

Примерное Десятидневное меню: Диетпитание Сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Кукурузная каша без молока	200	2,054	5,292	17,721	128,358	
	2. Сыр порциями	20	4,324	5,452	0	68,056	3/2012
	3. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	420	6,378	10,744	17,721	196,414	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный с пшениной крупой и говядиной	200	7,124	7,061	11,628	137,204	80/2012
	2. Котлеты мясные (диетпитание)	80	10,293	10,02	0,347	132,638	282/2012
	3. Картофель отварной (диетпитание)	130	2,4	4,476	19,56	123,32	318/2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	5. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	660	22,867	22,107	52,584	494,662	
Полдник	1. Мясо отварное (диетпитание)	80	13,647	6,672	0,277	115,618	273/2012
	2. Гречневая каша рассыпчатая без молока	130	3,15	3,822	15,525	110,72	165/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	460	19,847	11,044	36,852	327,838	
Итого за день:			49,444	44,247	115,781	1054,817	
День 2							
Завтрак	1. Каша пшеничная без молока	200	2,846	4,813	16,459	122,09	185/2012
	2. Сыр порциями	20	4,324	5,452	0	68,056	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	470	10,22	10,815	37,509	291,646	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный с говядиной	200	8,401	6,258	23,652	178,887	77/2012
	2. Мясо отварное (диетпитание)	80	13,647	6,672	0,277	115,618	273/2012
	3. Капуста тушеная (диетпитание)	150	2,496	6,151	7,02	94,871	132/2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	5. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	680	27,594	19,631	51,999	490,875	
Полдник	1. Жаркое по-домашнему	220	14,792	10,403	23,303	240,345	276//2012
	2. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	3. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	470	17,842	10,953	44,353	341,845	
Итого за день:			56,009	41,751	142,484	1160,27	
День 3							
Завтрак	1. Гречневая каша рассыпчатая без молока	130	3,15	3,822	15,525	110,72	165/2012
	2. Сыр порциями	20	4,324	5,452	0	68,056	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	400	10,524	9,824	36,575	280,276	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	

Страница: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем и свиной	200	6,276	9,301	9,615	148,874	67//2012
	2. Плов с говядиной	220	15,878	14,392	41,245	357,955	311/2008
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008

	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	670	25,204	24,243	71,909	608,329	
Полдник	1. Рагу овощное	160	2,495	5,347	15,336	117,918	343
	2. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	3. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	410	5,545	5,897	36,386	219,418	
Итого за день:			41,625	40,316	153,494	1143,927	
День 4							
Завтрак	1. Кукурузная каша без молока	200	2,054	5,292	17,721	128,358	
	2. Сыр порциями	20	4,324	5,452	0	68,056	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	470	9,428	11,294	38,771	297,914	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный со свиной	200	8,401	6,258	23,652	178,887	77/2012
	2. Печень говяжья тушеная	90	15,033	8,098	5,439	155,526	25/2008
	3. Картофель отварной	130	2,4	4,476	19,56	123,32	318/2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	5. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	670	28,885	19,381	69,7	559,233	
Полдник	1. Кулеш с мясом	200	8,491	7,227	25,988	205,299	203/2012
	2. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	3. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	450	11,541	7,777	47,038	306,799	
Итого за день:			50,206	38,804	164,133	1199,85	
День 5							
Завтрак	1. Гречневая каша рассыпчатая без	130	3,15	3,822	15,525	110,72	165/2012
	2. Сыр порциями	20	4,324	5,452	0	68,056	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	400	10,524	9,824	36,575	280,276	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный с пшеничной крупой и говядиной	200	7,124	7,061	11,628	137,204	80/2012
	2. Мясо тушеное с овощами	220	11,895	16,295	23,807	288,653	274/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	670	22,069	23,906	56,485	527,357	
Полдник	1. Мясо отварное (диетпитание)	80	13,647	6,672	0,277	115,618	273/2012
	2. Картофель отварной с маслом растительным	150	3,279	5,651	26,721	164,291	318/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	480	19,976	12,873	48,048	381,409	
Итого за день:			52,921	46,955	149,732	1224,946	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша пшеничная без молока	200	3,757	6,073	21,726	158,642	168/2012
	2. Сыр порциями	20	4,324	5,452	0	68,056	3/2012
	3. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	420	8,081	11,525	21,726	226,698	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный с крупой и	200	7,124	7,061	11,628	137,204	80/2012
	2. Тефтели мясные (аллергики)	80	14,223	10,896	1,317	160,104	286/2012
	3. Картофель отварной с маслом растительным	150	3,279	5,651	26,721	164,291	318/2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	5. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	680	27,676	24,157	60,715	563,099	

Страница: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Полдник	1. Мясо отварное (диетпитание)	80	13,647	6,672	0,277	115,618	273/2012
	2. Гречневая каша рассыпчатая без молока	130	3,15	3,822	15,525	110,72	165/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	460	19,847	11,044	36,852	327,838	
Итого за день:			55,956	47,079	127,917	1153,538	
День 7							
Завтрак	1. Кукурузная каша без молока	200	2,054	5,292	17,721	128,358	
	2. Сыр порциями (аллергики)	20	4,324	5,452	0	68,056	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	470	9,428	11,294	38,771	297,914	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный со свининой	200	8,401	6,258	23,652	178,887	77/2012
	2. Мясо отварное (диетпитание)	80	13,647	6,672	0,277	115,618	273/2012
	3. Пюре картофельное без молока	130	2,654	4,527	21,629	132,563	335/2008
	4. Капуста тушеная (диетпитание)	150	2,496	6,151	7,02	94,871	132/2012
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	6. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
Итого за обед:		810	30,248	24,158	73,628	623,438	
Полдник	1. Кулеш с мясом (диетпитание)	200	8,491	7,227	25,988	205,299	203/2012
	2. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	3. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	450	11,541	7,777	47,038	306,799	
Итого за день:			51,57	43,581	168,061	1264,055	
День 8							
Завтрак	1. Каша пшеничная без молока	200	2,846	4,813	16,459	122,09	185/2012
	2. Сыр порциями	20	4,324	5,452	0	68,056	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	470	10,22	10,815	37,509	291,646	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	6,276	9,301	9,615	148,874	67//2012
	2. Жаркое по-домашнему (диетпитание)	220	14,792	10,403	23,303	240,345	276//2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	670	24,118	20,253	53,967	490,719	
Полдник	1. Мясо отварное (диетпитание)	80	13,647	6,672	0,277	115,618	273/2012
	2. Гречневая каша рассыпчатая без	130	3,15	3,822	15,525	110,72	165/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	460	19,847	11,044	36,852	327,838	
Итого за день:			54,537	42,465	136,952	1146,106	
День 9							
Завтрак	1. Кукурузная каша без молока	200	2,054	5,292	17,721	128,358	
	2. Сыр порциями	20	4,324	5,452	0	68,056	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	470	9,428	11,294	38,771	297,914	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный с крупой и	200	7,124	7,061	11,628	137,204	80/2012
	2. Суфле из говяжьей печени	100	13,512	5,786	4,791	125,972	2008/Речь
	3. Пюре картофельное без молока	130	2,654	4,527	21,629	132,563	335/2008
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	5. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
Итого за обед:		680	26,341	17,924	59,098	497,238	

Страница: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Жаркое по-домашнему (диетпитание)	220	14,792	10,403	23,303	240,345	276//2012

	2. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	3. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	470	17,842	10,953	44,353	341,845	
Итого за день:			53,963	40,522	150,846	1172,901	
День 10							
Завтрак	1. Гречневая каша рассыпчатая без	130	3,15	3,822	15,525	110,72	165/2012
	2. Сыр порциями	20	4,324	5,452	0	68,056	3/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за завтрак:	400	10,524	9,824	36,575	280,276	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,843	7,858	12,073	151,846	83/2012
	2. Голубцы ленивые с мясом	210	14,547	18,581	20,409	314,434	298
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	660	26,44	26,989	53,533	567,78	
Полдник	1. Картофель отварной с маслом растительным	150	3,279	5,651	26,721	164,291	318/2012
	2. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	3. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за полдник:	400	6,329	6,201	47,771	265,791	
Итого за день:			43,645	43,365	146,502	1149,751	
Среднее значение за период			509,875	429,085	1455,902	11670,16	