,0
4	Нарезка из огурца (по сезону)	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0
Итого			40,87	29,81	121,97	903,72
4 день Четверг						
1	Рассольник ленинградский	1/250	2,17	5,32	15,42	120,0
2	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8
3	Ленивые голубцы со сметанным соусом (формовые)	1/100	7,07	4,54	10,1	109,2
4	Салат «Витаминный»	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
Итого			22,69	17,06	121,03	768,9
5 день Пятница						
1	Суп картофельный с клецками	1/200/50	8,44	3,92	9,26	142,92
2	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0
3	Котлета куриная	1/100	23,25	10,88	0	189,0
4	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	24,2	93,0
Итого			40,78	18,96	90,79	720,12
6 день Понедельник						
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,86	6,6	10,86	110,0
2	Каша пшенная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2
3	Котлета из индейки	1/80	16,9	5,5	7,4	150,6
4	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			47,41	25,64	89,39	712,0
7 день Вторник						
1	Суп гороховый	1/250	2,56	1,42	10,18	64,54