

Меню 1 день (зима)

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	14,54	74,04
2 Завтрак					
Свежие фрукты	70	1,5	0,1	9,2	89
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
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
Чай	150	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	40	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Котлета мясная	65	14,05	15,59	9,1	222,88
Салат капустный	65	1,22	2,41	8,0	57,45
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		46,69	51,62	206,87	1511,87

Меню 2 день (зима)

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	84	1,42	0,09	8,74	84,55
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Обед					
Солёный огурец	40	0,24	-	0,44	2,8
Суп овощной с куриным мясом	150	2,63	4,46	12,8	108,38
Бефстроганов из печени с соусом	100	8,75	4,34	8,41	155,66
Картофельное пюре	160	3,88	4,88	33,13	213,41
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					
Яйцо отварное	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Творожный торт	110	5,13	10,14	21,83	138,83
Кефир	150	3,45	3,3	4,61	84
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		47,56	50,07	204,21	1489,01

Меню 3 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная манная	150	4,86	6,01	20,06	149,47
Кофейный напиток на молоке	150	0,19	0,05	8,44	45,07
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
Кефир	150	3,45	4,8	6,15	84
Обед					
Суп полевой на курином бульоне	150	3,31	6,09	21,48	131,46
Капуста тушёная с мясом	180	2,8	8,33	15,94	180,91
Чай	150	-	-	11,23	42,07
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Уплотнённый полдник					
Суфле рыбное	110	15,01	9,42	17,23	243,66
Салат свекольный	50	1,21	2,47	5,66	70,64
Кисель из свежих фруктов	150	0,05	-	21,39	8,71
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Кондитерские изделия	12	4,48	2	15,24	81,2
ИТОГО		44,39	45,87	205,43	1399,82

Меню 4 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная пшённая	150	2,42	2,69	13,43	88,2
Какао с молоком	150	2,32	3,53	18,71	119,54
Бутерброд с маслом и сыром	41	2,78	2,91	10,92	103,62
2 Завтрак					
Свежие фрукты	83	0,38	0,28	7,19	39,61
Отвар шиповника	150	0,38	-	13,64	46,95
Обед					
Консервированные овощи (кукуруза)	30	0,6	1,8	0,3	17,7
Щи с куриным мясом	150	3,53	1,84	12,65	109,14
Котлета мясная	65	9,18	9,66	9,1	177,81
Гречка рассыпчатая	75	2,81	3,36	16,56	103,96
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Хлеб ржаной	40	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	50	0,86	2,56	9,13	60,41
Ватрушка с творогом	70	11,8	9,31	45,68	260,93
Кефир	150	2,7	3,3	6,15	69
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		45,12	47,88	202,56	1403,17

Меню 5 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	150	4,82	6,83	16,58	153,82
Кофейный напиток на молоке	150	0,2	0,05	8,44	45,07
Бутерброд с маслом	34	2,51	7,2	14,54	74,04
2 Завтрак					
Свежие фрукты	83	1,41	0,09	8,68	83,9
Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84
Обед					
Салат из капусты	65	1,13	2,24	4,42	53,44
Суп вермишелевый с куриным мясом	150	5,39	7,51	12,76	131,21
Ёжик	110	6,5	9,22	23,58	189,74
Соус сметанный	25	0,8	2,12	4,56	80
Кисель из свежих ягод	150	0,05	-	17,81	69,69
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник					
Винегрет	160	3,4	6,31	18,62	93,79
Сельдь	32	4,68	3,48	-	53,7
Чай	150	-	-	11,23	42,08
Кондитерские изделия	12	5,69	1,2	9,14	48,72
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		45,15	51,78	194,61	1425,21

Меню 6 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход д блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная гречневая	150	4,04	6,39	21,81	147,27
Кофейный напиток на молоке	150	0,2	0,05	8,45	45,08
Бутерброд с маслом	34	1,75	6,44	14,54	74,04
2 Завтрак					
Фрукты свежие	67	1,43	0,1	8,8	85,18
Кисель из сухофруктов	150	0,02	-	21,12	78,22
Обед					
Консервированные овощи (кукуруза)	30	0,6	1,8	0,3	17,7
Суп рассольник с куриным мясом	150	2,28	4,21	11,33	119,28
Плов с мясом	150	12,51	10,73	28,07	238,39
Чай	150	-	-	11,22	42,07
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник					
Омлет	180	11,57	10,01	5,02	223,56
Плюшка	60	4,16	5,09	34,62	157,88
Кефир	150	3,45	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		46,38	50,29	209,53	1466,37

Меню 7 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	150	3,32	3,83	16,56	131,33
Какао с молоком	150	4,58	3,53	18,71	105,21
Бутерброд с маслом	34	1,75	7,19	14,54	74,04
2 Завтрак					
Фрукты свежие	83	1,41	0,09	8,68	83,94
Отвар шиповника	150	0,38	-	13,64	54,45
Кондитерские изделия	12	0,1	-	26,28	89
Обед					
Солёный огурец	40	0,24	-	0,44	2,8
Суп картофельный с куриным мясом и яйцом	150	4,63	6,05	13,46	90,64
Суфле из печени	90	8,64	7,26	5,74	139,06
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					
Сырники	110	6,55	6,57	13,48	142,05
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		41,65	46,86	208,28	1464,72

Меню 8 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная пшённая	150	2,89	6,27	14,58	87,19
Кофейный напиток на молоке	150	0,19	0,05	8,45	45,07
Бутерброд с маслом и сыром	41	3,53	5,13	20,85	103,62
2 Завтрак					
Свежие фрукты	83	1,6	0,09	8,68	83,94
Чай	150	-	-	11,23	42,07
Обед					
Консервированный зелёный горошек	30	0,9	-	2,07	11,97
Борщ с куриным мясом	150	2,84	4,65	11,17	135,22
Бефстроганов с мясом	80	2,04	7,87	6,78	101,93
Рис отварной	110	3,35	8,89	28,2	173,49
Компот из сухофруктов	150	0,24	-	14,64	97,13
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Уплотнённый полдник					
Тефтели рыбные	120	10,2	4,58	8,77	205,09
Салат морковный с сахаром	45	0,78	2,3	8,22	55,92
Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84
Печенье	12	5,69	1,2	8,54	48,72
Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	15,15	56,75
ИТОГО		42,4	46,43	193,4	1417,71

Меню 9 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Молочная рисовая каша	150	2,98	3,51	19,8	123,64
Кофейный напиток на молоке	150	3,09	3,09	16,24	79,57
Бутерброд с маслом сыром	41	1,75	3,93	13,02	58,93
2 Завтрак					
Свежие фрукты	67	1,43	0,1	16,46	75,61
Кефир	150	2,7	4,8	6,15	69
Обед					
Солёный огурец	40	0,24	-	0,44	2,8
Суп бобовый с куриным мясом	150	5,17	3,26	10,99	111,3
Котлета мясная	60	11,47	9,92	8,4	134,14
Гречка рассыпчатая	80	3,59	4,09	17,19	141,07
Кисель из сухофруктов	150	0,02	-	15,87	93,23
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	17,52	85,6
Ужин					
Сельдь	32	4,68	3,48	-	53,7
Картофельное пюре	160	3,27	5,13	28,39	224,08
Чай	150	-	-	10,2	57
Печенье	12	5,69	1,2	8,54	48,72
Хлеб пшеничный	25	2,07	0,33	15,15	56,75
ИТОГО		40,78	44,12	204,36	1415,14

Меню 10 день (зима)

на _____

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Ккалл
Завтрак					
Каша молочная манная	150	3,37	4,51	16,31	81,97
Повидло	10	0,04	-	6,87	26
Какао с молоком	150	4,57	3,52	14,96	119,53
Бутерброд с маслом и сыром	34	1,75	7,19	14,54	74,04
2 Завтрак					
Свежие фрукты	85	0,38	0,3	9,17	40,57
Кисель из свежих ягод	150	0,05	-	17,64	83,71
Печенье	12	3,29	1,2	7,34	48,72
Обед					
Кабачковая икра	40	0,8	-	1,83	10,64
Суп картофельный с мучными клёцками и куриным мясом	150	4,27	2,32	22,62	99,99
Голубцы ленивые с мясом	175	4,67	6,23	23,55	206,96
Соус сметанный	20	0,52	3,45	2,59	55,67
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	17,52	85,6
Уплотнённый полдник					
Яйцо отварное	48	4,52	6,9	0,42	66,5
Запеканка творожная с вермишелью	110	6,13	7,4	16,81	181,73
Кефир	150	2,7	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
ИТОГО		41,43	48,49	213,1	1409,73

