

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Первый день					
Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом (№ 75, стр.89, 2013г)	150	4,4	5,2	19,9	148
Какао с молоком (№277, стр.307, 2013г)	200	3,3	2,5	13,7	88
Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	262
ИТОГО					498
Обед					
Огурец свежий порционно	60	0,6	0,1	3,6	15
Суп «Крестьянский» с крупой на м/к бульоне со сметаной (№ 61, стр 74, 2013г)	200/8	2,1	5,6	12,4	113
Шницель «Классический» из курицы	60/3	12,5	17,7	12,7	262
Каша рисовая рассыпчатая (№171, стр 195, 2013г)	150/5	4,4	4,3	45,2	241
Компот из сухофруктов (№ 281, стр.311, 2013г)	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
Сок	200	0,4	0,1	14,7	60
итого					1060
ИТОГО:					1558

Второй день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Каша манная молочная со сливочным маслом (№184, стр 208, 2013г)	150/4	7,3	9,2	30,5	234
Чай с лимоном (№273, стр 303, 2013г)	200	0,2	0,04	10,2	41
Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	262
ИТОГО					537
Обед					
Помидор свежий порционно	60	0,6	0,1	3,6	15
Суп гороховый на м/к бульоне (№ 63, стр 76, 2013г)	200	8,0	4,4	31,8	114
Рыбная котлета (№ 83, стр98, 2013г)	60/3	12,9	14,2	10,3	222
Пюре картофельное (№133, стр 156, 2013г)	150	3,7	6,3	23,4	168
Компот из изюма (№ 281, стр 311, 2013г)	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
Яблоко	144	0,26	0,17	13,81	52
итого					940
ИТОГО:					1477

Третий день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Оладьи с молоком сгущенным (№238, стр 262, 2013г)	100/30	10,1	10,3	60,4	374
Кофейный напиток с молоком (№275, стр 305, 2013г)	200	2,9	2,8	14,9	94
ИТОГО					468
Обед					
Огурец свежий порционно	60	0,6	0,1	3,6	15
Суп картофельный с лапшой домашней на м/к бульоне (№60, стр73, 2013г)	200	2,8	2,8	17,8	110
Рагу из мяса кур (№3/9, стр. 119 2011 г)	150	14,82	16,36	14,4	318,6
Чай с сахаром (№271, стр.301,2013)	200	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
Банан	212	3,18	1,06	44,52	203,5
ИТОГО					941,1
ИТОГО:					1409,1

Четвертый день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Суп молочный с рисом (№ 73, стр 86, 2013г)	150/1,5	8,0	9,1	27,9	224
Какао с молоком (№277, стр.307, 2013г)	200	3,3	2,5	13,7	88
Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	262
ИТОГО					574
Обед					
Помидор свежий порционно	60	0,9	0,2	3,9	18
Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (№62, стр 75, 2013г)	200	2,1	3,0	14,4	94
Плов из мяса говядины(№ 96, стр 111, 2013г)	150	22,6	30,4	64,5	628
Компот из сухофруктов (№ 281, стр.311, 2013г)	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
итого					1109
ИТОГО:					1683

Пятый день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Каша пшеничная со сливочным маслом (№ 187, стр 211, 2013г)	150/4	6,7	7,9	31,7	224
Чай с сахаром (№271, стр 301, 2013)	200	0,1	0,03	9,9	35
Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	262
ИТОГО					521
Обед					
Огурец свежий порционно	60	0,9	0,2	3,9	18
Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне (№56, стр. 69, 2013г)	200	2,2	5,3	15,4	120
Фрикадельки из кур (№124, стр 147, 2013г)	60/4	11,6	12,6	8,9	196
Вермишель отварная со сливочным маслом (№204, стр 228, 2013г)	150/4	6,6	5,0	40,0	235
Кисель (№294, стр.323,2013)	200	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
ИТОГО					863
ИТОГО:					1384

Шестой день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
завтрак					
Суп молочный с вермишелью (№75, стр89, 2013г)	150	4,4	5,2	19,9	148
Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	262
Какао с молоком (№277, стр.307, 2013г)	200	3,3	2,5	13,7	88
итого					498
обед					
Помидор свежий порционно	60	0,6	0,1	3,6	15
Суп «Крестьянский» с крупой на м\к бульоне со сметаной (№ 65, стр 78, 2013г)	200	2,1	5,6	12,4	113
Биточки рубленые из птицы (№125,стр148,2013г)	80/30	11,6	13,23	9,17	202
Пюре картофельное (№133, стр 156, 2013г)	150	3,7	6,3	23,4	168
Компот из сухофруктов (№281, стр 311,2013г)	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
итого					867
ИТОГО					1365

Седьмой день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Каша геркулесовая (№ 176, стр 200, 2013г)	150/4	7,3	8,9	32,0	238
Кисель из концентр. (№294,стр323, 2013г)	200	0,0	0,0	20,0	76
Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	262
ИТОГО					576
Обед					
Огурец свежий порционно	60	0,9	0,2	3,9	18
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне (№59, стр 72, 2013г)	200	2,7	2,5	18,8	112
Шницель «Классический»из курицы	60/3	12,5	17,7	12,7	262
Рожки отварные (№204, стр 228, 2013г)	150/4	6,6	5,0	40,0	235
Чай с сахаром (№271, стр.301,2013)	200	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
ИТОГО					921
ИТОГО:					1497

Восьмой день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Сырники из творога со сгущенным молоком (№217, стр 241, 2013г)	150/4	25,8	16,2	38,2	404
Чай с лимоном (№273, стр.303,2013)	200	0,2	0,04	10,2	41
ИТОГО					445
Обед					
Помидор свежий порционно	60	0,6	0,1	3,6	15
Щи из свежей капусты с картофелем (№52, стр64,2013)	200	1,8	5,8	8,4	93
Плов из мяса курицы	150	20,5	6,1	24,9	236
Компот из изюма (№ 281, стр 311, 2013г)	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
ИТОГО					713
ИТОГО:					1331

Девятый день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Оладьи со сгущенным молоком (№238, стр262, 2013г)	100/30	10,1	10,3	60,4	374
Чай с сахаром (№271, стр.301,2013)	200	0,1	0,03	9,9	35
Итого					409
обед					
Огурец свежий порционно	60	0,9	0,2	3,9	18
Борщ картофельный со сметаной на м/к бульоне (№54, стр 66, 2013г)	200	2,3	8,3	13,6	138
Фрикадельки из кур (№124, стр 147, 2013г)	60/4	11,6	12,6	8,9	196
Каша рисовая рассыпчатая (№171, стр 195, 2013г)	150/5	4,4	4,3	45,2	241
Компот из изюма (№ 281, стр 311, 2013г)	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
Итого					962
ИТОГО					1371

Десятый день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Каша манная со сливочным маслом (№184, стр 208,2013г)	150/4	7,3	9,2	30,5	234
Кофейный напиток с молоком (№275, стр 305,2013г)	200	2,9	2,8	14,9	94
Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	262
итого					590
Обед					
Помидор свежий порционно	60	0,6	0,1	3,6	15
Суп гороховый на м/к бульоне (№ 63, стр 76, 2013г)	200	8,0	4,4	31,8	114
Рагу из мяса кур (№3/9, стр. 119 2011 г)	150	14,82	16,36	14,4	318,6
Чай с сахаром (№271, стр.301,2013)	200	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
ИТОГО					741,6
ИТОГО					1331,6

Одиннадцатый день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями (№ 75, стр.89, 2013г)	150/4	4,4	5,2	19,9	148
Какао с молоком (№277, стр.307, 2013г)	200	3,3	2,5	13,7	88
Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	262
ИТОГО					498
Обед					
Огурец свежий порционно	101	0,6	0,1	3,6	15
Суп «Крестьянский» с крупой на м\к бульоне со сметаной (№ 65, стр 78, 2013г)	200/10	2,1	5,6	12,4	113
Шницель «Классический» из курицы	60/3	12,5	17,7	12,7	262
Каша рисовая рассыпчатая (№171, стр 195, 2013г)	150/5	4,4	4,3	45,2	241
Компот из сухофруктов (№ 281, стр.311, 2013г)	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
ИТОГО					1003
ИТОГО:					1501

Двенадцатый день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Каша манная молочная со сливочным маслом (№184, стр 208, 2013г)	150/4	7,3	9,2	30,5	234
Чай с лимоном (№273, стр 303, 2013г)	200	0,2	0,04	10,2	41
Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	262
ИТОГО					537
Обед					
Помидор свежий порционно	60	0,6	0,1	3,6	15
Суп гороховый на м/к бульоне (№ 63, стр 76, 2013г)	200	8,0	4,4	31,8	114
Рыбная котлета (№ 83, стр98, 2013г)	60/3	12,9	14,2	10,3	222
Пюре картофельное (№133, стр 156, 2013г)	150	3,7	6,3	23,4	168
Компот из изюма (№ 281, стр 311, 2013г)	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб ржаной	38	8,5	3,3	42,5	259
ИТОГО					888
ИТОГО:					1477

Тринадцатый день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Оладьи с молоком сгущенным (№238, стр 262, 2013г)	100/30	10,1	10,3	60,4	374
Кофейный напиток с молоком (№275, стр 305, 2013г)	200	2,9	2,8	14,9	94
ИТОГО					468
Обед					
Огурец свежий порционно	60	0,6	0,1	3,6	15
Суп картофельный с лапшой домашней на м/к бульоне (№60, стр73, 2013г)	200	2,8	2,8	17,8	110
Рагу из мяса кур (№3/9, стр. 119 2011 г)	150	14,82	16,36	14,4	318,6
Чай с сахаром (№271, стр.301,2013)	200	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
ИТОГО					887
ИТОГО:					1355

Четырнадцатый день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Суп молочный с рисом (№ 73, стр 86, 2013г)	150/1,5	8,0	9,1	27,9	224
Какао с молоком (№277, стр.307, 2013г)	200	3,3	2,5	13,7	88
Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	262
ИТОГО					574
Обед					
Помидор свежий порционно	60	0,9	0,2	3,9	18
Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (№62, стр 75, 2013г)	200	2,1	3,0	14,4	94
Плов из мяса говядины(№ 96, стр 111, 2013г)	150	22,6	30,4	64,5	628
Компот из сухофруктов (№ 281, стр.311, 2013г)	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
итого					1109
ИТОГО:					1683

Пятнадцатый день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Каша пшенная со сливочным маслом (№ 187, стр 211, 2013г)	150/4	6,7	7,9	31,7	224
Чай с сахаром (№271, стр 301, 2013)	200	0,1	0,03	9,9	35
Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	262
ИТОГО					521
Обед					
Огурец свежий порционно	60	0,9	0,2	3,9	18
Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне (№56, стр. 69, 2013г)	200	2,2	5,3	15,4	120
Фрикадельки из кур (№124, стр 147, 2013г)	60/4	11,6	12,6	8,9	196
Вермишель отварная со сливочным маслом (№204, стр 228, 2013г)	150/4	6,6	5,0	40,0	235
Кисель (№294, стр.323,2013)	200	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
итого					863
ИТОГО:					1384

Шестнадцатый день					
Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
завтрак					
Суп молочный с вермишелью (№75, стр89, 2013г)	150	4,4	5,2	19,9	148
Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	262
Какао с молоком (№277, стр.307, 2013г)	200	3,3	2,5	13,7	88
итого					498
обед					
Помидор свежий порционно	60	0,6	0,1	3,6	15
Суп «Крестьянский» с крупой на м\к бульоне со сметаной (№ 65, стр 78, 2013г)	200	2,1	5,6	12,4	113
Биточки рубленые из птицы (№125,стр148,2013г)	80/30	11,6	13,23	9,17	202
Пюре картофельное (№133, стр 156, 2013г)	150	3,7	6,3	23,4	168
Компот из сухофруктов (№281, стр 311,2013г)	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
итого					867
ИТОГО					1365

Семнадцатый день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Каша геркулесовая (№ 176, стр 200, 2013г)	150/4	7,3	8,9	32,0	238
Кисель из концентр. (№294,стр323, 2013г)	200	0,0	0,0	20,0	76
Батон нарезной	30	7,5	2,9	51,4	262
ИТОГО					576
Обед					
Огурец свежий порционно	60	0,9	0,2	3,9	18
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне (№59, стр 72, 2013г)	200	2,7	2,5	18,8	112
Шницель «Классический»из курицы	60/3	12,5	17,7	12,7	262
Рожки отварные (№204, стр 228, 2013г)	150/4	6,6	5,0	40,0	235
Чай с сахаром (№271, стр.301,2013)	200	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
ИТОГО					921
ИТОГО:					1497

Восемнадцатый день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Завтрак					
Сырники из творога со сгущенным молоком (№217, стр 241, 2013г)	150/4	25,8	16,2	38,2	404
Чай с лимоном (№273, стр.303,2013)	200	0,2	0,04	10,2	41
ИТОГО					445
Обед					
Помидор свежий порционно	60	0,6	0,1	3,6	15
Щи из свежей капусты с картофелем (№52, стр64,2013)	200	1,8	5,8	8,4	93
Плов из мяса курицы	150	20,5	6,1	24,9	236,0
Компот из изюма (№ 281, стр 311, 2013г)	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб ржаной	40	8,5	3,3	42,5	259
ИТОГО					886
ИТОГО:					1331

