

Утверждаю
Директор ОГАУСОЛД в г. Ульяновске

О.Г. Ворончихина
« 05 » 01 2016 г.

Примерное циклическое 10-дневное меню

ДЕНЬ 1					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная	200	5,04	7,13	31,96	211,7
Кофе с молоком и сахаром	200	0,37	0,54	2,35	27,85
Яйцо куриное варенное	1 шт	3,8	4,4	0,28	62,8
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		13,01	19,67	64,28	500,55
ОБЕД					
Щи из св. капусты со сметаной	300\10	7,8	15	12,6	200,8
Помидоры св. порц.	60	0,36	0	1,74	8,4
Куры туш. в соусе	70\75	19,11	31,62	5,96	339,3
Макарон.отварные	110	5,17	3,1	45,8	190,1
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,3	129
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		45,83	36,42	170,1	1242
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	1,6	0	10,3	82,1
Итого за прием	170	1,6	0	10,3	82,1
УЖИН					
Маринад овощной с томатом	150	2,27	2,2	4,6	56,28
Картофельное пюре	100	2	3,93	29	133,47
Рыба отварная	100	13	0,7	0	90
Пирожок с капустой печенный	100	4	9,7	28,9	264,3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		25,43	16,93	107,1	736,15
НА НОЧЬ					
Кефир		7	8	10,25	147,5
Итого за день		92,87	81,02	362,03	2708,3

ДЕНЬ 2					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша манная молчная	200	5,68	6,1	36,6	242,56
Какао с молоком	200	2,25	5,73	3,76	59,9
Колбаса варенная	50	6,5	11	1	130
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		18,23	30,43	71,05	630,66
ОБЕД					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	16,9	7,79	47,57	327,99
Шницель мясной	100	19,8	15,49	8,89	251
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	5,4	34,02	312,3
Икра кабачковая (консервы)	100	2	9	8,6	122
Отвар шиповника	200	0,7	0	33,31	98
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		60,39	31,59	213,09	1485,69
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	1,6	0	10,3	82,1
Итого за прием	170	1,6	0	10,3	82,1
УЖИН					
Сыр	30	6,9	9	0	114
Запеканка из творога	200	33,7	24,4	16	471,4
Соус сладкий (повидло)	50	0,25	0	32,1	136,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		45,01	33,8	92,7	914
НА НОЧЬ					
Кефир		7	8	10,25	147,5
Итого за день		132,23	103,82	397,39	3259,95

ДЕНЬ 3					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша Дружба	250	3,75	6,9	21,6	101,25
Кофе с молоком и сахаром	200	0,37	0,54	2,35	27,85
Сыр	30	6,9	9	0	114
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		14,82	24,04	53,64	441,3
ОБЕД					
Суп картоф.с крупой и рыбой	300	6	3,43	30	189,43
Ежики мясные под сметанным соусом	110/20	10,4	27	13	318,45
Макарон.отварные	110	5,17	3,1	45,8	190,1
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0	4,7	18,48
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		34,43	31,8	174,2	1090,86
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	1,6	0	10,3	82,1
Итого за прием	170	1,6	0	10,3	82,1
УЖИН					
Грудка отварная	50	7,5	2,5	2	58,58
Картофельное пюре	100	2	5,78	25,86	138,8
Салат из отварной свеклы со сметаной	50	0,4	3	4,3	25
Булочка витая печенная	70	3,1	5,2	37,1	160,1
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		17,16	16,88	113,86	574,58
НА НОЧЬ					
Кефир		7	8	10,25	147,5
Итого за день		75,01	80,72	362,25	2336,34

ДЕНЬ 4					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,64	7,12	43,56	314
Кофе с молоком и сахаром	200	0,37	0,54	2,35	27,85
Сосиска молочная отварная	50	6,2	15	0	180
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		19,01	30,26	75,6	720,05
ОБЕД					
Борщ с капустой картофелем	300/ 10	7,56	5,62	24,85	165,84
Икра овощная	100	1,73	5,24	12,94	80,79
Запеканка картофельная , фаршированная отварным протертым мясом	200	20,1	13,8	49,2	384,79
Сок фруктовый	200	1,6	0	22,2	82
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		43,68	20,74	189,89	1087,82
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием	170	0,8	0	21,4	84
УЖИН					
Омлет с мясн. продуктами	90	11,8	19,2	2,8	239,4
Салат из св. капусты с помидорами	100	1,71	1,99	4,71	62,7
Ватрушка с творогом	75	4	3	26	160
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		21,67	24,59	78,11	654,2
НА НОЧЬ					
Кефир		7	8	10,25	147,5
Итого за день		92,16	83,59	375,25	2693,57

ДЕНЬ 5					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	16,9	7,79	47,57	327,99
Какао с молоком	200	2,25	5,73	3,76	59,9
Сырок глазиров.	40	4	8	0,58	127
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		26,95	29,12	81,6	713,09
ОБЕД					
Суп картофельный со сладким перцем	300	2,7	11,1	14,7	167,7
Бефстроганов из отварного мяса	50/55	17,81	18,9	4,85	302
Капуста белокачанная запеченная под молочным соусом	200	6,2	16,4	15,2	234
Огурец маринованный порционно	30	0,9	0	0,4	5,7
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,3	129
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		41	37	139,15	1212,8
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием	170	0,8	0	21,4	84
УЖИН					
Винегрет овощной	100	2	8,21	8	113,4
Рыба отварная	100	7,2	4,1	1,7	76,2
Картофельное пюре	100	2	5,78	25,86	138,8
Язычок	50	2,8	3,5	25,3	146,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		18,16	21,99	105,46	667,1
НА НОЧЬ					
Итого за день		86,91	88,11	347,61	2676,99

ДЕНЬ 6					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша Дружба	250	3,75	6,9	21,6	101,25
Кисель из клюквы	200	0,13	0	39,52	158,58
Сыр	30	6,9	9	0	114
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		14,58	23,5	90,81	572,03
ОБЕД					
Суп с макаронами изделиями на курином бульоне	300	2,4	0,21	18	77,52
Котлета куриная	100	16	15,6	13,6	260,1
Икра Дары осени	100	2,11	6,32	12,26	151
Картофель тушеный	120	2,2	6,1	15,1	126,1
Напиток сокодержущий	200	0,5	0	10,1	42,7
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		35,9	29,72	149,76	1031,82
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием	170	0,8	0	21,4	84
УЖИН					
Капуста тушеная в молочном соусе	150	6,2	16,4	15,2	134
Колбаса отварная	50	5,8	10,5	1	122,1
Плюшка	50	3,7	4,15	31,2	107,2
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный с повидлом	30\30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		19,86	31,45	92	555,4
НА НОЧЬ					
Кефир		7	8	10,25	147,5
Итого за день		78,14	92,67	364,22	2390,75

ДЕНЬ 7					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная	250	6,1	9,5	38,1	325,1
Кофе с молоком с сахаром	200	0,37	0,54	2,35	27,85
Колбаса копчен.	40	4,2	8	0	130
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		14,47	25,64	70,14	681,15
ОБЕД					
Суп лапша домашняя	250	2,2	5,1	11,9	102,3
Салат из сбор.овошей с растительным маслом	100	1,21	3,99	3,92	51,44
Плов из риса с отварным мясом	220	16	16	32,28	329,9
Отвар шиповника	200	0,7	0	3,31	98
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		32,8	21,69	132,11	956,04
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием	170	0,8	0	21,4	84
УЖИН					
Макароны отварные	110	5,17	3,1	45,8	190,1
Салат Оздоровительный	100	1,99	4,62	2,72	60,5
Пирожок печен. со св.яблоками	100	4,8	9,4	38,35	266,84
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		16,12	17,52	131,47	709,54
НА НОЧЬ					
Кефир	250	7	8	10,25	147,5
Итого за день		71,19	72,85	365,37	2578,23

ДЕНЬ 8					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	14,08	6,5	39,64	273,3
Кофе с молоком с сахаром	200	0,37	0,54	2,35	27,85
Сметана	50	1,4	10	1,6	103
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		19,65	24,64	73,28	602,35
ОБЕД					
Суп фасолевый с картофелем на к/б	300	16,2	3,6	23	178
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,71	1,99	3,71	62,7
Картофель тушеный с мясом	150	7,9	12	16,4	200,1
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0	4,7	18,48
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		38,67	15,69	128,51	833,68
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Сок	200	0,8	0,8	19,6	84
Итого за прием	170	1,6	0,8	41	168
УЖИН					
Омлет натуральный	80	7,52	8,4	2,2	118,92
Салат Столичный	150	10,1	22,2	9,4	270
Хлеб с повидлом	30/30	2,42	0,2	26,9	124,8
Чай с лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		21,9	31	41	638,02
НА ПОЧЬ					
Кефир	250	7	8	10,25	147,5
Итого за день		88,82	80,13	294,04	2389,55

ДЕНЬ 9					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша гречневая рассыпчатая	250	10,2	4,8	31	235,8
Рыба отварная	85	14,6	2,2	0	86
Какао с молоком и сахаром	200	2,25	5,73	3,76	59,9
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		30,85	20,33	64,45	579,9
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками	300	4,54	7,68	75,1	236,32
Куры тушеные в соусе	70/75	19,11	31,62	5,96	279,3
Макаронные отварные	110	5,17	3,1	45,8	190,1
Напиток из кураги	200	0,78	0	27,68	85,6
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		42,29	36,42	235,24	1165,72
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием	170	0,8	0	21,4	84
УЖИН					
Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,6	0,9	1,8	20,9
Картофель тушеный с мясными консервами	200	8,4	17,2	13,3	430
Булочка с изюмом печенная	75	7	8	59,61	303,78
Молоко	200	5,6	5	9,4	104
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		25,76	31,5	128,71	1050,78
НА НОЧЬ					
Кефир	250	7	8	10,25	147,5
Итого за день		106,7	96,25	460,05	3027,9

ДЕНЬ 10					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша ячневая молочная	250	8,7	8,6	39,15	268,75
Сыр	30	6,9	9	0	114
Кисель из клюквы	200	0,13	0	39,52	158,58
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		19,53	25,2	108,36	739,53
ОБЕД					
Солянка сборная мясная со сметаной	300/10	13	10,98	16,65	302,4
Картофельная пюре	100	2	5,78	25,86	138,8
Свекла тушеная в молочном соусе	125	2	2,99	28,84	120,46
Мясные биточки	100	16	13,49	8,89	227,96
Сок фруктовый	200	0,5	0	11,7	47
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		46,19	23,96	172,64	1211,02
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием	170	0,8	0	21,4	84
УЖИН					
Салат мясной	150	7	14	10,75	160
Творог со сметаной	180	22,2	18,5	12,1	334,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		33,36	32,9	67,45	686,7
НА НОЧЬ					
Итого за день		99,88	82,06	369,85	2721,25