

1.1 МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ					
Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., к Кал
Завтрак					
Каша вязкая гречневая с сахаром	1/150/10	4,5	1,2	30,3	153
Какао с молоком	1/200	4,9	5	32,5	190
Бутерброд с сыром и маслом	1/35	5,2	7,5	7,3	122
Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63
Итого:		19,7	18,3	70,4	528
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью	1/75	1,1	3,8	6,7	66
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	1/250	6,2	5,6	22,3	167
Говядина в кисло-сладком соусе	1/50/50	15,4	5,8	9,9	155
Рис отварной с маслом	1/150/5	3,6	6	36,8	219
Хлеб ржано-пшеничный	1 /60	4	0,7	24,6	124
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,3	0	15,2	59
Итого:		30,6	21,9	115,5	790

1.2 МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ					
Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., кКал
Завтрак					
Каша вязкая «Геркулес» с сахаром	1/150/10	4,2	11	27	146
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,3	0	15,2	59
Булочка «Творожная»	1/80	10,6	2,6	44,6	236
Масло сливочное порц.	1/10	0	7,2	0,1	77
Итого:		15,1	20,8	86,9	518
Обед					
Винегрет овощной	1/75	1,1	2,7	5,4	51
Рассольник «Домашний» с капустой	1/250	2,2	4,5	12,7	100
Шницель рубленый	1/90	14,3	13	14,4	235
Макаронные изделия отварные	1/150/10	5,3	6,2	35,3	221
Хлеб ржано-пшеничный	1 /60	4	0,7	24,6	124
Компот из изюма	1 /200	0,4	0	31,8	123
Итого:		27,3	27,1	124,2	854

1.3 МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ					
Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., кКал
Завтрак					
Каша вязкая пшеничная с сахаром	1/150/10	4,5	1,1	30,9	153
Кофе (ИНКА) на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152
Бутерброд с колбасой вареной	1/35	3,7	6,2	6,5	110
Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63
Итого:		15,8	15,5	66,4	478
Обед					
Салат из соленых огурцов	1/75	0,1	9,7	1,8	78
Борщ из свежей капусты	1/250	1,7	5,1	10,3	93
Печень по-Строгановски	1/70/30	13,6	13,6	3,9	195
Гречка отварная с маслом	1/150/10	8,4	10,8	41,3	303
Хлеб ржано-пшеничный	1 /60	4	0,7	24,6	124
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,3	0	15,2	59
Итого:		28,1	39,9	97,1	852

1.4 МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ					
Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., кКал
Завтрак					
Макароны запеченные яйцом	с 1/150/5	7,8	9,8	25,7	227
Булочка «Осенняя» (с морковью протертой)	1/60	4,2	6,3	32,7	206
Чай с молоком	1/150/50	1,6	1,6	17,3	87
Итого:		13,6	17,7	75,7	520
Обед					
Салат из свеклы с маслом	1/75	1	5,6	6,4	80
Суп картофельный рыбой	с 1/250/25	6	5,2	14,8	131
Тефтеля из курицы с белым соусом	1/80/20	15,2	18,1	15,2	286
Картофельное пюре с маслом	1/150/10	3,2	6,8	21,9	164
Хлеб ржано-пшеничный	1 /60	4	0,7	24,6	124
Компот из сухофруктов	1 /200	0,6	0	31,4	124
Итого:		30	36,4	114,3	909

1.5 МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ					
Наименование бг ода	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., кКал
Завтрак					
Каша ячневая с сахаром	1/150/10	4,7	0,6	43,7	201
Молоко кипяченое	1/200	5,9	6,8	9,9	123
Бутерброд с сыром маслом	и 1/35	5,2	7,5	7,3	122
Итого:		15,8	14,9	60,9	446
Обед					
Салат из свежей моркови	1/75	1,1	3	8,3	65
Суп картофельный с макаронными изд.	1/250	2,9	2,5	21	120
Курица тушенная в сметанном соусе	1/80/30	14,8	11,9	1 1	173
Бобовые отварные (горошек/фасоль зеленые, кукуруза)	1/150	8,3	5 9	21	170
Хлеб ржано-пшеничный	1 /60	4	0,7	24,6	124
Компот ягодный из смеси	1 /200	0,6	0	46,6	182
Итого:		28,8	21,5	101,6	834

1.6 МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ					
Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., кКал
Завтра*					
Каша пшеничная с маслом	1/150/5	4,5	6,2	24,9	179
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,3	0	15,2	59
Булочка «Российская»	1/60	4,3	5,1	36,4	209
Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63
Итого:		14,2	15,9	76,8	510
Обед					
Салат «Летний» (картофель, огурцы, помидоры, яйца, масло)	1/75	1,8	3,6	3,8	56
Суп картофельный бобовыми (фасоль)	с 1/250	6,2	5,6	22,3	167
Свинина по-Строгановски	1/70/30	11,8	13,8	3,4	182
Тушенная капуста	1/150	3,8	6,9	16	141
Хлеб ржано-пшеничный	1 /60	4	0,7	24,6	124
Компот из апельсинов	1 /200	0,8	0	45,8	182
Итого:		28,4	30,6	115,9	852

2.1 МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., к Кал
Завтрак					
Каша манная с морковью	1/150	4,5	4,3	28,2	237
Какао с молоком	1/200	4,9	5	32,5	190
Бутерброд с маслом и ветчиной	1/35	5,8	4,6	6,5	93
Апельсин	1/100	0,9	0,1	12	47
Итого:		16,1	21	79,2	567
Обед					
Салат из соленых огурцов	1/75	0,1	9,7	1,8	78
Суп из овощей с фасолью и тыквой	1/250	3,9	4,6	14,6	116
Плов из птицы	1/75/125	16,2	15,8	36,2	358
Хлеб ржано-пшеничный	1/60	4	0,7	24,6	124
Компот из изюма	1 / 200	0,4		27,4	106
Итого:		24,6	30,8	104,6	782

2.2 МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., кКал
Завтрак					
Каша рисовая с яй; юм	1/150/5	5,4	9	33,4	242
Сосиска отварная (Молочная)	1/50	5,6	12	0,8	133
Булочка молочная	1/50	4,7	1,1	28,5	148
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,3	0	15,2	59
Итого:		16	22,1	77,9	582
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью	1/75	1,1	3,8	6,7	66
Суп картофельный с пшеном	1/250	2,5	3	18,3	113
Биточки из птицы в соусе	1/80/20	15,1	9,8	10,2	192
Макароны отварные с маслом	1/150	5,1	9,2	34,2	245
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 60	4	0,7	24,6	124
Компот из сухофруктов	1 / 200	0,6	0	31,4	124
Итого:		28,4	26,5	125,4	864

2.3 МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., кКал
Завтрак					
Каша гречневая с маслом	1/200/10	6,7	7,3	40,2	273
Кофе (ИНКА) на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152
Бутерброд с сыром и маслом	1/35	5,2	7,5	7,3	122
Итого:		14,4	18,4	76,2	547
Обед					
Салат из свеклы с маслом	1/75	1	5,6	6,4	80
Суп рыбный	1/250/25	6,5	5,8	14,8	137
Беф-Строганов из говядины	1/100	17,4	12,3	5,2	203
Картофель отварной с маслом	1/150/10	3	6,2	24,3	166
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 60	4	0,7	24,6	124
Напиток из шиповника	1 / 200	0,4	0	23,8	123
Итого:		32,3	30,6	98,9	833

2.4 МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ					
Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., кКал
Завтрак					
Каша вязкая пшениная с сахаром	1/150/10	4,5	1,1	30,9	153
Какао на молоке	1/200	3,3	3,6	25,3	140
Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63
Булочка «Веснушка» с изюмом	1/60	4,6	1,9	33,8	188
Итого:		17,5	11,2	90,3	544
Обед					
Винегрет овощной	1/75	1,1	2,7	5,4	51
Суп из овощей с птицей	1/250/25	7	6,3	12,6	137
Шницель рыбный	1/80/20	15	9,6	8,4	178
Рис отварной с маслом	1/150/10	3,7	4,7	31,7	244
Хлеб ржано-пшеничный	1 /60	4	0,7	24,6	124
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,3	0	15,2	59
Итого:		31,1	24	97,9	793

2.5 МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ					
Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., кКал
Завтрак					
Каша пшеничная . маслом	1/150/5	4,5	6,2	24,9	179
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,3	0	15,2	59
Бутерброд с колбасой п/к	1/35	4,4	7,7	7,2	118
Булочка с маком	1/60	4,9	1,9	31,6	165
Итого:		14,1	15,8	78,9	521
Обед					
Салат из свежей моркови	1/75	1,1	3	8,3	65
Борщ из свежей капусты	1/250	1,7	5,1	10,3	93
Печень тушеная с луком	1/100	22,2	18	8,9	289
Картофельное пюре с маслом	1/150/10	3,2	6,8	21,9	164
Хлеб ржано-пшеничный	1 /60	4	0,7	24,6	124
Компот ягодный	1 /200	0,6	0	46,6	182
Итого:		32,8	33,6	120,6	917

2.6 МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ					
Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен., кКал
Завтрак					
Каша ячневая с сахаром	1/150/10	4,7	0,6	43,7	201
Молоко кипяченое	1/200	5,9	6,8	9,9	123
Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с маслом	1/25	1,1	9	6,8	115
Итого:		16,8	21	60,7	502
Обед					
Салат «Летний» (картофель, огурцы, помидоры, яйца, масло)	1/75	1,8	3,6	3,8	56
Суп картофельный с макаронными изд.	1/250	2,9	2,5	21	120
Курица запеченная	1/100	19,2	12,1	0,7	188
Гречка отварная с маслом	1/150/10	5	5,5	30,2	205
Хлеб ржано-пшеничный	1 /60	4	0,7	24,6	124
Сок	1 /200	\	0	23,4	94
Итого:		31	21,9	103,7	787