

ДЕНЬ 15 пятница**Наименование****Завтрак1**

Бутерброд с маслом

Каша молочная манная с маслом

Какао напиток с молоком

Итого:**Заятрак2**

Отвар шиповника

Яблоко

Итого:**Обед**

Салат из свежей капусты с морковью

Суп- пюре гороховый

Биточки куриные, запеченные в молочном соусе

Картофельное пюре

Компот из свежих фруктов

Хлеб ржаной

Итого:**Полдник**

Молоко кипяченое

Зефир

Итого:**Ужин**

Омлет натуральный с зеленым горошком

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Итого:**Всего за день:****Объем за день:****Выход
1,5-3,0****Выход
3,0-7,0****белки****жиры****углев****ценность****белки****жиры****углев****ценность**

1

185

431

355

398

170

250

37

115

159

361

409

40

525

400

20

200

253

433

30

300

433

150

30

300

150

1630

20/5

180/3

150

355

150

100

250

50

200

50/20

120

150

150

40

525

180

20

200

80/20

150

30

300

150

30

300

150

1630

30/7

200/3

180

430

180

100

280

70

250

70/20

150

180

50

777

200

20

220

100/20

180

40

360

180

30

360

180

2067

2,70

7,80

4,65

15,15

0,27

0,90

1,17

0,80

5,00

12,50

3,20

0,20

25,00

1,00

3,40

5,10

16,01

2,80

4,42

7,22

22,80

5,20

4,50

28,30

5,20

66,74

65,92

52,60

43,90

16,77

113,27

7,86

10,80

18,66

4,36

18,00

21,10

21,80

10,70

93,66

1,00

3,40

5,10

16,01

3,20

25,81

29,91

11,7

20,20

23,90

55,80

311,30

65,92

311,30

105

336

127

568

38

47

85

22

86

149

157

22

511

104

136

240

253

36

66

355

1759

253

36

66

355

1759

1759

3,20

8,10

5,58

16,88

0,32

0,90

1,22

0,86

5,32

13,74

3,80

0,25

27,42

3,00

4,42

7,42

8,75

5,45

4,80

19,00

71,94

23,90

5,45

0,42

29,77

73,80

73,80

5,10

5,30

5,76

16,16

0,14

0,20

0,34

1,08

3,76

5,67

5,98

0,38

20,28

3,55

3,70

7,25

23,90

5,45

0,42

29,77

73,80

23,90

5,45

0,42

29,77

73,80

73,80

5,40

45,20

20,12

70,72

8,13

10,80

18,93

4,85

18,96

21,89

22,13

11,20

97,53

4,78

25,81

30,59

12,85

21,15

25,75

59,75

277,52

12,85

21,15

25,75

59,75

277,52

277,52

126

403

153

682

48

47

95

27

104

179

188

26

615

125

136

261

289

45

79

413

2066

289

45

79

413

2066

2066

5,00р.

10,00р.

6,00р.

5,00р.

10,00р.

6,00р.

10,00р.

20,00р.

5,00р.

6,00р.

2,00р.

10,00р.

5,00р.

15,00р.

3,00р.

2,00р.

120,00р.

ДЕНЬ 20 Пятница		Выход 1,5-3,0	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценность	белки	жиры	углев	ценность	
Наименование												
Завтрак1												
Бутерброд с маслом	1	20/5	30/7	2,70	4,60	52,60	105	3,20	5,10	5,40	126	5,00р.
Каша молочная ячневая с маслом	185	180/3	200/3	9,50	12,40	25,40	336	9,65	12,67	26,48	403	10,00р.
Кофейный напиток с молоком	685	150	180	3,54	2,80	14,16	79	4,20	3,10	16,23	95	6,00р.
Итого:		365	430	15,74	19,80	92,16	520	17,05	20,87	48,11	624	
Завтрак2												
Сок витаминизированный	118	150	180	0,27	0,11	7,86	41	0,32	0,13	8,05	50	5,00р.
Яблоко	170	100	100	0,90	0,20	10,80	47	1,10	0,35	11,70	47	10,00р.
Итого:		250	280	1,17	0,31	18,66	88	1,42	0,48	19,75	97	
Обед												
Салат из свежей капусты с морковью	37	50	70	0,80	1,00	4,36	22	0,86	1,08	4,85	27	6,00р.
Суп овощной на курином бульоне	22	200	250	3,80	3,60	7,60	88	3,96	3,74	8,10	135	10,00р.
Биточки куриные, запеченные в молочном соусе	159	50/20	70/20	12,50	5,10	21,10	149	13,74	5,67	21,89	179	20,00р.
Рис отварной	42/2	120	150	4,20	4,80	48,00	173	4,70	5,20	53,40	208	5,00р.
Компот из свежих фруктов	409	150	180	0,20	0,31	10,70	22	0,25	0,38	11,20	26	6,00р.
Хлеб ржаной		40	50	3,30	0,60	17,70	75	3,45	3,41	18,50	91	2,00р.
Итого:		585	747	24,80	15,41	109,46	529	26,96	19,48	117,94	666	
Полдник												
Молоко кипяченое	400	180	200	2,80	3,20	4,10	104	3,00	3,55	4,78	125	10,00р.
Зефир		20	20	4,42	3,70	25,81	136	4,42	3,70	25,81	136	5,00р.
Итого:		200	220	7,22	6,90	29,91	240	7,42	7,25	30,59	261	
Ужин												
Макароны с сыром	69	120	150	13,56	8,47	22,59	195	14,37	9,15	24,75	227	15,00р.
Чай с сахаром	433	150	180	5,20	5,20	20,20	36	5,45	5,45	21,15	45	3,00р.
Хлеб пшеничный		30	40	4,50	0,30	23,90	66	4,80	0,42	25,75	79	2,00р.
Итого:		300	370	23,26	13,97	66,69	297	24,62	15,02	71,65	351	120,00р.
Всего за день:				72,19	56,39	316,88	1674	77,47	63,10	288,04	1999	
Объем за день		1700	2047									
				белки	жиры	углев	ценность	белки	жиры	углев	ценность	
Средня пищевая ценность за 20 дней				71,14	61,44	275,46	1617,88	77,01	69,85	259,80	1935,88	
Средний объем за 20 дней				1665,9	2004,5							

