

Примерное Десятидневное Летнее 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. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный с пшеничной крупой и свиной	200	6,164	9,785	11,628	160,34	80/2012
	3. Котлеты мясные	80	10,559	17,606	0,347	207,672	282/2012
	4. Картофель отварной	130	2,4	4,476	19,56	123,32	318/2012
	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:	710	22,565	32,466	53,809	599,692	
Полдник	1. Мясо отварное	80	12,047	14,408	0,277	185,378	273/2012
	2. Гречневая каша рассыпчатая	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	18,247	18,78	36,852	397,598	
Итого за день:			47,542	62,342	117,006	1229,607	
День 2							
Завтрак	1. Каша ячневая без молока	200	2,574	5,317	16,409	48,168	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	9,948	11,319	37,459	217,724	
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. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный с мясом	200	7,441	8,982	23,652	202,023	77/2012
	3. Мясо отварное	80	12,047	14,408	0,277	185,378	273/2012
	4. Капуста тушеная	150	2,941	6,166	7,949	99,07	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:	730	25,871	30,156	54,153	594,83	
Полдник	1. Жаркое по-домашнему	220	13,306	17,12	21,904	300,533	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	16,356	17,67	42,954	402,033	
Итого за день:			52,527	59,497	143,191	1250,491	
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	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	6,276	9,301	9,615	148,874	67//2012
	3. Плов с мясом	220	14,581	21,177	41,813	421,813	311/2008
	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:	720	24,299	31,077	73,703	679,047	
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:			40,721	47,15	155,288	1214,645	
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. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный с мясом	200	7,441	8,982	23,652	202,023	77/2012
	3. Печень говяжья тушеная	90	15,033	8,098	5,439	155,526	25/2008
	4. Картофель отварной	130	2,4	4,476	19,56	123,32	318/2012
	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:	720	28,317	22,155	70,925	589,229	
Полдник	1. Кулеш с мясом	200	14,991	17,867	25,988	332,699	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	18,041	18,417	47,038	434,199	
Итого за день:			56,138	52,218	165,358	1357,246	
День 5							
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	
Обед	1. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный с пшениной крупой и свиной	200	6,164	9,785	11,628	160,34	80/2012
	3. Мясо тушеное с овощами	220	11,809	16,243	22,399	287,795	274/2012
	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:	720	21,415	26,628	56,302	556,495	
Полдник	1. Мясо отварное	80	12,047	14,408	0,277	185,378	273/2012
	2. Картофель отварной с маслом растительным	150	3,177	5,59	25,068	163,284	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	18,274	20,548	46,395	450,161	
Итого за день:			50,565	57,352	147,896	1322,836	
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	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный с ячневой крупой и свиной	200	6,164	9,785	11,628	160,34	80/2012
	3. Тефтели мясные	80	11,473	17,536	1,317	215,004	286/2012
	4. Картофель отварной с маслом растительным	150	3,177	5,59	25,068	163,284	318/2012
	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:	730	24,257	33,51	60,287	646,987	
Полдник	1. Мясо отварное	80	12,047	14,408	0,277	185,378	273/2012
	2. Гречневая каша рассыпчатая	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	18,247	18,78	36,852	397,598	
Итого за день:			50,937	64,168	127,489	1307,187	
День 7							
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. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный со	200	7,441	8,982	23,652	202,023	77/2012
	3. Мясо отварное	80	12,047	14,408	0,277	185,378	273/2012
	4. Пюре картофельное без молока	130	2,545	4,442	19,437	127,902	335/2008
	5. Капуста тушеная	150	2,941	6,166	7,949	99,07	132/2012
	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	бн/2008
	7. Чай без сахара	200	0	0	0	0	392/2012
	Итого за обед:	860	28,416	34,598	73,59	722,733	
Полдник	1. Кулеш с мясом	200	14,991	17,867	25,988	332,699	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	18,041	18,417	47,038	434,199	
Итого за день:			56,237	64,661	168,023	1490,749	
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. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Щи из свежей капусты с картофелем и свиной	200	6,276	9,301	9,615	148,874	67//2012
	3. Мясо тушеное с овощами	220	11,809	16,243	22,399	287,795	274/2012
	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:	720	21,527	26,143	54,289	545,029	
Полдник	1. Мясо отварное	80	12,047	14,408	0,277	185,378	273/2012
	2. Гречневая каша рассыпчатая	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	18,247	18,78	36,852	397,598	
Итого за день:			50,346	56,09	137,274	1270,176	
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	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный с пшеничной крупой и свиной	200	6,164	9,785	11,628	160,34	80/2012
	3. Суфле из печени	100	13,512	5,786	4,791	125,972	2008/Речь
	4. Пюре картофельное без молока	130	2,545	4,442	19,437	127,902	335/2008
	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:	730	25,663	20,612	58,131	522,574	
Полдник	1. Жаркое по-домашнему	220	13,306	17,12	21,904	300,533	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	16,356	17,67	42,954	402,033	
Итого за день:			51,8	49,929	148,48	1258,424	
День 10							
Завтрак	1. Гречневая каша рассыпчатая	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. Огурец свежий	50	0,392	0,049	1,225	6,86	/2008
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,563	11,491	12,073	182,694	83/2012
	3. Голубцы ленивые с мясом	210	14,609	18,591	20,75	316,124	298
	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:	710	25,614	30,68	55,099	607,178	
Полдник	1. Картофель отварной с маслом растительным	150	3,177	5,59	25,068	163,284	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	6,227	6,14	46,118	264,784	
Итого за день:			42,718	46,996	146,416	1188,142	
Среднее значение за период			499,531	560,401	1456,419	12889,503	