

16 ноября

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
Завтрак						
Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
Масло сливочное	5	0,05	3,90	0,05	35,45	
Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,00
Завтрак2						
Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,80
Обед						
Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,50	13,00
Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,70
Рулет мясной с луком и яйцом	70	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,8	6,1	23,3	231,98	
Компот из изюма	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	60	3,2	4,0	45,0	223,00	0,19
Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин						
Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
Филе трески запеченное	70	10,03	3,26	2,7	91,23	
Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	6,5
Компот из голубики	170	0,58	0,22	15,9	68,8	10,8
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		64,4	73,1	284,0	2185,9	63,4

17 ноября

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Омлет натуральный с сыром запеченный	130	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Масло сливочное	5	0,05	3,90	0,05	35,45	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,90	17,00	107,50	1,70
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	0,80
Обед							
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,90	7,50	150,00	6,18
	Тефтели рыбные с соусом	80	5,9	6,3	8,4	113,84	0,73
	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80	5,40
	Кисель из черной смородины	170	0,34	0,00	24,80	117,30	10,20
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
	Булочка ванильная	60	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Ацидофилин	200	5,6	4,7	15,80	103,50	1,32
Ужин							
	Голубцы ленивые с соусом	200	11,8	10,2	22,7	243,50	6,2
	Винегрет с сельдью	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Чай с лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,00	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			64,6	81,6	269,7	2168,6	54,4