

Примерное меню (Осенне-зимний сезон)

День недели: Понедельник¹

Диета: ОВД

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порц ии(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Е1	Каша гречневая	150	9,03	9,59	41,94	284,68
К1	Колбаса «Докторская»	51	6,4	11,1	0,75	128,5
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		23,15	32,36	107,05	807,13
	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
Д1	Картофельное пюре	245	5,48	6,03	35,34	224
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		39,44	35,73	188,93	1243,13
	Полдник					
З-1	Булочка с изюмом	92	7,32	7,49	48,14	289,43
Ж1	Чай	215	-	-	14,97	59,85
Л2	Печенье	35	2,45	3,85	25,9	148,05
	Итого полдник		7,8	10,1	65,47	382,85
	Ужин		9,77	11,34	89,01	497,33
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				
	Хлеб белый	85	7,6	0,8	49,2	235
	Итого 2-ой ужин		13,1	6,9	56,9	343,9
	Итого за день		124,48	102,23	602,73	3842,07

Примерное меню (Осенне-зимний сезон)

День недели: Вторник 1

Диета: ОВД

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Е2	Каша молоч. пшеничная	185	10,05	8,18	54,89	336
К2	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		19	22	121	759,35
Обед						
Б2	Суп вермишелевый на к/б	500	4,46	4,18	27,66	171
В3	Куры отварные	95	23,76	19,8	0,3	282,3
Д20	Запеканка картоф.с луком	250	7	12	33	210
Ж4	Сок	210	1	0,2	20,2	92
	Хлеб черный	150	9,9	1,8	50,1	261
	Итого обед		46	38	131	1016
Полдник						
З-4	Оладьи с вареньем	100/10	8,93	17,38	39,1	359
Ж8	Какао с молоком	210	4,11	4,08	16,08	117,06
	Итого полдник		13	21	55	476
Ужин						
Д7	Рис отв. Рассыпчатый	175	4,35	7,86	43,68	267
В2	Мясо отв. Запеченное в соусе	85	19,77	13,37	5,8	222,78
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		32	25	89	815
Ужин второй						
Ж10	Кисломолочная продукция	193	5,5	6,1	7,7	108,9
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	235
	Итого 2-ой ужин		18	13	59	425
	Итого за день		129	121	462	3409

Примерное меню (Осенне-зимний сезон)

День недели: Среда 1

Диета: ОВД

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
3-6	Пудинг творожный со сметаной	155	21,27	12,21	21,7	285,84
К2	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	26	88	709,19
Обед						
Б3	Щи из свежей капусты	510	4,92	7,52	23,1	180,82
В5	Биточки с растительным маслом	115	17,74	19,39	7,22	275
Д19	Картофель запеч.в соусе	245	5,48	6,03	35,34	224
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		42	39	162	27
Полдник						
3-5	Пирожок с капустой	120	8,68	14,71	38,05	321
Ж6	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	20,85	88,05
И2	Бананы	172	12	16	98	573
	Итого полдник		12	16	98	573
Ужин						
Д5	Овощное рагу	150	3,43	7,31	13,87	135,77
К1	Колбаса «Докторская»	51	6,4	11,1	0,75	128,5
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		16	22	51	575
Ужин второй						
Ж10	Кисломолочная продукция	193	6	6	8	114
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	235
	Итого 2-ой ужин		18	13	59	425
	Итого за день		118	116	458	3409

Примерное меню (Осенне-зимний сезон)

День недели: Четверг 1

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
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	28	109	786
Обед						
A18	Винегрет	210	4	10	17	161
Б4	Рассольник со сметаной	510	4,97	6,42	34,49	216,82
В3	Куры отварные	98	23,76	19,8	0,3	282,3
Д4	Рожки отварные с овощами	170	6,09	4,35	38,85	218,95
Ж5	Кисель	200	0,07	-	26,3	102,7
	Хлеб черный	150	9,9	1,8	50,1	261
Итого обед			49	54	162	1335
Полдник						
3-1	Пирожок запеч.с яблоком	120	7,8	10,1	50,5	323
Ж4	Сок	210	1	0,2	20,2	92
Итого полдник			9	10	71	415
Ужин						
Д25	Картофель тушеный	200	5,48	6,03	35,34	224
Г14	Суфле из отв.рыбы	100	17	8	5	159
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			30	35	71	850
Ужин второй						
Ж10	Кисломолочная продукция	193	6	6	8	109
	Хлеб белый	85	7,6	0,8	49,2	235
Итого 2-ой ужин			20	13	66	455
Итого за день			131	140	479	3841

Примерное меню (Осенне-зимний сезон)

День недели: Пятница 1

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	718
Обед						
Б3	Щи из свежей капусты	510	4,92	7,52	23,1	180,82
Д1	Картофельное пюре	245	5,48	6,03	35,34	224
Ж3	Компот из сухофруктов	200	0,64	-	41,67	169,25
А1	Салат из моркови с р.м	135	1,63	10,12	13,99	151
В4	Гуляш из отв.говядины	120	17,73	17,96	5,39	254
	Хлеб черный	150	9,9	1,8	50,1	261
	Итого обед		40	45	170	1246
Полдник						
З-2	Сырники со сметаной	120	25,06	34,81	18,63	505
Ж1	Чай	215	-	-	14,97	59,85
	Итого полдник		25	35	34	565
Ужин						
Д32	Капуста жареная	200	2	3	4	52
Г12	Рыбные котлеты	95	15	9	6	167
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		24	16	57	572
Ужин второй						
Ж10	Кисломолочная продукция	193	5	8	8	124
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	200
	Итого 2-ой ужин		17	15	59	435
	Итого за день		126	135	426	3536

Примерное меню (Осенне-зимний сезон)

День недели: Суббота 1

Диета: ОВД

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
3-7	Запеканка творожная с морковью	180	20,56	17,32	13,38	297
К2	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		29	29	77	691
Обед						
Б5	Суп гороховый	500	12,83	6,42	43,47	282,91
В6	Плов из отварного мяса	275	22,1	24,65	54,46	533
А17	Салат из свеклы и зел.гор	135				
Ж5	Кисель	200	0,07	-	26,3	102,7
	Хлеб черный	150	9,9	1,8	50,1	261
	Итого обед		48	43	179	1310
Полдник						
3-1	Пирожок запеч.с яблоком	125	7,8	10,1	50,5	323
Ж9	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,6	2,35	29,6
И1	Яблоки свежие	125	0,5	-	14,13	58,5
	Итого полдник		10	13	67	412
Ужин						
Д26	Картофель печеный	210	3,43	7,31	13,87	135,77
Г1	Рыба отварная	105	19,24	4,34	0,07	116
А6	Кабачки маринованные	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		32	13	80	683
Ужин второй						
Ж10	Кисломолочная продукция	193	5	6	24	168
	Хлеб белый	100	7,6	0,8	49,2	235
	Итого 2-ой ужин					343,9
	Итого за день		138	111	485	3610

Примерное меню (Осенне-зимний сезон)

День недели: Воскресенье 1

Диета: ОВД

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Е4	Каша молочная геркулесовая	233	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		17	22	104	682
Обед						
Б6	Суп картофельный с макаронными изделиями	500	5,3	5,2	45,5	241
В5	Биточки мясные	115	17,74	19,39	7,22	275
Д1	Картофельное пюре	245	5,48	6,03	35,34	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		43	42	187	1283
Полдник						
З-3	Булочка с изюмом	92	7,32	7,49	48,14	289,43
Ж4	Сок	210	1	0,2	20,2	92
И1	Яблоки свежие	125	0,5	-	14,13	58,5
	Итого полдник		12	12	78	465
	Ужин					545,86
Д2	Омлет с сыром запеченный	120	14,94	17,80	2,03	229
К1	Колбаса отварная	54	6,4	11,1	0,75	128,5
А8	Икра кабачковая	66	1,2	9,8	5,1	90,2
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		28	33	39	668
Ужин второй						
Ж10	Кисломолочная продукция	193	5,5	6,1	7,7	108,9
	Хлеб белый	85	7,6	0,8	49,2	235
	Итого 2-ой ужин		18	13	59	425
	Итого за день		118	122	467	3523

