

Примерное 7 дневное меню

МЕНЮ 1 дня

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша гречневая молочная	340	14,18	12,02	54,45	378
2	Язык отварной	75	18,6	18,6	-	199
3	Масло сливочное фасованное	20	0,16	14,4	0,26	132
4	Какао с молоком	200	4,01	4,08	6,08	77
5	Фрукты	350	2,38	1,5	30,6	154
	Итого:		39,33	50,60	91,39	940
2-й Завтрак						
1	Сок абрикосовый	250	1,25	-	26,0	112,5
	Итого:		1,25	-	26,0	112,5
Обед						
1	Салат из краснокочанной капусты с р/м	130/10	3,71	10,2	11,86	153
2	Суп перловый с овощами	500/100	3,76	6,13	24,21	175
3	Котлеты рубленые из птицы	150/5	22,0	26,4	11,7	375
4	Рагу из овощей	220	4,6	11,2	23,7	232
5	Компот из чернослива	200	0,46	0,00	26,65	105
	Итого:		34,53	53,93	98,12	1040
Ужин						
1	Салат из моркови, яблок и лимона со сметаной	155	2,0	4,21	15,43	115
2	Мясо тушённое в томатном соусе	125	22,8	16,5	7,1	268
3	Вермишель отварная	200	7,4	5,4	47,1	271,3

4	Чай	180,00	0,2	0,05	0,04	-
На ночь 21.00						
1.	Кефир	200	5,8	6,4	8	114
На весь день						
1.	Сахар	40	-	-	39,96	152
2.	Хлеб пшеничный	240	19,0	2,4	115,4	
	Хлеб ржаной	190	12,5	2,3	65,2	344
	Итого за день		144,8	141,7	511,6	3725

МЕНЮ 2 дня

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Блинчики с творогом со сметаной	210	23,66	31	47,29	557
2	Сырники запечённые	170	24,5	30,81	32,96	512
3	Молоко сгущённое	30	4,9	5,82	6,64	98
4	Масло сливочное фасованное	20	0,16	14,4	0,16	132
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	0,25	2
6	Фрукты	350	0,26			
2-й Завтрак						
1	Сок вишневый	250	1,8	-	25,5	117,5
Обед						
1	Салат овощной с креветками	120/20	8,99	5,04	7,91	123
2	Суп-харчо	450/50	13,88	15,52	24,63	296
3	Ленивые голубцы с отварным мясом и	315	22,52	18,48	34,68	398

	рисом					
4	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,75	-	31,3	123

Ужин

1	Салат зеленый с луком и яйцом	120/30	3,46	5,35	4,36	88
2	Хек жареный в р/м	150	24,5	15,2	4,9	212
3	Пюре картофельное	200/5	4,5	5,9	31,04	201,5
4	Чай с медом	200/30	0,44	0,05	24,13	94

На ночь 21.00

1.	Кефир	200	5,8	6,4	8	114
----	-------	-----	-----	-----	---	-----

На весь день

1.	Сахар	40	-	-	39,96	152
2.	Хлеб пшеничный	240	19,0	2,4	115,4	
3.	Хлеб ржаной	190	12,5	2,3	65,2	344
	Итого за день		146,9	128,3	470	3762,7

МЕНЮ 3 дня

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

1	Завтрак зерновой молоком	300	9,6	9,24	42,8	290,4
2	Сыр	40	8	11,6	-	144
3	Масло сливочное фасованное	20	0,16	14,4	0,26	132
4	Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	4,69	58
5	Фрукты	155	0,56	-	48,4	196,3

2-й Завтрак

1	Сок яблочный	250	1,25	-	22,8	95
---	--------------	-----	------	---	------	----

Обед

1	Винегрет с рыбой	160/10	8,08	11,06	11,62	179
2	Суп рыбный с картофелем	450/50	12,88	4,56	9,7	133
3	Плов с мясом на р/м	270	23,32	19,25	54,46	489
4	Ватрушка с творогом	100	11,2	14,5	35,8	320,8
5	Компот из алычи	200	0,11	-	23,54	91

Ужин

1	Салат из свеклы морской капустой	100/5	1,69	2,02	10,6	65
2	Котлеты мясные, запяченные в молочном соусе	110/35	20,91	15,53	12,94	276
3	Цветная капуста отварная	200	5,61	5,5	10,1	111
4	Чай	180,00	0,2	0,05	0,04	-

На ночь 21.00

1.	Кефир	200	5,8	6,4	8	114
----	-------	-----	-----	-----	---	-----

На весь день

1.	Сахар	40	-	-	39,96	152
2.	Хлеб пшеничный	240	19,0	2,4	115,4	
3.	Хлеб ржаной	190	12,5	2,3	65,2	344
	Итого за день:		143,7	122	516,3	3765

МЕНЮ 4 дня

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

1	Макаронник с отварным протертым мясом	260	25,36	22,22	53,01	520
2	Масло сливочное фасованное	20	0,16	14,4	0,26	132

3	Чай	180	0,2	0,05	0,04	-
4	Фрукты	350	3,3	1,231,5	148,8	
2-й Завтрак						
1	Сок персиковый	250	0,75	-	42,5	165
Обед						
1	Салат картофельный с кальмарами	135/20	12,64	11,71	15,84	231
2	Бульон мясной с фрикадельками	500	8,24	10,63	0,3	130
3	Сердце отварное в соусе	120	20,79	8,1	4,88	176
4	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,9	7,9	57,7	362,4
5	Кисель из красной смородины	200	0,12	0,04	28,51	113
Ужин						
1	Зразы морковные с творогом запечённые	300	14,5	19,1	42,7	413,6
2	Печенье овсяное	65	5,92	13,65	30,5	275
3	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	0,25	2
На ночь 21.00						
1.	Кефир	200	5,8	6,4	8	114
На весь день						
1.	Сахар	40	-	-	39,96	152
2.	Хлеб пшеничный	240	19,0	2,4	115,4	
3.	Хлеб ржаной	190	12,5	2,3	65,2	344
	Итого за день:		141,4	120,1	536,5	3853,8

МЕНЮ 5 дня

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						

1	Омлет паровой фаршированный отварным протертым мясом	145/5	20,54	23,56	3	306
2	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором	125,00	3,62	3,75	4,50	66,25
3	Масло сливочное фасованное	20	0,16	14,4	0,26	132
4	Какао с молоком	200	4,01	4,08	6,08	77
5	Фрукты	350	2,1	0,5	18,9	94,5

2-й Завтрак

1	Сок яблочный	250	1,25	-	22,8	95
---	--------------	-----	------	---	------	----

Обед

1	Салат мясной с р/м	135/10	7,92	15,41	11,3	217
2	Щи кислые со сметаной	500/100	4,04	15,9	15,81	232
3	Куры отварные	120	23,9	9,3	0,7	181,2
4	Картофель запеченный в молочном соусе	235	6,13	9,74	39,43	276
5	Пирожки с капустой печеные	125	8,68	14,71	38,05	321
6	Отвар шиповника	200	0,68	-	4,3	22

Ужин

1	Салат из свежих огурцов на р/м	130/20	1,04	10,12	4,38	112
2	Телячья грудинка тушеная	125	15,76	1,61	1,23	83
3	Рис отварной рассыпчатый	200/10	5,1	9,2	51	311,5
4	Чай	180,00	0,2	0,05	0,04	-

На ночь 21.00

1.	Кефир	200	5,8	6,4	8	114
----	-------	-----	-----	-----	---	-----

На весь день

1.	Сахар	40	-	-	39,96	152
2.	Хлеб пшеничный	240	19,0	2,4	115,4	
3.	Хлеб ржаной	190	12,5	2,3	65,2	344

Итого за день:		142,4	143	490,3	3711,5
----------------	--	-------	-----	-------	--------

МЕНЮ 6 дня

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

1	Салат из свеклы с р/м	130/10	1,99	10,12	12,1	146
2	Каша манная молочная	230/5	8,67	7,8	47,3	297,3
3	Яйцо куриное диететическое вареное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	63
4	Масло сливочное фасованное	20	0,16	14,4	0,26	132
5	Чай с молоком	200	1,6	1,65	2,39	29
6	Фрукты	350	1,26	0,9	29,9	133

2-й Завтрак

1	Сок сливовый	250	0,75	-	40,3	165
---	--------------	-----	------	---	------	-----

Обед

1	Икра из кабачков пром. производства (для питания детей и подростков)	120	2,58	10,82	10,65	149
2	Суп-пюре гороховый на мясном бульоне	500/100	10,94	6,35	30,66	233
3	Гренки для супа	20	2,3	0,3	13,7	68,6
4	Котлета рыбная любительская	120	26,8	3,72	7,2	164,4
5	Цветная капуста запечённая в молочном соусе	200	9,3	10,4	14,4	188,1
6	Пирожки с яблоками	65	3,9	5,5	25,3	161,5
7	Морс клюквенный	200	0,08	-	24,59	95

Ужин

1	Гарнир из свежих овощей (огурцы, помидоры, салат зеленый)	105	1,06	5,16	3,02	63
---	---	-----	------	------	------	----

2	Тефтели мясные	120	18,54	12,45	7,21	216
3	Вермишель отварная	200	7,4	5,4	47,1	271,3
4	Чай	180,00	0,2	0,05	0,04	-
На ночь 21.00						
1.	Кефир	200	5,8	6,4	8	114
На весь день						
1.	Сахар	40	-	-	39,96	152
2.	Хлеб пшеничный	240	19,0	2,4	115,4	
3.	Хлеб ржаной	190	12,5	2,3	65,2	344
	Итого за день:		140	110,7	545	3760,2

МЕНЮ 7 дня

№	Наименование блюд	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Рисовая запеканка с фруктовой подливкой	200/50	8,29	11,07	62,55	387
2	Сыр	40	8	11,6	-	144
3	Масло сливочное фасованное	20	0,16	14,4	0,26	132
4	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	0,25	2
5	Фрукты	350	2,45	0,7	30,8	133
2-й Завтрак						
1	Сок виноградный	250	0,75	-	34,5	135
Обед						
1	Салат кукурузный с курицей	130	13,2	12,3	10,2	209,3
2	Щи кислые на мясном бульоне	500/10	4,04	15,9	15,81	232
3	Мясо, тушеное в томатном соусе	120	20,4	22,2	6,8	308,6

4	Рагу из овощей	250	4,7	9,79	25,71	216
5	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,75	-	31,3	123
Ужин						
1	Пудинг творожный запечённый	200	27,3	19,7	29,7	401
2	Соус молочный сладкий	60	1,97	5,29	10,78	98
3	Рулет с изюмом	65	4,1	5,3	40,7	233
4	Чай	180	0,2	0,05	0,04	-
На ночь 21.00						
1.	Кефир	200	5,8	6,4	8	114
На весь день						
1.	Сахар	40	-	-	39,96	152
2.	Хлеб пшеничный	240	19,0	2,4	115,4	
3.	Хлеб ржаной	190	12,5	2,3	65,2	344
	Итого за день:		134	140	428,6	3939