

Меню 1 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная гречневая	150	4,84	7,67	26,17	194,72
Кофейный напиток на молоке	150	0,2	0,05	8,44	45,07
Бутерброд с маслом	34	1,75	7,19	14,24	74,04
2 Завтрак					
Свежие фрукты	65	1,5	0,1	9,2	89
Чай	150	-	-	11,22	42,07
Обед					
Консервированный зелёный горошек	30	0,9	-	2,07	11,97
Суп картофельный с рыбными консервами	150	3,95	3,79	15,41	123
Макароны отварные с сыром	90	6,08	8,17	25,43	204,71
Компот из сухофруктов	150	0,07	0,01	10,31	40,32
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник					
Котлета мясная	65	12,06	12,82	11,2	174,32
Рис отварной	90	4,06	6,96	19,09	135,1
Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	15,15	56,75
Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84
Печенье	12	3,29	1,2	9,14	48,72
ИТОГО		47,39	53,36	203,14	1409,39

Меню 2 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная рисовая	150	4,07	5,33	16,57	146,33
Какао с молоком	150	4,57	4,27	18,71	134,53
Бутерброд с маслом сливочным	34	1,46	5,68	14,54	74
2 Завтрак					
Свежие фрукты	83	1,42	0,09	8,74	84,55
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Обед					
Салат из квашеной капусты с луком	90	0,72	1,71	6,33	36,15
Суп гороховый с куриным мясом	150	5,17	3,26	10,99	111,3
Бефстроганов из печени с соусом	100	6,75	4,34	8,41	255,66
Картофельное пюре	160	3,88	4,88	33,13	213,41
Чай	150	-	-	11,22	42,07
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Творожный торт	110	5,13	10,14	21,83	138,83
Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		48,78	50,36	204,85	1493,68

Меню 3 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Вермишель молочная	150	5,43	7,11	25,1	195,1
Кофейный напиток на молоке	150	4,07	4,85	19,24	79,57
Бутерброд с маслом и сыром	41	2,78	5,87	10,85	103,62
2 Завтрак					
Свежие фрукты	83	1,41	0,09	8,68	84
Кисель из свежих ягод	150	0,05	-	21,39	83,71
Обед					
Суп полевой на курином бульоне	150	3,31	6,09	21,48	161,46
Капуста тушёная с мясом	180	2,8	8,33	18,49	210,91
Компот из сухофруктов	150	0,07	0,01	10,31	40,32
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник					
Рыба, тушённая с овощами	120	12,44	7,29	10,31	160,23
Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный	40	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		40,93	45,11	190,09	1318,82

Меню 4 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	150	4,82	4,83	16,58	153,82
Какао с молоком	150	4,57	4,27	18,71	134,53
Бутерброд с маслом	34	1,46	5,68	14,54	74
2 Завтрак					
Свежие фрукты	83	1,5	0,1	9,2	89
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Обед					
Солёный огурец	35	0,24	-	0,44	2,8
Свекольник с куриным мясом	150	5,36	4,39	13,15	92,03
Ёжик	110	6,5	7,22	23,58	189,74
Соус сметанный	25	0,8	2,12	4,56	80
Чай	150	-	-	11,22	42,07
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Консервированная кукуруза	30	0,6	1,8	0,3	17,7
Ватрушка с творогом	70	11,8	5,31	35,68	160,93
Ряженка	150	2,7	3,3	6,15	69
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		42,24	46,59	208,23	1411,82

Меню 5 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная пшённая	150	2,42	2,69	13,43	88,2
Кофейный напиток на молоке	150	4,07	4,85	19,24	79,57
Бутерброд с маслом и сыром	41	2,78	5,87	10,85	103,62
2 Завтрак					
Свежие фрукты	83	1,41	0,09	8,68	84
Ряженка	150	2,7	3,3	6,15	69
Обед					
Кабачковая икра	40	0,8	-	1,83	10,64
Щи с куриным мясом	150	3,53	1,84	12,65	109,14
Тефтели мясные	60	8,47	10,92	8,4	154,14
Гречка рассыпчатая	80	2,59	4,09	17,19	161,07
Кисель из свежих фруктов	150	0,05	-	21,39	83,71
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник					
Винегрет	32	4,68	4,48	-	53,7
Сельдь	160	3,4	6,31	18,62	93,79
Отвар шиповника	150	0,38	-	13,64	46,95
Хлеб пшеничный	25	2,07	0,33	15,15	56,75
Печенье	12	3,29	1,2	9,14	48,72
ИТОГО		44,52	46,25	196,28	1328,86

Меню 6 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная гречневая	150	4,04	6,39	21,81	147,27
Чай	150	-	-	11,22	42,07
Бутерброд с маслом	34	1,46	5,68	14,54	74
2 Завтрак					
Фрукты свежие	65	1,5	0,1	9,2	89
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Обед					
Суп рассольник с куриным мясом	150	2,28	4,21	11,33	119,28
Плов с мясом	150	10,51	10,73	38,07	258,39
Компот из сухофруктов	150	0,24	-	14,64	97,13
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник					
Консервированные овощи (кукуруза)	30	0,6	1,8	0,3	17,7
Омлет	180	11,57	10,01	5,02	223,56
Кефир	150	3,45	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Кондитерские изделия	12	3,29	1,2	9,14	48,72
ИТОГО		43,31	45,59	195,12	1346,82

Меню 7 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	150	2,82	4,83	16,58	133,82
Какао с молоком	150	4,57	4,27	18,71	134,53
Бутерброд с маслом и сыром	41	2,78	2,91	10,92	103,62
2 Завтрак					
Фрукты свежие	83	1,5	0,1	9,2	89
Чай	150	-	-	11,22	42,07
Пастила	20	0,09	-	18,65	80,1
Обед					
Салат из квашеной капусты с луком	90	0,72	1,71	6,33	36,15
Суп фасолевый с куриным мясом	150	5,34	5,0	18,2	117,04
Суфле из печени	90	5,64	5,26	5,74	119,06
Гречка рассыпчатая	80	2,59	4,09	17,19	101,07
Компот из свежих фруктов	150	0,44	0,23	13,44	52,89
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Сырники	110	3,55	4,57	13,48	122,05
Соус сметанный сладкий	25	0,65	3,44	11,56	74,33
Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный	25	2,07	0,33	15,15	56,75
ИТОГО		44,36	48,72	212,86	1508,58

Меню 8 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная пшённая	150	2,42	2,69	13,43	88,2
Кофейный напиток на молоке	150	4,07	4,85	19,24	79,57
Бутерброд с маслом	34	1,46	5,68	14,54	74
2 Завтрак					
Свежие фрукты	83	1,41	0,09	8,68	84
Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84
Обед					
Кабачковая икра	40	0,8	-	1,83	10,64
Суп картофельный с куриным мясом и яйцом	150	3,63	6,05	13,46	90,64
Гуляш с мясом и соусом	80	2,45	8,62	11,84	124,58
Макароны отварные	90	1,25	3,49	18,37	175,52
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник					
Рыбная котлета	120	15,77	8,66	13,4	220,39
Салат свекольный	50	1,22	2,47	8,16	70,64
Кисель из сухофруктов	150	0,02	-	15,87	93,23
Хлеб пшеничный	25	2,07	0,33	15,15	56,75
ИТОГО		42,69	48,01	195,88	1415,09

Меню 9 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная манная	150	3,37	4,51	16,31	81,97
Джем	10	0,04	-	6,87	26
Какао с молоком	150	4,57	3,52	14,96	119,53
Бутерброд с маслом и сыром	41	2,78	2,91	10,92	103,62
2 Завтрак					
Свежие фрукты	83	1,41	0,09	8,68	84
Отвар шиповника	150	0,38	-	13,64	46,95
Обед					
Солёный огурец	35	0,24	-	0,44	2,8
Суп овощной с куриным мясом	150	2,63	3,46	12,8	108,38
Котлета мясная	65	8,18	8,66	9,1	177,81
Картофельное пюре	160	3,88	4,88	33,13	163,41
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	4,52	6,9	0,42	66,5
Консервированные овощи (кукуруза)	30	0,6	1,8	0,3	17,7
Пирожок с мармеладом	80	4,62	7,78	24,39	177
Ряженка	150	2,7	3,3	6,15	69
Хлеб пшеничный	25	2,07	0,33	15,15	56,75
ИТОГО		43,87	48,42	208,78	1463,02

Меню 10 день (весна)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Вермишель молочная	150	4,07	5,33	16,57	131,33
Кофейный напиток на молоке	150	4,07	4,85	19,24	79,57
Бутерброд с маслом	34	1,46	5,68	14,54	74
2 Завтрак					
Свежие фрукты	83	1,41	0,09	8,68	84
Чай	150	-	-	10,2	57
Печенье	12	5,69	1,2	8,54	48,72
Обед					
Кабачковая икра	40	0,8	-	1,83	10,64
Суп картофельный с геркулесом и куриным мясом	150	3,24	5,07	16,99	114,72
Голубцы ленивые с мясом	175	4,67	6,23	23,55	206,96
Соус сметанный	20	0,52	3,45	2,59	55,67
Кисель из свежих ягод	150	0,05	-	17,81	69,69
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	4,52	6,9	0,42	66,5
Пудинг творожно- яблочный	100	6,83	6,31	12,6	158,12
Ряженка	150	2,7	3,3	6,15	69
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		44,4	49,08	198,16	1379,62