Приложение к Описанию предмета закупки

**ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ОСНОВНОГО ВАРИАНТА СТАНДАРТНОЙ ДИЕТЫ (ОВД)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **Понедельник** |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Калории, ккал** | **Диеты** |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша овсяная молочная вязкая с сахаром, со слив. маслом | 205 | 10,23 | 10,49 | 21 | 259,28 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,5 |
| Творог | 140 | 17,43 | 2,87 | 5,6 | 118 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,6 |
| Чай с сахаром | 200/10 | - | - | 9,98 | 39,9 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,7 |
| Итого за завтрак |  | 27,66 | 13,36 | 36,58 | 417,18 |  |
| Обед | | | | | | |
| Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной | 510 | 3,03 | 5,45 | 13,88 | 117 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,5 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,55 | 7,75 | 37,14 | 232 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,6 |
| Гуляш из отварного мяса | 115 | 17,06 | 13 | 5 | 205,87 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,7 |
| Свекла отварная | 93 | 1,4 | 0,09 | 8,2 | 39 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,8 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 | - | 31,3 | 123 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,9 |
| Итог за обед |  | 25,79 | 26,29 | 95,52 | 716,87 |  |
| Полдник | | | | | | |
| Пирожки с капустой печеные | 75 | 8,15 | 6,57 | 26,92 | 198,97 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,9 |
| Кисель из клюквы с сахаром | 200 | 0,16 | 0,06 | 28,11 | 116,37 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,9 |
| Итого за полдник |  | 8,31 | 6,63 | 55,03 | 315,34 |  |
| Ужин | | | | | | |
| Капуста тушеная в сметанном соусе | 190 | 4,29 | 5,9 | 13,82 | 130 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15 |
| Фрикадели мясные паровые | 100 | 16,44 | 13,27 | 7,22 | 215 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,10 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | 39,9 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,11 |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 0,06 | 71 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,12 |
| Итого за ужин |  | 21,33 | 19,77 | 31,08 | 455,9 |  |
| Хлеб на весь день | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 50,1 | 261 |  |
| Хлеб пшеничный | 140 | 10,64 | 1,12 | 68,88 | 329 |  |
| Итого за день |  | 103,63 | 68,97 | 337,19 | 2495,29 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Вторник** |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | Диеты |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная на свежем молоке | 210 | 7 | 7,22 | 38 | 245 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,12 |
| Сыр голландский | 20 | 5,2 | 5,36 | - | 70 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,13 |
| Яйцо вареное вкрутую | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,14 |
| Какао с молоком | 200/10 | 4,01 | 4,08 | 16,06 | 117 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,15 |
| Итого за завтрак |  | 21,29 | 21,26 | 54,34 | 495 |  |
| Обед | | | | | | |
| Суп-лапша на курином бульоне | 500 | 8,33 | 5,89 | 31,52 | 212 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,15 |
| Картофель отварной | 205 | 4,16 | 4,45 | 33,64 | 198 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,16 |
| Кура отварная | 81 | 14,7 | 14,9 | 0,58 | 192,8 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,17 |
| Огурцы соленые | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,8 | 7 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,18 |
| Компот из кураги и изюма с сахаром | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,7 | 110,5 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,19 |
| Итого за обед |  | 28,34 | 25,37 | 93,24 | 720 |  |
| Полдник | | | | | | |
| Отвар шиповника | 200 | 0,68 | - | 4,3 | 22 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,19 |
| Яблоко печеное | 105 | 0,53 | 0,53 | 12,94 | 59 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,20 |
| Итог за полдник |  | 1,21 | 0,53 | 17,24 | 81 |  |
| Ужин | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 5,8 | 11,4 | 37 | 274 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,20 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 110 | 17,46 | 21,64 | 6,45 | 294 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,21 |
| Икра кабачковая | 50 | 1 | 4,45 | 3,9 | 59,7 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,22 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | 39,9 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,23 |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,24 |
| Итого за ужин |  | 29,86 | 43,89 | 65,53 | 779 |  |
| Хлеб на весь день | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 50,1 | 261 |  |
| Хлеб пшеничный | 140 | 10,64 | 1,12 | 68,88 | 329 |  |
| Итого за день |  | 101,24 | 93,97 | 349,33 | 2665 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Среда** |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | Диеты |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром | 205 | 9,99 | 9,62 | 32,41 | 256,28 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,24 |
| Сыр голландский | 20 | 5,2 | 5,36 | - | 70 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,25 |
| Чай с молоком и сахаром | 210 | 1,6 | 1,65 | 12,37 | 71 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,26 |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 0,06 | 71 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,27 |
| Итого за завтрак |  | 17,39 | 17,23 | 44,84 | 468,28 |  |
| Обед | | | | | | |
| Рассольник на мясном бульоне | 500/10 | 5,49 | 7,9 | 18,1 | 165 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,24 |
| Пюре картофельное | 245 | 5,48 | 6,03 | 35,34 | 224 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,25 |
| Рыба отварная под овощами | 127 | 19,46 | 15,27 | 4,68 | 234 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,26 |
| Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом | 140 | 3,41 | 10,19 | 9,66 | 144 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,27 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | 39,9 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,28 |
| Итого за обед |  | 33,84 | 39,39 | 77,76 | 807 |  |
| Полдник | | | | | | |
| Курага порциями | 50 | 2,6 | 0,15 | 25,2 | 116 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,24 |
| Итого за полдник |  | 3,6 | 0,35 | 45,4 | 208 |  |
| Ужин | | | | | | |
| Макароны отварные | 160 | 6,1 | 4,34 | 38,28 | 221 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,24 |
| Сосиска отварная | 49 | 4,93 | 9,6 | 0,75 | 109 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,25 |
| Горошек зеленый отварной | 26.май | 4,69 | 3,92 | 9,81 | 93 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,26 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | 39,9 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,27 |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,28 |
| Итого за ужин |  | 21,32 | 24,26 | 67,02 | 575 |  |
| Хлеб на весь день | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 50,1 | 261 |  |
| Хлеб пшеничный | 140 | 10,64 | 1,12 | 68,88 | 329 |  |
| Итого за день |  | 96,69 | 84,15 | 354 | 2648,28 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Четверг** |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | Диеты |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая молочная с сахаром со сл маслом | 205 | 10,32 | 9,62 | 29,59 | 246,08 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,26 |
| Творог | 160 | 19,92 | 3,28 | 6,4 | 134,85 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,27 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | 39,9 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,28 |
| Итого за завтрак |  | 30,24 | 12,9 | 45,97 | 420,83 |  |
| Обед | | | | | | |
| Суп овсяный с мелкошинкованными овощами | 500 | 2,97 | 6,22 | 17,57 | 138 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,28 |
| Рагу из овощей с отварным мясом | 260 | 19,07 | 23,6 | 27,04 | 397 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,29 |
| Салат из морской капусты | 32 | 0,32 | 3,2 | 2,24 | 39 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,30 |
| Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 106 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,31 |
| Итого за обед |  | 23,4 | 33,08 | 72,02 | 680 |  |
| Полдник | | | | | | |
| Отвар шиповника | 200 | 0,68 | - | 4,3 | 22 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,28 |
| Яблоко печеное | 105 | 0,53 | 0,53 | 12,94 | 59 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,29 |
| Итого за полдник |  | 1,21 | 0,53 | 17,24 | 81 |  |
| Ужин | | | | | | |
| Голубцы ленивые с мясом и рисом | 285 | 21,38 | 24,26 | 25,54 | 406 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,28 |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 140 | 1,99 | 10,12 | 12,1 | 146 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,29 |
| Какао с молоком и сахаром | 210 | 4,12 | 3,95 | 15,19 | 114,35 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,30 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,31 |
| Итого за ужин |  | 28,49 | 38,53 | 73,03 | 758,35 |  |
| Хлеб на весь день | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 50,1 | 261 |  |
| Хлеб пшеничный | 140 | 10,64 | 1,12 | 68,88 | 329 |  |
| Итого за день |  | 103,88 | 87,96 | 327,24 | 2530,18 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Пятница** |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | Диеты |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша кукурузная со свежим молоком | 200 | 6,72 | 7,3 | 38,17 | 245 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,31 |
| Сыр голландский | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,32 |
| Какао с молоком | 200/10 | 4,01 | 4,08 | 16,06 | 117 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,33 |
| 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,34 |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,35 |
| Итого за завтрак |  | 16,93 | 16,94 | 74,43 | 524 |  |
| Обед | | | | | | |
| Морковь отварная с зеленым горошком | 120 | 2 | 5,14 | 8 | 86 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,31 |
| Щи со свежей капустой | 510 | 3,72 | 5,48 | 16,4 | 130 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,32 |
| Плов из отварного мяса | 260 | 19,17 | 23,2 | 41,18 | 450 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,33 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,75 |  | 31,3 | 123 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,34 |
| Итого за обед |  | 25,64 | 33,82 | 96,88 | 789 |  |
| Полдник | | | | | | |
| Отвар шиповника | 200 | 0,68 | - | 4,3 | 22 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,31 |
| Сырок | 50 | 6 | 8,25 | 4,7 | 119 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,32 |
| Печенье | 40 | 3,36 | 5,76 | 29,28 | 182 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,32 |
| Итого за полдник |  | 10,04 | 14,01 | 38,28 | 323 |  |
| Ужин | | | | | | |
| Огурцы соленые | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,8 | 7 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,31 |
| Котлета рыбная(горбуша) паровая | 105 | 17,84 | 11,11 | 9,83 | 211 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,32 |
| Пюре картофельное | 245 | 5,48 | 6,03 | 35,34 | 224 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,33 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | 39,9 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,34 |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 0,06 | 71 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,35 |
| Итого за ужин |  | 24,32 | 17,79 | 55,95 | 553 |  |
| Хлеб на весь день | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 50,1 | 261 |  |
| Хлеб пшеничный | 140 | 10,64 | 1,12 | 68,88 | 329 |  |
| Итого за день |  | 97,47 | 85,48 | 384,52 | 2779 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Суббота** |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | Диеты |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшенная молочная вязкая с сахаром со сл маслом | 205 | 9,99 | 9,62 | 32,41 | 256,28 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,35 |
| Сыр | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,36 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 10 | 0,05 | 7,25 | 0,14 | 66 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,37 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | 39,9 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,38 |
| Яблоко печеное | 105 | 0,53 | 0,53 | 12,94 | 59 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,39 |
| Итого за завтрак |  | 15,77 | 22,76 | 55,47 | 491,18 |  |
| Обед | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой вегет со смет | 510 | 5,69 | 7,54 | 31,72 | 219,39 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,35 |
| Макароны отварные | 160 | 6,1 | 4,34 | 38,28 | 221 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,36 |
| Суфле из отварного мяса | 95 | 18,89 | 16,29 | 4,93 | 242 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,37 |
| Соус белый основной со смет, зеленью | 50 | 4,01 | 5,74 | 4,38 | 84,5 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,38 |
| Компот из смеси сухофруктов с сахаром | 200 | 0,75 | - | 31,3 | 123 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,38 |
| Огурцы свежие | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 7 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,39 |
| Итого за обед |  | 35,84 | 33,96 | 111,91 | 896,89 |  |
| Полдник | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 120 | 7,68 | 9,65 | 68,15 | 385 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,35 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | 39,9 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,36 |
| Итого за полдник |  | 7,68 | 9,65 | 78,13 | 425 |  |
| Ужин | | | | | | |
| Капуста тушеная в томатном соусе | 200 | 3,6 | 7,5 | 10,1 | 122 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,35 |
| Сосиска отварная | 100 | 10,14 | 19,6 | 0,78 | 102 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,36 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | 39,9 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,37 |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,38 |
| Итого за ужин |  | 19,34 | 33,5 | 29,06 | 375,9 |  |
| Хлеб на весь день | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 50,1 | 261 |  |
| Хлеб пшеничный | 140 | 10,64 | 1,12 | 68,88 | 329 |  |
| Итого за день |  | 99,17 | 102,79 | 393,55 | 2778,97 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Воскресенье** |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | Диеты |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная на свежем молоке | 210 | 5,73 | 7,23 | 39,37 | 245 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,38 |
| Сыр голландский | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,39 |
| Яйцо вареное вкрутую | 40 | 5,08 | 7,6 | 0,28 | 63 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,40 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | 39,9 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,41 |
| Итого за завтрак |  | 16,01 | 20,19 | 49,26 | 417,9 |  |
| Обед | | | | | | |
| Суп гороховый на курином бкльоне | 510 | 13,87 | 11,53 | 24,27 | 256 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,38 |
| Котлеты мясные паровые | 100 | 15,69 | 12,63 | 7,22 | 206 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,39 |
| Каша гречневая с пассированным луком | 155 | 4,78 | 11,19 | 31,84 | 247 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,40 |
| Помидор свежий | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,41 |
| Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах | 200 | 0,04 | - | 30,86 | 126 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,42 |
| Итого за обед |  | 34,93 | 35,45 | 96,09 | 847 |  |
| Полдник | | | | | | |
| Отвар шиповника | 200 | 0,68 | - | 4,3 | 22 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,38 |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 0,06 | 70,5 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,39 |
| Итого за полдник |  | 1,28 | 0,06 | 4,36 | 92,5 |  |
| Ужин | | | | | | |
| Пюре картофельное | 245 | 5,48 | 6,03 | 35,34 | 224 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,38 |
| Рыба отварная под овощами | 127 | 19,46 | 15,27 | 4,68 | 234 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,39 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,98 | 39,9 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,40 |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 2, 3, 4б, 5а, 6, 7, 10, 14, 15,41 |
| Итого за ужин |  | 30,54 | 27,7 | 58,2 | 610 |  |
| Хлеб на весь день | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 50,1 | 261 |  |
| Хлеб пшеничный | 140 | 10,64 | 1,12 | 68,88 | 329 |  |
| Итого за день |  | 103,3 | 86,32 | 326,9 | 2557 |  |
|  | **ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЩАДЯЩАЯ ДИЕТА, ЗОНД** | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Понедельник** |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Калории, ккал** | **Диеты** |
| Завтрак | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 1 а, зонд |
| Сыр | 20 | 5 | 6 | 0 | 80 | 1 а, зонд |
| Каша манная молочная вязкая | 200 | 7 | 6 | 37 | 233 | 1 а, зонд |
| Коф. нап. с мол. и сахаром | 200 | 4 | 4 | 15 | 104 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 | 1 а, зонд |
| Обед | | | | | | |
| Суп овсяный протертый | 510 | 6 | 10 | 19 | 189 | 1 а, зонд |
| Котлета рыбная | 90 | 17 | 12 | 12 | 204 | 1 а, зонд |
| Пюре картофельное | 175 | 4 | 5 | 27 | 175 | 1 а, зонд |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 36 | 141 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 | 1 а, зонд |
| Хлеб чусов. | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | 1 а, зонд |
| Ужин | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 1 а, зонд |
| Каша ячневая | 220 | 7 | 4 | 39 | 221 | 1 а, зонд |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 1 а, зонд |
| Хлеб чусов. | 25 | 1 | 0 | 11 | 53 | 1 а, зонд |
| Поздний ужин | | | | | | |
| Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 1 а, зонд |
| Итого за день |  | 69 | 67 | 303 | 2085 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Вторник** |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | Диеты |
| Завтрак | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 1 а, зонд |
| Каша овсяная молочная вязкая | 210 | 8 | 10 | 35 | 262 | 1 а, зонд |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 | 1 а, зонд |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельно-манный протертый | 510 | 6 | 7 | 20 | 167 | 1 а, зонд |
| Котлета куринная | 80 | 21 | 14 | 6 | 201 | 1 а, зонд |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 8 | 6 | 37 | 234 | 1 а, зонд |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 123 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 | 1 а, зонд |
| Хлеб чусов. | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | 1 а, зонд |
| Ужин | | | | | | |
| Запеканка творожная со сметаной | 180/20 | 65 | 52 | 22 | 820 | 1 а, зонд |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 1 а, зонд |
| Хлеб чусов. | 25 | 1 | 0 | 11 | 53 | 2 а, зонд |
| Поздний ужин | | | | | | |
| Отвар плодов шиповника без сахарв | 200 | 1 | 0 | 10 | 57 | 1 а, зонд |
| Итого за день |  | 123 | 98 | 286 | 2512 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Среда** |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | Диеты |
| Завтрак | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 1 а, зонд |
| Сыр | 20 | 5 | 6 |  | 80 | 1 а, зонд |
| Каша пшенная молочная | 210 | 9 | 8 | 43 | 284 | 1 а, зонд |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 | 1 а, зонд |
| Обед | | | | | | |
| Суп овсяный протертый | 510 | 6 | 10 | 19 | 189 | 1 а, зонд |
| Котлеты рыбные запеченные из минтая (без панировки) | 90 | 17 | 12 | 12 | 204 | 1 а, зонд |
| Пюре картофельное | 175 | 4 | 5 | 27 | 175 | 1 а, зонд |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 31 | 123 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 | 1 а, зонд |
| Хлеб чусов. | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | 1 а, зонд |
| Ужин | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 1 а, зонд |
| Каша из пшеничной крупы молочная | 220 | 8 | 7 | 44 | 278 | 1 а, зонд |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 1 а, зонд |
| Хлеб чусов. | 25 | 1 | 0 | 11 | 53 | 1 а, зонд |
| Поздний ужин | | | | | | |
| Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 1 а, зонд |
| Итого за день |  | 52 | 55 | 297 | 1932 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Четверг** |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | Диеты |
| Завтрак | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 1 а, зонд |
| Сыр | 20 | 5 | 6 |  | 80 | 1 а, зонд |
| Каша рисовая молочная вязкая | 210 | 6 | 7 | 45 | 284 | 1 а, зонд |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 | 1 а, зонд |
| Обед | | | | | | |
| Суп рыбный протертый | 510 | 6 | 10 | 19 | 189 | 1 а, зонд |
| Котлета из филе курин. | 80 | 15 | 18 | 7 | 251 | 1 а, зонд |
| Морковное пюре | 175 | 4 | 5 | 18 | 138 | 1 а, зонд |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 36 | 141 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 | 1 а, зонд |
| Хлеб чусов. | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | 1 а, зонд |
| Ужин | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 1 а, зонд |
| Яйцо вареное диетическое | 1 | 5 | 6 |  | 63 | 1 а, зонд |
| Каша гречневая | 220 | 8 | 4 | 40 | 230 | 1 а, зонд |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 1 а, зонд |
| Хлеб чусов. | 25 | 1 | 0 | 11 | 53 | 1 а, зонд |
| Поздний ужин | | | | | | |
| Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 1 а, зонд |
| Итого за день |  | 86 | 84 | 294 | 2293 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Пятница |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | Диеты |
| Завтрак | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 1 а, зонд |
| Каша манная молочная вязкая | 210 | 6 | 7 | 37 | 233 | 1 а, зонд |
| Коф. нап. с мол. и сахаром | 200 | 4 | 4 | 15 | 104 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 | 1 а, зонд |
| Обед | | | | | | |
| Суп рисовый протертый | 510 | 6 | 10 | 19 | 189 | 1 а, зонд |
| Котлета из индейки | 80 | 17 | 12 | 12 | 204 | 1 а, зонд |
| Лапша отварная | 170 | 4 | 5 | 27 | 175 | 1 а, зонд |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 31 | 123 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 | 1 а, зонд |
| Хлеб чусов. | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | 1 а, зонд |
| Ужин | | | | | | |
| Запеканка творожная со сметаной | 180/20 | 65 | 52 | 22 | 820 | 1 а, зонд |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 1 а, зонд |
| Хлеб чусов. | 25 | 1 | 0 | 11 | 53 | 1 а, зонд |
| Поздний ужин | | | | | | |
| Отвар плодов шиповника без сахарв | 200 | 1 | 0 | 10 | 57 | 1 а, зонд |
| Итого за день |  | 112 | 99 | 267 | 2426 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Суббота |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | Диеты |
| Завтрак | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 1 а, зонд |
| Каша овсяная молочная вязкая | 210 | 8 | 10 | 35 | 262 | 1 а, зонд |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 | 1 а, зонд |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельно-манный протертый | 510 | 6 | 10 | 19 | 189 | 1 а, зонд |
| Котлета из куры | 80 | 17 | 12 | 12 | 204 | 1 а, зонд |
| Каша гречневая без сахара | 220 | 8 | 4 | 35 | 210 | 1 а, зонд |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 31 | 123 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 | 1 а, зонд |
| Хлеб чусов. | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | 1 а, зонд |
| Ужин | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 1 а, зонд |
| Каша рисовая молочная вязкая | 235 | 6 | 7 | 45 | 275 | 1 а, зонд |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 1 а, зонд |
| Хлеб чусов. | 25 | 1 | 0 | 11 | 53 | 1 а, зонд |
| Поздний ужин | | | | | | |
| Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 1 а, зонд |
| Итого за день |  | 66 | 70 | 307 | 2126 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Воскресенье |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | Диеты |
| Завтрак | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 1 а, зонд |
| Сыр | 20 | 5 | 6 |  | 80 | 1 а, зонд |
| Каша пшенная молочная | 210 | 9 | 8 | 43 | 284 | 1 а, зонд |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 | 1 а, зонд |
| Обед | | | | | | |
| Суп ячневый протертый | 510 | 6 | 10 | 19 | 189 | 1 а, зонд |
| Котлета рыбная | 90 | 17 | 12 | 12 | 204 | 1 а, зонд |
| Морковное пюре | 175 | 4 | 5 | 18 | 138 | 1 а, зонд |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 36 | 141 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 | 1 а, зонд |
| Хлеб чусов. | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | 1 а, зонд |
| Ужин | | | | | | |
| Омлет | 115 | 11 | 17 | 2 | 208 | 1 а, зонд |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 1 а, зонд |
| Хлеб пшен.1с йодиров. | 25 | 2 | 0 | 12 | 59 | 1 а, зонд |
| Хлеб чусов. | 25 | 1 | 0 | 11 | 53 | 1 а, зонд |
| Поздний ужин | | | | | | |
| Кефир | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 1 а, зонд |
| Итого за день |  | 71 | 69 | 263 | 1972 |  |

**ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДИЕТА ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**

**(9 стол)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  | **Понедельник** | |
|  |  |  | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша вязкая молочная ячневая со сливочным маслом и СБКС | 200/5/27 | 13 | 14 | 65 | 426 |
| 2 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 5 | Чай б/ сахара | 200 | 0,1 | 0,05 | 15 | 60 |
| **Итого за Завтрак** | | | 24,56 | 21,35 | 129,18 | 775,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 5,6 | 5,1 | 47,92 | 219 |
| 2 | Бигус с мясом птицы | 100/200 | 29,06 | 31,56 | 12,9 | 208 |
| 3 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 5 | Отвар из плодов шиповника б/сахара | 200 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 56,8 |
| **Итого за Обед** | | | 42,72 | 41,64 | 120,38 | 731,8 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Отвар из кураги без сахара | 200 | 1,24 | 0,08 | 24,12 | 83,6 |
| 2 | Фрукт свежий | 1 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| **Итого за Полдник** | | | 1,8 | 1 | 39,8 | 186 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат капустой с солеными огурцами и зеленым горошком\_ | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 59,7 |
| 2 | Запеканка творожная с морковью и сметаной | 250/10 | 37 | 21,89 | 89,13 | 530,01 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С б/сахара | 200 | 0,06 | 0,06 | 29 | 108 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Ужин** | | | 49,87 | 32,45 | 204,21 | 1109,74 |
| **Итого за день** | | | 118,95 | 96,44 | 493,57 | 2803,34 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  | **Вторник** | |
|  |  |  | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша молочная Геркулес СБКС | 200/10 | 31,45 | 46,91 | 86,96 | 570,79 |
| 2 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,91 |  | 72 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 5 | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| **Итого за Завтрак** | | | 43,99 | 56,87 | 151,76 | 950,79 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп из овощей вегетарианский | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 |
| 2 | Сметана | 10 | 1 | 2 | 1 | 21 |
| 3 | Рыба (минтай) под сырной корочкой\_ | 100 | 28 | 18 | 2,6 | 391 |
| 4 | Капуста отварная с маслом | 200 | 6,9 | 7,98 | 79,03 | 351,2 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 7 | отвар из плодов шиповника 200 гр. без сахара | 200 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 56,8 |
| **Итого за Обед** | | | 44,55 | 35,95 | 150,34 | 1142,25 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Кисломолочная продукция | 200 | 6,44 | 5,56 | 8,89 | 111,11 |
| **Итого за Полдник** | | | 6,44 | 5,56 | 8,89 | 111,11 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из квашенной капусты | 120 | 1,96 | 8,00 | 4,72 | 98,,75 |
| 2 | Рулет мясной запеченый | 80 | 12,78 | 8,25 | 8,04 | 144,8 |
| 3 | Морковное пюре | 200 | 3,9 | 7,5 | 26,7 | 180 |
| 4 | Кисель с витамином С без сахара | 200 | 0,1 | 0,04 | 30,12 | 121 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 6 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| **Итого за Ужин** | | | 24,53 | 23,05 | 121,25 | 748,94 |
| **Итого за день** | | | 119,51 | 121,43 | 432,24 | 2953,09 |
|  | |  |  |  |  | |
|  |  | **Среда** | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша вязкая молочная из пшена СБКС | 200/27 | 10,2 | 12,4 | 46 | 520 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 3 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 4 | Чай с молоком | 200 | 0,1 | 0,05 | 15 | 60 |
| 5 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| **Итого за Завтрак** | | | 21,76 | 19,75 | 110,18 | 869,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Свекольник на мясном бульоне с мясом | 250/10 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 |
| 2 | Сметана | 10 | 1 | 2 | 1 | 21 |
| 3 | Печень по-строгановски\_\_ | 50/50 | 26 | 26 | 6 | 296 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,01 | 8,37 | 54,29 | 432,8 |
| 5 | Компот из изюма с вит С без сахара | 200 | 0,46 | 0,1 | 33,12 | 132 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| **Итого за Обед** | | | 45,82 | 41,88 | 155,42 | 1194,55 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Фрукт свежий | 1 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| **Итого за Полдник** | | | 2,04 | 0,88 | 43,72 | 177,6 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из моркови и яблок\_ | 60 | 1,04 | 0,68 | 7,35 | 39,66 |
| 2 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 80 | 38 | 18,4 | 38,08 | 310,4 |
| 3 | Рагу из овощей\_ | 200 | 3,36 | 5,26 | 55,44 | 280,75 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 6 | отвар из плодов шиповника 200 гр. без сахара | 200 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 56,8 |
| **Итого за Ужин** | | | 49,46 | 27,32 | 159,43 | 914,61 |
| **Итого за день** | | | 119,08 | 89,83 | 468,75 | 3156,56 |
|  |  |  |
|  | | | | |  |
|  | |  |  |  | **Четверг** | |
|  |  |  | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша вязкая молочная пшеничная СБКС | 200/27 | 16,7 | 20,5 | 82,1 | 585 |
| 2 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,91 |  | 72 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 5 | кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 2,76 | 3,05 | 13,98 | 95,14 |
| **Итого за Завтрак** | | | 30,48 | 32,16 | 144,98 | 979,14 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 5 | 9 | 46 | 216 |
| 2 | Курица отварная | 100 | 31,81 | 5,06 | 3,8 | 211 |
| 3 | Тушеные овощи | 200 | 4,87 | 7,17 | 108,91 | 379,6 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 6 | отвар из плодов шиповника 200 гр. без сахара | 200 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 56,8 |
| **Итого за Обед** | | | 48,74 | 24,21 | 217,27 | 1090,4 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Кисломолочная продукция | 200 | 6,44 | 5,56 | 8,89 | 111,11 |
| **Итого за Полдник** | | | 6,44 | 5,56 | 8,89 | 111,11 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свеклы с огурцами солеными\_ | 60 | 0,85 | 3,62 | 3,77 | 51 |
| 2 | Бигус с мясом птицы | 80/200 | 27,19 | 19,79 | 12,04 | 294,13 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 5 | Компот из изюма с вит С без сахара | 200 | 0,46 | 0,1 | 33,12 | 132 |
| **Итого за Ужин** | | | 34,88 | 26,21 | 97,83 | 704,13 |
| **Итого за день** | | | 120,54 | 88,14 | 468,97 | 2884,78 |
|  | |  |  |  |  | |
|  |  | **Пятница** | | | | |
|  |  |  | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы | 200/27 | 10,78 | 16,31 | 76,89 | 497 |
| 2 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 5 | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| **Итого за Завтрак** | | | 23,76 | 24,96 | 141,97 | 867,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем\_ | 250 | 1,72 | 4,87 | 19,3 | 112 |
| 2 | Сметана | 10 | 1 | 2 | 1 | 21 |
| 3 | Котлеты мясные паровые | 100 | 26,53 | 15,09 | 6,06 | 308,16 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,01 | 8,37 | 54,29 | 432,8 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 7 | отвар из плодов шиповника 200 гр. без сахара | 200 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 56,8 |
| **Итого за Обед** | | | 46,32 | 33,31 | 139,21 | 1157,76 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Фрукт свежий | 1 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| 2 | Отвар из кураги без сахара | 200 | 1,24 | 0,08 | 24,12 | 83,6 |
| **Итого за Полдник** | | | 2,04 | 0,88 | 43,72 | 177,6 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свежих огурцов | 60 | 1,07 | 3,16 | 7,78 | 63,78 |
| 2 | Запеканка морковная с творогом и сметаной | 200/10 | 37 | 21,89 | 89,13 | 530,01 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С без сахара | 200 | 0,06 | 0,06 | 29 | 108 |
| **Итого за Ужин** | | | 44,51 | 27,81 | 174,81 | 928,79 |
| **Итого за день** | | | 116,63 | 86,96 | 499,71 | 3131,95 |
|  | | | | |  |  |
|  | |  |  |  | **Суббота** | |
|  |  |  | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша молочная овсяная протетая вязкая со сливочным маслом и СКБ | 200/5/27 | 34 | 50,71 | 94 | 617 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 3 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 4 | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| **Итого за Завтрак** | | | 41,9 | 54,76 | 158,8 | 925 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,6 | 4,92 | 11,5 | 138 |
| 2 | Сметана | 10 | 1 | 2 | 1 | 21 |
| 3 | Перец фаршированный | 200 | 37,77 | 33,8 | 93,21 | 751,07 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 6 | отвар из плодов шиповника 200 гр. без сахара | 200 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 56,8 |
| **Итого за Обед** | | | 47,43 | 43,7 | 164,27 | 1193,87 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Кисломолочная продукция | 200 | 6,44 | 5,56 | 8,89 | 111,11 |
| **Итого за Полдник** | | | 6,44 | 5,56 | 8,89 | 111,11 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свежей капусты и моркови | 60 | 0,6 | 4,48 | 4,28 | 63,6 |
| 2 | Запеканка картофельная с печенью\_ | 280 | 38,35 | 26,65 | 113,54 | 575,04 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 5 | Чай с лимоном без сахара | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| **Итого за Ужин** | | | 46,85 | 35,18 | 182,62 | 946,64 |
| **Итого за день** | | | 142,62 | 139,2 | 514,58 | 3176,62 |
|  | | | | |  |  |
|  | |  |  |  | **Воскресенье** | |
|  |  |  | | | | |
| ВПрием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом и СБКС | 200/5/27 | 16,7 | 20,5 | 82,1 | 585 |
| 2 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,91 |  | 72 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 5 | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0,05 | 15 | 60 |
| **Итого за Завтрак** | | | 27,82 | 29,16 | 146 | 944 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп с лапшой на курином бульоне | 250 | 2,65 | 2,77 | 24,22 | 172 |
| 2 | Сметана | 10 | 1 | 2 | 1 | 21 |
| 3 | Биточки мясные паровые\_ | 100 | 47,5 | 23 | 47,6 | 388 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант ) | 200 | 10,01 | 8,37 | 54,29 | 432,8 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 7 | отвар из плодов шиповника 200 гр. без сахара | 200 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 56,8 |
| **Итого за Обед** | | | 68,22 | 39,12 | 185,67 | 1297,6 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Отвар из кураги без сахара | 200 | 1,24 | 0,08 | 24,12 | 83,6 |
| 2 | Фрукт свежий | 1 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| **Итого за Полдник** | | | 2,04 | 0,88 | 43,72 | 177,6 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из моркови с изюмом | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 59,7 |
| 2 | Бефстроганов из отварного мяса | 80 | 12,78 | 8,25 | 8,04 | 144,8 |
| 3 | Картофель печеный | 200 | 5,5 | 19,02 | 44,06 | 369,6 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,2 | 24 | 120 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 2,38 | 1,5 | 24,9 | 107 |
| 6 | Компот из смеси свежих ягод | 200 | 0,06 | 0,06 | 29 | 108 |
| **Итого за Ужин** | | | 25,77 | 33,74 | 135,55 | 909,1 |
| **Итого за день** | | | 123,85 | 102,9 | 510,94 | 3328,3 |
|  | | | | |  |  |