



Утверждаю:
 Руководитель учреждения
 А.М.Колотий

Четырнадцатидневное меню-раскладка

рациона диетического питания больных сахарным диабетом

КГБУ СО «Ачинский психоневрологический интернат»

1-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюда и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Завтрак				639,85	26,03	17,66	92,21
Каша пшеничная молочная			300	344,86	18,63	9,38	46,48
	Вода	75	75				
	Крупа пшеничная	50	50				
	Молоко	100	100				
	Масло сливочное	5	5				
Масло сливочное		10,00	10	65,2	0,1	7,2	0
Хлеб ржано - пшеничный		100	100	221	7	1	44
Кофейный напиток без молока			200	8,79	0,3	0,08	1,73
	Кофейный напиток	3	3				
	Вода	210	210				
2-й завтрак				152,8	1,68	1,25	30,66
Яблоки запеченные без сахара			170	96	1	1	21
	Яблоки свежие	243	214				
Отвар шиповника			200	56,80	0,68	0,25	9,66

	Шиповник сухой	20	20				
	Вода	200	200				
Обед				755,0	34,0	23,3	99,5
Суп картофельный гороховый на костном бульоне			300	160	8	4	23
	Мясо говядина	20	20				
	Лук репчатый	14	12				
	Морковь свежая красная	15	12				
	Картофель	78	60				
	Масло раст	3	3				
	Горох	25	25				
	Петрушка (корень)	4	3				
	вода	240	240				
	соль	1	1				
Котлеты из говядины			100	250	16	14	15
	Говядина	103	74				
	Сухари панир или мука	10	10				
	Лук репчатый	12	10				
	Масло раст	6	6				
	Хлеб пшеничный	18	18				
	соль	2	2				
Капуста свежая туш.			100	88	2	4	11
	Сахар	3	3				
	Капуста белокочанная	150	120				
	Лук репчатый	5	4				
	Морковь свежая	3	2				
	Томатное пюре	3	3				
	Масло раст	4	4				
	Мука	1	1				
	Лавровый лист	0,01	0,01				
	Перец	0,01	0,01				

	черный молотый						
	Уксус 3%	3	3				
	соль	1	1				
Сок томатный		200	200	36	1	0,1	2,9
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	221	7	1,2	47,6
Полдник				106,68	0,96	0,96	23,3
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	Чай	1	1				
	вода	204	204				
Фрукты (яблоки свежие)		250	220	105,68	0,96	0,96	23,3
Ужин				929,06	33,86	35,23	115,76
Морковь отварная с конс. кукурузо й			120	139,4	1,4	10,1	11,1
	Масло раст.	5	5				
	Морковь	120	100				
	Кукуруза консерв.	50	41				
	Сахар	3	3				
	Лук	20	10				
Поджарка рыбная			75	177,66	18,5	9,2	14,4
	Минтай св.	124	89				
	Мука в/с	6	6				
	Лук	25	20				
	Маргарин	10	10				
Картофель жареный			150	309	4,4	9,8	35,5
	Картофель	290	218				
	Масло раст.	15	15				
	Соль	1	1				
Чай без сахара			200	1	0	0	2
	Чай	1	1				
Хлеб ржано- пшеничный		50	50	110	3	1	22
Паужин:							
Ряженка		200	193	108	5,80	5,0	8,4
Чернослив		35	40	84	0,76	0,13	22,36
Всего за день				2583,39	96,53	78,4	361,43

2-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюда и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Завтрак				526,15	16,80	18,43	51,86
Суп молоч. с макарон. изд.			250	111,22	1,47	1,8	2,78
	Макароны	20	20				
	Молоко пастеризо- ванное	120	120				
	Масло сливочное	2	2				
	Сахар	2	2				
	Вода	110	110				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Какао с молоком без сахара			200	62,8	3,29	3,3	5,06
	Молоко	100	100				
	Какао- порошок	2	2				
	Вода	110	110				
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	221	7	1	44
Сыр		19	17	65,93	4,94	5,13	0,02
2-й завтрак				152,8	1,68	1,25	30,66
Яблоки запеченные без сахара			170	96	1	1	21
	Яблоки свежие	243	214				
Отвар шиповника			200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Шиповник сухой	20	20				
	Вода	200	200				
Обед				1024,27	30,85	46,37	132,2
Суп картофельный рыбный			300	134	8	2	21
	Лук репчатый	10	8				
	Морковь	9	7				

	свежая						
	Маргарин	3	3				
	Картофель	160	123				
	Рыба свежая	115	66				
	Вода	200	200				
	соль	2	2				
Капуста тушеная с колбасой			250	420,47	13,81	33,07	29,4
	Сахар	7,5	7,5				
	Капуста свежая	312,5	250				
	Лук репчатый	23,8	20				
	Морковь	12,5	10				
	Уксус 9%	7,5	7,5				
	Колбаса	58	56				
	Томатное пюре	5	5				
	Масло раститель ное	10	10				
	Мука	3	3				
	Соль	2	2				
Морковь отварная с чесноком с маслом растител.			120	139,4	1,4	10,1	11,1
	Масло раститель ное	10	10				
	чеснок	0,8	0,8				
	Морковь свежая красная	150	112				
	соль	1	1				
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	221	7	1,2	44
Компот из с/ф без сахара			200	109,4	0,64	0	26,7
	Сухофрукт ы	23	57*				
	Лимонная кислота	0,20	0,20				
	Вода	150	150				
Полдник				134,43	0,05	0,05	34,13
Сок апельсиновый, овощной без		200	200	92	0	0	23

сахара							
Яблочное желе		280	280	42,43	0,05	0,05	11,13
	Яблоко свежее	160	145				
	Сахар	12	12				
	Желатин	20	20				
	Кислота лимонная	1	1				
Ужин				715,85	36,06	18,90	98,66
Огурец консервированный		91	50	5,25	0,4	0,05	0,80
Печень тушеная в сметане			100	125,62	15,73	6,34	2,43
	сметана	23	23				
	соль	1	1				
	Печень говяжья	80	64				
	Масло растительное	1	1				
	Мука пшеничная	3	3				
	Вода питьевая	40	40				
Каша гречневая со сливочным маслом			200	271	8,8	6,4	42,40
	Гречневая крупа	70	70				
	Масло сливочное	5	5				
Чай без сахара с лимоном			200	1,98	0,33	0,11	0,63
	Чай	1	1				
	вода	200	200				
	Лимон	7	6,5				
Хлеб ржано-пшеничный		50	50	110	3	1	22
Паужин:							
Ряженка		200	193	108	5,80	5,0	8,4
Курага		35	40	94	2	0	22
Всего за день				2553,5	85,44	85,00	347,51

3-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)
Завтрак				608,88	27,58	19,83	129,13
Каша рисовая молочная			250	202,78	12,6	4,03	70,05
	рис	45	45				
	Масло сливочное	5	5				
	вода	140	140				
	молоко	140	140				
Яйцо отварное		40	40	62,8	5,08	4,6	0,28
	яйцо	1	1				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Кофейный напиток без сахара			200	57,1	2,8	3	14,8
	Кофейный напиток	2	2				
	Молоко	100	100				
	Вода	110	110				
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	221	7	1	44
2-й завтрак				152,8	1,68	1,25	30,66
Яблоки запеченные без сахара			170	96	1	1	21
	Яблоки свежие	243	214				
Отвар шиповника			200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Шиповник сухой	20	20				
	Вода	200	200				
Обед				818,23	33,73	19,47	125,75
Суп овощной на мясокостном бульоне со сметаной			300/ 10	108	4	4	14
	Лук репчатый	14	12				
	Морковь	15	12				

	свежая красная						
	Капуста свежая	30	24				
	Картофель	78	60				
	Маргарин	3	3				
	Горошек консервированный	14	9				
	Сметана	10	10				
	мясо	20	20				
	вода	240	240				
	Соль	2	2				
Биточки мясные			100	205,61	15,65	12,6	7,38
	Говядина	106	78				
	Хлеб пшеничный	16	16				
	Вода питьевая	21	21				
	Соль	0,5	0,5				
Каша пшеничная			200	174,22	6,44	1,67	33,07
	Крупа пшеничная	50	50				
	Вода	160	160				
	Масло сливочное	10	10				
	Соль	1	1				
Компот из сухофруктов без сахара			200	109,4	0,64	0	26,7
	Сухофрукты	23	57*				
	Лимонная кислота	0,2	0,2				
	вода	150	150				
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	221	7	1,2	44,6
Полдник				227	17,6	9,57	15,5
Запеканка творожная без сахара			100	190	16,6	9,57	7,5
	Сметана	5	5				
	Творог	82	80				
	Маргарин	2	2				
	Яйцо	1,6	1,6				
	Манка	8	8				
	Молоко	15	15				
	Соль	0,15	0,15				
Чай без сахара			200	1	0	0	0

	Чай	1	1				
	Вода	204	204				
Фрукты (апельсины)		175	122, 38	36	1	0	8
Ужин				736,3	24,65	26,99	98,75
Салат из отварной свеклы с консервирован ным огурцом			125/ 5	93,1	1,7	5,1	9,9
	Масло раститель ное	5	5				
	Свекла свежая	147	110				
	Огурцы консерв.	27	15				
	Соль	1	1				
Сельдь с луком			55	126	8,9	9,8	0,5
	Сельдь соленая	104	50				
	Лук репчатый	6	5				
Картофель отварной			150/ 7	214,2	4,49	5,96	35,59
	Картофель	221	157				
	Масло сливочное	7	7				
	Соль	1	1				
Чай без сахара				1	0	0	0
	Чай	1	1				
	вода	204	204				
Хлеб ржано- пшеничный		50	50	110	3	1	22
Паужин:							
Ряженка		200	193	108	5,80	5,0	8,4
Чернослив		35	40	84	0,76	0,13	22,36
Всего за день				2543,21	105,24	77,11	399,79

4 -й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Завтрак				527,28	17,16	23,37	113,92
Каша манная молочная			300	178,28	6,77	11,87	64,86
	Крупа манная	38,5	38,5				
	Молоко пастеризо- ванное	100	100				
	Вода	150	150				
	соль	1	1				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Какао с молоком без сахара			200	62,8	3,29	3,3	5,06
	Молоко	100	100				
	Какао – порошок	2	2				
	Вода	110	110				
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	221	7	1	44
2-й Завтрак				245,8	18,18	12,25	12,26
Творог со сметаной запеченный			100/ 20	189	17,5	12	2,6
	творог	100	100				
	сметана	20	20				
Отвар шиповника			200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Шиповник сухой	20	20				
	Вода	200	200				
Обед				1055,8	32,64	32,4	155,4
Томаты свежие		100	90	20	0	0	3
Суп харчо			300	232,4	2,9	10,6	33,3
	Говядина мясо	20	16				
	Крупа рисовая	20	18				
	Томатная паста	5	5				

	Лук репчатый	14	12				
	Масло растит.	10	10				
	Специи	0,1	0,1				
	Чеснок	3	2				
	Соль	2	2				
Перловка отварная			200	271	8,8	6,4	43,4
	Масло сливочное	5	5				
	перловка	70	70				
	соль	1	1				
Гуляш из отварного мяса			90	203	13,3	14,4	5
	Мясо	90	67				
	Морковь	6	5				
	Мука	5	5				
	Томатное пюре	5	5				
	Масло сливочное	5	5				
	Соль	1	1				
Компот из сухофруктов без сахара			200	109,4	0,64	0	26,7
	Сухофрукты	23	57*				
	Лимонная кислота	0,2	0,2				
	вода	150	150				
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	220	7	1	44
Полдник				76	0,4	0,6	16
Яблоко		200	200	75	0,4	0,6	16
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	чай	1	1				
Ужин				865,25	30,58	40,10	82,45
Салат «Петрушка»			100	187	6	16	5
	Сыр	16	15				
	Морковь	35	27				
	Горошек конс.	68	44				
	Масло растительное	10	10				
	Соль	1	1				
Колбаса вареная		45	44	115,65	5,76	9,99	0,68

Макароны отварные со сливочным маслом			100	118	3,6	0,4	23,25
	Макароны	35	35				
	Масло сливочное	3	3				
Соус сметанный			100	131,6	4,42	7,71	1,12
	мука	7,5	7,5				
	сметана	25	25				
	лук	10	8				
	маргарин	5	5				
	вода	75	75				
	соль	1	1				
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	Чай	1	1				
Хлеб ржано-пшеничный		50	50	110	3	1	22
Паужин:							
Ряженка		200	193	108	5,8	5,0	8,4
Курага		35	40	94	2	0	22
Всего за день				2770,13	98,96	108,72	380,03

5-день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход д блюд и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Завтрак				540,6	22,29	22,62	52,44
Омлет из 2-х яиц			120	191,6	11,9	11,12	3,38
	Маргарин	5	5				
	Молоко	60	60				
	Вода	25	25				
	Яйцо	2шт	2шт				
	Соль	1	1				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Какао с молоком без сахара			200	62,8	3,29	3,3	5,06
	Молоко	100	100				
	Какао-порошок	2	2				
	Вода	110	110				
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	221	7	1	44
2-й завтрак				96,8	3,68	0,25	16,66
Горошек конс.		154	100	40	3	0	7
Отвар шиповника			200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Шиповник сухой	20	20				
	Вода	200	200				
Обед				861,99	45,1	18,39	121,94
Огурцы свежие		100	90	16	0	0	9
Суп картофельный с фасолью со сметаной			300/10	238,6	13,27	9,91	23,0
	Мясо говядина	20	20				
	Лук репчатый	14	12				
	Морковь свежая	16	12				
	Маргарин	3	3				
	фасоль	25	25				
	Картофель	80	60				

	Петрушка	4	3				
	Сметана	10	10				
	Соль	2	2				
	Бульон мясной	240	240				
Курица отварная			85	136,85	18,02	6,97	0,51
	Лук репчатый	3	2				
	Курица	175	125				
	соль	1	1				
Смесь овощная			200	140,14	6,17	0,32	18,73
	Смесь овощная	215,6	215,6				
	Масло сливочное	6	6				
Компот из сухофруктов без сахара			200	109,4	0,64	0	26,7
	Сухофрукты	23	57*				
	Лимонная кислота	0,2	0,2				
	вода	150	150				
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	221	7	1,2	44
Полдник				340,66	6,29	10,07	56,93
Фрукты (яблоки свежие)		350	244,96	105,68	0,96	0,96	23,30
Булочка без сахара			70	233	5	9	33
	Маргарин	11	11				
	Мука пшен	47	47				
	Яйцо	0,1	0,1				
	Дрожжи	0,4	0,4				
	Соль	1	1				
Чай без сахара с лимоном			200	1,98	0,33	0,11	0,63
	Чай	1	1				
	Лимон	7	7				
Ужин				996,25	32,54	32,42	103,74
Свекла отварная с зеленым горошком			150	175	4	8	14
	Зеленый горошек	75	50				
	Свекла	150	100				
	Соль	1	1				
Колбаса		45	44	115,65	5,76	9,99	0,68

	Лимонная кислота	0,2	0,2				
	вода	150	150				
Полдник				169,64	0,96	4,96	31,3
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	Чай	1	1				
	вода	204	204				
Конфета диабетическая		12	12	63	0	4	8
Фрукты (яблоки свежие)		350	244,76	105,64	0,96	0,96	23,3
Ужин				907,96	54,96	34,00	93,44
Салат картоф. с раст. маслом			200	215,57	3,4	10,6	26
	Огурец конс.	29	26				
	Масло растительное	10	10				
	Лук репчатый	21	18				
	картофель	230	150				
	соль	1	1				
Рыба отварная с овощами			280	379,39	40,76	17,4	15,04
			150/130				
	Горбуша	260	180				
	Морковь свежая						
	До 01,01	150	120				
	С 01,01	160	120				
	Лук репч.	36	30				
	Томат - паста	5	5				
	Масло подсолн.	5	5				
	Сахар	3	3				
	Вода	24	24				
	Соль	1	1				
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	Чай	1	1				
	вода	204	204				
Хлеб ржано-пшеничный		50	50	110	3	1	22
Паужин:							
Ряженка		200	193	108	5,8	5,0	8,4
Курага		35	40	94	2	0	22
Всего за день				2726,38	110,79	91,13	359,08

6-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюда и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)
Завтрак				541,58	17,55	16,72	77,98
Каша геркулесовая			300	195,52	7,64	5,59	28,49
	Вода	150	150				
	Крупа овсяная «Геркулес»	38,5	37,93				
	Молоко	100	100				
	Соль	1	1				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Кофейный напиток без сахара			200	59,86	2,81	2,93	5,49
	Кофейный напиток	2	2				
	Молоко	90	90				
	Вода	110	110				
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	221	7	1	44
2-й завтрак				167,80	4,68	5,25	23,66
Суфле морковно-яблочное запеченное			100	111	4	5	14
	Молоко	18	18				
	Яблоки свежие	47	33				
	морковь	4	4				
	Крупа манная	8	8				
	яйцо	1/4	1/4				
Отвар шиповника			200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Шиповник сухой	20	20				
	Вода	200	200				
Обед				939,4	32,64	30,2	132,7
Рассольник ленинградский со смет. на м/б			300/10	183	5	7	25
	вода	240	240				

	мясо	20	20				
	Лук репчатый	12	10				
	Морковь свежая красная	16	12				
	Огурец консерв.	22	18				
	Масло растительное	3	3				
	Картофель	121	91				
	Крупа перловая	12	12				
	Сметана	10	10				
	соль	2	2				
Котлета из говядины			100	250	16	14	15
	Говядина	103	74				
	Сухари паниров.	10	10				
	Лук репчатый	12	10				
	Масло растительное	6	6				
	Хлеб пшеничный	18	18				
	соль	1	1				
Капуста тушеная			200	176	4	8	22
	сахар	3	3				
	Капуста свежая	300	240				
	Лук	10	8				
	Морковь	6	4				
	Томат паста	6	6				
	Масло рас	8	8				
	Мука пш.	1	1				
	Лавр.лист	0,01	0,01				
	перец	0,01	0,01				
	Уксус	3	3				
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	221	7	1,2	44
Компот из сухофруктов без сахара			200	109,4	0,64	0	26,7
	Сухофрукты	23	57*				

отварная							
Гречка отварная со слив.малом			200	271	8,8	6,4	42,4
	Крупа гречневая	70	70				
	Масло сливочное	5	5				
	Соль	2	2				
Соус сметанный			100	131,6	4,42	7,71	1,12
	Вода	75	75				
	маргарин	5	5				
	мука	7,5	7,5				
	Сметана	25	25				
	лук	10	8				
	Соль	1	1				
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	Чай	1	1				
	вода	204	204				
Хлеб ржано- пшеничный		50	50	110	3	1	22
Паужин:							
Ряженка		200	193	108	5,8	5,0	8,4
Чернослив		35	40	84	0,76	0,13	11,36
Всего за день				2836,3	109,9	89,56	347,93

7-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюда и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Завтрак				550,06	14,91	18,43	253,49
Каша ячневая молочная без сахара			196	204	5	7,3	204
	Вода	79	79				
	Крупа ячневая	46	46				
	Молоко	93,3	93				
	Соль	0,5	0,5				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Какао с молоком б/с			200	59,86	2,81	2,93	5,49
	Кофейный напиток	2	2				
	Молоко	90	90				
	Вода	110	110				
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	221	7	1	44
2-й завтрак				152,80	1,68	1,25	30,66
Яблоки запеченные без сахара			170	96	1	1	21
	Яблоки свежие	243	214				
Отвар шиповника			200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Шиповник сухой	20	20				
	Вода	200	200				
Обед				826,4	30,14	30,0	127,8
Борщ на м/б со сметаной			300/10	152	4	8	16
	Мясо говядины	20	20				
	Сахар	3	3				
	Капуста	31	25				
	Морковь	16	12				
	Лук репчатый	14	13				
	Масло растительное	6	6				

	Картофель	32	24				
	Т. пюре	9	9				
	Сметана	10	10				
	Петрушка корень	4	3				
	Свекла свежая	62	48				
	Уксус 3%	5	5				
Плов с мясом			250	300	16,5	10,8	32,1
	рис	60	60				
	морковь	40	30				
	Масло раститель ное	10	10				
	лук	15	12				
	Томат паста	5	5				
	Говядина	80	60				
	соль	2	2				
Морковь тертая отварная		156	120	44	2	10	9
Компот из сухофруктов без сахара			200	109,4	0,64	0	26,7
	Сухофрукт ы	23	57*				
	Лимонная кислота	0,2	0,2				
	вода	150	150				
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	221	7	1,2	44
Полдник				276,31	5,63	7,86	45,23
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	вода	204	204				
	Чай	1	1				
Булочка с изюмом			100	275,31	5,63	7,86	45,23
	Мука пшеничная	50	50				
	Молоко	25	25				
	Масло растит.	7	7				
	Яйцо	0,1	0,1				
	Изюм	10	10				
	Дрожжи	0,4	0,4				
Ужин				818,88	25,69	32,70	102,54
Колбаса отварная		45	44	115,65	5,76	9,99	0,68
Гречка			200	271	8,8	6,4	42,4

отварная со сливочным маслом							
	Масло сливочное	5	5				
	Гречка	70	70				
Винегрет б/соли			100	129,23	1,57	10,18	6,7
	Картофель	31,1	21,1				
	Свекла	20,0	16,0				
	Лук	17,8	15,0				
	Морковь	12,5	10,0				
	Горошек консерв.	23	15				
	Огурцы консерв.	19	17				
	Масло подсолн.	10	10				
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	вода	204	204				
	Чай	1	1				
Хлеб ржано-пшеничный		50	50	110	3	1	22
Паужин:							
Ряженка		200	193	108	5,80	5,0	8,4
Чернослив		35	40	84	0,76	0,13	22,36
Всего за день				2624,45	78,05	90,24	559,72

8-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюди масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)
Завтрак				698,39	31,39	23,16	91,50
Каша пшеничная молочная			250	344,86	18,63	9,38	46,48
	Вода	75	75				
	Крупа пшеничная	50	50				
	Молоко	100	100				
	Масло сливочное	5	5				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	221	7	1	44
Кофейный напиток без молока			200	1,4	0,72	0,45	1
	Вода	210	210				
	Кофейный напиток	3	3				
Сыр		19	17	65,93	4,94	5,13	0,02
2-й завтрак				152,80	1,68	1,25	30,66
Яблоко запеченные без сахара			170	96	1	1	21
	Яблоки свежие	243	214				
Отвар шиповника			200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Шиповник сухой	20	20				
	Вода	200	200				
Обед				1008,80	50,23	35,33	153,7
Суп - пюре гороховый			300	298	19,7	10,9	27,8
	Лук репчатый	14	12				
	Морковь свежая красная	16	12				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло	5	5				

	растительное						
	Горох сухой	45	45				
	Говядина	20	16				
	Вода	255	255				
	Соль	2	2				
Бефстроганов из отварного мяса с соусом			50/55	237,8	18,53	15,23	6,57
	Говядина	110	81				
	Мука пшеничная	5	5				
	Сметана	10	10				
	Масло растительное	5	5				
	Молоко	50	50				
	соль	1	1				
Капуста свежая тушеная			200	176	4	8	22
	Сахар	3	3				
	Капуста белокочанная свежая	300	240				
	Лук репчатый	10	8				
	Морковь свежая красная	6	4				
	Томатное пюре	6	6				
	Масло растительное	8	8				
	Мука	1	1				
	Лавровый лист	0,01	0,01				
	Перец черный молотый	0,01	0,01				
	Уксус 3%	3	3				
Сок томатный		200	200	76	1	0	18
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	221	7	1,2	44
Полдник				77,00	1,8	0,4	16,2
Апельсин			200	76	1,8	0,4	16,2
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	Чай	1	1				

	вода	204	204				
Ужин				775,4	31,20	25,10	103,5
Морковь отв. с чесноком с маслом растител.			120	139,4	1,4	10,1	11,1
	Масло растит.	10	10				
	чеснок	0,8	0,8				
	Морковь свежая	150	112				
	Сахар	3	3				
	соль	1	1				
Рыба жареная			120	113	14	5	3
	Масло растит.	6	6				
	Сухари панировоч ные	10	10				
	Рыба потрошенн ая	250	148				
Макаронь отварные со слив.маслом			150/5	210	5	4	37
	Масло сливочное	5	5				
	Макаронь	52	52				
	соль	0,3	0,3				
Соус красный			100	40,5	0,7	1,9	4,9
	Вода	100	100				
	маргарин	2	2				
	мука	5	5				
	Томат паста	3	3				
	лук	6	5				
	морковь	8	7				
	соль	1	1				
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	Чай	1	1				
	вода	204	204				
Хлеб ржано- пшеничный		50	50	110	3	1	22
Паужин:							
Ряженка		200	193	108	5,80	5,0	8,4
Курага		35	40	94	2	0	22
Всего за день				2712,39	116,30	85,24	395,56

9-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)
Завтрак				588,0	16,76	14,8	95,06
Каша гречневая молочная вязкая			210	239	6,4	3,3	46
	Крупа гречневая	46	46				
	Масло сливочное	5	5				
	Молоко	100	100				
	вода	60	60				
	Соль	1	1				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Какао с молоком без сахара			200	62,8	3,29	3,3	5,06
	Какао порошок	2	2				
	Молоко	100	100				
	Вода	110	110				
Хлеб ржано пшеничный		100	100	221	7	1	44
2-й завтрак				152,80	1,68	1,25	30,66
Яблоки запеченные без сахара			170	96	1	1	21
	Яблоки свежие	243	214				
Отвар шиповника			200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Шиповник сухой	20	20				
	Вода	200	200				
Обед				735,4	28,14	17,0	113,8
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной			300/1 0	105	4	5	11
	Лук репчатый	14	12				
	Морковь свежая	16	12				
	Капуста	75	60				

	свежая						
	Картофель	50	40				
	Масло раститель ное	3	3				
	Сметана	10	10				
	Говядина	20	20				
	Вода	240	240				
	Соль	2	2				
Плов с мясом			250	300	16,5	10,8	32,1
	рис	60	60				
	морковь	40	30				
	Масло раститель ное	10	10				
	лук	15	12				
	Томат паста	5	5				
	Говядина	80	60				
	соль	2	2				
Компот из сухофруктов без сахара			200	109,4	0,64	0	26,7
	Сухофрукт ы	23	57*				
	Лимонная кислота	0,2	0,2				
	вода	150	150				
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	221	7	1,2	44
Полдник				466,0	15,8	15,6	64,6
Фрукт свежий груша		222	200	94,00	0,80	0,60	20,60
Запеканка морковная с творогом и сметаной без сахара			200/1 5	371	15	15	44
	Яйцо	0,1	0,1				
	Морковь	104	80				
	Крупа манная	15	15				
	Творог	57	57				
	Маргарин	7	7				
	Сметана	15	15				
	Соль	1	1				
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	Чай	1	1				
	вода	204	204				
Ужин				937,23	29,97	40,34	82,89

Колбаса отварная		45	44	115,65	5,76	9,99	0,68
Гречка отварная со сливочным маслом			200	271	8,80	6,4	42,40
	Масло сливочное	5	5				
	Гречка	70	70				
Салат «Здоровье»			70	115	1,1	10	5,3
	Масло раститель ное	10	10				
	Морковь	30	24				
	Свекла свежая	40	32				
	Горошек зеленый	15	10				
Соус сметанный			100	131,6	4,42	7,71	1,12
	Сметана	25	25				
	Мука	7,5	7,5				
	Маргарин	5	5				
	Лук	10	8				
	Вода	75	75				
	соль	1	1				
Чай без сахара с лимоном			200	1,98	0,33	0,11	0,63
	Чай	1	1				
	вода	204	204				
	Лимон	7	6,5				
Хлеб ржано- пшеничный		50	50	110	3	1	22
Паужин:							
Ряженка		200	193	108	5,80	5,0	8,4
Чернослив		35	40	84	0,76	0,13	2,36
Всего за день				2879,43	92,35	88,99	387,04

10-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)
Завтрак				612,01	27,44	20,36	128,87
Каша рисовая с молоком			250	202,78	12,6	4,03	70,05
	Крупа рисовая	46	46				
	Молоко пастеризо- ванное	100	100				
	Масло сливочное	5	5				
	вода	140	140				
	соль	1	1				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Кофейный напиток без сахара			200	57,1	2,8	3	14,8
	Кофейный напиток	2	2				
	Молоко	100	100				
	Вода	110	110				
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	221	7	1	44
Сыр		19	17	65,93	4,94	5,13	0,02
2-й завтрак				167,80	4,68	5,25	23,66
Суфле морковно- яблочное запеченное			100	111	4	5	14
	Молоко	18	18				
	Яблоки свежие	47	33				
	Морковь свежая	4	4				
	Крупа манная	8	8				
	Яйцо	1/4	1/4				
Отвар шиповника			200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Шиповник сухой	20	20				
	Вода	200	200				
Обед				851,4	45,64	24,0	120,7

Суп крестьянский на мясном бульоне			300	248	17	14	23
	Лук репчатый	14	12				
	Морковь	16	12				
	Масло раститель ное	5	5				
	Бульон мясной	240	240				
	Картофель	100	70				
	Крупа пшенная	10	10				
	Говядина	20	16				
	Соль	2	2				
Капуста тушеная с говядиной			200	229	19	9	18
	сахар	5	5				
	Капуста свежая	255	204				
	Лук репчатый	18	14				
	Петрушка зелень	4	3				
	Говядина	100	70				
	Томатное пюре	5	5				
	Масло раститель ное	8	8				
	соль	2	2				
Морковь отварная с чесноком			120	44	2	0	9
	Морковь	165	118				
	Чеснок	0,8	0,7				
Компот из сухофруктов без сахара			200	109,4	0,64	0	26,7
	Сухофрукт ы	23	57*				
	Лимонная кислота	0,2	0,2				
	вода	150	150				
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	221	7	1	44
Полдник				281,0	17,5	12,0	25,6

Сок апельсиновый, овощной без сахара		200	200	92	0	0	23
Творог со сметаной запеченный			100/20	189	17,5	12	2,6
	творог	100	100				
Ужин				862,34	44,53	27,03	98,99
Салат из отв. свеклы с чесноком			100	89,34	3,23	1,93	10,59
	Масло растительное	4	4				
	Свекла	150	120				
	Чеснок	3	2				
	Соль	1	1				
Котлета рыбная			100	177	14	8	12
	Хлеб пшеничный	17	17				
	Молоко	42	42				
	Сметана	4	4				
	Масло растит.	4	4				
	Сухари панировочные	10	10				
	Яйцо	0,25	0,25				
	Рыба свежая	197	116				
	Соль	1	1				
Соус белый основной			100	133,0	12	4,9	12
	Бульон или вода	110	110				
	Маргарин	5	5				
	Мука	5	5				
	Лук	5	4				
	Соль	1	1				
Макароньы отварные с растит.маслом			100	130	3,50	5,0	24
	Макароньы	35	35				
	Масло растит	3	3				
	Соль	1	1				
Чай с молоком			200	21	1	1	2
	Чай	1	1				
	Молоко	47	47				

Хлеб ржано-пшеничный		50	50	110	3	1,2	22
Паужин:							
Ряженка		200	193	108	5,80	5,0	8,4
Курага		35	40	94	2	0	8
Всего за день				2774,55	139,79	88,64	397,82

11-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюди масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)
Завтрак				452,38	11,57	13,1	51,78
Суп молочный с макаронными изделиями			250	103,48	1,47	1,6	2,78
	Макароны	20	20				
	Молоко	120	120				
	Масло сливочное	2	2				
	Вода	110	110				
	Соль	0,5	0,5				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Какао с молоком без сахара			200	62,7	3,3	3,3	5,0
	Молоко	100	100				
	Какао- порошок	2	2				
	Вода	110	110				
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	221	7	1	44
2-й Завтрак				245,80	18,18	12,25	12,26
Творог со сметаной запеченный			100/2 0	189	17,5	12	2,6
	творог	100	100				
	сметана	20	200				
Отвар шиповника			200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Шиповник сухой	20	20				
	Вода	200	200				
Обед				806,66	28,51	23,19	119,43
Огурцы свежие		65	60	9	0	0	1
Суп на мясном бульоне с гречкой			300	256	12,5	11,4	28,6
	Лук репчатый	20	16				
	Морковь свежая красная	16	12				

	Картофель	55	40				
	Масло растительное	3	3				
	Крупа гречневая	12	12				
	Мясо говядины	20	20				
	Бульон мясокостный	250	250				
Колбаса отварная		45	44	65,93	4,94	5,13	0,02
Рагу из овощей			200	145,33	3,43	5,46	19,11
	Картофель	80	52				
	Лук репчатый	18	15				
	Морковь свежая	44	30				
	Томатная паста	5	5				
	Петрушка	7	5				
	Мука	5	5				
	Масло растит.	5	5				
	Фасоль консерв.	35	26				
	Капуста свежая	200	140				
Компот из сухофруктов без сахара			200	109,4	0,64	0	26,7
	Сухофрукты	23	57*				
	Лимонная кислота	0,2	0,2				
	вода	150	150				
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	221	7	1,2	44
Полдник				138,00	0,4	4,6	24,00
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	вода	204	204				
	Чай	1	1				
Яблоко		200	200	74	0,4	0,6	16
Конфета диабетическая		12	12	63	0	4	8
Ужин				784,8	27,65	26,70	109,15
Салат «Костер»			100	144	1,6	11,4	8,6

	Морковь	44	34				
	Яблоки свежие	26	18				
	Масло раститель- ное	8	8				
	Свекла свежая	54	42				
Азу из говядины с картофелем			200	287,8	16,39	9,17	34,59
	Говядина	107	79				
	Картофель	250	200				
	Лук репчатый	14	11,9				
	Масло сливочное	6	6				
	Томатная паста	7	7				
	Огурец консерв.	20	14				
	Соль	2	2				
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	вода	204	204				
	Чай	1	1				
Хлеб ржано- пшеничный		50	50	110	3,5	1	22
Паужин:							
Ряженка		200	193	108	5,80	5,0	8,4
Чернослив		35	40	84	0,76	0,13	22,36
Всего за день				2377,64	86,31	79,84	316,62

12-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюда и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Завтрак				600,83	26,74	27,45	62,20
Омлет из 2-х яиц			120	191,6	11,9	11,12	3,38
	Маргарин	5	5				
	Молоко пастеризованное	60	60				
	Соль	1	1				
	Яйцо	2шт	2шт				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Кофейный напиток без сахара			200	57,1	2,8	3,0	14,80
	Вода	110	110				
	Молоко	100	100				
	Кофейный напиток	1	1				
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	221	7	1	44
Сыр		19	17	65,93	4,94	5,13	0,02
2-й завтрак				96,80	3,68	0,25	16,66
Горошек консервированный		154	100	40	3	0	7
Отвар шиповника			200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Шиповник сухой	20	20				
	Вода	200	200				
Обед				911,25	39,46	17,21	141,61
Томаты свежие		100	90	20	0	0	3
Суп с макаронными изделиями на кур. /б			300	153	5	3	25
	Лук репчатый	14	12				
	Морковь свежая красная	16	12				
	Макароны	12	12				
	Картофель	120	90				

	Маргарин	3	3				
	Мясо куриное	10	8				
	Бульон куриный	225	225				
	Соль	2	2				
Курица отварная			85	136,85	18,02	6,97	0,51
	Лук репчатый	3	2				
	Курица	175	125				
	Соль	1	1				
Гречка отварная			200	271	8,8	6,04	42,4
	соль	2	2				
	Крупа гречневая	70	70				
	Масло сливочное	5	5				
Компот из сухофруктов без сахара			200	109,4	0,64	0	26,7
	Сухофрукт ы	23	57*				
	Лимонная кислота	0,2	0,2				
	вода	150	150				
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	221	7	1,2	44
Полдник				326,84	5,48	9,48	54,65
Фрукты (Яблоки свежие)		175	122,3 8	52,84	0,48	0,48	11,65
Булочка			70	273	5	9	43
	Маргарин	11	11				
	Мука в/с	47	47				
	Яйцо	0,1	0,1				
	Дрожжи	0,4	0,4				
	Сахар	10	10				
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	вода	204	204				
	Чай	1	1				
Ужин				795,0	32,40	25,4	107,80
Салат из отварной свеклы с луком			100	124	2	8	11
	свекла	154	118				
	Лук репчатый	10	8				
	Масло	8	8				

	растит.						
	соль	1	1				
Рыба запечённая в молочном соусе			113	151	15,8	7,2	5,8
	Маргарин	5	5				
	Молоко	50	50				
	Соль	1	1				
	Мука пшеничная	5	5				
	Рыба свежая	189	87				
Рис отварной			150	207	3,8	4,2	38,6
	Масло сливочное	5	5				
	Крупа рисовая	54	54				
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	вода	204	204				
	Чай	1	1				
Хлеб ржано- пшеничный		50	50	110	3	1	22
Паужин:							
Ряженка		200	193	108	5,80	5,0	8,4
Курага		35	40	94	2	0	22
Всего за день				2730,72	107,76	79,79	382,92

13-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюди масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Завтрак				543,52	18,03	17,09	77,55
Каша геркулесовая			300	195,52	7,64	5,59	28,49
	Вода	150	150				
	Крупа овсяная «Геркулес»	38,5	37,93				
	Молоко	100	100				
	Соль	1	1				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Какао с молоком без сахара			200	62,8	3,29	3,3	5,06
	Какао – порошок	2	2				
	Молоко	100	100				
	вода	110	110				
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	220	7	1	44
2-й завтрак				167,80	4,68	5,25	23,66
Суфле морковно-яблочное запеченное			100	111	4	5	14
	Молоко	18	18				
	Яблоки свежие	47	33				
	морковь	4	4				
	Крупа манная	8	8				
	яйцо	1/4	1/4				
Отвар шиповника			200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Шиповник сухой	20	20				
	Вода	200	200				
Обед				757,65	33,04	13,25	123,5
Огурец консервированный		91	50	5,25	0,4	0,05	0,8
Сур картофельный			300	166	10	6	18

с рыбными консервами							
	Морковь свежая	15	10				
	Рыбные консервы	36	36				
	Вода	200	200				
	Лук репчатый	12	8,40				
	Масло растительное	3	3				
	Картофель	133	100				
	соль	2	2				
Горох отварной с раст.маслом			150/5	256	15	6	34
	горох	70	70				
	Масло растительное	5	5				
	Соль	1	1				
Хлеб ржано-пшеничный		100	100	221	7	1,2	44
Компот из сухофруктов без сахара			200	109,4	0,64	0	26,7
	Сухофрукты	23	57*				
	Лимонная кислота	0,2	0,2				
	вода	150	150				
Полдник				106	0,98	1,01	23,6
Фрукты (яблоки свежие)		250	244	105	0,96	0,96	23,6
Чай без сахаром			200	1	0,2	0,05	0
	вода	204	204				
	Чай	1	1				
Ужин				802,85	37,58	37,01	80,27
Салат «Петрушка»			100	187	6	16	5
	Сыр	16	15				
	Морковь	35	27				
	Горошек конс.	68	44				
	Масло растительное	10	10				
Курица отварная			85	136,85	18,02	6,97	0,51

	Цыпленок	175	125				
	Лук	3	2				
	соль	1	1				
Капуста тушеная			200	176	4	8	22
	сахар	3	3				
	Капуста свежая	300	240				
	Лук	10	8				
	Морковь	6	4				
	Томат паста	6	6				
	Масло рас	8	8				
	Мука пш.	1	1				
	Лавр.лист	0,01	0,01				
	перец	0,01	0,01				
	Уксус	3	3				
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	вода	200	200				
	Чай	1	1				
Хлеб ржано-пшеничный		50	50	110	3	1	22
Паужин :							
Ряженка		200	193	108	5,80	5,0	8,4
Чернослив		35	40	84	0,76	0,13	22,36
Всего за день				2377,82	94,31	73,61	328,58

14-й день

Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюда и масса нетто (г)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)
Завтрак				546,3	14,9	18,5	94,8
Каша ячневая молочная без сахара			196	204	5	7,3	36
	Вода	79	79				
	Крупа ячневая	46	46				
	Молоко	93,3	93				
	Соль	0,5	0,5				
Масло сливочное		10	10	65,2	0,1	7,2	0
Кофейный напиток на молоке без сахара			200	57,1	2,8	3	14,8
	Молоко	100	100				
	Кофейный напиток	2	2				
	Вода	110	110				
Хлеб ржано - пшеничный		100	100	220	7	1	44
2-й завтрак				152,80	1,68	1,25	30,66
Яблоко запеченные без сахара			170	96	1	1	21
	Яблоки свежие	243	214				
Отвар шиповника			200	56,80	0,68	0,25	9,66
	Шиповник сухой	20	20				
	Вода	200	200				
Обед				872,3	26,4	23,64	132,18
Огурец консервирован ный		91	50	5,25	0,40	0,05	0,80
Суп с клецками на мясном бульоне			300	150	3,8	6	17,6
	Бульон мясокоств ный	240	240				
	Лук	10	8				

	репчатый						
	Морковь свежая красная	24	20				
	Мука	20	20				
	Масло раститель ное	5	5				
	Картофель	100	70				
	Яйцо	0,2	0,2				
	Мясо	20	15				
	соль	2	2				
Колбаса отварная		45	44	115,65	5,76	9,99	0,68
Гречка отварная со сливочным маслом			200	271	8,8	6,4	42,4
	Масло сливочное	5	5				
	Гречка	70	70				
Компот из сухофруктов без сахара			200	109,4	0,64	0	26,7
	Сухофрукт ы	23	57*				
	Лимонная кислота	0,2	0,2				
	вода	150	150				
Хлеб ржано- пшеничный		100	100	221	7	1,2	44
Полдник				77	1,8	0,4	16,2
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	вода	204	204				
	Чай	1					
Фрукт (апельсин)		200	200	76	1,8	0,4	16,2
Ужин				856,6	36,04	27,0	114,35
Кукуруза консервирован ная	Кукуруза консервир ованная	120	60	69,6	2,64	0	13,55
Гуляш из отварного мяса			90	203	13,3	14,4	5
	Мясо	90	67				
	Морковь	6	5				
	Мука	5	5				
	Томатное пюре	5	5				
	Масло	5	5				

	сливочное						
	Соль	1	1				
Перловка отварная			200	271	8,8	6,4	43,4
	Масло сливочное	5	5				
	перловка	70	70				
	соль	1	1				
Чай без сахара			200	1	0	0	0
	вода	204	204				
	Чай	2	2				
Хлеб ржано- пшеничный		50	50	110	3,5	1,2	22
Паужин:							
Ряженка		200	193	108	5,80	5,0	8,4
Курага		35	40	94	2	0	22
Всего за день				2505,0	80,82	70,79	388,19

Среднее за 14 дней:				2642,49	100,1 8	84,79	382,3
--------------------------------	--	--	--	----------------	--------------------	--------------	--------------