

МЕНЮ

1-день

	Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
204	1 Макароны отварные с сыром	250	16,71	25,18	35,38	434,7
гп	2 Бутерброд с маслом	100/20	8,56	15,89	54,45	396,36
378	3 Чай с молоком	200	1,6	1,65	22,39	104,8
	итого		25,27	41,07	89,83	831,06

	2 Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
гп	1. Сырок творожный в инд уп-ке	100	14,3	8	12,7	180
376	2 Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	56,8
гп	3 Батон	100	7,5	2,9	54,19	264
гп	4 Фрукт (апельсин)	200	0,77	0,52	13,2	61
	итого		22,77	11,47	95,13	561,8

	Обед	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
23	1 Салат из свежих помидоров	100	1,07	6,08	3,43	72,8
82	2 Борщ с картофелем и капустой с мясом со сметаной	300/15/20	7,39	11,99	17,72	205,1
233	3 Рыба запеченая под молочным соусом	100/100	13,68	13,44	19,34	254
312	4 Пюре картофельное	230	4,69	7,36	31,33	210,45
349	5 Компот из сухофруктов	200	0,67	0,1	32,01	132,8
гп	6 Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	52,5	280,5
гп	7 Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
	итого		45,3	41,37	185,31	1389,45

	Ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
гп	1 Огурец свежий порционно	100	1,5	0,1	7,7	36
265	2 Плов	250	27,48	28,15	43,37	536,7
350	4 Кисель из клюквы	200	0,1	0	23,03	111,6
гп	5 Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35	187,2
гп	6 Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
	итого		43,58	30,05	138,08	1105,3

	2-ой ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
гп	1. Кефир	200	4,18	3,19	13,53	100,1
гп	2. Пряник	50	2,4	1,4	38,84	175
	Итого весь день		143,5	128,55	560,72	4162,71

Диет.сестра

Зав.производством

МЕНЮ

2-день

		Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
209	1	Яйцо вареное	1шт	7,5	4,6	0,3	62,8
т-4	2	Каша рисовая молочная вязкая	270	9,27	11,83	54,87	362,23
гп	3	Повидло	30	0,1	0	19,5	75
2	3	Бутерброд с маслом	100/20	8,56	15,89	54,45	396,36
379	4	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
		итого		28,59	34,99	145,06	996,99

		2 Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
гп	1.	Бутерброд с колбасой п/к	100/30	16,56	26,96	54,37	386,8
376	2	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	56,8
гп	3	Конфета шоколадная	15	0,6	5,92	8,13	85,35
		итого		17,36	32,93	77,54	528,95

		Обед	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
гп	1	Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3	20
101	2	Суп картофельный с крупой с курицей	300/30	10,7	11,75	22,43	241,73
293	3	Цыпленок бройлер отварной	100	20,8	8,2	0,6	160
321	4	Капуста тушеная	250	5,16	8,09	23,56	187,75
гп	5	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	108
гп	6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	52,5	280,5
гп	7	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		56,61	30,54	158,67	1231,78

		Ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
50	1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,9
284	2	Запеканка картофельная с мясным фаршем с соусом	243/50	20,53	25,56	43,26	492,71
348	4	Компот из кураги	200	0,48	0,04	27,63	114,8
гп	5	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35	187,2
гп	6	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		40,18	36,79	142,06	1160,41

		2-ой ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
гп	1.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
429	2.	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,6	35,85	208,5
		Итого весь день		154,39	144,85	567,58	4234,63

МЕНЮ

3-день

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл	
	Завтрак						
209	1	Яйцо вареное	1шт	7,5	4,6	0,3	62,8
173	2	Каша манная молочная вязкая	270	10,19	16,1	58,43	419,72
гп	3	Бутерброд с маслом	100/20	8,56	15,89	54,45	396,36
382	4	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6
		итого		30,32	40,13	130,75	997,48

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл	
	2 Завтрак						
8	1.	Бутерброд горячий с колбасой	100/30	14,48	17,88	54,44	362,7
376	2	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	56,8
гп	3	Фрукт (банан)	250	1,35	0,1	18,9	80,1
		итого		16,03	18,03	88,38	499,6

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.	
	Обед						
24	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7
88	2	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	300/15/20	10,22	16,92	13,31	246,76
260	3	Гуляш	50/75	15,62	20,19	5,31	267,85
309	4	Макароны отварные	200	7,37	6,02	35,26	224,6
342	5	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
гп	6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	52,5	280,5
гп	7	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		52,13	51,77	166,89	1438,81

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл	
	Ужин						
гп	1	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	122
230	2	Рыба припущенная с соусом	100/60	17,88	3,96	4,18	124
312	3	Пюре картофельное	300	6,12	9,6	40,87	274,5
	4	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,48	96,4
гп	5	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35	187,2
гп	6	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		40,64	24,36	142,01	1037,9

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.	
	2-ой ужин						
гп	1.	Йогурт	200	8	3	28,6	180
гп	2.	Вафли	40	1,28	1,12	32	140
		Итого весь день		148,4	138,41	588,63	4293,79

МЕНЮ

4-день

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл	
	Завтрак						
209	1	Яйцо вареное	1шт	7,5	4,6	0,3	62,8
175	2	Каша "Дружба" молочная вязкая	270	7,94	12,41	42,45	322,78
гп	3	Повидло	30	0,1	0	19,5	75
гп	4	Бутерброд с маслом	100/20	8,56	15,89	54,45	396,36
378	5	Чай с молоком	200	1,6	1,65	22,39	104,8
		итого		25,7	34,55	139,09	961,74

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл	
	2 Завтрак						
8	1.	Бутерброд с сыром	100/30	15,3	10,7	54,19	372
376	2	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	56,8
гп	3	Фрукт (яблоко)	150	0,42	0,42	10,38	47,7
		итого		15,92	11,17	79,61	476,5

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.	
	Обед						
76	1	Сельдь с луком репчатым	50	5,06	6,69	1,64	87
112	2	Суп картофельный с макаронными изделиями с цыпленком	300/35	10,07	12,53	28,91	269,87
259	3	Жаркое по домашнему	300	18,5	22,69	36,47	416,61
342	4	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,12	26,19	104,16
гп	5	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	52,5	280,5
гп	6	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		51,73	44,43	174,69	1391,94

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл	
	Ужин						
гп	1	Колбаса вареная	75	9,75	14,55	0	141,87
223	2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	14,49	13,24	15,74	234,83
377	3	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
гп	4	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35	187,2
гп	5	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		38,87	29,61	94,92	859,7

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.	
	2-ой ужин						
гп	1.	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106
434	2.	Булочка "Молочная"	50	4,64	0,99	23,45	121
		Итого весь день		142,66	125,75	519,96	3916,88

МЕНЮ

5-день

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
	Завтрак					
210	1 Омлет натуральный	106/5	10,78	19,2	2,04	224
121	2 Суп молочный с крупой	300	4,45	5,36	9,21	106,8
гп	3 Бутерброд с маслом	100/20	8,56	15,89	54,45	396,36
379	4 Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
	итого		26,95	43,12	81,64	827,76

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
	2 Завтрак					
401	1. Оладьи с повидлом	150/15	11,6	11,48	71,29	435
376	2 Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	56,8
	итого		11,8	11,53	86,33	491,8

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
	Обед					
67	1 Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1
96	2 Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	300/15/20	6,33	12,05	23,95	233,16
250	3 Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290
310	4 Картофель отварной	259	4,76	7,19	38,35	237,25
гп	5 Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	108
гп	6 Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	52,5	280,5
гп	7 Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
	итого		46,09	54,78	183,79	1507,81

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
	Ужин					
239	1 Тефтели рыбные с соусом	100/50	14,86	12,33	17,64	241,9
304	2 Рис отварной	200	4,86	7,16	48,91	279,6
348	3 Компот из кураги	200	0,48	0,044	27,63	114,8
гп	4 Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35	187,2
гп	5 Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
	итого		34,7	21,334	158,16	1057,3

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
	2-ой ужин					
гп	1. Кефир	200	5,8	5	8	106
гп	2. Печенье	50	3,7	4,9	37,2	207,7
	Итого весь день		129,04	140,664	555,12	4198,37

Диет.сестра

Зав.производством

МЕНЮ

6-день

		Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
173	1	Каша Дружба молочная вязкая	270	9,35	12,93	49,63	342,08
гп	2	Бутерброд с маслом	100/20	8,56	15,89	54,45	396,36
382	3	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6
		итого		21,98	32,36	121,65	857,04

		2 Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
гп	1.	Бутерброд с колбасой вареной	150	14	12,6	54,19	377,5
376	2	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	56,8
гп	3	Фрукт (груша)	150	0,7	0,5	15,4	78
		итого		14,9	13,15	84,63	512,3

		Обед	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
39	1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2
102	2	Суп картофельный с бобовыми с мясом	315	11,69	9,11	19,97	187,98
293	3	Птица тушеная в соусе	100	26,6	32,66	4,2	373,11
321	4	Капуста тушеная	250	5,16	8,09	23,56	187,75
350	5	Кисель из клюквы	200	0,1	0	23,03	111,6
гп	6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	52,5	280,5
гп	7	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		64,37	58,62	175,96	1538,94

		Ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
21	1	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,83	56
268	2	Котлета из говядины с соусом	150	17,43	21,12	0,9	206,47
312	3	Пюре картофельное	300	6,12	9,6	40,87	274,5
349	4	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,1	32,01	132,8
гп	5	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35	187,2
гп	6	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		39,55	37,65	139,59	1090,77

		2-ой ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
гп	1.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
гп	2.	Пряник	50	2,4	1,4	38,84	175
		Итого весь день		149	148,18	569,07	4282,05

МЕНЮ

7-день

		Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
212	1	Омлет с колбасой	130/5	15,94	23,28	2,24	261,98
121	2	Суп молочный с крупой гречневой	300	7,24	7,04	23,79	186,64
гп	2	Бутерброд с маслом	100/20	8,56	15,89	54,45	396,36
378	3	Чай с молоком	200	1,6	1,65	22,39	104,8
		итого		33,34	47,86	102,87	949,78

		2 Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
гп	1.	Бутерброд с сыром (сегменты)	100/17,5	11	12,35	56,04	371,8
376	2	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	56,8
гп	3	Конфета шоколадная	1шт/15	0,6	5,92	8,13	85,35
		итого		11,8	18,32	79,21	513,95

		Обед	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
50	1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	6,99	131,9
104	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	10,89	11,22	22,46	234,6
232	3	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/100	17,94	12,28	4,72	301,79
302	4	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,8	5,76	50,04	271,4
гп	5	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	140
гп	6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	52,5	280,5
гп	7	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		57,1	41,05	183,89	1593,99

		Ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
21	1	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	122
402	2	Азу	300	18,44	22,93	33,11	405,37
342	4	Компот из ягод	200	0,3	0,12	26,19	104,16
гп	5	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35	187,2
гп	6	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		35,24	33,85	131,78	1052,53

		2-ой ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
гп	1.	Кисломолочный продукт	200	4,18	3,19	13,53	100,1
гп	2.	Вафли	20	0,64	0,56	16	70
		Итого весь день		142,3	144,83	527,28	4280,35

МЕНЮ

8-день

	Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
204	1 Макароны отварные с сыром	250	16,71	25,18	35,38	434,7
гп	2 Бутерброд с маслом	100/20	8,56	15,89	54,45	396,36
379	3 Кофейный напиток с молоком	200	3,16	4,1	26,09	134,8
	итого		28,43	45,17	115,92	965,86

	2 Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
гп	1. Бутерброд с колбасой п/к	100/30	16,56	26,96	54,37	386,8
376	2 Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	56,8
гп	4 Фрукт (апельсин)	200	0,77	0,52	13,2	61
	итого		17,53	27,53	82,61	504,6

	Обед	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
42	1 Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,17	6	12,86	112,5
	2 Солянка домашняя	300/20	10,62	21,35	11,38	224,42
260	3 Гуляш	50/75	15,62	20,19	5,31	267,85
317	4 Овощи в молочном соусе	250	4,88	2,1	27,59	204
349	5 Компот из сухофруктов	200	0,67	0,1	32,01	132,8
гп	6 Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	52,5	280,5
гп	7 Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
	итого		50,76	52,14	170,63	1455,87

	Ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
гп	1 Помидор свежий порционно	100	1,5	0,1	7,7	36
290	2 Цыпленок бройлер отварной	100	12,44	15,4	3,17	201,05
310	3 Картофель отварной	250/9	4,76	7,19	38,35	237,25
350	4 Кисель из клюквы	200	0,1	0	23,03	111,6
гп	5 Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35	187,2
гп	6 Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
	итого		33,3	24,49	136,23	1006,9

	2-ой ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
гп	1. Простокваша	200	5,8	5	8,2	106
424	2. Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318
	Итого весь день		143,1	166,85	557,51	4357,23

Диет.сестра

Зав.производством

МЕНЮ

9-день

		Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
209	1	Яйцо вареное	1шт	7,5	4,6	0,3	62,8
174	2	Каша рисовая молочная вязкая	270	13,55	16,17	39,03	345,97
	3	Повидло	30	0,1	0	19,5	75
2	4	Бутерброд с маслом	100/20	8,56	15,89	54,45	396,36
382	5	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6
		итого		33,78	40,2	130,85	998,73

		2 Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
гп	1.	Сырок творожный в инд уп-ке	100	14,3	8	12,7	180
376	2	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	56,8
гп	3	Батон	100	7,5	2,9	54,19	264
		итого		22	10,95	81,93	500,8

		Обед	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
47	1	Салат из квашенной капусты	100	1,7	5	8,46	85,7
99	2	Суп из овощей с мясом со сметаной	300/15/20	9,18	13,46	15,99	223,54
239	3	Тефтели рыбные с соусом	100/60	13,22	12,88	18,82	244
312	4	Пюре картофельное	300	6,12	9,6	40,87	274,5
342	5	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
гп	6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	52,5	280,5
гп	7	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		48,18	43,5	193,5	1456,64

		Ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
48	1	Салат витаминный	100	0,8	6,1	5,27	79,4
431	2	Макаронник с мясом	235/5	22,61	27,24	52,08	553,85
гп	4	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	140
гп	5	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35	187,2
гп	6	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		38,91	35,14	139,53	1194,25

		2-ой ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
гп	1.	Кефир	200	5,8	5	8	106
гп	2.	Печенье	50	3,7	4,9	37,2	207,7
		Итого весь день		152,37	139,69	591,01	4464,12

Диет.сестра

Зав.производством

МЕНЮ

10-день

		Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
209	1	Яйцо вареное	1шт	7,5	4,6	0,3	62,8
т-4	2	Каша манная молочная вязкая	270	10,19	16,1	58,43	419,72
гп	3	Бутерброд с маслом	100/20	8,56	15,89	54,45	396,36
378	4	Чай с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6
		итого		30,32	40,13	130,75	997,48

		2 Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
8	1.	Бутерброд горячий с колбасой	100/30	14,48	17,88	54,44	362,7
376	2	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	56,8
гп	3	Фрукт (банан)	250	1,35	0,1	18,9	80,1
		итого		16,03	18,03	88,38	499,6

		Обед	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
23	1	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,57	77,7
82	2	Борщ с картофелем и капустой с мясом со сметаной	300/15/20	7,39	11,99	17,72	205,1
251	3	Поджарка из говядины	65	13,88	18,07	2,67	228
302	4	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,86	7,16	48,91	279,6
342	5	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,1	32,01	132,8
гп	6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	52,5	280,5
гп	7	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		45,7	45,83	187,36	1437,5

		Ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
гп	1	Колбаса вареная	75	9,75	14,55	0	141,87
317	2	Овощи в молочном соусе	250	4,88	2,1	27,59	204
646	3	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,48	96,4
гп	4	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35	187,2
гп	5	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		29,27	18,45	116,05	863,27

		2-ой ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
гп	1.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
429	2.	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,6	35,85	208,5
		Итого весь день		132,97	132,04	566,79	4114,35

Диет.сестра

Зав.производством

МЕНЮ**11-день**

	Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
211	1 Омлет с сыром	115	14,34	23,54	2,04	278
120	2 Суп молочный с макаронными изделиями	300	9,25	8,96	34,36	257,65
гп	3 Бутерброд с маслом	100/20	8,56	15,89	54,45	396,36
379	4 Кофейный напиток с молоком	200	3,33	3	24,58	135,2
	итого		35,48	51,39	115,43	1067,21

	2 Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
401	1. Оладьи с повидлом	150/15	11,6	11,48	71,29	435
376	2 Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	56,8
	итого		11,8	11,53	86,33	491,8

	Обед	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
62	1 Салат из свежей моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7
101	2 Суп картофельный с крупой с цыпленком	300/35	10,7	11,76	22,43	241,73
264	3 Говядина тушеная в сметане	100	15,27	22,1	1,9	264
302	4 Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325
342	5 Компот из ягод	200	0,3	0,12	26,19	104,16
гп	6 Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	52,5	280,5
гп	7 Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
	итого		56,76	44,59	195	1530,89

	Ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
71	1 Огурец свежий порционно	100	0,7	0,2	3,8	12
295	2 Котлета рубленая из цыпленка бройлера с соусом	100/60	16,08	18,14	19	304
312	3 Пюре картофельное	300	6,12	9,6	40,87	274,5
342	4 Сок фруктовый	200	1	0	18,2	140
гп	5 Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35	187,2
гп	6 Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
	итого		38,4	29,74	145,85	1151,5

	2-ой ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
гп	1. Йогурт	200	8	3	28,6	180
гп	2. Пряник	50	2,4	1,4	38,74	175
	Итого весь день		152,84	141,65	609,95	4596,4

МЕНЮ**12-день**

	Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
173	2 Каша пшеничная молочная вязкая	270	10,19	16,1	58,43	419,72
гп	3 Бутерброд с маслом	100/20	8,56	15,89	54,45	396,36
382	4 Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	итого		22,82	35,53	130,45	934,68

	2 Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
гп	1. Бутерброд с сыром	100/30	15,3	10,7	54,19	372
376	2 Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	56,8
гп	3 Фрукт (банан)	250	1,35	0,1	18,9	80,1
	итого		16,85	10,85	88,13	508,9

	Обед	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
24	1 Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7
88	2 Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	300/15/20	10,22	16,92	13,31	246,76
259	3 Жаркое по-домашнему	300	27,77	31,01	28,42	505,71
348	4 Компот из кураги	200	0,48	0,04	27,63	114,8
гп	5 Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	52,5	280,5
гп	6 Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
	итого		57,23	56,45	154,49	1452,27

	Ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
гп	1 Колбаса вареная	75	9,75	14,55	0	141,87
188	2 Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/40	13,82	10,48	79,06	472
346	3 Компот из мандаринов	200	0,4	0,1	33,69	138,8
гп	5 Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35	187,2
гп	6 Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
	итого		38,47	26,93	176,73	1173,67

	2-ой ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
гп	1. Простокваша	200	5,8	5	8,2	106
410	2. Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222
	Итого весь день		145,63	137,74	602,12	4397,52

Диет.сестра

Зав.производством

МЕНЮ

13-день

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл	
	Завтрак						
209	1	Яйцо вареное	1шт	7,5	4,6	0,3	62,8
173	2	Каша овсяная молочная вязкая	270	10,19	16,1	58,43	419,72
	3	Повидло	30	0,1	0	19,5	75
гп	3	Бутерброд с маслом	100/20	8,56	15,89	54,45	396,36
378	4	Чай с молоком	200	1,6	1,65	22,39	104,8
		итого		27,95	38,24	155,07	1058,68

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл	
	2 Завтрак						
гп	1.	Бутерброд с колбасой п/к	100/30	16,56	26,96	54,37	383,8
376	2	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	56,8
гп	3	Зефир	1шт	0,56	0,1	26,66	107
		итого		17,32	27,11	96,07	547,6

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.	
	Обед						
45	1	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4
112	2	Суп картофельный с макаронными изделиями с цыпленком бройлером	300/35	10,07	12,53	28,91	269,87
268	3	Биточки из говядины с соусом	100/60	16,54	20,04	17,58	262
302	4	Каша рассыпчатая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,4
гп	5	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	140
гп	6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	52,5	280,5
гп	7	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		50,13	43,78	188,07	1451,97

		Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл	
	Ужин						
гп	1	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	122
233	2	Рыба запеченая под молочным соусом	100/100	16,72	8,96	30,2	319,74
310	3	Картофель отварной	259	4,76	7,19	38,35	237,25
350	4	Кисель из клюквы	200	0,1	0	23,03	111,6
гп	5	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35	187,2
гп	6	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		38,08	26,95	164,06	1211,59
	2-ой ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.	
гп	1.	Кефир	200	5,8	5	8	106
гп	2.	Вафли	40	1,28	1,12	32	140
		Итого весь день		140,56	142,2	643,27	4515,84

МЕНЮ

14-день

		Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
209	1	Яйцо вареное	1шт	7,5	4,6	0,3	62,8
175	2	Каша "Дружба" молочная вязкая	270	7,94	12,41	42,45	322,78
гп	3	Бутерброд с маслом	100/20	8,67	17,45	79,89	467,75
379	4	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
		итого		27,27	37,13	138,58	953,93

		2 Завтрак	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
8	1.	Бутерброд с сыром (сегменты)	100/35	11	12,35	56,04	371,8
376	2	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	56,8
гп	3	Фрукт (яблоко)	150	0,42	0,42	10,38	47,7
		итого		11,62	12,82	81,46	476,3

		Обед	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
55	1	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	1,42	6,03	6,28	85
б/107	2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/35	7,65	4,38	18,88	160,2
261	3	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159
312	4	Пюре картофельное	230	4,69	7,36	31,33	210,45
342	4	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,12	26,19	104,16
гп	5	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	52,5	280,5
гп	6	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		44,52	29,05	167,97	1233,11

		Ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл
гп	1	Помидора свежая порционно	100	1,5	0,1	7,7	36
8/331	2	Цыпленок бройлер отварной с соусом	100/60	23,86	20	4,62	186
302	3	Каша гречнекая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325
348	4	Компот из кураги	200	0,48	0,04	27,63	114,8
гп	5	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35	187,2
гп	6	Хлеб пшеничный	100	7,9	0,6	28,98	233,8
		итого		51,8	30,06	155,45	1082,8

		2-ой ужин	Вес готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	к/калл.
гп	1.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
гп	2.	Печенье	50	3,7	4,9	37,2	207,7
		Итого весь день		144,71	118,96	589,06	4061,84