

Примерное меню (Осенне-зимний сезон)

День недели: Понедельник2

Диета: ОВД

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порц ии(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Е2	Каша молоч. пшенная	185	10,05	8,18	54,89	336
К2	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,1
К3	Сыр	24	5,8	7,37	-	91
Ж1	Чай	215	-	-	14,97	59,85
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	235
	Итого завтрак		23,15	32,36	107,05	807,13
Обед						
Б5	Суп гороховый	500	12,83	6,42	43,47	282,91
Д21	Жаркое по домашнему	240	28	7	22	265
А4	Помидор маринованный	55	1,7	-	1,8	14
Ж3	Компот из сух.фруктов	200	0,64	-	41,67	169,25
	Хлеб черный	150	9,9	1,8	50,1	261
	Итого обед		53	15	159	990
Полдник						
З-2	Сырники со сметаной	120	25,06	34,81	18,63	505
Ж1	Чай	215	-	-	14,97	59,85
И1	Яблоки свежие	125	0,5	-	14,13	58,5
	Итого полдник		7,8	10,1	65,47	382,85
Ужин						
Д14	Сложный овощной гарнир	160	5,48	6,03	35,34	224
Г15	Рыба жареная	95	19,77	13,37	5,8	222,78
Ж5	Кисель	200	0,07	-	26,3	102,7
	Хлеб белый	50	7,6	0,8	49,2	235
	Хлеб черный	50	9,9	1,8	50,1	261
	Итого ужин		44,52	22	168,54	1059,48
Ужин второй						
	Кисломолочная продукция	193	6	6	8	114
	Хлеб белый	85	7,6	0,8	49,2	235
	Итого 2-ой ужин		20	13	66	460
	Итого за день		148	110	464	3579

Примерное меню (Осенне-зимний сезон)

День недели: Вторник 2

Диета: ОВД

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Д18	Каша гречневая с жар.луком	150	7	8	26	100
К2	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,1
К6	Сосиски отварные	59	6	11	1	129
Ж1	Чай	215	-	-	14,97	59,85
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	235
	Итого завтрак		21	31	91	623
Обед						
Б4	Рассольник со сметаной	510	4,97	6,42	34,49	216,82
В3	Куры отварные	95	23,76	19,8	0,3	282,3
Д5	Овощное рагу	150	3,43	7,31	13,87	135,77
Ж4	Сок	210	1	0,2	20,2	92
	Хлеб черный	150	9,9	1,8	50,1	261
	Итого обед		43	35	118	988
Полдник						
312	Ватрушка с творогом	110	14	12	45	375
Ж8	Какао с молоком	210	4,11	4,08	16,08	117,06
И2	Бананы	172	2,58	-	38,53	164,43
	Итого полдник		21	16	100	656
Ужин						
Д1	Картофельное пюре	245	5,48	6,03	35,34	224
В5	Биточки с растительным маслом	115	17,74	19,39	7,22	275
А5	Огурец маринованный	55	0,4	0,05	0,8	5,25
Ж1	Чай	215	-	-	14,97	59,85
	Хлеб белый	50	7,6	0,8	49,2	235
	Хлеб черный	50	9,9	1,8	50,1	261
	Итого ужин		31	29	81	824
Ужин второй						
Ж10	Кисломолочная продукция	193	5	8	8	124
	Хлеб белый	85	7,6	0,8	49,2	235
	Итого 2-ой ужин		17	15	59	435

	Итого за день		133	126	449	3526
--	----------------------	--	------------	------------	------------	-------------

Утвердил _____

согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8

Примерное меню (Осенне-зимний сезон)

День недели: Среда 2

Диета: ОВД

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
315	Пудинг творожный со сметаной	155	21,27	12,21	21,7	285,84
K2	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,1
Ж2	Чай с молоком	215	1,45	1,6	17,32	89,25
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	235
	Итого завтрак		30	24	64	709,19
Обед						
Б1	Борщ на м/б со сметаной	510	5,55	7,52	31,33	216,97
В1	Котлета мясная запеченная	95	17,37	8,43	8,16	177,91
Д19	Картофель запеч.в соусе	245	5,48	6,03	35,34	224
А33	Салат из моркови с р.м	145	1,63	10,12	13,99	151
Ж3	Компот из сухофруктов	200	0,64	-	41,67	169,25
	Хлеб черный	150	9,9	1,8	50,1	261
	Итого обед		44	32	180	1156
Полдник						
З-3	Булочка с изюмом	92	7,32	7,49	48,14	289,43
Ж6	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	20,85	88,05
	Итого полдник		7	7	69	377
Ужин						
Д17	Макароны отв с овощами	150	5	11	31	239
Г12	Котлеты рыбные	95	15	9	6	167
А32	Салат из свеклы с р.м	125	1,99	10,12	12,1	146
Ж1	Чай	215	-	-	14,97	59,85
	Хлеб белый	50	7,6	0,8	49,2	235
	Хлеб черный	50	9,9	1,8	50,1	261
	Итого ужин		29	36	80	835
Ужин второй						
Ж10	Кисломолочная продукция	193	5	8	8	124
	Хлеб белый	85	7,6	0,8	49,2	235
	Итого 2-ой ужин		17	15	59	435

	Итого за день		105	102	452	3197
--	----------------------	--	------------	------------	------------	-------------

Примерное меню (Осенне-зимний сезон)

День недели: Четверг 2

Диета: ОВД

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Е9	Каша молочная манная	233	7,84	7,47	42,89	272
К2	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,1
Ж1	Чай	215	-	-	14,97	59,85
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	235
	Итого завтрак		15	19	105	644
Обед						
Б12	Суп рыбный с крупой	500	13	6	35	235
В6	Плов из отварного мяса	275	22,1	24,65	54,46	533
А6	Кабачки маринованные	55	0,4	0,05	0,8	5,25
Ж3	Компот из сухофруктов	200	0,64	-	41,67	169,25
	Хлеб черный	150	9,9	1,8	50,1	261
	Итого обед		47	38	186	1275
Полдник						
З-1	Пирожок запеч.с яблоком	120	7,8	10,1	50,5	323
Ж8	Какао с молоком	210	4,11	4,08	16,08	117,06
И1	Яблоки свежие	125	0,5	-	14,13	58,5
	Итого полдник		13	15	82	511
Ужин						
Д20	Запеканка картофель с луком	250	7	12	33	210
Г4	Сельдь с/с	76	19	4		116
Ж1	Чай	215	-	-	14,97	59,85
А3	Салат из свеклы с р.м	135	1,99	10,12	12,1	146
	Хлеб белый	50	7,6	0,8	49,2	235
	Хлеб черный	50	9,9	1,8	50,1	261
	Итого ужин		33	20	69	636
Ужин второй						
Ж10	Кисломолочная продукция	193	6	6	8	109
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	235
	Итого 2-ой ужин		20	13	66	455
	Итого за день		128	105	508	3521

Примерное меню (Осенне-зимний сезон)

День недели: Пятница 2

Диета: ОВД

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Д8	Вермишель с тертым сыром	200	12,32	11,79	42,01	324,45
К2	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,1
Ж1	Чай	215	1,45	1,6	17,32	89,25
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	235
	Итого завтрак		20	24	106	711,15
Обед						
Б6	Суп с макаронными изделиями	500	4,92	7,52	23,1	180,82
Д1	Картофельное пюре	245	5,48	6,03	35,34	224
Ж3	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	20,85	88,05
А18	Винегрет	210	1,63	10,12	13,99	151
В16	Азу	110	17,73	17,96	5,39	254
	Хлеб черный	150	9,9	1,8	50,1	261
	Итого обед		47	46	163	1244
Полдник						
З-3	Булочка с изюмом	92	7,32	7,49	48,14	289,43
Ж1	Чай	215	-	-	14,97	59,85
Л1	Печенье	35	2	4	26	497
	Итого полдник		9	11	89	497
Ужин						
Д36	Капуста жареная с яйцом	260	2	3	4	52
К1	Колбаса	51	6,4	11,1	0,75	128,5
Ж5	Кисель	200	0,07	-	26,3	102,7
	Хлеб белый	50	7,6	0,8	49,2	235
	Хлеб черный	50	9,9	1,8	50,1	261
	Итого ужин		15	18	52	534
Ужин второй						
Ж10	Кисломолочная продукция	193	5	6	24	168
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	235
	Итого 2-ой ужин		19	13	82	343,9
	Итого за день		110	112	492	3507

Примерное меню (Осенне-зимний сезон)

День недели: Суббота 2

Диета: ОВД

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Е3	Каша молочная ячневая	218	7,84	7,47	42,89	272
К2	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,1
Ж1	Чай	215	-	-	14,97	59,85
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	235
Итого завтрак			16	19	107	666
Обед						
Б3	Щи из свежей капусты	510	4,92	7,52	23,1	180,82
В3	Куры отварные	98	23,76	19,8	0,3	282,3
Д13	Картофель тушен.в соусе	200	5	6	35	224
А31	Салат «Вдохновение»	135	4	10	7	113
Ж3	Компот из сухофруктов	200	0,64	-	41,67	169,25
	Хлеб черный	150	9,9	1,8	50,1	261
Итого обед			36	47	160	1198
Полдник						
З-16	Булочка с повидлом	92	7	7	48	289
Ж9	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,6	2,35	29,6
Итого полдник			8	9	50	319
Ужин						
Д2	Омлет с сыром запеченный	120	14,94	17,80	2,03	229
К4	Колбаса отварная	59	6,4	11,1	0,75	128,5
А8	Икра кабачковая	66	1,2	9,8	5,1	90,2
Ж2	Чай с молоком	215	1,45	1,6	17,32	89,25
	Хлеб белый	50	7,6	0,8	49,2	235
	Хлеб черный	50	9,9	1,8	50,1	261
Итого ужин			31	55	51	887
Ужин второй						
Ж10	Кисломолочная продукция	193	5	8	8	124
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	235
Итого 2-ой ужин			19	15	66	470
Итого за день			110	145	434	3540

Примерное меню (Осенне-зимний сезон)

День недели: Воскресенье 2

Диета: ОВД

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Б14	Суп молочный вермишелевый	500	9,09	9,93	39,61	287,8
К2	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,1
Ж2	Чай	215	-	-	14,97	59,85
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	235
	Итого завтрак		19	24	105	718,4
Обед						
Б11	Суп рисовый	500	5,3	5,2	45,5	241
В7	Печень по строгановски	100	17,74	19,39	7,22	275
Е5	Каша перловая	245	7	6	37	230
А31	Салват из свеклы и зел.горошка	135	3	10	11	145
Ж5	Кисель	200	0,07	-	26,3	102,7
	Хлеб черный	150	9,9	1,8	50,1	261
	Итого обед		38	34	161	1118
Полдник						
312	Ватрушка с творогом	110	14	12	45	375
Ж4	Сок	210	1	0,2	20,2	92
И1	Яблоки свежие	125	0,5	-	14,13	58,5
	Итого полдник		16	13	79	526
Ужин						
Д1	Картофельное пюре	245	5,48	6,03	35,34	224
Г15	Рыба жареная	100	19,77	13,37	5,8	222,78
А2	Салат из свеж капусты и моркови	135	3	10	10	144
Ж1	Чай	215	-	-	14,97	59,85
	Хлеб белый	50	7,6	0,8	49,2	235
	Хлеб черный	50	9,9	1,8	50,1	261
	Итого ужин					
Ужин второй						
Ж10	Кисломолочная продукция	193	5	6	24	168
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	235
	Итого 2-ой ужин		19	13	82	514
	Итого за день		121	114	512	3722

