

Меню 1 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная гречневая	200	5,38	8,52	29,08	216,36
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Бутерброд с маслом, сыром	55	2,32	9,52	19,24	98
2 Завтрак					
Свежие фрукты	70	1,5	0,1	9,2	89
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Кондитерские изделия	20	5,48	2,0	15,24	81,2
Обед					
Салат капустный	85	1,5	2,97	9,85	70,71
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,39	4,21	17,12	164
Котлета мясная	80	16,06	17,82	11,2	274,32
Макароны отварные	110	8,11	10,9	33,91	272,94
Соус красный основной	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,01	13,74	53,76
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Салат морковный с сахаром	58	1	2,97	10,59	70,07
Омлет	200	12,86	11,12	5,58	248,4
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
ИТОГО		57,88	63,37	249,37	1844,95

Меню 2 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная рисовая	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					
Солёный огурец	60	0,36	-	0,66	4,2
Суп овощной с куриным мясом	200	3,51	5,95	17,07	144,5
Гуляш с мясом и соусом	90	2,8	12,82	13,32	140,15
Картофельное пюре	210	5,09	6,41	43,49	280,1
Компот из сухофруктов	180	0,1	0,01	13,74	53,76
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		57,48	63,8	263,1	1888,4 2

Меню 3 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная манная	200	6,49	8,01	26,74	199,3
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
Кефир	200	4,6	6,4	8,2	112
Кондитерские изделия	20	4,48	2	15,24	81,2
Обед					
Суп полевой на курином бульоне	200	4,41	8,12	28,64	175,28
Капуста тушёная с мясом	230	3,58	10,64	20,37	231,17
Чай	200	-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Салат свекольный	60	1,46	2,97	6,79	84,77
Суфле рыбное	145	19,78	12,42	22,71	321,19
Кисель из свежих фруктов	200	0,07	-	28,52	11,62
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
ИТОГО		56,03	59,47	256,34	1758,53

Меню 4 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная пшённая	200	3,23	3,59	17,9	117,6
Какао с молоком	200	3,1	4,7	24,95	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
Отвар шиповника	200	0,51	-	18,19	62,6
Обед					
Консервированный зелёный горошек	40	1,2	-	2,76	15,96
Щи с куриным мясом	200	4,71	2,46	16,87	145,52
Бефстроганов из печени с соусом	120	10,51	5,46	10,51	194,58
Гречка рассыпчатая	100	4,49	5,37	26,49	166,34
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87,7
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	3,52	5,9	0,42	74,5
Салат морковный с сахаром	58	1	2,97	10,59	70,07
Ватрушка с творогом	90	13,48	10,63	52,21	298,2
Кефир	200	3,6	4,4	8,2	92
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		59,59	63,77	273,6	1890,26

Меню 5 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	200	6,43	9,11	22,1	2055,1
Кофейный напиток на молоке	200	0,26	0,06	11,26	60,1
Бутерброд с маслом	45	3,32	9,52	19,24	98
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	1,5	0,1	9,2	89
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Обед					
Салат из капусты	86	1,5	2,97	5,85	70,71
Суп вермишелевый с куриным мясом	200	7,19	10,01	17,01	174,95
Ёжик	130	7,68	10,9	27,87	224,24
Соус сметанный	30	0,96	2,54	5,49	96
Кисель из свежих ягод	200	0,07	-	23,74	92,92
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Винегрет	200	4,25	7,89	23,28	117,24
Чай	200	-	-	14,97	56,1
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Кондитерские изделия	20	9,48	2	15,24	81,2
ИТОГО		57,81	60,7	250,55	1721,12

Меню 6 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная гречневая	200	5,38	8,52	29,08	196,36
Кофейный напиток на молоке	200	0,26	0,06	11,26	60,1
Бутерброд с маслом, сыром	55	2,32	8,52	19,24	98
2 Завтрак					
Фрукты свежие	70	1,5	0,1	9,2	89
Кисель из сухофруктов	200	0,03	-	28,16	104,3
Обед					
Консервированные овощи (кукуруза)	40	0,8	2,4	0,4	23,6
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
Чай	200	-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Сырники	140	8,33	8,36	17,15	180,8
Соус сметанный сладкий	30	0,78	4,13	13,87	89,2
Кефир	200	4,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
ИТОГО		57,01	63,26	270,19	1841,27

Меню 7 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	200	4,43	5,11	22,1	175,1
Какао с молоком	200	6,1	4,7	24,95	140,38
Бутерброд с маслом	45	2,32	9,52	19,24	98
2 Завтрак					
Фрукты свежие	88	1,5	0,1	9,2	89
Отвар шиповника	200	0,51	-	18,19	72,6
Кондитерские изделия	20	0,1	-	26,28	89
Обед					
Солёный огурец	60	0,36	-	0,66	4,2
Суп картофельный с куриным мясом и яйцом	200	6,17	8,06	17,94	120,85
Бефстроганов с мясом	110	2,8	10,82	9,32	140,15
Макароны отварные	110	1,53	4,27	22,45	214,52
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	4,52	6,9	0,42	66,5
Консервированный зелёный горошек	40	1,2	-	2,76	15,96
Плюшка	80	5,54	6,78	46,16	210,5
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 (зима)

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 и сыром	55	4,73	6,88	14,56	139
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	1,7	0,1	9,2	89
Чай	200	-	-	14,97	56,1
Кондитерские изделия	20	9,48	2	14,24	81,2
Обед					
Консервированные овощи (кукуруза)	40	0,8	2,4	0,4	23,6
Борщ с куриным мясом	200	3,79	6,2	14,89	180,3
Суфле из печени	120	11,52	9,68	7,65	185,42
Рис отварной	130	3,96	10,51	33,33	205,03
Соус красный основной	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Компот из сухофруктов	180	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Салат морковный с сахаром	58	1,0	2,97	10,59	72,07
Тефтели рыбные	140	23,57	5,34	11,16	261,03
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		57,6	58,38	269,69	1738,65

Меню 9 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Молочная рисовая каша	200	3,98	6,02	26,4	164,85
Какао с молоком	200	6,1	4,7	19,95	159,38
Бутерброд с маслом сыром	55	2,32	6,52	17,24	78
2 Завтрак					
Свежие фрукты	70	1,5	0,1	17,2	79
Кисель из сухофруктов	200	0,03	-	21,16	124,3
Печенье	20	9,48	2	14,24	81,2
Обед					
Солёный огурец	60	0,36	-	0,66	4,2
Суп гороховый с куриным мясом	200	6,9	4,34	14,66	148,4
Котлета мясная	80	15,3	19,89	11,2	178,85
Гречка рассыпчатая	100	4,49	6,37	21,49	176,34
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	21,9	107
Ужин					
Яйцо отварное	48	4,52	6,9	0,42	66,5
Запеканка творожная с вермишелью	140	7,8	9,42	21,39	231,3
Кефир	200	3,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		56,98	61,36	274,76	1880,72

Меню 10 день (зима)

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	0,26	0,06	11,26	60,1
Бутерброд с маслом	55	4,73	4,88	14,56	139
2 Завтрак					
Свежие фрукты	88	0,4	0,3	9,5	42
Чай	200	-	-	13,6	76
Обед					
Кабачковая икра	60	1,2	-	2,75	15,96
Суп картофельный с мучными клёцками и куриным мясом	200	5,7	3,09	30,16	133,33
Голубцы ленивые с мясом	215	5,74	7,65	28,93	254,27
Соус сметанный	30	0,78	5,17	3,89	83,5
Кисель из свежих фруктов	200	0,07	-	23,52	111,62
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	21,9	107
Уплотнённый полдник					
Солёный огурец	60	0,36	-	0,66	4,2
Картофельное пюре	210	4,09	6,41	35,49	280,1
Кефир	200	3,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Печенье	20	5,48	2	12,24	81,2
ИТОГО		58,6	63,59	274,77	1889

Меню 1 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша гречневая с сахаром	130	5,38	8,52	29,08	216,36
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Бутерброд с маслом, сыром	55	2,32	9,52	19,24	98
2 Завтрак					
Свежие фрукты	70	1,5	0,1	9,2	89
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Кондитерские изделия	20	5,48	2,0	15,24	81,2
Обед					
Консервированный зеленый горошек	40	1,2	-	2,76	15,96
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,39	4,21	17,12	164
Омлет	200	12,86	11,12	5,58	248,4
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,01	13,74	53,76
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Солёный огурец	60	0,36	-	0,66	4,2
Котлета мясная	80	16,06	17,82	11,2	274,32
Макароны отварные	110	8,11	10,9	33,91	272,94
Соус красный основной	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
ИТОГО		57,88	63,37	249,37	1844,95