

осень-зима

1 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
котлета из мяса кур	100	24,3	28,27	3,88	367,44
макароны отварные	200	6,34	5,275	28,615	187,05
помидор,огурец свежий	70	0,66	0	2,3	10,4
чай с сахаром	200	0,31	0	35	143
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	645	35,91	34,195	102,545	871,39
1 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
рыба тушеная	100	24,3	28,27	3,88	367,44
пюре картофельное	200	26,46	29,37	34	407
помидор,огурец свежий	70	0,66	0	2,3	10,4
компот из св фруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	645	56,04	58,29	105,79	1080,94
1 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
каша пшеничная	200	26,46	29,37	9,24	407,5
куры тушеные в соусе	100	5,8	5,7	34	210
помидор,огурец свежий	70	0,66	0	2,3	10,4
чай с сахаром	200	0	0	9	34
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	645	37,22	35,72	87,29	825,4
1 неделя четверг					

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
котлета из мяса кур	100	24,3	28,27	3,88	367,44
рис отварной	200	3,82	5,85	41,8	224,54
помидор,огурец свежий	70	0,66	0	2,3	10,4
компот из св фруктов	200	0	0	9	34
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	885	33,08	34,77	89,73	799,88

1 неделя пятница

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
гуляш из курицы	100	25,04	26,62	12,97	391,47
гречка с сл маслом	200	5,8	5,7	34	210
помидор,огурец свежий	70	0,66	0	2,3	10,4
чай с сахаром	200	0	0	9	34
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	645	35,8	32,97	91,02	809,37

2 неделя понедельник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
котлета из мяса кур	100	24,3	28,27	3,88	367,44
пшеничная с сл маслом	200	26,46	29,37	9,24	407,5
помидор,огурец свежий	70	0,66	0	2,3	10,4
чай с сахаром	200	0	0	9	34
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	645	55,72	58,29	57,17	982,84

2 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
курица тушеная в соусе	100	5,8	5,7	34	210
макароны отварные	200	6,34	5,275	28,615	187,05
помидор,огурец свежий	70	0,66	0	2,3	10,4
компот из св фруктов	200	0	0	9	34
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	645	17,1	11,625	106,665	604,95

2 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
рыба тушеная	100	24,3	28,27	3,88	367,44
картофельное пюре	200	26,46	29,37	34	407
помидор,огурец свежий	70	0,66	0	2,3	10,4
компот из св фруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	645	56,04	58,29	105,79	1080,94

2 неделя четверг

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
котлета из мяса кур	100	24,3	28,27	3,88	367,44
Рис отварной	200	3,82	5,85	41,8	224,54
помидор,огурец свежий	70	0,66	0	2,3	10,4
чай с сахаром	200	0	0	9	34
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	645	33,08	34,77	89,73	799,88

2 неделя пятница

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
гуляш из курицы	100	25,04	26,62	12,97	391,47
гречка с сл маслом	200	5,8	5,7	34	210
помидор,огурец свежий	70	0,66	0	2,3	10,4
компот из св фруктов	200	0	0	9	34
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	645	35,8	32,97	91,02	809,37