

Примерное меню - 12 дней на рублей

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
	48	Яйцо куриное вареное	6,96	5,52	0,33	75	0,033	0,12	0	0,12	26,4	5,76	1,2	1,2
	200	Чай с сахаром	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
	50	Хлеб пшеничный	1,525	0,15	9,85	101	0,0175	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175	0,175
	10	Масло сливочное	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,03	2	0,02	0,04	0,001	0,011	0
		Итого	5,885	6,415	32,715	457,6	0,1145	0,163	1,3	0,39	130,505	29,485	0,865	0,865
ОБЕД														
82	1/250/ 20/10	Борщ с мясом кур с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/2 03	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
293	1/90	Птица запеченная	28,5	11,7	0,6	234	16,5	40,5	345	2,25	0,04	0,06	4,87	0
342	1/200	Компот из ягод	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		38,98	12,06	82,52	646,6	51	89,6	580,3	5,35	0,04	0,24	6,92	68,015

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	250	Каша пшеничная мол	4,3	6,25	16,37	281	0,095	0,155	1,27	0,39	121,505	24,985	0,44	0,44
	200	Чай с сахаром	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
	50	Хлеб пшеничный	1,525	0,15	9,85	101	0,0175	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175	0,175
		ИТОГО:	5,495	5,93	26,28	383,86	0,1145	0,163	1,3	0,39	130,505	29,485	0,865	0,865
101	1/250	Суп с мяс кур картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25

145	1/150	Картофельное пюре	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
234	1/90	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
Итог			21,16	17,12	92,07	623,46	91,8	71,05	167,6	2,69	0,05	0,24	1,21	37,3

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК														
	230	Каша манная	3,91	5,765	20,52	290	0,0385	0,121	1,215	0,035	113,25	22,285	0,255	0,255
	200/10	Чай с лимоном	0,12	0,02	7,15	75	0,001	0,005	1,19	0	3,66	2,45	0,43	0,43
	10	Масло сливочное	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,03	2	0,02	0,04	0,001	0,011	0
	50	Хлеб пшеничный	1,525	0,15	9,85	101	0,0175	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175	0,175
		итог	5,685	13,185	37,61	532,1	2,457	0,161	4,405	0,055	120,15	26,986	0,871	0,86
ОБЕД														

102	1/250	Суп с мясом кур из овощей с горохом	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
246	1/90/40	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
349	1/200	Компот из ягод	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итог			26,8	11,82	85,16	574,96	90,29	88,55	201,51	3,65	0,04	0,11	0,71	13,8

День 4

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК														
	80	Пирог в ассортименте	6,08	4	45,12	230,4	20	202	68	1,2	0	0,096	1,27	0
	200	Чай с сахаром	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25

		ИТОГО:													
		обед													
104/105	1/250	Суп с мясом кур картофельный с вермешелью	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34	
291	1/250/	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1	
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8	
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
Итог			26,57	26,28	109,41	728,6	92	90,11	306,86	3,81	4,95	0,31	2,43	28,24	

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК														
	230	Суп с вермешелью	3,8	5,84	16,7	295	0,065	0,145	1,22	0,035	115,125	24,6	0,3	0,3
	50	Хлеб пшеничный	1,525	0,15	9,85	101	0,0175	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175	0,175
	10	Масло сливочное	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,03	2	0,02	0,04	0,001	0,011	0
	200	Чай с сахаром	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
		итог	5,655	13,29	26,7	463,96	2,4845	0,183	3,25	0,055	124,165	29,101	0,736	0,725
ОБЕД														
87	1/250/10	Щи с мясом кур из свежей капусты со сметаной с	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
268	1/90	Биточки мясные (говядина)	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
343	1/200	Компот из ягод	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
Итог			20,88	18,88	108,5	692,68	73,88	67,76	316,1	8,21	0,01	0,23	0,82	83,97

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК														

	230	Каша рисовая моло	4,3	6,25	16,37	281	0,095	0,155	1,27	0,39	121,505	24,985	0,44	0,44
	200	Чай с сахаром	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
	50	Хлеб пшеничный	1,525	0,15	9,85	101	0,0175	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175	0,175
		итог	1,725	0,2	9,91	102,86	0,0195	0,008	0,03	0	9	4,5	0,425	0,425
		ОБЕД												
96	1/270/ 20	Рассольник ленинградский с мясом кур	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
143	1/250	Ленивые голубцы	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5

388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		9,78	11,68	84,82	559,9	87,7	72	183,9	4,2	0	0,35	2,25	170,8

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		ЗАВТРАК												
	80	Омлет натуральный	3,285	1,845	32,91	253	0,055	0,04	0,23	0,01	20,5	7,5	0,635	0,635
	50	Хлеб пшеничный	1,525	0,15	9,85	101	0,0175	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175	0,175
	10	Масло сливочное	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,03	2	0,02	0,04	0,001	0,011	0
	200	Чай с сахаром	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
		ИТОГО:	5,14	9,295	42,91	421,96	2,4745	0,078	2,26	0,03	29,54	12,001	1,071	1,06
104/1 05	1/250/2 5	Суп картофельный (бабушкин)	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
145	1/150	Картофельное пюре	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
293	1/90	Птица запеченная	28,5	11,7	0,6	234	16,5	40,5	345	2,25	0,04	0,06	4,87	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		43,27	22,88	89,89	812,46	70,2	112,61	573,26	5,31	5,03	0,32	6,2	40,89

День 8

№	Выход	Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич	Минеральные вещества				Витамины			
---	-------	--------------	-------	------	----------	-----------	----------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рец		блю				еская	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		ЗАВТРАК												
	230	Каша геркулесовая	9,2	12,4	45,1	405	0,15	0,24	0	0	32	0	0,2	0,2
	200	Чай с сахаром	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
	10	Масло сливочное	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,03	2	0,02	0,04	0,001	0,011	0
	50	Хлеб пшеничный	3,05	0,3	19,7	101	0,035	0,01	0	0	6,4	4,5	0,35	0,35
		итог	12,58	20	64,95	573,96	2,587	0,283	2,03	0,02	44,24	6,751	0,811	
		ОБЕД												
97	1/250/ 20	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
303	1/150	Каша пшеничная вязкая	6,48	2,89	16,47	108,2	11	0,4	1,3	1,8	2	1,2	2	0
279	1/90	Тефтели мясные(говядина)	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0	1,13
вар 2														
349	1/200	Компот из лимонов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		29,66	20,65	99,99	759,8	113,47	93,14	354,24	5,62	53,06	1,394	4,53	27,37

День 9

№ рец	Выход	Наименование блю	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		ЗАВТРАК												
	70	Блины с ягодой	3,285	1,845	32,91	159,59	0,055	0,04	0,23	0,01	20,5	7,5	0,635	0,635
	200	Какао	0,06	0,015	6,495	75	0	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
		ИТОГО:	3,345	1,86	39,405	234,59	0,055	0,043	0,26	0,01	26,3	9,75	0,885	0,885
		ОБЕД												
108-109	1/250/ 50	Суп с мясом кур картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
273	1/90/30	Рыба тушеная с овощами	7,05	7,91	5,83	123	38	0,04	0,7	0,6	0,4	0,038	0,04	0,07
199	1/150	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	211	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		20,82	18,49	108,88	737,35	139,23	87,63	198,34	5,31	0,66	0,288	0,69	165,88

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		ЗАВТРАК												
	230	Каша Дружба/рис,п	3,915	5,765	20,52	290	0,04	0,121	1,235	0,035	113,3	22,285	0,255	0,255
	200	Чай с сахаром	0,06	0,015	6,495	75	0	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
	50	Хлеб пшеничный	3,05	0,3	19,7	101	0,035	0,01	0	0	6,4	4,5	0,35	0,35
		ИТОГО:	7,025	6,08	46,715	466	0,075	0,134	1,265	0,035	125,5	29,035	0,855	0,855
		ОБЕД												
82	1/270/10	Борщ с мясом кур, со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
203	1/180	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
261	1/90/20	Печень тушенная в соусе	11,43	15,75	2,51	197	32,87	13,51	224,73	5,5	2,4	0,19	19,98	4,11
349	1/200	Компот из лимонов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		23,32	21,02	208,18	733,1	104,75	92,86	529,26	8,94	2,44	0,41	22	21,215

День 11

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		ЗАВТРАК												
	50	Хлеб пшеничный	3,05	0,3	19,7	101	0,035	0,01	0	0	6,4	4,5	0,35	0,35
	250	Каша гречневая мо.	3,05	0,48	12,71	108	0,07	0,064	2,585	0	20,635	19,765	0,504	
	200/10	Чай с лимоном	6,85	3,6	3,6	178	0,04	0,03	0	6	24	13	0,25	
		ИТОГ												
		ОБЕД												
103	1/250	Суп с мясом кур ,картофельный с макаронными изделиями	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,61	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0

290	1/90	Куры тушеные в сметане	24,45	9,44	0,9	187	25,01	220,27	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			34,32	26,03	97,29	826,6	90,61	287,76	229,88	4,52	0,21	1,11	0,9	8,75

День 12

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК														
	150	Каша пшеничная с	1,15	1,4	3,15	109	0,025	0,025	10,25	0	32,5	12,5	0,4	
	50	Хлеб пшеничный	3,05	0,3	19,7	101	0,035	0,01	0	0	6,4	4,5	0,35	0,35
	200	Какао	7,79	4,97	0	132	0,042	0,043	0,47	6,925	5,895	6,405	0,43	
итого			2,94	6,01	3,15	241	0,067	0,068	10,72	6,925	38,395	18,905	0,83	
ОБЕД														
113/14	1/250/20	Суп-лапша с мясом кур	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
273	1/90/20	Котлеты рубленные из мяса говядины, запеченные с соусом	7,05	7,91	5,83	123	38	0,04	0,7	0,6	0,4	0,038	0,04	0,07
349	1/200	Компот из лимонов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			20,14	20,45	108,37	749,15	80,92	39,24	220,5	7,13	0,46	0,218	0,765	8,57

