

# МЕНЮ



Вариант меню							
День							
Прием пищи							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброды с маслом(1)	45	3,200	4,980	18,530	379,000	1	
Кофейный напиток с молоком	150	2,340	2,000	10,630	70,000	0,000980	414
Суп молочный с манной крупой	180	19,680	30,200	40,998	30,960	0,004550	93
<b>Завтрак 2</b>							
Компот вишневый	100			11,998	46,440	0,002550	1
вода питьевая	100						1
<b>Обед</b>							
Компот из смеси сухофруктов	180	0,400	0,020	24,990	101,700	0,000360	376
Макаронные изделия отварные	130	4,732	0,510	31,723			219
Гуляш из отварного мяса	80	0,695	3,971	3,950	302,430	0,750024	293
огурец соленый	45	8,000	0,100	1,700			0
Хлеб	50	7,200	1,100	47,500	226,000		2
Щи из квашеной капусты на курином бульоне	180	5,199	13,811	6,821	90,494	1,700389	77
<b>Полдник</b>							
Какао с молоком	180	3,670	3,190	15,820	107,000	0,001430	397
<b>Ужин</b>							
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом(392)	200	0,200	0,051	55,629	216,572	0,000010	411
Тестели "Дружба"	80	7,880	5,317	13,460	62,560	0,000213	1
Батон	40	85,000	22,000	582,000	2 870,000		1
Винегрет с морской капустой и луком репчатым	60	0,792	2,942	4,970	39,343	1,250122	47
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброды с маслом(1)	45	3,200	4,980	18,530	379,000	1	
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	12,000	0,020	10,200	41,000	2,830000	392
Каша жидкая пшеничная	180						1
<b>Завтрак 2</b>							
вода питьевая	100						1
Компот вишневый	100			11,998	46,440	0,002550	1
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты с луком	60	0,800	5,000	1,790	55,300		1
Компот из замороженной ягоды	180	1,380	0,660	26,528	38,700	0,002550	393
Суп рыбный	180	1,436	1,879	15,598	81,054	5,688202	90
Картофель отварной	130	1,738	2,830	20,045	284,100	7,400000	1
Хлеб	50	7,200	1,100	47,500	226,000		2
Биточки рубленые(282)	80	12,440	9,240	12,560	183,000	0,120000	282
<b>Полдник</b>							
Какао с молоком	180	3,670	3,190	15,820	107,000	0,001430	397
Фрукт	100	8,170	20,020	56,430	439,000	0,035150	386
<b>Ужин</b>							
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом(392)	200	0,200	0,051	55,629	216,572	0,000010	411
Повидло к запеканке	30			9,000	36,000		1
Запеканка из творога	120	35,035	29,065	22,458	715,250		237
Батон	40	85,000	22,000	582,000	2 870,000		1
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброды с маслом(1)	45	3,200	4,980	18,530	379,000	1	
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	12,000	0,020	10,200	41,000	2,830000	392
Каша жидкая овсяная (182a)	180						182a
<b>Завтрак 2</b>							
Компот вишневый	100			11,998	46,440	0,002550	1
вода питьевая	100						1
<b>Обед</b>							
Компот из смеси сухофруктов	180	2,200	0,100	138,840	565,000	2,000000	376
Котлеты рубленые из курицы	80	12,861	12,782	9,747	212,850	0,000137	322
Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,232	3,820	7,472	4,644	0,024998	12
Рассольник на курином бульоне (мелкошинкованный)	180						83
Хлеб	50	7,200	1,100	47,500	226,000		2
Капуста тушеная(143)	150	1,980	3,710	9,490	79,000	16,370000	132
<b>Полдник</b>							
Какао с молоком	180	3,670	3,190	15,820	107,000	0,001430	397
<b>Ужин</b>							
Батон	40	85,000	22,000	582,000	2 870,000		1
Омлет с сыром	85	9,100	15,800	1,400	184,000	0,000170	230
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	12,000	0,020	10,200	41,000	2,830000	392
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая пшеничная	180	4,356	6,825	23,669	272,115	0,000585	175
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом(392)	200	0,200	0,051	55,629	216,572	0,000010	411
Бутерброды с маслом(1)	45	3,200	4,980	18,530	379,000	1	
<b>Завтрак 2</b>							
Компот вишневый	100			11,998	46,440	0,002550	1
вода питьевая	100						1
<b>Обед</b>							
Компот из замороженной ягоды	180	1,380	0,660	26,528	38,700	0,002550	393
Пюре картофельное	130	19,101	32,955	178,486	2 716,300	63,270975	339
Хлеб	50	7,200	1,100	47,500	226,000		2
Суп рыбный	180	1,436	1,879	15,598	81,054	5,688202	90
Салат из свеклы	60	14,250	60,890	83,600	939,000	95,000000	34
Рулет с луком и яйцом(312)	80	10,822	7,804	7,093	401,960	0,000408	312
<b>Полдник</b>							
Кофейный напиток с молоком	150	2,340	2,000	10,630	70,000	0,000980	414

# МЕНЮ



	100	8,170	20,020	56,430	439,000	0,035150	386
Фрукт					385,000	0,340000	245
Ужин	120	22,760	20,440	27,540	2 870,000		1
Сырники из творога	40	85,000	22,000	582,000	98,700		1
Батон	25	2,160	2,550	16,800	216,572	0,000010	411
Молоко гущенное	200	0,200	0,051	55,629			
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом(392)							
<b>6 день</b>					107,000	0,001430	397
Завтрак	180	3,670	3,190	15,820	285,612	0,000429	184
Какао с молоком	180	5,846	6,371	33,004			3
Каша жидкая ячневая	45						
Бутерброды с сыром(3)				11,998	46,440	0,002550	1
Завтрак 2	100						1
Компот вишневый	100						
вода питьевая					101,700	0,000360	376
Обед	180	0,400	0,020	24,990	164,000	15,030000	315
Компот из смеси сухофруктов	190	10,610	6,810	15,040	13,000		0
Голубцы ленивые (298)	45	8,000	0,100	1,700	241,624	2,859819	2
огурец соленый	180	4,116	24,153	24,562	226,000		
Борщ на курином бульоне с картофелем	50	7,200	1,100	47,500			
Хлеб					513,300	0,007900	395
Полдник	200	17,700	15,500	75,400			
Чай с молоком					107,453	0,000819	100
Ужин	180	5,040	5,597	17,419	41,000	2,830000	392
суп молочный с макаронными изделиями	200	12,000	0,020	10,200			1
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	50						
пряник							1
<b>6 день</b>							182a
Завтрак	45				41,000	2,830000	392
Бутерброды с маслом(1)	180						
Каша жидкая овсяная (182a)	200	12,000	0,020	10,200			
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом					46,440	0,002550	1
Завтрак 2	100			11,998			1
Компот вишневый	100						
вода питьевая					2 660,560	26,015018	1
Обед	130	17,680	137,705	139,245	110,000	0,130000	289
Рагу овощное	80	8,640	5,790	5,710	226,000		2
Биточки паровые	50	7,200	1,100	47,500	939,000	95,000000	34
Хлеб	60	14,250	60,890	83,600	3 400,300	52,300690	94
Салат из свеклы	180	94,955	37,930	136,127	38,700	0,002550	393
Суп картофельный с бобовыми	180	1,380	0,660	26,528			
Компот из замороженной ягоды					70,000	0,000980	414
Полдник	150	2,340	2,000	10,630			
Кофейный напиток с молоком					184,000	0,000170	230
Ужин	85	9,100	15,800	1,400	2 870,000		1
Омлет с сыром	40	85,000	22,000	582,000	29,000	0,001420	412
Батон	200	0,070	0,010	7,100			
Чай с лимоном(393)							
<b>7 день</b>					107,000	0,001430	397
Завтрак	180	3,670	3,190	15,820	285,612	0,000429	184
Какао с молоком	180	5,846	6,371	33,004	379,000		1
Каша жидкая ячневая	45	3,200	4,980	18,530			
Бутерброды с маслом(1)					46,440	0,002550	1
Завтрак 2	100			11,998			1
Компот вишневый	100						
вода питьевая					13,000		0
Обед	45	8,000	0,100	1,700	565,000	2,000000	376
огурец соленый	180	2,200	0,100	138,840	81,054	5,688202	90
Компот из смеси сухофруктов	180	1,436	1,979	15,598	41,330	0,228624	145
Суп рыбный	75	1,785	3,102	7,671	212,850	0,000137	322
Капуста тушеная(143)	80	12,861	12,782	9,747	226,000		2
Котлеты рубленые из курицы	50	7,200	1,100	47,500	202,308	4,745323	340
Хлеб	75	1,432	2,452	13,386			
Пюре картофельное					70,000	0,000980	414
Полдник	150	2,340	2,000	10,630	439,000	0,035150	386
Кофейный напиток с молоком	100	8,170	20,020	56,430			
Фрукт					36,000		1
Ужин	30			9,000	2 870,000		1
Повидло к запеканке	40	85,000	22,000	582,000	216,572	0,000010	411
Батон	200	0,200	0,051	55,629	715,250		237
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом(392)	120	35,035	29,065	22,458			
Запеканка из творога							1
<b>8 день</b>					41,000	2,830000	392
Завтрак	45			10,200	30,960	0,004550	93
Бутерброды с маслом(1)	200	12,000	0,020	10,200			
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	19,680	30,200	40,998			
Суп молочный с манной крупой							1
Завтрак 2	100			11,998	46,440	0,002550	1
Компот вишневый	100						
вода питьевая					226,000		2
Обед	50	7,200	1,100	47,500	41,330	0,228624	145
Хлеб	75	1,785	3,102	7,671	38,700	0,002550	393
Капуста тушеная(143)	180	1,380	0,660	26,528	212,850	0,000137	322
Компот из замороженной ягоды	80	12,861	12,782	9,747	13,000		0
Котлеты рубленые из курицы	45	8,000	0,100	1,700	202,308	4,745323	340
огурец соленый	75	1,432	2,452	13,386	137,578	5,778153	90
Пюре картофельное	180	4,452	3,426	17,184			
Суп картофельный с мясными фрикадельками(83)					107,000	0,001430	397
Полдник	180	3,670	3,190	15,820			
Какао с молоком					39,343	1,250122	47
Ужин	60	0,792	2,942	4,970	2 870,000		1
Винегрет с морской капустой и луком репчатым	40	85,000	22,000	582,000	62,560	0,000213	1
Батон	80	7,880	5,317	13,460	216,572	0,000010	411
Теплые "Дружба"	200	0,200	0,051	55,629			
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом(392)							
<b>9 день</b>					41,000	2,830000	392
Завтрак	200	12,000	0,020	10,200			
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом							

# МЕНЮ



Каша жидкая ячневая	180	5,846	6,371	33,004	285,612	0,000429	184
Бутерброды с маслом(1)	45	3,200	4,980	18,530	379,000		1
<b>Завтрак 2</b>							
вода питьевая	100						1
Компот вишневый	100			11,998	46,440	0,002550	1
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы	60	14,250	60,990	83,600	939,000	95,000000	34
Гороховое пюре	130	13,980	5,260	33,098	2 309,400		1
Хлеб	50	7,200	1,100	47,500	226,000		2
Биточки паровые	80	8,640	5,790	5,710	110,000	0,130000	289
Компот из смеси сухофруктов	180	0,400	0,020	24,990	101,700	0,000360	376
Суп рыбный	180	1,436	1,879	15,598	81,054	5,688202	90
<b>Полдник</b>							
Какао с молоком	180	3,670	3,190	15,820	107,000	0,001430	397
<b>Ужин</b>							
Запеканка из творога	120	35,035	29,065	22,458	715,250		237
Батон	40	85,000	22,000	582,000	2 870,000		1
Молоко стуженное	25	2,160	2,550	16,800	98,700		1
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом(392)	200	0,200	0,051	55,629	216,572	0,000010	411
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброды с маслом(1)	45						1
Каша жидкая пшеничная	180	4,356	6,825	23,669	272,115	0,000585	175
Кофейный напиток с молоком	180	2,646	2,886	14,228	49,080	0,000585	414
<b>Завтрак 2</b>							
Компот вишневый	100			11,998	46,440	0,002550	1
вода питьевая	100						1
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты с луком	60	0,800	5,000	1,790	55,300		1
Компот из замороженной ягоды	180	1,380	0,660	26,528	38,700	0,002550	393
Жаркое по-домашнему (276)	220	2,443	4,811	27,276	452,260	9,694187	292
Хлеб	50	7,200	1,100	47,500	226,000		2
Борщ на курином бульоне с картофелем	180	4,116	24,153	24,562	241,624	2,859819	2
<b>Полдник</b>							
Йогурт клубника	100						1
<b>Ужин</b>							
Печенье	40						1
суп молочный с макаронными изделиями	180	5,040	5,597	17,419	107,453	0,000819	100
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом(392)	200	0,200	0,051	55,629	216,572	0,000010	411

