

осень-зима 2022- 2023**1 неделя понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Рыба тушеная	100	0,631	6,037	5,163	78,15
пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
салат из кв капусты	60	0,55	0	1,9	12
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,76	130,4
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	635	10,121	8,307	100,973	534,05

1 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
курица тушеная в соусе	100	28,3	32,4	6,5	430
макароны отварные	200	7,78	8,16	49,48	270
капуста тушеная	70	0,55	0	1,9	12
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,99
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	800	40,93	41,21	100,62	915,49

1 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
свекла отварная	70	1,12	0	1,44	10,24
Жаркое по домашнему	250	21,108	22,483	48,1	480,05
чай с сахаром	200	0,44	0,02	31,76	130,4
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	595	26,968	23,153	114,05	784,19

1 неделя четверг					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
котлета мясная	100	23,489	24,961	12,16	367,11
Рис отварной	200	3,82	5,85	41,8	224,54
салат из кв капусты	70	0,55	0	1,9	12
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,99
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	645	32,159	31,461	98,6	807,14

1 неделя пятница

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
мясо тушеное	100	16,536	18,367	5,778	254,66
гречка с сл маслом	200	6,34	5,275	28,615	187,05
свекла тушеная	70	0,55	0	1,9	12
какао с молоком	200	0,44	0,02	31,76	130,4
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	625	28,166	24,312	100,803	747,61

2 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
котлета мясная	100	23,478	24,961	12,162	367,11
макароны отварные	200	7,78	8,16	49,48	270
капуста тушеная	70	1,12	0	1,44	10,24
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,99
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	625	36,678	33,771	105,822	850,84
2 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
рыба тушеная	100	0,631	6,037	5,163	78,15
пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
салат из кв капусты	70	0,55	0	1,9	12
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,76	130,4
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	625	10,121	8,307	100,973	534,05
2 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
жаркое по домашнему	250	21,108	22,483	48,1	480,05
свекла отварная	70	1,12	0	1,44	10,24
чай с сахаром	200			9,99	39,99
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	595	26,528	23,133	92,28	693,78

2 неделя четверг					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
котлета мясная	100	23,489	24,961	12,162	367,11
рис отварной	200	3,82	5,85	41,8	224,54
салат из кв капусты	70	0,55	0	1,9	12
компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,76	130,4
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	575	32,599	31,481	120,372	897,55
2 неделя пятница					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
мясо тушеное	100	16,536	18,367	5,778	254,66
каша пшеничная	200	5,8	5,7	34	210
свекла отварная	70	1,12	0	1,44	10,24
какао с молоком	200		0	9,99	39,99
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	775	27,756	24,717	83,958	678,39