

Меню на понедельник

	выход	белки	жиры	углев.
Завтрак:				
Повидло яблочное	10 г	0,04	-	4
Масло сливочное	5 г	0,03	4,1	0,04
Омлет	100 г	10,36	15,5	1,91
Чай с молоком	150 г	1,13	0,95	9,29
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66
Второй завтрак:				
Сок	200 г	1	0,2	20,2
Обед				
Салат из отварной свеклы с раст. маслом	50 г	0,74	2,45	4,43
Щи из свежей капусты со сметаной	150 г	1,19	1,98	5
Мясо говядины отварное в суп	20 г	5,98	5,12	0,14
Суфле из печени	70 г	11,13	2,87	5,39
Соус молочный	30 г	0,06	2,13	1,56
Каша гречневая вязкая	120 г	3,25	14,08	89,9
Напиток из шиповника	150 г	0,38	0,16	16,74
Хлеб пшеничный	25 г	1,9	0,25	12
Хлеб ржаной	40 г	2,44	0,48	15,96
Полдник				
Суфле картофельно-морковное	130 г	3,51	7,27	9,56
Соус сметанный	30 г	0,47	0,76	1,48
Кефир	135 г	3,92	3,38	5,4
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66
Печенье	15 г	1,12	1,47	11,16

Меню на вторник

	выход	белки	жиры	углев.
Завтрак:				
Сыр	10 г	2,3	2,9	-
Каша молочная геркулесовая	150 г	4,73	6,31	19,43
Какао с молоком	150 г	3,09	2,54	19,63
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66
Второй завтрак:				
Яблоко	95 г	0,38	0,38	9,31
Обед				
Икра морковная	50 г	0,7	3,23	4,15
Суп молочный с овощами	150 г	3,15	3,61	10,51
Гренки	5 г	0,47	0,52	3,34
Биточек рыбный	75 г	11,23	5,23	10,32
Картофельное пюре	100 г	1,86	4,22	16,81
Компот из кураги и изюма	150 г	0,25	15,35	0,01
Хлеб пшеничный	25 г	1,9	0,25	12
Хлеб ржаной	40 г	2,44	0,48	15,96
Полдник				
Запеканка из творога с изюмом	150 г	25,6	14,75	26,78
Соус фруктовый	20 г	0,02	0,02	3,41
Молоко кипяченое	200 г	5,8	5	9,6
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66

Меню на среду

	выход	белки	жиры	углев.
Завтрак:				
Масло сливочное	10 г	0,05	8,25	0,08
Каша пшеничная молочная с маслом	150 г	5,21	4,97	25,85
Кофейный напиток с молоком	150 г	2,48	2,03	11,24
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66
Второй завтрак:				
Сок	200 г	1	0,2	20,2
Обед				
Маринад овощной без томата	40 г	0,50	3,60	3,90
Свекольник со сметаной	150 г	1,4	3,53	9,87
Мясо говядины отварное в суп	10 г	2,99	2,56	0,07
Рагу из мяса кур	150 г	23,13	32,02	24,19
Компот из сухофруктов	150 г	0,2	-	17,49
Хлеб пшеничный	25 г	1,9	0,25	12
Хлеб ржаной	40 г	2,44	0,48	15,96
Полдник				
Лапшевник с творогом	80 г	6,72	5,84	21,52
Соус фруктовый	20 г	0,02	0,02	3,41
Пирожки печеные с морковью	50 г	2,9	5,25	17,2
Снежок/ряженка	135 г	3,51	3,37	14,04
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66

Меню на четверг

	выход	белки	жиры	углев.
Завтрак:				
Повидло яблочное	10 г	0,04	-	4
Каша молочная ячневая	150 г	4,76	4,37	25,52
Чай с молоком	150 г	1,13	0,95	9,29
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66
Второй завтрак:				
Банан	95 г	1,4	0,47	19,95
Обед				
Свекла отварная	40 г	0,6	0,04	3,44
Суп картофельный с бобовыми	150 г	3,69	3,35	13,29
Суфле из мяса говядины	50 г	18,37	17,22	2,36
Рагу из овощей	150 г	2,5	4,29	15,27
Компот из яблок и кураги	150 г	0,45	-	17,25
Хлеб пшеничный	25 г	1,9	0,25	12
Хлеб ржаной	40 г	2,44	0,48	15,96
Полдник				
Капуста, тушенная с молоком	130 г	2,99	4,42	5,98
Какао	150 г	3,09	2,54	19,63
Печенье	15 г	1,12	1,47	11,16

Меню на пятницу

	выход	белки	жиры	углев.
Завтрак:				
Сыр	10 г	2,3	2,9	-
Каша молочная манная с маслом	150 г	4,23	4,22	22,15
Молоко кипяченое	200 г	5,8	5	9,6
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66
Второй завтрак:				
Сок	200 г	1	0,2	20,2
Обед				
Салат из белокочанной капусты с морковью	50 г	0,83	3,33	4,91
Суп картофельный с рыбой	150 г	5,78	3,49	10,76
Кнели рыбные паровые	70 г	10,46	5,95	3,49
Картофель в молоке	120 г	2,74	3,19	15,75
Компот из яблок и изюма	150 г	0,45	-	17,25
Хлеб пшеничный	25 г	1,9	0,25	12
Хлеб ржаной	40 г	2,44	0,48	15,96
Полдник				
Биточки из мяса кур	50 г	9,15	2,45	0,85
Свекла, тушенная в сметанном соусе	130 г	2,67	3,4	15,25
Пирожки печеные с морковью	50 г	2,9	5,25	17,2
Чай	200 г	0,1	0,03	10

Меню на понедельник

	выход	белки	жиры	углев.
Завтрак:				
Масло сливочное	5 г	0,03	4,1	0,04
Сыр	10 г	2,3	2,9	-
Каша пшенная с яблоками с маслом	120 г	5,40	5,81	30,8
Какао с молоком	150 г	3,09	2,54	19,63
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66
Второй завтрак:				
Сок	200 г	1	0,2	20,2
Обед				
Морковь тушенная	50 г	0,74	2,37	4,86
Суп из овощей	160 г	1,33	4,6	7,38
Кнели мясные паровые	80 г	15,26	2	6,16
Соус сметанный	30 г	4	22	12
Макаронные изделия отварные	100 г	3,55	3,1	23,72
Компот из кураги и изюма	150 г	0,45	-	17,25
Хлеб пшеничный	25 г	1,9	0,25	12
Хлеб ржаной	40 г	2,44	0,48	15,96
Полдник				
Рагу из овощей с крупой	130 г	2,72	4,07	17,71
Пирожки печеные с капустой	35 г	2,4	2,07	17,7
Кефир/ряженка	135 г	3,92	3,38	5,4

Меню на вторник

	выход	белки	жиры	углев.
Завтрак:				
Масло сливочное	10 г	0,05	8,25	0,08
Каша молочная ассорти	150 г	4,07	4,77	21
Кофейный напиток с молоком	150 г	2,48	2,03	11,24
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66
Второй завтрак:				
Яблоко	95 г	0,38	0,38	9,31
Обед				
Икра свекольная	40 г	0,64	2,56	3,8
Борщ со сметаной	150 г	1,38	3,5	8,58
Мясо говядины отварное с суп	20 г			
Суфле из рыбы	70 г	12,6	2,4	0,66
Карт. пюре	120 г	2,61	4,09	18,14
Компот из яблок и изюма	150 г	0,38	0,07	13,81
Хлеб пшеничный	25 г	1,9	0,25	12
Хлеб ржаной	40 г	2,44	0,48	15,96
Полдник				
Запеканка из творога с морковью	120 г	12,24	6,6	18
Соус фруктовый	20 г	0,02	0,02	3,41
Молоко кипяченое	200 г	5,8	5	9,6
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66
Печенье	15 г	1,12	1,47	11,16

Меню на среду

	выход	белки	жиры	углев.
Завтрак:				
Каша молочная гречневая с маслом	150 г	6,3	3,45	3,24
Чай с молоком	150 г	1,13	0,95	9,29
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66
Повидло яблочное	10 г	0,04	-	4
Второй завтрак:				
Сок	200 г	1	0,2	20,2
Обед				
Морковь отварная с дольками	40 г	0,32	0,12	2
Суп молочный с крупой	200 г	6,6	8,4	24,2
Бифштекс паровой рубленый	50 г	15,63	15,25	0,29
Гарнир овощной сборный	120 г	3,31	3,69	14,7
Кисель из сухофруктов	150 г	0,94	-	29,1
Хлеб пшеничный	25 г	1,9	0,25	12
Хлеб ржаной	40 г	2,44	0,48	15,96
Полдник				
Омлет с картофелем	100 г	6,52	6,8	9,3
Пирожки печеные с морковью и курагой	70 г	4,97	0,56	35
Снежок/ряженка	135 г	3,92	3,38	5,4

Меню на четверг

	выход	белки	жиры	углев.
Завтрак:				
Каша рисовая молочная	150 г	4,82	4,73	35,17
Чай с молоком	150 г	1,13	0,95	9,29
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66
Сыр	10 г	2,3	2,9	-
Второй завтрак:				
Банан	95 г	1,4	0,47	19,95
Обед				
Свекла, тушенная в молочном соусе	50 г	1,18	1,55	6,38
Суп картофельный с макар. изделиями	150 г	1,4	0,98	9,94
Суфле из мяса кур	70 г	12,67	5,46	0,91
Капуста тушеная	130 г	3,21	2,79	13,04
Компот из сухофруктов и шиповника	150 г	0,33	0,05	15,2
Хлеб пшеничный	25 г	1,9	0,25	12
Хлеб ржаной	40 г	2,44	0,48	15,96
Полдник				
Биточки картофельные с творогом	100 г	9,31	8,72	21,42
Соус сметанный	30 г	0,47	0,76	1,48
Кефир	135 г	3,92	3,38	5,4
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66

Меню на пятницу

	выход	белки	жиры	углев.
Завтрак:				
Запеканка из творога	100 г	17,06	9,83	17,85
Соус фруктовый	20 г	0,02	0,02	3,41
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66
Масло сливочное	10 г	0,05	8,25	0,08
Молоко кипяченое	200 г	5,8	5	9,6
Второй завтрак:				
Сок	200 г	1	0,2	20,2
Обед				
Огурец соленый	40 г	0,32	0,04	0,64
Рассольник с крупой со сметаной	150 г	1,47	3,61	10,33
Тефтели рыбные в соусе	80 г	10,53	2,66	7,63
Картофельное пюре с морковью	120 г	2,39	4,02	15,03
Компот из яблок и изюма	150 г	0,3	0,06	11,05
Хлеб пшеничный	25 г	1,9	0,25	12
Хлеб ржаной	40 г	2,44	0,48	15,96
Полдник				
Голубцы с мясом говядины и рисом ленивые	130 г	8,45	8,32	7,54
Хлеб пшеничный	20 г	1,58	0,2	9,66
Сдоба обыкновенная	30 г	2,43	1,59	16,47
Чай с лимоном	200 г	0,09	0,02	10,14