

Десятидневное меню на 1 – ое полугодие 2019 г.

1 день

Блюдо	Выход	Калорийность
<u>Завтрак</u>		
<u>Каша молочная пшениная</u>	<u>210</u>	<u>202</u>
<u>Масло сливочное</u>	<u>10</u>	<u>66</u>
<u>Ветчина</u>	<u>38</u>	<u>106</u>
<u>Кофейный напиток</u>	<u>200</u>	
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>

Обед

<u>Салат из бел. капусты с овощами</u>	<u>100</u>	<u>105</u>
<u>Суп с бобовыми.</u>	<u>300</u>	<u>91</u>
<u>Зразы говяж. фаршированные овощами.</u>	<u>90</u>	<u>172</u>
<u>Картофельное пюре</u>	<u>175</u>	<u>172</u>
<u>Чай черный сахаром.</u>	<u>200</u>	<u>76</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>50</u>	<u>110</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>75</u>	<u>158</u>

Полдник

<u>Яблоко</u>		<u>131</u>
<u>Сырник жаренный с вареньем</u>	<u>120/20/200</u>	
<u>Молоко</u>		

Ужин

<u>Окорочок отварной</u>	<u>90</u>	<u>204</u>
<u>Рис отварной</u>	<u>150</u>	<u>211</u>
<u>Соус красный</u>		
<u>Чай с сахаром. Сырок глазированный</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>53</u>

<u>Н/Н. Кефир</u>	<u>197</u>	<u>101</u>
-------------------	------------	------------

Десятидневное меню на 1 – ое полугодие 2019 г.

2 день

Блюдо	Выход	Калорийность
<u>Завтрак</u>		
<u>Каша молочная манная</u>	<u>210</u>	<u>320</u>
<u>Сосиска отварная</u>	<u>50</u>	<u>106</u>
<u>Масло сливочное</u>	<u>10</u>	<u>66</u>
<u>Чай черный с сахаром и лимоном</u>	<u>200</u>	<u>58</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>50</u>	<u>110</u>

Обед

<u>Салат из моркови, яблок и апельсина</u>	<u>100</u>	<u>155</u>
<u>Борщ с мелкошинковыми овощами</u>	<u>300/5</u>	<u>171</u>
<u>Биточки рыбные паровые</u>	<u>100</u>	<u>392</u>
<u>Картофельное пюре</u>	<u>175</u>	<u>172</u>
<u>Сок фруктовый</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>75</u>	<u>158</u>

Полдник

<u>Булочка с изюмом. Груша</u>	<u>90/200</u>	<u>301/116</u>
--------------------------------	---------------	----------------

Ужин

<u>Оладьи из печени (куриной)</u>	<u>85</u>	<u>174</u>
<u>Макаронны отварные. Соус красный</u>	<u>150/50</u>	<u>207</u>
<u>Чай черный с сахаром.</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной</u>	<u>25/25</u>	<u>55/53</u>
<u>Н/Н. Ряженка</u>	<u>197</u>	<u>101</u>

Десятидневное меню на 1 – ое полугодие 2019 г.

3 день

Блюдо	Выход	Калорийность
<u>Завтрак</u>		
<u>Ветчина</u>	<u>38</u>	<u>106</u>
<u>Каша молочная геркулесовая с маслом</u>	<u>230</u>	<u>241</u>
<u>Какао с молоком и сахаром.</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Масло сливочное</u>	<u>10</u>	<u>66</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>50</u>	<u>110</u>

Обед

<u>Икра кабачковая</u>	<u>100</u>	<u>67</u>
<u>Щи из свежей капусты со сметаной</u>	<u>300/5</u>	<u>143</u>
<u>Котлета жаренная куриная в сухарях</u>	<u>90</u>	<u>244</u>
<u>Макароны отварные. Соус красный</u>	<u>150/50</u>	<u>244</u>
<u>Чай черный с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>75</u>	<u>158</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>

Полдник

<u>Сок фруктовый</u>	<u>200</u>	
<u>Яблоко. Пряник</u>	<u>200/50</u>	

Ужин

<u>Сельдь с луком.</u>	<u>45</u>	
<u>Винегрет с растительным маслом</u>	<u>120</u>	<u>239</u>
<u>Картофель жаренный</u>	<u>120</u>	
<u>Чай черный с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>53</u>
<u>Н/Н Йогурт.</u>	<u>197</u>	<u>101</u>

Десятидневное меню на 1 – ое полугодие 2019 г.

4 день

Блюдо	Выход	Калорийность
<u>Завтрак</u>		
<u>Омлет с сыром и зеленым горошком</u>	<u>120\20</u>	<u>232</u>
<u>Масло сливочное</u>	<u>10</u>	<u>66</u>
<u>Колбаса отварная.</u>	<u>24</u>	
<u>Чай с сахаром.</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>50</u>	<u>110</u>

Обед

<u>Салат из свеклы, яблок и черносливом</u>	<u>100/7</u>	<u>211</u>
<u>Суп фасолевый со сметаной</u>	<u>300\5</u>	<u>125</u>
<u>Голубцы фаршированные</u>	<u>315</u>	<u>543</u>
<u>Картофельное пюре</u>	<u>175</u>	<u>172</u>
<u>Чеснок</u>	<u>3</u>	
<u>Чай черный с сахаром.</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>75</u>	<u>158</u>

Полдник

<u>Банан.</u>	<u>200</u>	
<u>Блины с творогом и изюмом</u>	<u>120</u>	<u>417</u>

Ужин

<u>Салат «Зимний»</u>	<u>100</u>	
<u>Печень по-стогоновски</u>	<u>90</u>	<u>174</u>
<u>Гречка отварная рассыпчатая</u>	<u>160</u>	<u>218</u>
<u>Чай с сахаром.</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>53</u>
<u>Н \ Н. Кефир</u>	<u>197</u>	<u>101</u>

Десятидневное меню на 1 – ое полугодие 2019 г.

5 день

Блюдо	Выход	Калорийность
<u>Завтрак</u>		
<u>Каша пшеничная молочная</u>	<u>210</u>	<u>241</u>
<u>Сыр</u>	<u>24</u>	<u>106</u>
<u>Масло сливочное</u>	<u>10</u>	<u>66</u>
<u>Конфета шоколадная</u>	<u>30</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>50</u>	<u>110</u>
<u>Чай с сахаром и молоком</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Обед</u>		
<u>Икра кабачковая</u>	<u>100</u>	<u>68</u>
<u>Рассольник домашний со сметаной</u>	<u>300/5</u>	<u>125</u>
<u>Плов с мясом и овощами</u>	<u>250</u>	<u>396</u>
<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>200</u>	<u>103</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>53</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>75</u>	<u>158</u>
<u>Полдник</u>		
<u>Мандарин</u>	<u>200</u>	
	<u>200</u>	<u>616</u>
<u>Ужин</u>		
<u>Рыба жаренная(Пикша)</u>	<u>100</u>	<u>180</u>
<u>Картофельное пюре</u>	<u>175</u>	<u>172</u>
<u>Салат из свежей капусты со сметаной</u>	<u>100</u>	
<u>Чай с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>53</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Н\Н. Ряженка.</u>	<u>197</u>	<u>101</u>

Десятидневное меню на 1 – ое полугодие 2019 г.

6 день

Блюдо	Выход	Калорийность
<u>Завтрак</u>		
<u>Вермишель молочная с маслом</u>	<u>300</u>	<u>202</u>
<u>Сыр. Масло сливочное.</u>	<u>24/10</u>	<u>106</u>
<u>Яйцо .</u>	<u>1шт.</u>	<u>66</u>
<u>Чай с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>50</u>	<u>110</u>
<u>Обед</u>		
<u>Салат из свеклы с сыром.</u>	<u>100</u>	<u>108</u>
<u>Суп рисовый с мелкошинковыми овощами.</u>	<u>300\5</u>	<u>104</u>
<u>Рыба жаренная(Пикша) в сухарях</u>	<u>100</u>	<u>244</u>
<u>Картофельное пюре</u>	<u>175</u>	<u>172</u>
<u>Кисель с вареньем</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>75</u>	<u>158</u>
<u>Полдник</u>		
<u>Ватрушка с творогом</u>	<u>120</u>	
<u>Апельсин</u>	<u>200</u>	
<u>Ужин</u>		
<u>Рулет мясной фаршированный омлетом</u>	<u>120</u>	<u>358</u>
<u>Солянка сборная с овощами</u>	<u>265</u>	<u>202</u>
<u>Чай с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>53</u>
<u>Н\Н. Йогурт.</u>	<u>197</u>	<u>101</u>

Десятидневное меню на 1 – ое полугодие 2019 г.

7 день

Блюдо	Выход	Калорийность
<u>Завтрак</u>		
<u>Творог со сметаной и сухофруктами</u>	<u>135</u>	<u>241</u>
<u>Сыр. Вафли.</u>	<u>24/30</u>	<u>106</u>
<u>Масло сливочное</u>	<u>10</u>	<u>66</u>
<u>Кофейный напиток.</u>	<u>200</u>	<u>151</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>50</u>	<u>110</u>

Обед

<u>Фасоль в домашней заливке.</u>	<u>100</u>	<u>119</u>
<u>Суп рисовый с мясными фрикадельками.</u>	<u>300</u>	<u>236</u>
<u>Гуляш из отварного мяса</u>	<u>105</u>	<u>232</u>
<u>Гречка отварная рассыпчатая</u>	<u>160</u>	
<u>Компот из сухофруктов.</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>75</u>	<u>158</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Чеснок.</u>	<u>3</u>	

Полдник

<u>Груша .сок фруктовый.</u>	<u>200/200</u>	
<u>Кулебяка с рыбой</u>	<u>120</u>	<u>458</u>

Ужин

<u>Нагитцы из филе куриной грудке .</u>	<u>70</u>	<u>233</u>
<u>Свекла тушеная в сметанном соусе.</u>	<u>170/10</u>	<u>143</u>
<u>Чай с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>53</u>
<u>Н/Н. Кефир</u>	<u>197</u>	<u>101</u>

Десятидневное меню на 1 – ое полугодие 2019 г.

8 день

Блюдо	Выход	Калорийность
<u>Завтрак</u>		
<u>Каша молочная рисовая</u>	<u>210</u>	<u>385</u>
<u>Колбаса отварная</u>	<u>24</u>	<u>106</u>
<u>Масло сливочное</u>	<u>10</u>	<u>66</u>
<u>Чай с сахаром.</u>	<u>200/</u>	<u>4/</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>50</u>	<u>110</u>
<u>Обед</u>		
<u>Салат « Петрушка»</u>	<u>100</u>	<u>120</u>
<u>Суп картофельный с рыбой</u>	<u>300</u>	<u>105</u>
<u>Тефтели мясные с рисом</u>	<u>115</u>	<u>127</u>
<u>Картофельное пюре.</u>	<u>175</u>	<u>172</u>
<u>Кисель с вареньем.</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>75</u>	<u>158</u>
<u>Полдник</u>		
<u>Апельсин.</u>	<u>200</u>	
<u>Булочка с изюмом</u>	<u>90</u>	<u>257</u>
<u>Ужин</u>		
<u>Биточки паровые куриные</u>	<u>85</u>	<u>172</u>
<u>Капуста тушеная</u>	<u>200</u>	<u>143</u>
<u>Чай с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>53</u>
<u>Н/Н. Ряженка</u>	<u>197</u>	<u>101</u>

Медицинская сестра диетическая

*Гаврикова*

Е.В. Гаврикова



Десятидневное меню на 1 – ое полугодие 2019 г.

9 день

Блюдо	Выход	Калорийность
<u>Завтрак</u>		
<u>Каша молочная гречневая</u>	<u>240</u>	<u>325</u>
<u>Масло сливочное</u>	<u>10</u>	<u>66</u>
<u>Сосиска</u>	<u>24</u>	<u>106</u>
<u>Чай с вареньем</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>50</u>	<u>110</u>

Обед

<u>Салат «Оливье»</u>	<u>120</u>	<u>115</u>
<u>Суп из сборных овощей со сметаной</u>	<u>300/5</u>	<u>162</u>
<u>Биточки жаренные куриные</u>	<u>85</u>	<u>178</u>
<u>Макароны отварные</u>	<u>150</u>	<u>190</u>
<u>Соус красный</u>	<u>50</u>	<u>50</u>
<u>Чай черный с сахаром.</u>	<u>200</u>	<u>54</u>
<u>Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной</u>	<u>25/75</u>	<u>55/158</u>

Полдник

<u>Оладьи с повидлом</u>	<u>100/20</u>	<u>350</u>
<u>Яблоко</u>	<u>200</u>	

Ужин

<u>Стейк рыбный с овощами.</u>	<u>90</u>	<u>190</u>
<u>Картофельное пюре.</u>	<u>175</u>	<u>172</u>
<u>Кофейный напиток</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>53</u>
<u>Н/Н. Йогурт.</u>	<u>197</u>	<u>101</u>

Десятидневное меню на 1 – ое полугодие 2019 г.

10 день

Блюдо	Выход	Калорийность
<u>Завтрак</u>		
<u>Каша геркулесовая молочная с маслом</u>	<u>230</u>	<u>200</u>
<u>Колбаса отварная</u>	<u>48</u>	<u>106</u>
<u>Масло сливочное</u>	<u>10</u>	<u>66</u>
<u>Чай черный с сахаром и лимоном</u>	<u>200/6</u>	<u>67</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>50</u>	<u>110</u>
<u>Обед</u>		
<u>Икра кабачковая</u>	<u>100</u>	<u>50</u>
<u>Суп вермишелевый на курином бульоне</u>	<u>300</u>	<u>105</u>
<u>Овощное рагу с мясом курицы</u>	<u>200</u>	<u>106</u>
<u>Томат консервированный</u>	<u>70</u>	
<u>Чеснок</u>	<u>2</u>	
<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>75</u>	<u>158</u>
<u>Полдник</u>		
<u>Яблоко</u>		
<u>Беляш с мясом.</u>	<u>200</u>	<u>357</u>
<u>Ужин</u>		
<u>Салат из белокочанной капусты с яблоком и морковью</u>	<u>100</u>	<u>130</u>
<u>Рис отварной</u>	<u>150</u>	<u>172</u>
<u>Печень тушёная в сметане</u>	<u>75/40</u>	<u>272</u>
<u>Чай чёрный с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>57</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>53</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>55</u>
<u>Н\Н. Кефир.</u>	<u>197</u>	<u>101</u>