

1-я неделя примерного циклического меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Понедельник					
	Завтрак					
	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
	Каша молочная манная с маслом	200/10	16,65	10,90	50,87	288,50
	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,83	127,60
			20,87	20,60	89,13	546,70
	Обед					
	Салат Антошка (картофель, огурцы конс., морковь, лук репч., масло раст.)	100	1,68	10,10	9,23	154,79
	Суп картофельный	250	3,50	2,75	16,50	97,50
	Говядина, тушеная с черносливом	100	8,96	14,21	10,27	202,70
	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,07	41,84	241,32
	Сок овощной	200	0,00	0,00	11,20	44,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			26,83	33,39	115,68	887,91
	Всего		47,70	53,99	204,81	1434,61



1-я неделя примерного циклического меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Вторник					
	Завтрак					
	Яйцо отварное / горошек зеленый консервированный	100	7,90	5,40	3,90	97,50
	Фрикадельки из говядины	100	8,70	11,50	18,00	196,10
	Картофельное пюре	180	3,76	5,36	24,92	150,73
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
			22,66	22,59	75,15	566,02
	Обед					
	Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37
	Суп картофельный с фасолью	250	7,50	4,00	36,30	128,80
	Печень тушеная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	159,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60
	Компот из свежемороженой клюквы	200	0,16	0,00	22,12	87,91
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			37,04	38,47	142,91	887,28
	Всего		59,70	61,06	218,06	1453,30



1-я неделя примерного циклического меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Среда					
	Завтрак					
	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	25/30	10,13	7,71	13,36	162,23
	Пудинг творожный с изюмом (запечённый) со сгущённым молоком	200	12,10	14,30	78,60	439,97
	Чай с лимоном	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,01
			22,73	22,01	111,46	688,21
	Обед					
	Салат Берендей (картофель, огурцы свежие, морковь, лук репч., масло раст.)	100	1,28	17,07	9,53	199,54
	Суп кудрявый	250	1,31	3,33	34,71	68,41
	Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе	200	13,40	18,00	13,85	280,00
	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			27,21	30,66	102,59	830,99
	Всего		49,94	52,67	214,05	1519,20



1-я неделя примерного циклического меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Четверг					
	Завтрак					
	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	15,65	10,90	55,87	328,50
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
			21,49	22,20	94,79	604,30
	Обед					
	Икра морковная	100	1,13	8,18	8,66	112,70
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	5,23	3,78	18,31	155,60
	Запеканка картофельная с говядиной	200	15,54	12,03	46,66	366,73
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,25	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			28,91	25,25	121,52	872,29
	Всего		50,40	47,45	216,31	1476,59



1-я неделя примерного циклического меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Пятница					
	Завтрак					
	Помидоры свежие порциями	100	0,60	0,00	4,20	19,17
	Шницель из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63
	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,07	41,84	241,32
	Чай с молоком	150/50/15	1,60	1,60	16,19	86,19
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
			20,56	17,80	91,07	671,81
	Обед					
	Салат Огурчик с яйцом	100	3,20	14,26	2,88	153,58
	Суп картофельный с клёцками	250	2,26	3,31	30,04	167,55
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,28	11,30	6,43	192,57
	Рис припущенный	180	3,96	5,40	33,00	196,44
	Компот из свежемороженой черной смородины	200	0,32	0,13	22,28	93,67
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			32,35	35,66	121,27	951,41
	Всего		52,91	53,46	212,34	1623,22



1-я неделя примерного циклического меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Суббота					
	Завтрак					
	Кукуруза консервированная порциями	100	3,10	0,20	7,10	41,00
	Омлет натуральный со стручковой фасолью	200	13,80	19,00	48,60	398,25
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
			19,20	19,53	84,03	560,94
	Обед					
	Салат Степной (картофель, морковь, огурцы конс., лук репч., горошек зел конс., масло раст.)	100	1,50	5,10	8,83	71,67
	Уха Любительская	250	9,60	4,80	14,80	166,80
	Зразы рубленые	100	16,10	20,70	41,90	303,40
	Капуста тушеная	180	3,06	4,86	10,62	97,20
	Сок овощной	200	0,00	0,00	11,20	44,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			36,59	36,72	113,99	830,67
	Всего		55,79	56,25	198,02	1391,61



2-я неделя примерного цикличного меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<u>Понедельник</u>					
	Завтрак					
	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	16,65	10,90	50,87	308,50
	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,83	127,60
			20,87	20,60	89,13	566,70
	Обед					
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	2,16	6,03	19,80	138,59
	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,60	8,80	10,90	133,90
	Суфле из печени	100	10,22	8,79	10,43	170,00
	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,07	41,84	241,32
	Сок овощной	200	0,00	0,00	11,20	44,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			27,67	29,95	120,81	875,41
	Всего		48,54	50,55	209,94	1442,11



2-я неделя примерного циклического меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Вторник					
	Завтрак					
	Салат из редиса с огурцами и яйцом с маслом растительным	100	0,60	9,90	8,80	138,90
	Тефтели рыбные	100	12,60	7,90	38,60	243,50
	Картофельное пюре	180	3,76	5,36	24,92	183,14
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
			19,26	23,49	100,65	687,23
	Обед					
	Салат Весна (огурец свежий, кукуруза конс., перец сладкий, лук репч., масло раст.)	100	1,90	2,70	4,10	48,30
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	7,5	12,50	135,7
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	16,10	22,00	13,9	304,9
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60
	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			37,93	37,60	121,14	954,10
	Всего		57,19	61,09	221,79	1641,33



2-я неделя примерного цикличного меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Среда					
	Завтрак					
	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	25/30	10,13	7,71	13,36	162,23
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200	10,20	13,80	53,83	442,88
	Чай с молоком	150/50/15	1,60	1,60	16,19	86,19
			21,93	23,11	83,38	691,30
	Обед					
	Салат из свежих помидоров (помидоры свеж., лук репч., масло раст.)	100	1,03	10,06	4,04	110,80
	Суп картофельный с клёцками	250	2,26	3,31	30,04	167,55
	Тефтели в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96
	Картофель отварной	180	3,60	4,00	27,50	160,60
	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			28,11	25,63	120,38	888,21
	Всего		50,04	48,74	203,76	1579,51



2-я неделя примерного цикличного меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Четверг					
	Завтрак					
	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
	Каша молочная геркулес с маслом	200/10	16,65	10,90	50,87	318,50
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
			22,49	22,20	89,79	594,30
	Обед					
	Салат из морской капусты (капуста морская, огурцы свежие, лук репч., масло раст.)	100	0,91	12,43	13,49	130,20
	Суп Крестьянский (с крупой)	250	5,00	5,50	10,3	183,10
	Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе	200	13,40	18,00	13,85	280,00
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,25	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			26,32	37,19	85,53	830,56
	Всего		48,81	59,39	175,32	1424,86



2-я неделя примерного циклического меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Пятница					
	Завтрак					
	Салат из квашеной капусты	100	1,45	19,87	4,25	126,37
	Шницель из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63
	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,07	41,84	241,32
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
			20,01	36,07	89,97	679,14
	Обед					
	Салат Огурчик с яйцом	100	3,20	14,26	2,88	153,58
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/10	4,10	5,30	14,80	105,50
	Гуляш из говядины	100	14,00	9,2	3,51	184,5
	Рис отварной с овощами	180	4,00	7,20	40,00	241,40
	Компот из свежемороженой вишни	200	0,29	0,13	23,46	94,32
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			31,92	37,35	111,29	926,90
	Всего		51,93	73,42	201,26	1606,04



2-я неделя примерного циклического меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Суббота					
	Завтрак					
	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	25/30	10,13	7,71	13,36	162,23
	Вареники с картофелем со сметанным соусом	200/20	11,8	15,2	61,2	431,30
	Чай с лимоном	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,01
			22,43	22,91	94,06	679,54
	Обед					
	Горошек зеленый консервированный порциями	100	3,10	0,20	7,10	61,00
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	6,90	4,40	18,20	184,50
	Плов из говядины с гречневой крупой	200	20,40	14,20	54,80	388,80
	Сок овощной	200	0,00	0,00	11,20	44,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			36,73	20,06	117,94	825,90
	Всего		59,16	42,97	212,00	1505,44

