

УТВЕРЖДАЮ

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ВЕСНА 01-й день , Неделя: 1, Сезон: ВЕСНА, Возрастная категория: Диета						
Завтрак 1						
	КАША ПОПУРРИ НА ВОДЕ	180	1,38	4,57	26,03	146,77
	ХЛЕБЦЫ (диета)	20	1,58	0,28	16,38	74,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	Итого	405	3,01	9	52,24	297,88
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	Итого	200	1	0,2	19,79	86
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,12	4,08	8,08	84
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	80	7,13	27,85	1,09	319,03
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
	Итого	720	16,96	40,19	85,77	810,62
Полдник						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5
	Итого	250	0,56		52,9	216,8
Ужин 1						
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	КУРИНАЯ ПОДЛИВА	70	12,37	9,98	3,18	151,59
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	Итого	450	17,74	13,7	71,58	476,1
Итого за: ВЕСНА 01-й день		2028	39,27	63,09	282,28	1887,4
Итого за весь период		2028	39,27	63,09	282,28	1887,4
Среднее значение за период		2028	39,27	63,09	282,28	1887,4

ВЕСНА 02-й день , Неделя: 1, Сезон: ВЕСНА, Возрастная категория: Диета

Завтрак 1						
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)	20	2,59	2,29	0,2	31,5

	ХЛЕБЦЫ (диета)	20	1,58	0,28	16,38	74,4
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,47	4,47	0	54,78
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
	Итого	415	15,48	14,88	70,19	476,36
Завтрак 2						
	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого	200	0,8	0,8	19,6	94
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200	4,53	4,01	19,2	127,46
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
	Итого	720	22,19	20,33	98,4	666,66
Полдник						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5
	Итого	250	0,56		52,9	216,8
Ужин 1						
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87
	Итого	460	23,24	11,86	62,39	421,12
Итого за: ВЕСНА 02-й день		2048	62,27	47,87	303,48	1874,94
Итого за весь период		2048	62,27	47,87	303,48	1874,94
Среднее значение за период		2048	62,27	47,87	303,48	1874,94

ВЕСНА 03-й день , Неделя: 1, Сезон: ВЕСНА, Возрастная категория: Диета						
Завтрак 1						
	КАША ДРУЖБА НА ВОДЕ	180	2,77	5,54	23,4	155,08
	ХЛЕБЦЫ (диета)	20	1,58	0,28	16,38	74,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	Итого	410	4,45	14,12	49,66	343,69
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	Итого	200	1	0,2	19,79	86
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,67	3,27	6,24	85,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15

	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
	Итого	690	17,57	27,51	63,47	585,39
Полдник						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5
	Итого	250	0,56		52,9	216,8
Ужин 1						
	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18
	ПЛОВ С МЯСОМ	160	21,66	18,14	38,07	402,14
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	Итого	450	26,17	24,61	77,08	634,13
Итого за: ВЕСНА 03-й день		2003	49,75	66,44	262,9	1866,01
Итого за весь период		2003	49,75	66,44	262,9	1866,01
Среднее значение за период		2003	49,75	66,44	262,9	1866,01

ВЕСНА 04-й день , Неделя: 1, Сезон: ВЕСНА, Возрастная категория: Диета						
Завтрак 1						
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	ХЛЕБЦЫ (диета)	20	1,58	0,28	16,38	74,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	Итого	405	9,47	12,27	71,02	431,5
Завтрак 2						
	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого	200	0,8	0,8	19,6	94
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	4	3,4	57
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,17	5,54	8,54	119,82
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КУРИНАЯ ПОДЛИВА	80	14,14	11,4	3,63	173,25
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
	Итого	720	26,7	26,97	81,42	618,41
Полдник						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5
	Итого	250	0,56		52,9	216,8
Ужин 1						
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ ИЗМЕЛЬЧЁННЫЕ	70	15,58	9,91	0	162,51
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	Итого	450	21,67	14,93	61,94	479,47
Итого за: ВЕСНА 04-й день		2028	59,2	54,97	286,88	1840,18

Итого за весь период	2028	59,2	54,97	286,88	1840,18
Среднее значение за период	2028	59,2	54,97	286,88	1840,18

ВЕСНА 05-й день , Неделя: 1, Сезон: ВЕСНА, Возрастная категория: Диета
Завтрак 1

КАША ДРУЖБА НА ВОДЕ	180	2,77	5,54	23,4	155,08
ХЛЕБЦЫ (диета)	20	1,58	0,28	16,38	74,4
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого	405	4,4	9,97	49,61	306,19

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого	200	1	0,2	19,79	86

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого	3				

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ	200	4,2	5,2	6,6	118
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	80	7,13	27,85	1,09	319,03
ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого	720	19,77	48,15	59,88	821,28

Полдник

НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5
Итого	250	0,56		52,9	216,8

Ужин 1

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого	510	9,38	13,56	80,34	434,88

Итого за: ВЕСНА 05-й день	2088	35,11	71,88	262,52	1865,15
Итого за весь период	2088	35,11	71,88	262,52	1865,15
Среднее значение за период	2088	35,11	71,88	262,52	1865,15

ВЕСНА 06-й день , Неделя: 2, Сезон: ВЕСНА, Возрастная категория: Диета
Завтрак 1

КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,84	7,84	44,81	280,39
ХЛЕБЦЫ (диета)	20	1,58	0,28	16,38	74,4
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого	405	9,47	12,27	71,02	431,5

Завтрак 2

	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого	200	0,8	0,8	19,6	94
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,89	3,9	4	56,79
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5,56	4,85	33,71	208,94
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	80	15,57	34,72	7,57	391,55
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
	Итого	720	27,27	46,18	95,99	905,48
Полдник						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5
	Итого	250	0,56		52,9	216,8
Ужин 1						
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	150	2,34	9,66	20,43	176,34
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	9,97	8,4	5,16	142,63
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	Итого	450	14,81	18,51	50,2	431,58
Итого за: ВЕСНА 06-й день		2028	52,91	77,76	289,71	2079,36
Итого за весь период		2028	52,91	77,76	289,71	2079,36
Среднее значение за период		2028	52,91	77,76	289,71	2079,36

ВЕСНА 07-й день, Неделя: 2, Сезон: ВЕСНА, Возрастная категория: Диета						
Завтрак 1						
	КАША ПОПУРРИ НА ВОДЕ	180	1,38	4,57	26,03	146,77
	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4,62	5,95	0	73,03
	ХЛЕБЦЫ (диета)	20	1,58	0,28	16,38	74,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	Итого	420	7,58	10,8	52,19	333,41
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	Итого	200	1	0,2	19,79	86
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	60	3	4,5	4,12	69
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,65	5,19	10,76	102,8
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ГУЛЯШ С ТОМАТОМ	80	6	7,6	2,47	164,8
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
	Итого	720	18,02	21,01	86,75	664,9

Полдник						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5
	Итого	250	0,56		52,9	216,8
Ужин 1						
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,47	14,36	7,35	228,56
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87
	Итого	460	22,8	19,7	57,09	522,19
Итого за: ВЕСНА 07-й день		2053	49,96	51,71	268,72	1823,3
Итого за весь период		2053	49,96	51,71	268,72	1823,3
Среднее значение за период		2053	49,96	51,71	268,72	1823,3

ВЕСНА 08-й день , Неделя: 2, Сезон: ВЕСНА, Возрастная категория: Диета						
Завтрак 1						
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	ХЛЕБЦЫ (диета)	20	1,58	0,28	16,38	74,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	Итого	445	14,56	16,86	71,32	494,5
Завтрак 2						
	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого	200	0,8	0,8	19,6	94
На весь день						
	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	Итого	3				
Обед						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,74	4,55	3,74	60,99
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,64	4,02	9,92	85,6
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,93	4,93	15	141,16
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,47	14,36	7,35	228,56
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
	Итого	770	26,75	33,18	75,96	736,01
Полдник						
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5
	Итого	250	0,56		52,9	216,8
Ужин 1						
	ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	220	13,87	13,34	6,79	222,43
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	Итого	450	16,37	13,79	31,4	335,04
Итого за: ВЕСНА 08-й день		2118	59,04	64,63	251,18	1876,35
Итого за весь период		2118	59,04	64,63	251,18	1876,35
Среднее значение за период		2118	59,04	64,63	251,18	1876,35

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	3,18	10,23	9,34	141,92
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,52	4,37	10,83	104,64
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163
ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого	720	26,68	30,23	91,92	677,9

Полдник

НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5
Итого	250	0,56		52,9	216,8

Ужин 1

САЛАТ `ЗИМНИЙ`	60	1,6	3,6	6,9	65,2
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ПО-УЗБЕКСКИ	200	11,88	12,82	24,71	262,35
ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого	490	15,85	16,84	65,96	478,36

Итого за: ВЕСНА 10-й день	2073	46,95	61,02	282,67	1802,44
Итого за весь период	2073	46,95	61,02	282,67	1802,44
Среднее значение за период	2073	46,95	61,02	282,67	1802,44