

Понедельник, 2 декабря



День 6

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4	3,84	3,06	19,47	123,94
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого	365	9,40	11,15	42,87	315,37
2-й Завтрак					
Сок (нектар)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Салат из свежей капусты с морковью	40	1,04	2,95	1,29	35,92
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150/10/5	3,42	5,60	5,70	91,45
Котлеты рыбные	50	6,41	3,41	5,58	72,63
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	2,65	1,77	25,86	134,03
Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	14,00	60,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	652	16,74	14,61	76,08	510,26
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром	130	8,80	10,35	22,17	217,36
Чай с мармеладом	160/10	0	0	19,32	72,89
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Итого	325	10,70	10,35	41,49	290,25
Всего	1542	37,84	36,11	180,64	1200,32

Медицинская сестра _____ Степанова Г.И.

Вторник, 3 декабря



День 7

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Углы-ды	
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	4,71	4,80	23,38	171,47
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	359	9,48	11,57	46,65	344,55
2-й Завтрак					
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Итого	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Обед					
Салат из моркови с яблоками	40	0,42	0,07	3,41	15,96
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	2,13	2,75	11,28	86,55
Тефтели куриные запеченные в сметано-томатном соусе	40/20	4,98	5,17	5,89	90,00
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2	3,21	1,62	22,36	116,60
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	547	13,17	10,14	77,69	464,29
Полдник					
Гребешок с повидлом	40	3,67	5,65	20,12	146,00
Напиток из шиповника	150/5	0,51	0,21	5,57	26,15
Фрукты свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60
Итого	315	5,26	6,10	35,41	223,75
Всего	1371	32,25	31,56	166,05	1108,59

Медицинская сестра _____ Степанова Г.И.

Среда, 4 декабря



День 8

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Углы	
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	4,24	4,60	22,61	149,26
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	359	9,82	12,14	46,40	338,54
2-й Завтрак					
Сок (нектар)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Винегрет с солёными огурцами	40	0,56	4,02	2,92	50,04
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	3,18	4,89	5,00	81,56
Пюре Картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80
Биточки рубленые из рыбы	50	6,10	3,88	7,34	89,00
Компот из урюка	150	0,35	0,02	13,83	56,83
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	560	14,95	17,07	59,28	456,46
Полдник					
Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03
Чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Итого	310	14,03	21,74	19,61	329,86
Всего	1429	39,81	50,94	145,49	1209,30

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Четверг, 5 декабря



День 9

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Уг-л-ды	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	6,02	4,84	30,97	191,96
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого	364	11,58	12,93	54,37	383,39
2-й Завтрак					
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Итого	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Обед					
Салат из свежей капусты с морковью	40	1,04	2,95	1,29	35,92
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6	2,51	6,73	21,51	166,84
Гуляш из отварной говядины	30/30	8,02	8,45	1,96	98,40
Макаронные изделия отварные	110	3,12	3,27	23,42	101,42
Кисель	150	0,45	0,08	13,50	63,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	551	17,45	21,90	75,53	534,51
Полдник					
Слойка сладкая	35	2,95	3,36	14,64	123,78
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,18	21,78
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00
Итого	295	4,55	3,88	40,82	240,56
Всего	1360	37,94	42,46	177,02	1234,46

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Пятница, 6 декабря



День 10

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	359,00	10,56	13,05	49,56	358,74
2-й Завтрак					
Сок (нектар)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Салат из моркови с сахаром	40	0,53	0,04	3,03	14,53
Суп лапша домашняя на курином бульоне	150	1,54	3,33	6,97	69,45
Биточки «Домашние»	50	7,41	5,79	10,68	110,54
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3	2,66	4,62	27,55	162,47
Компот из изюма и яблок	150	0,29	0,10	21,77	89,96
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	538	14,73	14,30	83,85	516,18
Полдник					
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20	20,73	16,98	29,49	353,40
Напиток из шиповника	150/5	0,50	0,21	5,57	26,15
Кондитерское изделие печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Итого	305	22,73	19,15	49,94	462,95
Всего	1402	49,02	46,50	203,55	1422,31
Итого за 10 дней	14149	404,35	418,25	1688,91	12253,16

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Понедельник, 9 декабря



Меню с 1,5 до 3 лет
День 1

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	4,22	4,92	23,38	155,56
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого:	364	9,60	13,02	46,65	345,81
2-ой Завтрак					
Кисломолочный напиток с сахаром	150/2	4,35	3,75	8,00	83,00
Итого	152	4,35	3,75	8,00	83,00
Обед					
Салат из моркови с сахаром	40	0,53	0,04	3,03	14,53
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикаделькам	150/10	3,61	2,87	10,55	90,56
Котлеты рубленые из говядины	50	8,42	9,35	8,22	150,76
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80
Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	14,00	60,00
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	570,00	18,96	16,71	73,38	530,13
Полдник					
Чай с сахаром	150/5	0,06	0,02	5,01	19,95
Булочка дорожная	35	2,73	4,90	18,25	126,70
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	290,00	3,19	5,32	33,06	193,65
Всего	1376,00	36,10	38,80	161,09	1152,59

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Вторник, 10 декабря



День 2

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3	3,76	6,13	22,96	162,00
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	359	9,35	13,67	46,75	351,28
2-ой Завтрак					
Сок (нектар)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед					
Салат из картофельный с зеленым горошком к/с	40	0,78	2,09	3,91	37,68
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5	1,26	4,00	6,81	73,58
Плов из отварной птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	550	18,70	14,64	82,11	542,44
Полдник					
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,18	21,78
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20	20,73	16,98	29,49	353,40
Итого	290	20,83	17,00	34,67	375,18
Всего	1399,00	49,88	45,31	183,73	1353,34

Медицинская сестра Степанова Г.И. Степанова Г.И.

Четверг, 12 декабря



День 4

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого	364	11,17	14,38	49,56	375,91
2-ой Завтрак					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Салат из моркови с сахаром	40	0,53	0,04	3,03	14,53
Суп гороховый с картофелем, на курином бульоне	150	3,29	3,16	9,92	88,95
Фрикадельки из птицы	60	8,43	7,55	5,28	123,00
Рагу из овощей	120	2,02	12,56	9,83	162,29
Компот из урюка	150	0,35	0,02	13,83	56,83
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	575	18,45	23,91	65,58	561,83
Полдник					
Чай с сахаром	150\5	0,053	0,015	5,02	20,08
Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03
Фрукты свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Итого:	430	15,11	21,98	29,33	381,46
Всего:	1569	45,74	60,26	164,67	1403,64

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Пятница, 13 декабря



День 5

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Суп молочный со звездочками	180	5,18	4,69	15,15	119,16
Какао с молоком	180\6	3,67	3,19	15,82	106,74
Бутерброд с маслом сливочным	25\5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	396	10,76	12,23	43,89	324,40
2-й Завтрак					
Кисломолочный напиток с сахаром	150/2	4,35	3,75	8,00	83,00
Итого:	150/2	4,35	3,75	8,00	83,00
Обед					
Салат из свеклы отварной с яблоками	40	0,57	2,44	3,34	37,56
Рассольник домашний с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	3,38	4,98	7,87	96,41
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20	9,93	8,14	23,31	206,57
Компот из изюма и яблок	150	0,29	0,10	21,77	89,96
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого	545	16,81	16,14	72,13	509,70
Полдник					
Ватрушка королевская	130	15,98	9,50	50,58	350,13
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,18	21,78
Итого	290	2,00	0,22	17,48	80,53
Всего	1383	33,92	32,34	141,50	997,63

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Вторник, 17 декабря



День 7

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Углы	
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	4,71	4,80	23,38	171,47
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	359	9,48	11,57	46,65	344,55
2-й Завтрак					
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Итого	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Обед					
Салат из моркови с яблоками	40	0,42	0,07	3,41	15,96
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	2,13	2,75	11,28	86,55
Тефтели куриные запеченные в сметано-томатном соусе	40/20	4,98	5,17	5,89	90,00
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2	3,21	1,62	22,36	116,60
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	547	13,17	10,14	77,69	464,29
Полдник					
Гребешок с повидлом	40	3,67	5,65	20,12	146,00
Напиток из шиповника	150/5	0,51	0,21	5,57	26,15
Фрукты свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60
Итого	315	5,26	6,10	35,41	223,75
Всего	1371	32,25	31,56	166,05	1108,59

Медицинская сестра _____ Степанова Г.И.

Среда, 18 декабря



День 8

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Углы	
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	4,24	4,60	22,61	149,26
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	359	9,82	12,14	46,40	338,54
2-й Завтрак					
Сок (нектар)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Винегрет с солёными огурцами	40	0,56	4,02	2,92	50,04
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	3,18	4,89	5,00	81,56
Пюре Картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80
Биточки рубленые из рыбы	50	6,10	3,88	7,34	89,00
Компот из урюка	150	0,35	0,02	13,83	56,83
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	560	14,95	17,07	59,28	456,46
Полдник					
Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03
Чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Итого	310	14,03	21,74	19,61	329,86
Всего	1429	39,81	50,94	145,49	1209,30

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Четверг, 19 декабря



День 9

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Уг-л-ды	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	6,02	4,84	30,97	191,96
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого	364	11,58	12,93	54,37	383,39
2-й Завтрак					
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Итого	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Обед					
Салат из свежей капусты с морковью	40	1,04	2,95	1,29	35,92
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6	2,51	6,73	21,51	166,84
Гуляш из отварной говядины	30/30	8,02	8,45	1,96	98,40
Макаронные изделия отварные	110	3,12	3,27	23,42	101,42
Кисель	150	0,45	0,08	13,50	63,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	551	17,45	21,90	75,53	534,51
Полдник					
Слойка сладкая	35	2,95	3,36	14,64	123,78
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,18	21,78
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00
Итого	295	4,55	3,88	40,82	240,56
Всего	1360	37,94	42,46	177,02	1234,46

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Пятница, 20 декабря



День 10

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	359,00	10,56	13,05	49,56	358,74
2-й Завтрак					
Сок (нектар)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Салат из моркови с сахаром	40	0,53	0,04	3,03	14,53
Суп лапша домашняя на курином бульоне	150	1,54	3,33	6,97	69,45
Биточки «Домашние»	50	7,41	5,79	10,68	110,54
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3	2,66	4,62	27,55	162,47
Компот из изюма и яблок	150	0,29	0,10	21,77	89,96
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	538	14,73	14,30	83,85	516,18
Полдник					
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20	20,73	16,98	29,49	353,40
Напиток из шиповника	150/5	0,50	0,21	5,57	26,15
Кондитерское изделие печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Итого	305	22,73	19,15	49,94	462,95
Всего	1402	49,02	46,50	203,55	1422,31
Итого за 10 дней	14149	404,35	418,25	1688,91	12253,16

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Понедельник, 23 декабря



Меню с 1,5 до 3 лет
День 1

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	4,22	4,92	23,38	155,56
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого:	364	9,60	13,02	46,65	345,81
2-ой Завтрак					
Кисломолочный напиток с сахаром	150/2	4,35	3,75	8,00	83,00
Итого	152	4,35	3,75	8,00	83,00
Обед					
Салат из моркови с сахаром	40	0,53	0,04	3,03	14,53
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикаделькам	150/10	3,61	2,87	10,55	90,56
Котлеты рубленые из говядины	50	8,42	9,35	8,22	150,76
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80
Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	14,00	60,00
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	570,00	18,96	16,71	73,38	530,13
Полдник					
Чай с сахаром	150/5	0,06	0,02	5,01	19,95
Булочка дорожная	35	2,73	4,90	18,25	126,70
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	290,00	3,19	5,32	33,06	193,65
Всего	1376,00	36,10	38,80	161,09	1152,59

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Вторник, 24 декабря



День 2

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3	3,76	6,13	22,96	162,00
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	359	9,35	13,67	46,75	351,28
2-ой Завтрак					
Сок (нектар)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед					
Салат из картофельный с зеленым горошком к/с	40	0,78	2,09	3,91	37,68
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5	1,26	4,00	6,81	73,58
Плов из отварной птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	550	18,70	14,64	82,11	542,44
Полдник					
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,18	21,78
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20	20,73	16,98	29,49	353,40
Итого	290	20,83	17,00	34,67	375,18
Всего	1399,00	49,88	45,31	183,73	1353,34

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Четверг, 26 декабря



День 4

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого	364	11,17	14,38	49,56	375,91
2-ой Завтрак					
Сок нектар разливной	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Салат из моркови с сахаром	40	0,53	0,04	3,03	14,53
Суп гороховый с картофелем, на курином бульоне	150	3,29	3,16	9,92	88,95
Фрикадельки из птицы	60	8,43	7,55	5,28	123,00
Рагу из овощей	120	2,02	12,56	9,83	162,29
Компот из урюка	150	0,35	0,02	13,83	56,83
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	575	18,45	23,91	65,58	561,83
Полдник					
Чай с сахаром	150\5	0,053	0,015	5,02	20,08
Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03
Фрукты свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Итого:	430	15,11	21,98	29,33	381,46
Всего:	1569	45,74	60,26	164,67	1403,64

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Пятница, 27 декабря



День 5

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Суп молочный со звездочками	180	5,18	4,69	15,15	119,16
Какао с молоком	180\6	3,67	3,19	15,82	106,74
Бутерброд с маслом сливочным	25\5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	396	10,76	12,23	43,89	324,40
2-й Завтрак					
Кисломолочный напиток с сахаром	150/2	4,35	3,75	8,00	83,00
Итого:	150/2	4,35	3,75	8,00	83,00
Обед					
Салат из свеклы отварной с яблоками	40	0,57	2,44	3,34	37,56
Рассольник домашний с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	3,38	4,98	7,87	96,41
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20	9,93	8,14	23,31	206,57
Компот из изюма и яблок	150	0,29	0,10	21,77	89,96
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого	545	16,81	16,14	72,13	509,70
Полдник					
Ватрушка королевская	130	15,98	9,50	50,58	350,13
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,18	21,78
Итого	290	2,00	0,22	17,48	80,53
Всего	1383	33,92	32,34	141,50	997,63

Медицинская сестра

Степанова Г.И.

Суббота, 28 декабря



День 6

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	140/4	3,84	3,06	19,47	123,94
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого	365	9,40	11,15	42,87	315,37
2-й Завтрак					
Сок (нектар)	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Салат из свежей капусты с морковью	40	1,04	2,95	1,29	35,92
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150/10/5	3,42	5,60	5,70	91,45
Котлеты рыбные	50	6,41	3,41	5,58	72,63
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	2,65	1,77	25,86	134,03
Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	14,00	60,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого	652	16,74	14,61	76,08	510,26
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром	130	8,80	10,35	22,17	217,36
Чай с мармеладом	160/10	0	0	19,32	72,89
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Итого	325	10,70	10,35	41,49	290,25
Всего	1542	37,84	36,11	180,64	1200,32

Медицинская сестра _____ Степанова Г.И.