

Меню на 14 дней

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/ккал
			Б	Ж	У				
1		3	4	5	6	7			
	День №1 - завтрак:								
174	Каша рисовая	180	8,26	11,25	45,87	316			
388	Напиток из шиповника	200	0,05	0,00	17,63	71,25			
	Джем порционный	20	0,1	0,00	13,76	53			
	Батон	20	1,54	0,60	9,96	52,4			
	День №1 - обед:								
34	Салат «Тетини»	100	2,06	5,23	4,35	73,14			
94	Суп Рассольник	200	2,61	10,28	12,07	152,27			
243	Гуляш из говядины	100	3,66	12,06	23,18	215,34			
202	Рожки	30	0,15	0,00	22,97	89,28			
	Сок вишневый	200	1,37	0,00	19,99	87,42			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,58	0,20	9,62	47,80			
	Итого:		21,38	39,62	179,4	1157,9			
	День №2 - завтрак:								
	Сыр (порциями)	30	6,9	7,17	0	108			
181	Каша манная молочная жидкая	180	5,4	4,99	39,03	220,31			
	Груши	80	0,32	0,24	7,6	33,6			
382	Какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,58	0,2	9,62	47,8			
	День №2 - обед:								
49	Салат из свежих овощей «Витаминный»	100	1,11	6,75	3,83	80,61			
83	Борщ с картофелем	200	1,8	3,3	10,83	78,12			
128	Картофельное пюре с гуляшом	180	3,66	12,06	23,18	215,34			
		150	12,96	7,01	5,93	143,02			
389	Компот из с/ф	200	0,47	0,1	28,16	111,76			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,16	0,4	19,24	95,6			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	10,3	49			
	Итого:		42,27	45,64	183,53	1326,16			
	День №3 - завтрак								
23	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,6			
100	Каша Геркулесовая	180	8,26	11,25	45,87	316			
	Барани	40	0,32	0	29,85	116,74			
389	Сок натуральный	200	0,13	0	24,9	97,46			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,58	0,2	9,62	47,8			
	День №3 - обед:								
23	Салат с помидорами и подсолнечным маслом	100	0,71	6,1	1,66	64,84			
99	Суп из овощей	250	1,26	4,92	8,53	83,86			
43 202	Гуляш из говядины с макаронами отварными	100	13,44	7,56	2,28	131,64			
	Кисель	200	7,2	8,84	42,73	277,05			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	0,18	0,16	0,08	11,36			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	47,8			
	Итого:		35,98	39,49	186,2	1348,15			
	День №4 - завтрак								
15	Сыр (порциями)	25	5,75	5,97	0	90			
181	Каша манная на молоке	200	8,52	7,35	36,55	246,24			
382	Какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143			
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,58	0,2	9,62	47,8			
	День №4 - обед:								
42	Салат «Овощной»	100	1,92	5,91	2,35	70			
113	Суп с лапшой домашним	250	3,31	6,61	12,3	119,03			
128	Картофельное пюре с мясной тефтелями	100	11,39	9,83	15,82	164,85			

388	Напиток из шиповника	200	4,81	5,46	30,13	193,02
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	200	0,05	0	17,63	71,25
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Итого:	20	1,12	0,22	10,3	49
	Итого:		45,4	45,15	169,75	1289,79
	День №5 – завтрак					
	Масло (порция)	10	0,05	8,25	0,08	74,8
173	Каша «Пшениная»	200	8,17	8,7	38,76	266,93
	Кефир с изюмом	20	0,1	0	13,76	53
386	Сок Натуральный	200	10	3	7	102
	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4
	Итого:					
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	5,11	3,88	67,01
87	Суп Шн свежей капусты	250	8,17	6,97	18,43	172,22
265	Плов	100	10,29	3,81	5,46	92,39
		180	4,37	7,89	44,15	269,72
376	Чай с сахаром	200	0,44	0,11	10,2	39,48
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	10,3	49
	Итого:		48,51	45,06	181,22	1334,55
	День №6 – завтрак					
181	Каша Манная	150	18,83	16,12	49,84	417,39
382	Какао с молоком	200	0,13	0	24,9	97,46
	Джем порционный	20	0,1	0,00	13,76	53
	Батон	20	1,54	0,60	9,96	52,4
	Итого:					
49	Салат из свежих овощей «Витаминный»	100	1,11	6,75	3,83	80,61
101	Суп с горохом	220	5,36	2,67	16,04	111,62
	Итого:					
	Жаркое по домашнему	200	22,79	7,97	33,59	298,21
378	Чай с молоком	200	0,6	0	27,6	108
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,3	49
	Итого:		54,74	34,73	209,06	1363,29
	День №7 – завтрак					
	Джем порционный	30	0,15	0	20,64	79,5
	Масло (порция)	10	0,05	8,25	0,08	74,8
173	Каша пшениная	180	12,42	16,89	42,6	460
	Яблоки	100,00	0,32	0,24	7,6	33,6
389	Сок вишневый	200	1,37	0	19,99	87,42
	Батон	40	3,08	1,2	19,92	104,8
	Итого:					
45	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем	100	0,82	6,04	2,45	67,44
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,13	5,81	5,97	94,59
243	Гречка отварная Коллеты рыбные	100	14,82	9,06	12,2	190,45
		150	5,4	6,63	32,05	207,79
379	Напиток «Цикорий»	200	0,13	0	24,9	97,46
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,58	0,2	9,62	47,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,3	49
	Итого:		45,39	54,54	208,32	1594,65
	День №8 – завтрак					
20	Огурец порциями	30	0,24	0,03	0,78	4,2
185	Каша рисовая жидкая	200	5,79	9,04	30,98	228,85
388	Напиток из шиповника	200	0,05	0	17,63	71,25
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Итого:					
23	Салат из помидоров с подсолнечным маслом	100	0,96	15,15	3,25	154,39
113	Салат «Летний»	250	8,84	492	22,89	192
94	Суп Рассольник	200	2,61	10,28	12,07	152,27
243	Гуляш из говядины	100	3,66	12,06	23,18	215,34
	Итого:	200	3,3	1	14,58	111,2

202	Макаронны отварные	150	7,2	8,84	42,73	277,05
389	Компот из с/ф	200	1,37	0	25,09	100,44
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,58	0,2	9,62	47,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	10,3	49
	Итого:		36,58	548,22	217,76	1588,19
	День №9 – завтрак					
	Твороженная запеканка с морковью и яблоком	150	14,87	11,61	44,25	339,67
382	Какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,58	0,2	9,62	47,8
	День №9 – обед:					
34	Салат «Летний»	100	2,06	5,23	4,35	73,14
98	Суп крестьянский с крупой	200	4,29	8,39	11,17	139,48
229	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами и кашей	100	9,22	6,54	3,38	105,17
302	гречневой рассыпчатой	150	8,37	8,25	41,14	176,58
349	Компот	200	0,47	0,1	28,16	111,76
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,58	0,2	9,62	47,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	10,3	49
	Итого:		47,35	43,94	187,8	1233,4
	День №10 – завтрак					
181	Каша Манная	150	18,83	16,12	49,84	417,39
	Яблоки	100	0,32	0,32	7,84	36
	Джем порционный	20	0,1	0	13,76	53
348	Напиток клюквенный	200	0,15	0	24,9	97,46
	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,58	0,2	9,62	47,8
	День №10 – обед:					
49	Салат из свежих овощей «Витаминный»	100	1,11	6,75	3,83	80,61
88	Ши из свежей капусты с картофелем	200	3,98	6,22	6,96	100,91
	Тфетели Мясные	100	11,39	9,83	5,82	164,85
	Пюре картофельное с морковью и огурцом порциями	150	2,85	12,64	15,3	186,48
	Зефир	50	0,4	0,05	1,3	7
376	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,01	37,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,23	10,31	149,8
	Итого:		47,05	53,39	226	1572,32
	День №11 – завтрак:					
100	Каша Геркулесовая	180	8,26	11,25	45,87	316
388	Напиток из шиповника	200	0,05	0	17,63	71,25
	Джем порционный	20	0,1	0	13,76	53
	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4
	День №11 – обед:					
34	Салат «Летний»	100	2,06	5,23	4,35	73,14
94	Суп Рассольник	200	8,61	10,28	12,07	152,27
	Котлеты из говядины	100	12,35	21,67	11	288,33
202	Рожки	30	0,15	0	22,97	89,28
389	Сок вишнёвый	200	1,37	0	19,99	87,42
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,58	0,2	9,62	47,8
	Итого:		30,05	49,23	167,22	1230,89
	День №12 - завтрак:					
	Сыр (порциями)	30	6,9	7,17	0	108
181	Каша манная молочная жидкая	180	5,4	4,99	39,03	220,31
	Груши	80	0,32	0,24	7,6	33,6
382	Какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,58	0,2	9,62	47,8
	День №12 – обед:					
49	Салат из свежих овощей «Витаминный»	100	1,11	6,75	3,83	80,61
83	Борщ с картофелем	200	1,8	3,3	10,83	78,12
128	Картофельное пюре с гуляшом	180	3,66	12,06	23,18	215,34
		150	12,96	7,01	5,93	143,02

344	Компот из яблок	200	0,24	0,08	27,83	108,56
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	10,3	49
	Итого:		42,04	45,62	183,2	1322,96
	День №13 – завтрак					
	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,6
174	Каша рисовая	180	8,26	11,25	45,87	316
	Барани	40	0,32	0	29,85	116,74
389	Сок натуральный	200	0,13	0	24,9	97,46
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,58	0,2	9,62	47,8
	День №13 – обед:					
23	Салат с помидорами и подсолнечным маслом	100	0,71	6,1	1,66	64,84
99	Суп из овощей	250	1,26	4,92	8,53	83,86
	Гуляш из говядины с макаронами отварными	100	13,44	7,56	2,28	131,64
		200	7,2	8,84	42,73	277,05
	Сок апельсиновый	200	1,37	0	25,09	100,44
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,58	0,2	9,62	47,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	10,3	49
	Итого:		37,19	39,33	211,21	1337,23
	День №14 – завтрак					
	Сыр (порциями)	25	5,75	5,97	0	90
181	Каша манная на молоке	200	8,52	7,35	36,55	246,24
382	Какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,58	0,2	9,62	47,8
	День №14 – обед:					
43	Салат «Овощной»	100	1,92	5,91	2,35	70
113	Суп с лапшой домашней	250	3,31	6,61	12,3	119,03
128	Картофельное пюре с рыбными тефтелями	100	11,39	9,83	5,82	164,85
		200	4,81	5,46	30,13	193,02
388	Напиток из шиповника	200	0,05	0	17,63	71,25
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	10,3	49
	Итого:		45,4	45,15	169,75	1289,79

Итого:

200	0,24	0,08	27,83	108,56
40	3,16	0,4	19,24	95,6
20	1,12	0,22	10,3	49
42,04	45,62	183,2	1322,96	
20	1,58	0,2	9,62	47,8
100	0,71	6,1	1,66	64,84
250	1,26	4,92	8,53	83,86
100	13,44	7,56	2,28	131,64
200	7,2	8,84	42,73	277,05
200	1,37	0	25,09	100,44
20	1,58	0,2	9,62	47,8
20	1,12	0,22	10,3	49
37,19	39,33	211,21	1337,23	
25	5,75	5,97	0	90
200	8,52	7,35	36,55	246,24
200	3,79	3,2	25,81	143
20	1,58	0,2	9,62	47,8
100	1,92	5,91	2,35	70
250	3,31	6,61	12,3	119,03
100	11,39	9,83	5,82	164,85
200	4,81	5,46	30,13	193,02
200	0,05	0	17,63	71,25
40	3,16	0,4	19,24	95,6
20	1,12	0,22	10,3	49
45,4	45,15	169,75	1289,79	