

# Вторая неделя

## Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	6,4	7,4	27,2	202,0	0,42	8/4
Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	67,0	0,39	13/10
Батон с повидлом	30/10	2,3	0,9	21,7	103,8	0	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	125	0,63	0,13	12,4	53,7	2,5	442
<b>Обед</b>							
Суп свекольник без м/б	150	1,3	3,3	10,3	70,0	4,1	5/2
Тефтели из говядины	70/20	8,6	12,2	9,8	183,0	0,32	461
Каша рисовая рассыпчатая	100	2,44	2,24	24,75	131,0	0	45/3
Горошек зелёный	15	0,5	0,01	1,5	8,2	1,4	1/1
Компот из кураги	150	0,1	0	10,2	41,0	0,3	4/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
<b>Полдник</b>							
Макаронные изделия отварные	100	3,54	2,52	21,6	125,0	0	43/3
Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,14	31,0	0	1/16
Чай «ягодка»	130	0,23	0,08	34,3	3,5	0,35	4/10
<b>Итого:</b>		33,6	33,8	201,36	1113,3		

# Вторая неделя

## Вторник

Время приема пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	15/4
Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	101,0	0,39	14/10
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	83,0	0,78	193
Пряники	30	2,2	2,4	15,1	83,4	0	
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский с крупой на м/б	150	1,4	3,7	7,0	67,0	3,61	134
Суфле из печени	60	12,0	4,1	1,7	92,0	2,7	35/8
Картофельное пюре	100	2,06	2,81	13,76	90,0	7,16	3/3
Соус томатный	15	0,1	0,6	0,9	10,6	0,1	593
Салат из отварной свеклы с солёными огурцами с р.м.	40	0,5	3,3	3,1	41,0	1,0	23/1
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	100	11,3	12,0	9,3	199,0	0,02	156
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		48,13	46,54	156,74	1237,6		

# Вторая неделя

## Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,3	5,1	27,5	178,0	0,42	5/4
Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46,0	0,2	12/10
Батон с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,7	3/13
<b>Второй завтрак</b>							
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
Вафли	25	0,7	0,8	11,3	71,5	0	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми на м/б	150	3,19	3,0	11,89	88,0	3,39	17/2
Гренки	20	1,7	0,2	11,3	53,0	0	34/2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130/20	8,1	8,4	7,2	138,0	2,2	31/8
Кабачковая икра	15	0,1	0,9	1,0	13,6	1,1	
Компот из изюма	150	0,1	0	10,2	41,0	0,3	12
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Суп рыбный с консервами	150	6,5	6,3	10,7	125,5	7,0	76
Чай с лимоном и с сахаром	100/8/3	0,06	0,0	7,3	28,6	0,5	629
<b>ИТОГО:</b>		33,1	29,18	137,56	1023,3		

# Вторая неделя

## Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная со сливочным маслом	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	11/4
Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	67,0	0,39	13/10
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
<b>Второй завтрак</b>							
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Печенье	25	1,9	2,0	12,6	69,5	0	
<b>Обед</b>							
Суп борщ с капустой и картофелем на м/б	150	1,1	3,2	7,2	61,0	4,77	36
Котлета рыбная	50	7,4	5,7	6,4	107,0	0,07	56
Каша рисовая рассыпчатая	100	2,44	2,24	24,75	131,0	0	45/3
Соус томатный	15	0,1	0,6	0,9	10,6	0,1	593
Компот из чернослива	150	0,2	0,1	17,7	74,0	0,3	15
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	90	6,3	10,6	48,1	314,0	0	187
Чай «ягодка»	150	0,27	0,01	39,6	4,1	0,41	4/10
<b>Итого:</b>		32,9	37,0	203,07	1276,7		

# Вторая неделя

## Пятница

Время приема пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	7,2	6,6	29,3	206,0	0,42	2/4
Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	101,0	0,39	14/10
Батон с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,7	3/13
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	
<b>Обед</b>							
Суп рассольник на м/б	150	1,1	2,0	7,8	51,0	2,8	9/2
Жаркое по- домашнему	150	9,5	11,0	16,5	204,0	2,28	69
Салат из отварной свеклы с р.м	40	0,55	3,3	2,72	42,0	0,77	20/1
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога с повидлом	80/10	13,7	7,6	16,6	189,0	0,1	6/5
Чай	100	0	0	6,0	23,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		43,62	37,21	156,78	1138,6		