

Меню 1 день (осень)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	200	5,38	8,52	29,08	216,36
Кофейный напиток на молоке	200	0,26	0,06	11,26	60,1
Бутерброд с маслом	45	2,32	9,52	19,24	98
2 Завтрак					
Свежие фрукты	70	1,5	0,1	9,2	89
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Кондитерские изделия	20	5,48	2,0	15,24	81,2
Обед					
Салат капустный	86	1,5	2,97	9,85	70,71
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,39	4,21	17,12	164
Котлета мясная	70	12,06	12,82	11,2	174,32
Рис отварной	120	4,03	4,6	31,74	176,73
Соус красный основной	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Компот из сухофруктов	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Макароны отварные с сыром	130	8,11	8,9	23,91	172,94
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого		57,01	61,4	269,75	1872,38

Меню 2 день (осень)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша гречневая манная	200	6,43	5,11	22,1	175,1
Какао с молоком	200	6,1	6,7	24,95	179,38
Бутерброд с маслом, сыром	55	3,73	7,88	14,56	139
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	1,5	0,1	9,2	89
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Обед					
Свежий огурец	60	0,42	-	1,68	8,34
Суп гороховый с куриным мясом	200	5,9	4,34	10,66	148,4
Голубцы ленивые с мясом	215	9,74	9,65	28,93	234,27
Соус сметанный	30	0,96	2,54	5,49	96
Кисель из свежих ягод	200	0,07	-	28,52	11,62
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Яйцо	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Творожный торт	125	10,77	11,37	28,78	293
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Итого		62,85	68, 93	268,27	1863,88

Меню 3 день (осень)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная манная	200	5,43	7,11	22,1	195,1
Повидло	20	0,08	-	13,74	52
Кофейный напиток на молоке	200	4,12	6,46	25,65	106,1
Бутерброд с маслом,	45	2,32	9,52	19,24	98
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	0,4	0,3	9,5	42
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Кондитерские изделия	20	5,48	2,0	15,24	81,2
Обед					
Суп картофельный с мучными клёцками и куриным мясом	200	6,96	6,47	23,93	160,66
Капуста тушёная с мясом	230	3,58	8,64	20,37	201,17
Компот из сухофруктов	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Рыбная котлета	130	17,77	7,66	10,4	220,39
Картофельное пюре	210	5,09	6,41	40,49	180,1
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Итого		58,37	60,07	275,42	1857,38

Меню 4 день (осень)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная пшенная	200	3,23	3,59	17,9	117,6
Какао на молоке	200	6,1	6,7	24,95	179,38
Бутерброд с маслом, сыром	55	3,73	3,88	14,56	139
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	1,5	0,1	9,2	89
Кисель из свежих ягод	200	0,07	-	23,52	111,62
Обед					
Свежий помидор	60	0,18	-	1,74	7,62
Щи с куриным мясом и сметаной	200	4,71	3,46	16,87	145,52
Суфле из печени	120	,52	9,68	7,65	145,42
Картофельное пюре	210	5,09	6,41	40,49	230,1
Соус красный основной	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Творожная запеканка	120	14,99	9,37	24,29	280,4
Соус сметанный сладкий	30	0,78	7,17	13,87	102,2
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Итого		50,59	52,82	253,35	1876,12

Меню 5 день (осень)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная рисовая	200	3,23	3,59	17,9	117,6
Кофейный напиток на молоке	200	4,12	6,46	25,65	106,1
Бутерброд с маслом	45	2,32	9,52	19,24	98
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	0,4	0,3	7,45	42
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Обед					
Свежий огурец	60	0,42	-	1,68	8,34
Свекольник с куриным мясом	200	5,15	5,53	17,57	122,7
Гуляш с мясом и соусом	90	2,8	12,82	13,32	140,15
Гречка рассыпчатая	100	4,49	5,37	26,49	136,34
Компот из сухофруктов	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87,7
Уплотнённый полдник					
Салат морковный с сахаром	58	1,0	2,97	10,59	72,07
Пирожок с мармеладом	90	6,62	11,78	30,9	254,8
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Итого		57,78	64,3	258,3	1713,39

Меню 6 день (осень)

на _____

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккалл
--------------------	-------	-------	------	----------	-------

	блюда				
Завтрак					
Молочная гречневая каша	200	5,38	8,52	29,08	216,36
Кофейный напиток на молоке	200	0,26	0,06	11,26	60,1
Бутерброд с маслом	45	2,32	9,52	15,24	98
2 Завтрак					
Свежие фрукты	70	1,5	0,1	9,2	89
Отвар шиповника	200	0,51	-	18,19	72,6
Кондитерские изделия	20	5,48	2,0	15,24	81,2
Обед					
Салат капустный	86	1,5	2,97	9,85	70,71
Суп картофельный с куриным мясом и зелёным горошком	200	2,97	3,36	23,69	193,68
Плов с мясом	180	12,01	15,88	33,69	286,07
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87,7
Уплотнённый полдник					
Омлет	200	12,86	9,12	5,58	248,4
Салат морковный с сахаром	58	1,0	2,97	10,59	72,07
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Итого		57,4	60,36	249,54	1853,99

Меню 7 день (осень)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	200	6,43	7,11	22,1	175,1
Какао с молоком	200	0,26	0,06	11,26	60,1
Бутерброд с маслом	45	2,32	9,52	19,24	98
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	0,4	0,3	7,45	42
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Кондитерские изделия	20	0,1	-	26,28	89
Обед					
Помидоры свежие	60	0,18	-	1,74	7,62
Суп рассольник с куриным мясом	200	3,04	4,61	15,11	159,04
Картофель, тушёный с мясом и овощами	230	15,38	12,85	33,77	335,57
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87,7
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Творожная запеканка	120	10,99	10,37	24,29	230,4
Соус сметанный сладкий	30	0,78	7,17	13,87	102,2
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Итого		58,96	66,16	266,04	1858,59

Меню 8 день (осень)

на _____

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккалл
--------------------	-------	-------	------	----------	-------

	блюда				
Завтрак					
Каша молочная рисовая	200	5,43	7,11	22,1	195,1
Кофейный напиток на молоке	200	4,12	6,46	25,65	106,1
Бутерброд с маслом и сыром	55	3,73	3,88	14,56	139
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	1,5	0,1	9,2	89
Кисель из свежих ягод	200	0,07	-	28,52	11,62
Кондитерские изделия	20	5,48	2,0	15,24	81,2
Обед					
Свежий огурец	60	0,42	-	1,68	8,34
Борщ с куриным мясом	200	5,79	8,2	14,89	185,3
Бефстроганов из печени с соусом	120	5,51	5,46	8,51	144,58
Макароны отварные	110	1,53	4,27	22,45	214,52
Компот из сухофруктов	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87,7
Уплотнённый полдник					
Рыба, тушёная с овощами	150	9,55	9,11	7,89	175,29
Картофельное пюре	210	5,09	6,41	30,49	150,1
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Итого		58,95	60,14	270,03	1884,51

Меню 9 день (осень)

на _____

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккалл
--------------------	-------	-------	------	----------	-------

	блюда				
Завтрак					
Каша манная каша	200	5,43	7,11	22,1	195,1
Какао с молоком	200	6,1	4,7	19,95	159,38
Бутерброд с маслом и сыром	55	3,73	3,88	14,56	139
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	0,4	0,3	7,45	42
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Обед					
Свежие огурцы	60	0,42	-	1,68	8,34
Суп картофельный с куриным мясом и яйцом	200	5,17	6,06	15,94	120,85
Ёжик	130	5,68	10,9	27,87	214,24
Соус сметанный	30	0,96	2,54	5,49	96
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87,7
Уплотнённый полдник					
Салат морковный с сахаром	58	1,0	2,97	10,59	72,07
Плюшка с сахаром	80	10,54	11,78	36,16	321,5
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Итого	58	1,0	2,97	10,59	72,07

Меню 10 день (осень)

на _____

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккалл
--------------------	-------	-------	------	----------	-------

	блюда				
Завтрак					
Каша молочная пшённая	200	3,23	3,59	17,9	117,6
Кофейный напиток на молоке	200	4,12	6,46	25,65	106,1
Бутерброд с маслом	45	2,32	9,52	15,24	98
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	1,5	0,1	9,2	89
Кисель из свежих фруктов	200	0,07	-	23,52	111,62
Кондитерские изделия	20	5,48	2,0	15,24	81,2
Обед					
Свежий помидор	60	0,18	-	1,74	7,62
Суп овощной с куриным мясом	200	5,19	8,01	17,01	164,95
Котлета мясная	70	8,06	12,82	11,2	174,32
Гречка рассыпчатая	100	4,49	5,37	21,49	136,34
Соус красный основной	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Компот из сухофруктов	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87,7
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Пудинг творожно-яблочный	140	8,36	11,64	12,64	221,37
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Итого		62,21	66,09	245,59	1817,78