

Примерное 10-дневное меню.

Приложение №12 к СанПиН 1.3.049-1



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
			Б	Ж	У			
День 1	Каша молочная гречневая	200	13,8	17,5	47,7	270,0		8
2 Завтрак	Масло сливочное	8	0,1	4,8	0,1	52,9		36
	Хлеб	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,06	36
	Сыр	6	4,6	4,86		72,4	0,13	43
	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	27		7
	Сок	100	0,8	0,8	18,6	85,2	4	35
Обед	Зеленый горошек с луком	60	1,9	4,6	4,4	39	5,55	44
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	3,5	3,8	23,0	166		21
	Плов с курицей	150	13,3	10,2	25,0	344,6	0,72	6
	Компот из сухофруктов	200	0,6		17	100	0,4	80
	Хлеб	50	5,3	2,3	21,8	137	0,1	81
	Итого за 1 день			54	61,4	261,00	1800,00	22,56
Полдник	Булочка	90	3,3	4,94	32	207,7		53
	Какао с молоком	200	2,8	5,8	34,4	159	1,6	74
2 День Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	9,8	11,5	36	282,7	1,65	47
	Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	52,9		36
	Хлеб	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,06	36
	Сыр	6	4,6	5,86		72,4	0,13	43
	Чай с сахаром	200	0,4		27	27		7
	Сок	100	0,8	0,8	19,6	84	4	35

Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,6	1,1	1,4	27,1	5,45	50
	Суп с мясными фрикадельками	200	9,3	5,5	26,3	174	10	48
	Котлета рыбная в соусе	80/30	2,2	2,4	33,7	153,3	1,68	17
	Шпоре картофельное	150	5,2	9,4	25,2	222,6	21,56	42
	Компот из свежих яблок	200	1,6		29,1	121		75
	Хлеб	50	5,3	2,3	21,8	137	0,1	81
Полдник	Печенье	60	5,6	15,4	22,9	282,7		71
Итого за 2 день	Кофейный молочный напиток	200	5,4	3,2	5,6	106,2	1,44	19
			54,1	64,66	261,8	1800,1	46,07	
3 день Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	8,2	13,3	28,8	309	2,25	4
	Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	52,9		36
	Хлеб	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,06	36
	Сыр	6	4,6	5,86		72,4	0,13	43
	Чай с сахаром	200	0,4		27	27		7
	Сок	100	0,8	0,8	19,6	84	4	35
Обед	Салат из тертой моркови с яблоком	60	0,4	0,2	6,5	60,7	4,79	58
	Борщ со сметаной на м/к бульоне	200	2,9	4,2	6,8	181,2	12,48	9
	Гороховое шпоре	150	10,6	6,3	36,3	237,5		55
	Котлета мясная с соусом	80/30	8,2	11	17,6	183,9		62
	Напиток из лимона	200	0,2		11,4	109,2	1,48	76
	Хлеб	50	5,3	2,3	21,8	137	0,1	81
	Полдник	Маняые биточки с повидлом	150/30	4,3	4,3	38,6	203,7	
Итого за 3 день	Снежок	200	5,4	5	31,6	218	1,8	63
			54,6	60,46	261,2	1800,7	27,09	

4 День Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,3	20	56,5	435		56	
	2 завтрак	Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	52,9		36
		Хлеб	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,06	36
		Сыр	6	4,6	5,86		72,4	0,13	43
		Чай с сахаром	200	0,4		27	27		7
		Сок	100	0,8	0,8	19,6	84	4	35
Обед	Салат из морской капусты с луком	60	0,5	3,3	4,9	48		46	
	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	11	7,3	14,3	199	19,7	20	
	Макароны отварные с маслом	150	4,2	0,4	30,8	150		2	
	Ленивые голубцы с соусом	80/30	4,7	4,7	6	101	8,2	25	
	Кисель	200			19	80		30	
	Хлеб	50	5,3	2,3	21,8	137	0,1	81	
Полдник	Сырник творожный с повидлом	120/30	11,2	5,7	43,2	265,8		1	
	Итого за 4 день	Кофейный молочный напиток	200	2,4	3,2	7,6	66,2	1,44	19
			54,7	60,76	261,9	1800,5	29,63		
5 День Завтрак	Запеканка творожная с повидлом	120/30	219,24	14,58	17,715	310,265		14	
	2 Завтрак	Какао с молоком	200	2,5	2,9	22,2	155	1,6	50
		Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	52,9		36
		Хлеб	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,06	36
		Сок	100	0,8	0,2	15,2	69	4	35
Обед	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,1	2,6	12	12,5	50	
	Суп докторский	200	4,05	9,98	20,92	154,18		78	
	Каша гречневая	150	6,4	5,2	47,6	253,2		77	

	Бефстроганов из печени	80	7,3	10,3	15,3	164,7	8,61	65	
	Напиток из изюма	200	0,48		23,8	90	0,08	80	
	Хлеб	50	4,3	1,8	17,4	109,6	0,09	81	
Полдник	Вафли	60	5,25	7,86	52,8	291,9		72	
Итого за 5 день	Чай сладкий с лимоном	200	0,2		13,6	56		84	
			54,42	60,12	261,73	1800,9	26,94		
6 день	Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	13,98	10,42	43,0	308		8
2		Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	52,9		36
		Хлеб	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,06	36
Завтрак		Чай с сахаром	200	0,4		27	27		4
		Сыр	6	4,6	5,86		72,4	0,13	43
		Сок	100	0,8	0,8	19,6	84	4	35
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,6	1,1	1,4	27,1	5,45	50	
	Борщ со сметаной на м/к бульоне	200	5,9	3,2	16,8	121,2	12,48	9	
	Рис отварной	150	5,5	7,4	31,9	293		54	
	Котлета рыбная в соусе	80/30	4,2	4,4	33,7	153,3	1,68	17	
	Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	0,4	80	
	Хлеб	50	4,3	1,8	17,4	109,6	0,09	81	
Полдник	Печенье	60	6,6	15,4	22,9	252,7		71	
Итого за 6 день	Кофейный молочный напиток	200	5,4	3,2	5,6	96,2	1,44	19	
			56,18	56,78	228	1800,8	25,73		
7 День	Завтрак	Каша манная молочная	200	10,5	15,5	42,3	345		32
2		Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	52,9		36
		Хлеб	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,06	36
Завтрак		Сыр	6	4,6	5,86		72,4	0,13	43
		Чай с сахаром	200	0,4		27	27		7
		Сок	100	0,8	0,8	19,6	84	4	35
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	1,4	5,3	57,1	5,98	83	
	Суп с рыбными консервами	200	3,8	11	26,1	217		46	

	Солянка сборная с мясом	150	15	7	20,6	156,2	44,34	40
	Компот из свежих яблок	200	1,6		29,1	121		75
	Хлеб	50	4,3	1,8	17,4	109,6	0,09	81
Полдник	Пирожок	60	3,84	3,06	51,75	267,9		70
Итого за 7 день	Йогурт	200	5,6	7,2	9,4	158		67
			54,64	60,82	261,75	1800,3	54,6	
8 день	Суп молочный вермишелевый	200	8,8	11,5	35	287,7	1,65	47
Завтрак	Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	52,9		36
	Хлеб	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,06	36
2	Сыр	6	4,6	5,86		72,4	0,13	43
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,4		27	27		7
	Сок	100	5,8	5,8	34,4	205,6	1,6	35
Обед	Салат из свежей капусты	60	1,1	2,2	4,6	40,7	27,3	58
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200	8,2	2,4	25,3	168,4		15
	Картофельное пюре	150	2,2	6,4	35,2	232,6	21,56	43
	Тфтели мясные в соусе	80/30	8,9	4,8	16,5	141,6	0,36	49
	Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	0,4	80
	Хлеб	50	4,3	1,8	17,4	109,6	0,09	81
Полдник	Печенье	60	8,6	13,4	22,9	282,7		71
	Кофейный молочный напиток	200	2,4	3,2	15,6	106,2	1,44	19
Итого за 8 День			54,2	60,56	261,3	1800,2	56,99	
9 День	Ленивые вареники с соусом сметанным	150/30	18,8	3,8	33,4	307,4	0,14	34
Завтрак	Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	52,9		36
2	Хлеб	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,06	36
завтрак	Какао с молоком	200	2,8	5,8	34,4	205,6	1,6	74
	Сок	100	0,8	0,8	19,6	84	4	35
Обед	Салат из свеклы и соленых	60	0,8	1,1	3,1	27,2	2,49	51

	огурцов							
	Суп гороховый с грёнками на м/к бульоне	200	4,3	1,3	28	147		33
	Макаронны отварные с маслом	150	4,2	0,4	28,8	170		2
	Сарделька отварная с соусом	70/30	3,5	18,5	0,5	165,5		42
	Кисель	200			19	80		30
	Хлеб	50	4,3	1,8	17,4	109,6	0,09	81
Полдник	Вафли	60	6,6	14,4	36	306		72
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2		13,6	56		84
Итого за 9 День			54,6	60,1	261,8	1800,4	8,38	
10 День Завтрак	Каша молочная дружба	200	3,8	13	43,8	314,3	1,85	18
	Масло сливочное	8	0,1	5,8	0,1	52,9		36
2 завтрак	Хлеб	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,06	36
	Чай с сахаром	200	0,4		27	27		7
	Сок	100	5,8	5,8	34,4	205,6	1,6	35
Обед	Сельдь соленая с луком с маслом	60	5,5	7,5	0,6	110,1	1,13	91
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	3,5	2,3	10,5	158,5	3,2	29
	Жаркое по домашнему с курицей	150	17,08	13,2	18,8	252,8	4,7	23
	Компот из свежих яблок	200	1,6		29,1	111		75
	Хлеб	50	4,3	1,8	17,4	109,6	0,09	81
Полдник	Булочка с маком	90	2,5	3,7	32,2	190,6		90
Итого за 10 День	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	215,6	1,6	74
			54,58	60,3	261,4	1800,2	14,23	