



14-дневное меню ОВД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>на день</u>		
6	<i>Соль на столы</i>	
<i>Итого за на день</i>		
<u>завтрак</u>		
270	<i>Каша манная(у)</i> молоко 3,2% *, крупа манная*, сахар-песок, масло сливочное*, соль	Калорийность-241, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37
65	<i>Бутерброд с колбасой</i> колбаса вареная, хлеб пшеничный*, масло сливочное	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11
200	<i>Кисель из повидла (у)</i> повидло, сахар-песок, крахмал картофельный	Калорийность-148, Углеводы-38
50	<i>Хлеб ржано-пшеничный *50</i>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-17
<i>Итого за завтрак</i>		
<u>обед</u>		
500	<i>Борщ со сметаной на мясном бульоне</i> свекла, капуста белокачанная свежая , картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сметана 20% жирности*, масло сливочное*, сахар-песок, соль, специи, лавровый лист, кислота лимонная	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16
270	<i>Плов с отварным мясом(у)</i> говядина, крупа рисовая, морковь, масло растительное подсолнечное , лук репчатый, соль	Калорийность-527, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-52
200	<i>Компот из сухофруктов</i> сухофрукты (смесь), сахар-песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-25
75	<i>Хлеб ржано-пшеничный 75 (у)</i>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
100	<i>Хлеб пшеничный 100*</i>	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49
<i>Итого за обед</i>		
<u>полдник</u>		
170	<i>Сырники</i> творог 9% жирности, яйцо*, сметана 20% жирности*, крупа манная*, мука пшеничная в/с, масло растительное подсолнечное, сахар-песок, соль, ванилин	Калорийность-470, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-24
193	<i>Ряженка (у)</i>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<i>Итого за полдник</i>		
<u>ужин</u>		
75	<i>Помидоры свежие (у)</i>	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-3
260	<i>Картофель отварной с растительным маслом</i> картофель, масло растительное подсолнечное, соль	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34
105	<i>Сельдь вымоченная (у)</i> сельдь соленая*, масло растительное подсолнечное	Калорийность-225, Белки-16, Жиры-18
200	<i>Чай с сахаром (у)</i> сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
75	<i>Хлеб ржано-пшеничный 75</i>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
70	<i>Хлеб пшеничный * 70</i>	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-34
<i>Итого за ужин</i>		
<u>2-ой ужин</u>		
200	<i>Чай с сахаром)</i> сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
50	<i>Хлеб пшеничный * 50</i>	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<i>Итого за 2-ой ужин</i>		
<i>Итого за день</i>		
		Калорийность-3 309, Белки-118, Жиры-100, Углеводы-454

* - продукт является аллергеном



14-дневное меню ОВД

вторник /

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>на день</u>		
6	Соль на столы	
Итого за на день		
<u>завтрак</u>		
170	Пудинг творожный запеченный творог 9% жирности, молоко 3,2% *, сметана 20% жирности, * яйцо*, крупа манная*, сахар-песок, мука пшеничная в/с*, масло сливочное, соль, ванилин	Калорийность-424, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-24
10	Масло сливочное	Калорийность-106, Жиры-12
21	Сыр российский (22)	Калорийность-158, Белки-12, Жиры-12
200	Чай с сахаром) сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб ржано-пшеничный* 50	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-17
50	Хлеб пшеничный 50 (у)	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за завтрак		Калорийность-957, Белки-37, Жиры-52, Углеводы-80
<u>завтрак 2</u>		
180	Сок (у)	Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-34
Итого за завтрак 2		Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-34
<u>обед</u>		
75	Помидор консервированный	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1
500	Суп гороховый на мясном бульоне картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное*, соль, специи, лавровый лист	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-31
115	Биточки мясные говядина 1 к., хлеб пшеничный*, лук репчатый, масло растительное подсолнечное., мука пшеничная в/с*, соль	Калорийность-131, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-9
245	Картофельное пюре (у) картофель, молоко 3,2% *, масло сливочное*, соль	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-32
200	Компот из сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-25
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
85	Хлеб пшеничный*	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-22
Итого за обед		Калорийность-915, Белки-45, Жиры-20, Углеводы-146
<u>полдник</u>		
350	Арбуз	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-20
<u>ужин</u>		
120	Икра кабачковая	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-12
155	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-249, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40
97	Сосиски отварные (у)	Калорийность-220, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-1
200	Чай с молоком (у) молоко 3,2% *, сахар-песок, чай	Калорийность-86, Углеводы-15
75	Хлеб ржано-пшеничный 75 (у)	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
50	Хлеб пшеничный 50 (у)	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за ужин		Калорийность-958, Белки-25, Жиры-40, Углеводы-118
<u>2-ой ужин</u>		
193	Ряженка	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
50	Хлеб пшеничный 50*	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-241, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-32
Итого за день		Калорийность-3 287, Белки-120, Жиры-119, Углеводы-430

* - продукт является аллергеном



14-дневное меню ОВД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>на день</u>		
6	Соль на столы	
Итого за на день		
<u>завтрак</u>		
235	Каша геркулесовая (у) молоко 3,2%*, овсянные хлопья "геркулес"*, сахар-песок, масло сливочное*, соль	Калорийность-263, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-35
1	Яйцо *	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
10	Масло сливочное*	Калорийность-106, Жиры-12
200	Какао с молоком (у) молоко 3,2% *, сахар-песок, какао-порошок	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
50	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-17
50	Хлеб пшеничный 50*	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за завтрак		Калорийность-778, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-97
<u>завтрак 2</u>		
35	Печенье	Калорийность-430, Белки-7,5, Жиры-17; Углеводы-65
Итого за завтрак 2		
<u>обед</u>		
140	Салат из белокочанной капусты капуста белокочанная свежая, масло растительное подсолнечное, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10
85	Цыплята отварные (у) цыплята-бройлеры i к потрошенные, морковь, соль	Калорийность-306, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-87
500	Суп картофельный с макаронными изделиями(у) картофель, макаронные изделия гр. в*, морковь, лук репчатый, масло сливочное*, соль, специи, лавровый лист	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
245	Картофельное пюре (у) картофель, молоко 3,2% *, масло сливочное8, соль	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-32
200	Компот из сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-25
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
82	Хлеб пшеничный 82*	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-22
Итого за обед		Калорийность-1 212, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-235
<u>полдник</u>		
120	Оладьи молоко 3,2% *, мука пшеничная в/с*, сметана 20% жирности*, масло растительное подсолнечное, яйцо*, сахар-песок, соль, дрожжи сухие, ванилин	Калорийность-359, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-39
193	Ряженка	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за полдник		Калорийность-479, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-47
<u>ужин</u>		
75	Огурец консервированный(112)	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-1
160	Сложный овощной гарнир (у) капуста белокочанная свежая, картофель, масло растительное подсолнечное раф., лук репчатый, томатная паста, морковь, мука пшеничная в/с	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-21
110	Биточки паровые из минтая с творогом минтай*, творог 9%* жирности, хлеб пшеничный*, лук репчатый, яйцо*, масло растительное подсолнечное раф., соль	Калорийность-192, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-2
200	Чай с сахаром (у) сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за ужин		Калорийность-663, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-89

2-ой ужин

50	Хлеб пшеничный 50*	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
200	Чай с сахаром (у) сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
<hr/>		
<i>Итого за 2-ой ужин</i>		Калорийность-178, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-39
<hr/>		
<i>Итого за день</i>		Калорийность-3 310, Белки-124, Жиры-121, Углеводы-507

* - продукт является аллергеном



14-дневное меню ОВД

г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>на день</u>		
6	Соль на столы	
Итого за на день		
<u>завтрак</u>		
500	Суп пшениный молочный молоко 3,2% *, крупа пшено, масло сливочное*, сахар-песок, соль	Калорийность-290, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-34
10	Масло сливочное	Калорийность-106, Жиры-12
20	Сыр	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром (у) сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-17
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за завтрак		Калорийность-719, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-90
<u>обед</u>		
127	Салат из свеклы и зеленого горошка Свекла, зеленый горошек, подсолнечное масло	Калорийность-145, Белки-2, Жиры-7.18, Углеводы-11.26
500	Суп рыбный с картофелем минтай*, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное*, соль, специи, лавровый лист	Калорийность-133, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-10
120	Печень по-строгановски печень говяжья, масло растительное подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная в/с*, соль	Калорийность-265, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-5
155	Рожки отварные макаронные изделия гр. в*, масло сливочное*, соль	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37
200	Компот из сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-25
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
100	Хлеб пшеничный *	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49
Итого за обед		Калорийность-1 189, Белки-56, Жиры-36, Углеводы-161
<u>полдник</u>		
90	Булочка домашняя мука пшеничная в/с*, молоко 3,2% *, яйцо*, масло сливочное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль,	Калорийность-325, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45
193	Кисломолочный продукт	Калорийность-77, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-8
Итого за полдник		Калорийность-402, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-53
<u>Ужин</u>		
200	Картофель жареный) картофель, масло растительное подсолнечное, соль	Калорийность-334, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-48
115	Тефтели (у) говядина i к., крупа рисовая, соль	Калорийность-227, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-7
200	Кисель из повидла (у) повидло, сахар-песок, крахмал картофельный	Калорийность-148, Углеводы-38
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за ужин		Калорийность-966, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-143
<u>2-ой ужин</u>		
200	Чай с сахаром (у) сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-178, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за день		Калорийность-3 354, Белки-126, Жиры-110, Углеводы-486

* - продукт является аллергеном



14-дневное меню ОВД

пятница /

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>на день</u>		
6	Соль на столы	
Итого за на день		
<u>завтрак</u>		
245	Лапшевник со сметаной творог 9% жирности*, макаронные изделия гр. в*, молоко 3,2% *, сметана 20% жирности*, яйцо*, масло сливочное*, сахар-песок, соль	Калорийность-430, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-54
10	Масло сливочное	Калорийность-106, Жиры-12
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-17
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за завтрак		Калорийность-805, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-110
<u>завтрак 2</u>		
155	Морковь отварная с растительным маслом морковь, масло растительное подсолнечное, соль	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
Итого за завтрак 2		Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
<u>обед</u>		
500	Рассольник ленинградский на курином бульоне(у) картофель, огурцы консервированные, крупа перловая*, морковь, сметана 20% жирности, лук репчатый, масло сливочное, соль, специи, лавровый лист	Калорийность-174, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
200	Капуста тушеная капуста белокачанная свежая, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, томатная паста, соль	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-16
85	Цыплята отварные цыплята-бройлеры i к потрошенные, морковь, соль	Калорийность-306, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-87
200	Компот из сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-25
75	Хлеб ржано-пшенич 75 (у)	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
100	Хлеб пшеничный 100 (у)	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49
Итого за обед		Калорийность-1 086, Белки-53, Жиры-33, Углеводы-227
<u>полдник</u>		
193	Ряженка	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
90	Булочка домашняя мука пшеничная в/с, молоко 3,2% *, яйцо*, масло сливочное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль,	Калорийность-325, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45
Итого за полдник		Калорийность-445, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-53
<u>ужин</u>		
50	Помидор консервированный	Калорийность-8 Белки-0,83, Углеводы-0,8
140	Рыба (минтай) запеченная в молочном соусе минтай*, молоко 3,2% *, масло сливочное*, мука пшеничная в/с*, соль	Калорийность-239, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-6
245	Картофельное пюре (у) картофель, молоко 3,2% *, масло сливочное, соль	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-32
180	Сок (у)	Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-34
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за ужин		Калорийность-886, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-126
<u>2-ой ужин</u>		
200	Чай с сахаром (у)	Калорийность-57, Углеводы-15

сахар-песок, чай
50 Хлеб пшеничный*

Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за 2-ой ужин

Калорийность-178, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-39

Итого за день

Калорийность-3 482, Белки-130, Жиры-115, Углеводы-552

* - продукт является аллергеном



14-дневное меню ОВД

суббота /

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>на день</u>		
6	Соль на столы	
Итого за на день		
<u>завтрак</u>		
155	Каша гречневая вязкая крупя гречневая, масло сливочное*, соль	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-15
200	Кисель из сока сок, сахар-песок, крахмал картофельный	Калорийность-93, Углеводы-30
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-17
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
1	Яйцо отварное *	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
Итого за завтрак		Калорийность-469, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-86
<u>завтрак 2</u>		
350	Арбуз	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-20
Итого за завтрак 2		Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-20
<u>обед</u>		
135	Салат из квашеной капусты и моркови капуста маринованная, морковь, масло растительное подсолнечное	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-5
500	Суп рисовый картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное*, соль, специи, лавровый лист	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25
105	Котлеты, жареные в растительном масле (у) говядина ., хлеб пшеничный*, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, мука пшеничная в/с*, соль	Калорийность-319, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-12
260	Картофель отварной с растительным маслом картофель, масло растительное подсолнечное., соль	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-34
200	Компот из сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-25
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
85	Хлеб пшеничный *	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-22
Итого за обед		Калорийность-1 083, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-149
<u>полдник</u>		
193	Кисломолочный продукт кефир 1% жирности,	Калорийность-77, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-8
120	Пирожки с капустой печеные капуста белокочанная свежая , мука пшеничная в/с*, молоко 3,2% *, масло растительное подсолнечное, яйцо*, соль, дрожжи сухие, ванилин	Калорийность-321, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-38
Итого за полдник		Калорийность-398, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-46
<u>ужин</u>		
130	Свекла отварная	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17
160	Каша перловая молочная (у) молоко 3,2% *, крупа перловая*, масло сливочное, соль	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27
43	Колбаса отварная (у)	Калорийность-103, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за ужин		Калорийность-729, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-110
<u>2-ой ужин</u>		

200	Чай с молоком (у)	Калорийность-86, Углеводы-15
	молоко 3,2% *, сахар-песок, чай	
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-207, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за день		Калорийность-3332, Белки-96, Жиры-89, Углеводы-450

* - продукт является аллергеном



14-дневное меню ОВД

1 неделя воскресенье

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>на день</u>		
6	Соль на столы	
Итого за на день		
<u>завтрак</u>		
195	Вермишель отварная с тертым сыром (у) макаронные изделия гр. в*, сыр, масло сливочное*, соль	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-40
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-17
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за завтрак		
<u>обед</u>		
100	Свекла отварная с растительным	Калорийность-33, Белки-2, Углеводы-5
500	Суп перловый на м/б картофель, крупа перловая*, морковь, лук репчатый, масло сливочное*, соль, лавровый лист, специи	Калорийность-135, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-23
245	Картофельное пюре (у) картофель, молоко 3,2%*, масло сливочное*, соль	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-32
100	Мясо тушенное в томатном соусе говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное подсолнечное, мука пшеничная в/с*, соль	Калорийность-249, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-6
200	Компот из сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-25
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
85	Хлеб пшеничный *	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-22
Итого за обед		
<u>полдник</u>		
193	Кефир 1%	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
90	Булочка домашняя мука пшеничная в/с*, молоко 3,2%*, яйцо*, масло сливочное*, сахар-песок, дрожжи сухие, соль,	Калорийность-325, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45
Итого за полдник		
<u>ужин</u>		
200	Капуста тушеная (у) капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная в/с, морковь	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-11
110	Котлеты рыбные жареные на растительном масле (у) минтай*, хлеб пшеничный*, мука пшеничная в/с, масло растительное подсолнечное, яйцо*	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-12
200	Кофейный напиток молоко 3,2%*, сахар-песок, кофейный напиток	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за ужин		
<u>2-ой ужин</u>		
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за 2-ой ужин		
Итого за день		
		Калорийность-3262, Белки-101, Жиры-85, Углеводы-421

* - продукт является аллергеном



14-Дневное меню ОВД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
185	<i>Каша пшеничная молочная</i> молоко 3,2% *, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное*, соль	Калорийность-336, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-54
50	<i>Бутерброд с сыром и маслом</i> батон йодированный*, сыр, масло сливочное*	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11
200	<i>Кофейный напиток</i> молоко 3,2% *, сахар-песок, кофейный напиток	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
50	<i>Хлеб ржано-пшеничный 50 (у)</i>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-17
Итого за завтрак		Калорийность-634, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-92
завтрак 2		
350	<i>Арбуз</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-20
Итого за завтрак 2		Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-20
обед		
500	<i>Суп рисовый вегетарианский с мясными фрикадельками</i> картофель, говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, батон йодированный, масло сливочное, соль, специи, лавровый лист	Калорийность-258, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29
185	<i>Рожки отварные с овощами и томатом</i> макаронные изделия гр. в*, лук репчатый, морковь, масло сливочное*, томатная паста, соль	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-40
97	<i>Сосиски отварные</i>	Калорийность-220, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-1
200	<i>Компот из сухофруктов</i> сухофрукты (смесь), сахар-песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-25
75	<i>Хлеб ржано-пшеничный 75</i>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
100	<i>Хлеб пшеничный 100</i>	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49
Итого за обед		Калорийность-1 206, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-170
полдник		
193	<i>Кефир</i>	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
130	<i>Ватрушка с творогом</i> творог 9%* жирности, мука пшеничная в/с*, молоко 3,2% *, яйцо*, масло сливочное, сахар-песок, дрожжи сухие, ванилин	Калорийность-417, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-47
Итого за полдник		Калорийность-529, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-55
ужин		
75	<i>Огурцы свежие (у)</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3
245	<i>Картофельное пюре (у)</i> картофель, молоко 3,2% *, масло сливочное*, соль	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-32
85	<i>Оладьи из говяжьей печени (у)</i> печень говяжья, батон йодированный, масло растительное подсолнечное раф., соль	Калорийность-207, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-5
200	<i>Чай с сахаром (у)</i> сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
75	<i>Хлеб ржано-пшеничный 75</i>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
45	<i>Хлеб пшеничный *</i>	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-22
Итого за ужин		Калорийность-755, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-103
2-ой ужин		
200	<i>Чай с сахаром *</i> сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
50	<i>Хлеб пшеничный *</i>	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-178, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за день		Калорийность-3 386, Белки-120, Жиры-110, Углеводы-479

* - продукт является аллергеном



14-Дневное меню ОВД

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
190	Запеканка творожная с морковью (у) творог 9% жирности, морковь, молоко 3,2% *, сметана 20% жирности, крупа манная*, яйцо*, масло сливочное, сахар-песок, ванилин	Калорийность-385, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-24
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-17
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за завтрак		Калорийность-654, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-80
обед		
155	Салат из свеклы с растительным маслом свекла, масло растительное подсолнечное	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17
500	Щи из свежей капусты на м/б капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 20% жирности, томатная паста, соль, масло сливочное, специи, лавровый лист	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17
155	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39
105	Биточки мясные говядина, батон йодированный*, масло растительное подсолнечное раф., мука пшеничная в/с, лук репчатый, соль	Калорийность-200, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-7
200	Компот из сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-25
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
85	Хлеб пшеничный*	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-22
Итого за обед		Калорийность-1 022, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-153
полдник		
193	Кисломолочный продукт (у) ряженка 4%,	Калорийность-77, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-8
150	Кулебяка с рыбой минтай минтай*, мука пшеничная в/с*, молоко 3,2% *, крупа рисовая, яйцо*, масло растительное подсолнечное, соль, дрожжи сухие, ванилин, лук репчатый	Калорийность-361, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-42
Итого за полдник		Калорийность-438, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-50
ужин		
135	Салат из квашеной капусты капуста маринованная, морковь, масло растительное подсолнечное	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-5
205	Картофель печеный (у) картофель, масло растительное подсолнечное раф., соль	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-41
1	Яйцо отварное*	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
180	Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-22, Углеводы-20
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
50	Хлеб пшеничный 50 *	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за ужин		Калорийность-701, Белки-22, Жиры-43, Углеводы-116
2-ой ужин		
200	Чай с сахаром (у) сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-178, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за день		Калорийность-3297, Белки-117, Жиры-108, Углеводы-438

* - продукт является аллергеном



14-дневное меню ОВД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
500	<i>Суп вермишелевый молочный</i> молоко 3,2% *, макаронные изделия гр. в*, соль, масло сливочное*, сахар-песок	Калорийность-320, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-41
60	<i>Бутерброд с колбасой</i> колбаса вареная, батон йодированный	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11
200	<i>Чай с сахаром (у)</i> сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
50	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-17
Итого за завтрак		Калорийность-604, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-84
обед		
500	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне</i> картофель, огурцы консервированные, крупа перловая*, морковь, сметана 20% жирности, соль, лук репчатый, масло сливочное*, специи, лавровый лист	Калорийность-174, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
245	<i>Картофельное пюре (у)</i> картофель, молоко 3,2% *, масло сливочное*, соль	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-32
85	<i>Цыплята отварные (у)</i> цыплята-бройлеры потрошенные, морковь, соль	Калорийность-306, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-87
200	<i>Компот из сухофруктов</i> сухофрукты (смесь), сахар-песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-25
75	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
100	<i>Хлеб пшеничный 100*</i>	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49
Итого за обед		Калорийность-1 177, Белки-48, Жиры-39, Углеводы-243
полдник		
160	<i>Вареники ленивые (у)</i> творог 9% жирности, сметана 20% жирности*, мука пшеничная в/с*, яйцо*, сахар-песок, соль,	Калорийность-312, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-23
200	<i>Чай без сахара</i>	
Итого за полдник		Калорийность-312, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-23
ужин		
190	<i>Капуста тушеная в сметанном соусе (у)</i> капуста белокочанная свежая, сметана 20% жирности,* морковь, лук репчатый, мука пшеничная в/с*, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Калорийность-130, Белки-4, Белки-4, Жиры-6, Жиры-6, Углеводы-14, Углеводы-14
115	<i>Тефтели мясные с рисом паровые</i> говядина 1 к., крупа рисовая, масло растительное подсолнечное, соль	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-7
200	<i>Кисель молочный</i> молоко 3,2% *, крахмал картофельный, сахар-песок	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32
75	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
70	<i>Хлеб пшеничный 70*</i>	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-34
Итого за ужин		Калорийность-971, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-127
2-ой ужин		
193	<i>Ряженка</i>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
50	<i>Хлеб пшеничный 50*</i>	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-241, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-32
Итого за день		Калорийность-3 305, Белки-137, Жиры-115, Углеводы-509

* - продукт является аллергеном



14-дневное меню ОБД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<i>на день</i>		
6	Соль на столы	
Итого за на день		
завтрак		
235	Каши геркулесовая	Калорийность-263, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-35
	молоко 3,2% *, крупа геркулесовая, сахар-песок, масло сливочное, соль	
50	Бутерброды с сыром и маслом	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11
	батон йодированный*, сыр, масло сливочное*	
200	Какао с молоком (у)	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
	молоко 3,2% *, сахар-песок, какао-порошок	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-17
Итого за завтрак		
обед		
155	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-158, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
	картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, горошек зеленый (консервированный), лук	
500	Суп гороховый на мясном бульоне	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-31
	картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное*, соль, специи, лавровый лист	
155	Каши гречневая рассыпчатая	Калорийность-274, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-45
	крупа гречневая, масло сливочное, соль	
120	Гуляш из отварного мяса (у)	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-5
	Мясо говядины, томатная паста, мука пшеничная в/с, морковь, масло сливочное, соль	
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-25
	сухофрукты (смесь), сахар-песок, аскорбиновая кислота	
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
		Калорийность-242, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-1 363, Белки-54, Жиры-33, Углеводы-195
Итого за обед		
полдник		
193	Ряженка	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
60	Печенье из творога	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24
	творог 9% жирности, мука пшеничная в/с*, масло сливочное*, сахар-песок, яйцо*, масло	
	растительное подсолнечное раф., ванилин	
Итого за полдник		
ужин		
75	Огурцы свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3
200	Запеканка картофельная с луком	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-33
	картофель, молоко 3,2% *, лук репчатый, яйцо*, сметана 20% жирности, масло растительное	
	подсолнечное, мука пшеничная в/с*	
110	Котлеты рыбные жареные на растительном масле	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-12
	минтай*, батон йодированный, мука пшеничная в/с*, масло растительное подсолнечное, яйцо*	
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
	сахар-песок, чай	
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
		Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-22
55	Хлеб пшеничный 55*	Калорийность-811, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-111
Итого за ужин		
2-ой ужин		
200	Чай с сахаром (у)	Калорийность-57, Углеводы-15
	сахар-песок, чай	
50	Хлеб пшеничный 50*	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
		Калорийность-178, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за 2-ой ужин		
Итого за день		
		Калорийность-3 352, Белки-123, Жиры-101, Углеводы-461

14-дневное меню **ОВД**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>на день</u>		
6	Соль на столы	
Итого за на день		
<u>завтрак</u>		
235	Каша манная молоко 3,2% *, крупа манная*, масло сливочное*, сахар-песок, соль	Калорийность-241, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37
50	Бутерброд с сыром и маслом батон йодированный*, сыр, масло сливочное*	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11
200	Чай с сахаром (у) сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-17
Итого за завтрак		Калорийность-533, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-80
<u>завтрак 2</u>		
350	Арбуз	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-20
Итого за завтрак 2		Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-20
<u>обед</u>		
125	Икра свекольная свекла, масло растительное подсолнечное, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-19
500	Суп картофельный с макаронными изделиями(у) картофель, макаронные изделия гр. в*, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, специи, лавровый лист	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
265	Солянка из сборных овощей капуста белокочанная свежая, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, сметана 20% жирности, сыр, томатная паста, соль	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-13
85	Цыплята отварные цыплята-бройлеры * потрошенные, морковь, соль	Калорийность-306, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-87
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
100	Хлеб пшеничный*	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49
200	Компот из сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-25
Итого за обед		Калорийность-1 298, Белки-52, Жиры-51, Углеводы-252
<u>полдник</u>		
193	Ряженка	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
90	Булочка домашняя на растительном масле мука пшеничная в/с*, молоко 3,2% *, яйцо*, масло растительное подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль, ванилин	Калорийность-325, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-44
Итого за полдник		Калорийность-445, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-52
<u>ужин</u>		
50	Огурцы свежие огурцы свежие, помидоры	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-2
100	Рыба отварная минтай*, лук репчатый, морковь, соль	Калорийность-83, Белки-19, Жиры-1
200	Картофель жареный картофель, масло растительное подсолнечное, соль	Калорийность-334, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-48
200	Кисель из повидла (у) повидло, сахар-песок, крахмал картофельный	Калорийность-148, Углеводы-38
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
70	Хлеб пшеничный*	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-34
Итого за ужин		Калорийность-879, Белки-37, Жиры-15, Углеводы-148

2-ой ужин

200	Чай с сахаром (у) сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный 50*	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<hr/>		<hr/>
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-178, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-39
<hr/>		<hr/>
Итого за день		Калорийность-3 417, Белки-125, Жиры-101, Углеводы-591

* - продукт является аллергеном



14-дневное меню ОВД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>на день</u>		
6	Соль на столы	
Итого за на день		
<u>завтрак</u>		
230	Макаронны отварные с творогом	Калорийность-333, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-47
	макаронные изделия гр. в*, творог 9% жирности, масло сливочное, сахар-песок, соль	
1	Яйцо отварное*	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
	сахар-песок, чай	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-17
50	Хлеб пшеничный 50*	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за завтрак		Калорийность-665, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-103
<u>обед</u>		
50	Огурец консервированный	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-1
500	Щи кислые на мясном бульон	Калорийность-232, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-16
	капуста маринованная, картофель, морковь, сметана 20% жирности*, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, лавровый лист, специи	
250	Рагу из овощей с отварным мясом	Калорийность-372, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-26
	картофель, говядина, морковь, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная в/с*	
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-25
	сухофрукты (смесь), сахар-песок, аскорбиновая кислота	
75	Хлеб ржано-пшеничная	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
100	Хлеб пшеничный *	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49
Итого за обед		Калорийность-1 080, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-143
<u>полдник</u>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15
	сахар-песок, чай	
125	Пирог с повидлом открытый	Калорийность-401, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-71
	мука пшеничная в/с*, повидло, молоко 3,2% *, масло растительное подсолнечное, яйцо*, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи сухие, соль, ванилин	
Итого за полдник		Калорийность-458, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-86
<u>ужин</u>		
120	Икра кабачковая(консервы)	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11
245	Картофельное пюре	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-32
	картофель, молоко 3,2% *, масло сливочное, соль	
105	Рыба жареная в растительном масле (у)	Калорийность-200, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-4
	минтай*, масло растительное подсолнечное раф., мука пшеничная в/с, соль	
180	Со персиковый	Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-34
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за ужин		Калорийность-969, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-131
<u>2-ой ужин</u>		
193	Снежок	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-241, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-32
Итого за день		Калорийность-3 413, Белки-122, Жиры-105, Углеводы-495

* - продукт является аллергеном



14 дневное меню ОВД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>на день</u>		
6	Соль на столы	
Итого за на день		
<u>завтрак</u>		
235	Каша ячневая молочная молоко 3,2% *, крупа ячневая*, сахар-песок, масло сливочное*, соль	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43
45	Бутерброд с сыром без масла (у) батон йодированный*, сыр	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-17
Итого за завтрак		Калорийность-530, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-84
<u>завтрак 2</u>		
35	Кондитерские изделия	Калорийность 235, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-96
Итого за завтрак 2		
<u>обед</u>		
100	Салат из белокачанной капусты и моркови(у) капуста белокачанная свежая , морковь, масло растительное подсолнечное , кислота лимонная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10
500	Суп рыбный с картофелем Минтай*, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное*, соль, специи, лавровый лист	Калорийность-133, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-10
260	Картофель отварной с растительным маслом картофель, масло растительное подсолнечное, соль	Калорийность-299, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-42
105	Котлеты, жареные в растительном масле говядина , лук репчатый, батон йодированный*, мука пшеничная в/с*, масло растительное подсолнечное, соль	Калорийность-319, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-12
200	Компот из сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-25
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
70	Хлеб пшеничный хлеб пшеничный*	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-34
Итого за обед		Калорийность-1 288, Белки-49, Жиры-51, Углеводы-159
<u>полдник</u>		
193	Ряженка (у)	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
60	Печенье из творога (у) творог 9% жирности, мука пшеничная в/с*, масло сливочное*, сахар-песок, яйцо*, масло растительное подсолнечное, ванилин	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24
Итого за полдник		Калорийность-360, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-32
<u>ужин</u>		
145	Морковь тертая с сахаром морковь, молоко 3,2% *, сахар-песок	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
160	Каша перловая молоко 3,2% *, крупа перловая*, масло сливочное*, соль	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27
43	Колбаса отварная	Калорийность-103, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1
200	Кисель из сока сок, сахар-песок, крахмал картофельный	Калорийность-93, Углеводы-30
75	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
70	Хлеб пшеничный*	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-34
Итого за ужин		Калорийность-742, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-128

2-ой ужин

200	Чай с сахаром сахар-песок, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
70	Хлеб пшеничный *	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-34
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-226, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-49
Итого за день		Калорийность-3 471, Белки-106, Жиры-104, Углеводы-508

* - продукт является аллергеном