

Меню 1 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная гречневая	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
Обед					
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,39	4,21	17,12	164
Котлета мясная	80	16,06	17,82	11,2	274,32
Рис отварной	110	4,96	8,51	23,33	165,03
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					
Консервированный зелёный горошек	40	1,2	-	2,76	15,96
Макароны отварные с сыром	120	8,11	10,9	33,91	272,94
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Печенье	20	5,48	2,0	15,24	81,2
ИТОГО		58,47	66,37	260,31	1828,63

Меню 2 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	200	5,43	7,11	22,1	195,1
Какао с молоком	200	6,1	5,7	24,95	179,38
Бутерброд с маслом	45	2,32	7,52	19,24	98
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	1,5	0,1	9,2	89
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Обед					
Салат из квашеной капусты с луком	100	0,96	2,28	8,44	61,54
Суп вермишелевый с куриным мясом	200	4,9	4,34	10,66	148,4
Ёжик	130	10,51	5,46	10,51	194,58
Соус сметанный	30	5,09	6,41	43,49	280,1
Чай	200	0,29	-	12,57	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
Творожный торт	145	6,77	13,37	28,78	183
Кефир	200	4,6	4,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
ИТОГО		57,9	63,18	248,62	1852,38

Меню 3 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная пшённая	200	5,43	7,11	22,1	195,1
Кофейный напиток на молоке	200	0,26	0,06	11,26	60,1
Бутерброд с маслом и сыром	55	3,73	7,88	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
Кондитерские изделия	20	5,48	2,0	15,24	81,2
Обед					
Солёный огурец	40	1,2	-	2,76	15,96
Свекольник с куриным мясом	200	7,15	8,53	17,53	122,7
Бефстроганов из печени с соусом	120	3,58	10,64	20,37	231,17
Картофельное пюре	210	5,09	6,41	40,49	230,1
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,01	13,74	53,76
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Рыба, тушённая с овощами	150	15,55	9,11	7,89	175,29
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
ИТОГО		54,14	58,9	238,31	1630,12

Меню 4 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная рисовая	200	6,43	7,11	22,1	195,1
Какао с молоком	200	3,1	4,7	24,95	159,38
Бутерброд с маслом	45	2,32	9,52	15,24	98
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	0,4	0,3	7,45	42
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Обед					
Суп гороховый с куриным мясом	200	11,12	6,67	30,93	182,72
Капуста тушёная с мясом	230	3,58	10,64	20,37	231,17
Чай	200	0,29	-	12,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87,7
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	3,52	5,9	0,42	74,5
Консервированная кукуруза	40	0,8	2,4	0,4	23,6
Ватрушка с творогом	90	10,48	7,63	42,21	298,2
Кефир	200	3,6	4,4	8,2	92
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		56,7	65,18	253,68	1871,04

Меню 5 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная манная	200	3,23	3,59	17,9	117,6
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	4,7	24,95	159,38
Бутерброд с маслом и сыром	55	3,73	7,88	14,56	139
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	1,5	0,1	9,2	89
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Обед					
Кабачковая икра	60	1,2	-	2,75	15,96
Щи с куриным мясом	200	4,71	3,46	16,87	145,52
Тефтели мясные	70	11,3	14,89	11,2	218,85
Гречка рассыпчатая	100	4,49	5,37	26,49	166,34
Соус красный основной	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Кисель из свежих фруктов	200	0,07	-	28,52	11,62
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Винегрет	200	4,25	7,89	23,28	117,24
Отвар шиповника	200	0,51	-	18,19	62,6
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Печенье	20	4,48	2	15,24	81,2
ИТОГО		57,01	59,33	264,17	1644,39

Меню 6 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная гречневая	200	5,38	8,52	29,08	196,36
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Бутерброд с маслом	45	2,32	8,52	19,24	98
2 Завтрак					
Фрукты свежие	70	1,5	0,1	9,2	89
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Обед					
Суп рассольник с куриным мясом	200	3,04	5,61	15,11	159,04
Плов с мясом	180	15,01	12,88	33,69	286,07
Компот из сухофруктов	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Консервированные овощи (кукуруза)	40	0,8	2,4	0,4	23,6
Омлет	200	12,86	11,12	5,58	248,4
Кефир	200	4,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Кондитерские изделия	20	5,48	2,0	15,24	81,2
ИТОГО		58,47	62,42	250,31	1800,59

Меню 7 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная рисовая	200	4,43	5,11	22,1	175,1
Какао с молоком	200	6,1	4,7	24,95	140,38
Бутерброд с маслом и сыром	55	3,73	7,88	14,56	139
2 Завтрак					
Фрукты свежие	88	1,5	0,1	9,2	89
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Кондитерские изделия	20	0,1	-	26,28	89
Обед					
Салат из квашеной капусты с луком	100	0,96	2,28	8,44	61,54
Суп гороховый с куриным мясом	200	11,12	6,67	30,93	182,72
Гуляш с мясом и соусом	90	2,8	10,82	13,32	140,15
Макаронны отварные	110	1,53	4,27	22,45	214,52
Компот из свежих фруктов	200	0,59	0,31	17,92	70,53
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Сырники	140	8,33	8,36	17,15	180,8
Соус сметанный сладкий	30	0,78	4,13	13,87	89,2
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		57,05	63,13	272,05	1888,17

Меню 8 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная пшённая	200	3,86	8,36	19,44	116,25
Кофейный напиток на молоке	200	0,26	0,06	11,26	60,1
Бутерброд с маслом	45	2,32	8,52	19,24	98
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	1,7	0,1	9,2	89
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Кондитерские изделия	20	0,1	-	26,28	89
Обед					
Кабачковая икра	60	1,2	-	2,75	15,96
Суп картофельный с куриным мясом и яйцом	200	6,17	9,06	17,94	120,85
Суфле из печени	120	11,52	9,68	7,65	185,42
Гречка рассыпчатая	100	4,49	5,37	26,49	136,34
Соус красный основной	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Рыбная котлета	120	25,77	9,66	13,4	220,39
Салат свекольный	60	1,46	2,97	9,79	84,77
Кисель из сухофруктов	200	0,03	-	21,16	124,3
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		59,55	61,83	241,99	1748,24

Меню 9 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	200	5,43	7,11	22,1	175,1
Какао с молоком	200	6,1	4,7	19,95	159,38
Бутерброд с маслом, сыром	55	3,73	3,88	14,56	139
2 Завтрак					
Свежие фрукты	70	1,5	0,1	17,2	79
Отвар шиповника	200	0,51	-	18,19	72,6
Обед					
Солёный огурец	60	0,36	-	0,66	4,2
Суп овощной с куриным мясом	200	3,51	5,95	17,07	144,5
Котлета мясная	80	15,3	19,89	11,2	178,85
Картофельное пюре	210	5,09	4,41	33,49	230,1
Соус красный основной	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	21,9	107
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	4,52	6,9	0,42	66,5
Пудинг творожно-яблочный	140	12,36	11,64	17,64	221,37
Кефир	200	3,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		58,74	66,76	270,74	1883,63

Меню 10 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная манная	200	4,49	6,01	21,74	109,3
Повидло	20	0,08	-	13,74	52
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	4,7	24,95	159,38
Бутерброд с маслом	45	4,73	4,88	14,56	139
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	0,4	0,3	9,5	42
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Обед					
Кабачковая икра	60	1,2	-	2,75	15,96
Суп вермишелевый с куриным мясом	200	5,65	6,76	22,66	152,96
Голубцы ленивые с мясом	215	5,74	7,65	28,93	234,27
Соус сметанный	30	0,78	5,17	3,89	83,5
Кисель из свежих ягод	200	0,07	-	23,52	101,62
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	21,9	107
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	4,52	6,9	0,42	66,5
Консервированные овощи (кукуруза)	40	0,8	2,4	0,4	23,6
Пирожок с мармеладом	80	5,62	9,78	34,39	257
Кефир	200	3,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		59,02	64,38	255,07	1899,22

Меню 5 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная манная	200	3,23	3,59	17,9	117,6
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	4,7	24,95	159,38
Бутерброд с маслом и сыром	55	3,73	7,88	14,56	139
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	1,5	0,1	9,2	89
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Обед					
Кабачковая икра	60	1,2	-	2,75	15,96
Щи с куриным мясом	200	4,71	3,46	16,87	145,52
Тефтели мясные	70	11,3	14,89	11,2	218,85
Гречка рассыпчатая	100	4,49	5,37	26,49	166,34
Соус красный основной	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Кисель из свежих фруктов	200	0,07	-	28,52	11,62
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	3,52	5,9	0,42	74,5
Салат картофельный с зелёным горошком	180	4,25	7,89	23,28	117,24
Отвар шиповника	200	0,51	-	18,19	62,6
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Печенье	20	4,48	2	15,24	81,2
ИТОГО		57,01	59,33	264,17	1644,39

