

## Меню Пн. 23.10.23

### Завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Каша овсяная</b>					
Молоко 2,5% жирности, стерилизованное, г	150	81	4.4	3.8	7.2
Овсяная крупа, г	50	171	6.2	3.1	29.8
Сахар, г	5	20	0	0	5
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	5	37.4	0	4.1	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Вода, г	60	0	0	0	0
<b>2. Бутерброд с сыром</b>					
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г	100	235	7.6	0.8	49.2
Сыр "Российский", г	15	54.6	3.5	4.4	0
<b>3. Бутерброд с маслом</b>					
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г	100	235	7.6	0.8	49.2
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	15	112.2	0.1	12.4	0.1
<b>4. Чай заваренный с лимоном, г</b>	200	56	0.2	0	13.6
<b>5. Отварной яйцо</b>	40	63.5	5.1	4.6	0.3
<b>Итого</b>	<b>801</b>	<b>1002.2</b>	<b>29.5</b>	<b>29.3</b>	<b>154.1</b>

### Второй завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Яблоко, г	200	94	0.8	0.8	19.6
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>94</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>

### Обед

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Первое блюдо</b>					
<b>Мастава с говяжьим мясом</b>					
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Говядина, г	40	87.2	7.4	6.4	0
Перец сладкий красный, г	5	1.4	0.1	0	0.3
Картофель, г	25	19.3	0.5	0.1	4.1
Морковь, г	15	5.3	0.2	0	1
Помидор, парниковый, г	5	0.7	0	0	0.2
Консервированная томатная паста, г	5	5.1	0.2	0	1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Рис белый, г	30	99.9	2.1	0.3	22.2
Петрушка свежая, г	3	1.5	0.1	0	0.2
<b>Куриный суп с лапшой</b>					
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8

Куриная грудка (филе), г	40	45.2	9.4	0.8	0.2
Морковь, г	15	5.3	0.2	0	1
Картофель, г	25	19.3	0.5	0.1	4.1
Перец сладкий красный, г	7	1.9	0.1	0	0.4
Консервированная томатная паста, г	5	5.1	0.2	0	1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Петрушка свежая, г	3	1.5	0.1	0	0.2
<b>Лапша</b>					
Пшеничная мука, высшего сорта, г	60	200.4	6.5	0.8	41.9
Вода, г	28	0	0	0	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Яйцо куриное, г	10	15.7	1.3	1.2	0.1
<b>2. Второе блюдо</b>					
<b>Куриный козон кабоб</b>					
Курица, г	150	238.5	31.8	12.3	0
Картофель, г	150	115.5	3	0.6	24.5
Подсолнечное масло, г	30	269.7	0	30	0
<b>Гуляш</b>					
Масло сливочное 82,5% жирности, “Традиционное”, г	10	74.8	0.1	8.3	0.1
Говядина, г	90	196.2	16.7	14.4	0
Лук репчатый, г	25	10.3	0.4	0.1	2.1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>3. Гарнир: гречка</b>					
Гречневая крупа ядрица, г	100	308	12.6	3.3	57.1
<b>4. Салат “Греческий”</b>					
Огурец парниковый, г	30	3.3	0.2	0	0.6
Помидор, парниковый, г	40	5.6	0.2	0	1.5
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Латук, г	10	1.6	0.2	0	0.2
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Брынза из коровьего молока, г	5	13.1	1.1	1	0
Маслины черные, г	4	7	0.1	0.7	0.2
<b>Нарезанные овощи</b>					
Огурец парниковый, г	30	3.3	0.2	0	0.6
Помидор, парниковый, г	30	4.2	0.2	0	1.1
Морковь, г	30	10.5	0.4	0	2.1
<b>Ассорти из зелени</b>					
<b>5. Компот из слив, г</b>	200	172	0.6	0	43.8
<b>6. Хлеб</b>					
Вода, г	20	0	0	0	0
Пшеничная мука, высшего сорта, г	30	100.2	3.2	0.4	21
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Сахар, г	1	4	0	0	1
Подсолнечное масло, г	1	9	0	1	0
Дрожжи прессованные, г	0.5	0.5	0.1	0	0
<b>Итого</b>	<b>2048.5</b>	<b>2204.8</b>	<b>100.3</b>	<b>96.7</b>	<b>235.2</b>

#### Полдник

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Пицца</b>					

Молоко 2,5% жирности, стерилизованное, г	12	6.5	0.3	0.3	0.6
Пшеничная мука, высшего сорта, г	25	83.5	2.7	0.3	17.5
Сахар, г	2	8	0	0	2
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	6	44.9	0	4.9	0
Подсолнечное масло, г	1	9	0	1	0
Яйцо куриное, г	10	15.7	1.3	1.2	0.1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Дрожжи прессованные, г	0.5	0.5	0.1	0	0
Сосиски, молочные, г	15	39.2	1.7	3.6	0.1
Помидор, парниковый, г	5	0.7	0	0	0.2
Сыр "Российский", г	5	18.2	1.2	1.5	0
<b>1. Чай</b>					
Чай (сухая заварка), г	1	1.4	0.2	0.1	0
<b>Итого</b>	<b>83.5</b>	<b>227.5</b>	<b>7.5</b>	<b>12.8</b>	<b>20.5</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3133</b>	<b>3528.5</b>	<b>138</b>	<b>139.7</b>	<b>429.4</b>

Врач Диетолог

Мальков А.В

## Меню за Вт 24.10.23

### Завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Каша пшенная</b>					
Молоко 2,5% жирности, стерилизованное, г	100	54	2.9	2.5	4.8
Пшеничная крупа, пшено шлифованное, г	50	171	5.8	1.7	33.3
Сахар, г	5	20	0	0	5
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	5	37.4	0	4.1	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Вода, г	60	0	0	0	0
<b>2. Бутерброд с сыром</b>					
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г	100	235	7.6	0.8	49.2
Сыр "Российский", г	15	54.6	3.5	4.4	0
<b>3. Бутерброд с маслом</b>					
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г	100	235	7.6	0.8	49.2
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	15	112.2	0.1	12.4	0.1
<b>4. Чай заваренный с лимоном, г</b>	<b>200</b>	<b>56</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>13.6</b>
<b>5. Оладье на кефире</b>					
Пшеничная мука	39	130.3	4.2	0.5	27.3
Яйцо куриное	2	3.1	0.3	0.2	0
Кефир 2.5 %	39	20.7	1.1	1	1.6

Сахар, г	1.4	5.6	0	0	1.4
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
<b>Итого</b>	<b>751</b>	<b>975.2</b>	<b>27.6</b>	<b>26.7</b>	<b>155.2</b>

### Второй завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Банан, г	100	96	1.5	0.5	21
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>96</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>

### Обед

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Первое блюдо</b>					
<b>Мохора</b>					
Говядина, г	40	87.2	7.4	6.4	0
Нут (турецкий горох), г	50	154.5	10.1	2.2	23.1
Лук репчатый, г	15	6.1	0.2	0	1.2
Морковь, г	15	5.3	0.2	0	1
Картофель, г	35	27	0.7	0.1	5.7
Помидор, парниковый, г	20	2.8	0.1	0	0.8
Петрушка свежая, г	5	2.5	0.2	0	0.4
<b>VELO (Куриный суп)</b>					
Куриная грудка (филе), г	40	45.2	9.4	0.8	0.2
Кабачок, г	70	16.8	0.4	0.2	3.2
Лук репчатый, г	15	6.1	0.2	0	1.2
Чеснок, г	2	3	0.1	0	0.6
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	10	74.8	0.1	8.3	0.1
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
<b>2. Вторые блюдо</b>					
<b>Куриный крылья запеченный</b>					
Курица, крылышки, только мясо, г	100	126	22	3.5	0
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>Ханум</b>					
Пшеничная мука, высшего сорта, г	50	167	5.4	0.7	35
Яйцо куриное, г	1	1.6	0.1	0.1	0
Вода, г	18	0	0	0	0
Соль поваренная пищевая, г	0.7	0	0	0	0
Картофель, г	95	73.2	1.9	0.4	15.5
Лук репчатый, г	30	12.3	0.4	0.1	2.5
Подсолнечное масло, г	10	89.9	0	10	0
Говядина., г	50	109	9.3	8	0
Соль поваренная пищевая, г	0.7	0	0	0	0
<b>3. Гарнир: картофель фри</b>					
Картофель, г	200	154	4	0.8	32.6
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
<b>4. Салат рукколой и фасолью</b>					

Руккола, г	30	7.5	0.8	0.2	0.6
Фасоль стручковая, г	50	11.5	1.3	0.2	1.5
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>5. Нарезанные овощи</b>					
Морковь, г	30	10.5	0.4	0	2.1
Помидор, парниковый, г	30	4.2	0.2	0	1.1
Огурец парниковый, г	30	3.3	0.2	0	0.6
Вода, г	100	0	0	0	0
<b>6. Ассорти из зелени</b>					
<b>7. Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г</b>	100	235	7.6	0.8	49.2
<b>8. Компот из свежих яблок, г</b>	200	186	0.4	0.4	44.6
<b>Итого</b>	<b>2065.4</b>	<b>1802</b>	<b>83.1</b>	<b>63.1</b>	<b>222.7</b>

#### Полдник

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Сосиска в тесте</b>					
Пшеничная мука, высшего сорта, г	25	83.5	2.7	0.3	17.5
Сахар, г	2	8	0	0	2
Молоко 2,5% жирности, стерилизованное, г	12	6.5	0.3	0.3	0.6
Подсолнечное масло, г	1	9	0	1	0
Яйцо куриное, г	10	15.7	1.3	1.2	0.1
Маргарин сливочный, г	6	44.6	0	4.9	0.1
Дрожжи прессованные, г	0.5	0.5	0.1	0	0
Сосиски, молочные, г	25	65.3	2.8	6	0.1
<b>2. Зеленый чай</b>					
Чай (сухая заварка), г	1	1.4	0.2	0.1	0
<b>Итого за день</b>	<b>2997.9</b>	<b>3106.1</b>	<b>119.4</b>	<b>104</b>	<b>419.2</b>

Врач диетолог:

Мальков А.В

## Меню за Ср 25.10.23

### Завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Каша гречневая</b>					
Молоко 2,5% жирности, стерилизованное, г	150	81	4.4	3.8	7.2
Гречневая крупа ядрица, г	50	154	6.3	1.7	28.6
Сахар, г	5	20	0	0	5
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	5	37.4	0	4.1	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Вода, г	60	0	0	0	0
<b>2. Бутерброд с сыром</b>					

Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г	100	235	7.6	0.8	49.2
Сыр "Российский", г	15	54.6	3.5	4.4	0
<b>3. Бутерброд с маслом</b>					
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г	100	235	7.6	0.8	49.2
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	15	112.2	0.1	12.4	0.1
<b>4. Чай заваренный с лимоном, г</b>	200	56	0.2	0	13.6
<b>5. Блинчик с творогом</b>	100	140	5	3	22
Пшеничная мука	39	130.3	4.2	0.5	27.3
Яйцо куриное	2	3.1	0.3	0.2	0
Молоко 2.5 %	39	20.7	1.1	1	1.6
Сахар, г	1.4	5.6	0	0	1.4
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Творог, 5 %	10	14.5	2.1	0.5	0.3
<b>Итого</b>	<b>701</b>	<b>985.2</b>	<b>29.9</b>	<b>28.1</b>	<b>152</b>

## Второй завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Яблоко, г	200	94	0.8	0.8	19.6
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>94</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>

## Обед

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Первое блюдо</b>					
<b>Борщ из говяжьего мяса</b>					
Подсолнечное масло,	5	45	0	5	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Говядина, г	40	87.2	7.4	6.4	0
Капуста белокочанная, г	80	22.4	1.4	0.2	3.8
Картофель, г	30	23.1	0.6	0.1	4.9
Морковь, г	15	5.3	0.2	0	1
Свекла, г	50	21	0.8	0.1	4.4
Консервированная томатная паста, г	5	5.1	0.2	0	1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Петрушка свежая, г	3	1.5	0.1	0	0.2
Пшеничная мука, высшего сорта, г	5	16.7	0.5	0.1	3.5
<b>Куриный суп с овощами</b>					
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Куриная грудка (филе), г	50	56.5	11.8	1	0.2
Перец сладкий красный, г	7	1.9	0.1	0	0.4
Картофель, г	25	19.3	0.5	0.1	4.1
Морковь, г	15	5.3	0.2	0	1
Консервированная томатная паста, г	5	5.1	0.2	0	1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Петрушка свежая, г	3	1.5	0.1	0	0.2
<b>2. Второе блюдо</b>					

<b>Мошкичири</b>					
Говядина, г	80	174.4	14.9	12.8	0
Маш чёрный, г	30	102.3	7.6	0.5	12.2
Лук репчатый, г	15	6.1	0.2	0	1.2
Рис белый, г	40	133.2	2.8	0.4	29.6
Вода, г	330	0	0	0	0
Масло сливочное 82,5% жирности, “Традиционное”, г	10	74.8	0.1	8.3	0.1
<b>Киевский котлет</b>					
Куриная грудка (филе), г	60	67.8	14.2	1.1	0.2
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Масло сливочное 82,5% жирности, “Традиционное”, г	5	37.4	0	4.1	0
Яйцо куриное, г	10	15.7	1.3	1.2	0.1
Сухари сливочные, г	20	79.8	1.7	2.2	13.3
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта, г	20	47	1.6	0.2	9.7
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
<b>3. Гарнир: картофельное пюре</b>					
Картофель, г	150	115.5	3	0.6	24.5
Молоко 2,5% жирности, стерилизованное, г	50	27	1.5	1.3	2.4
Масло сливочное 82,5% жирности, “Традиционное”, г	5	37.4	0	4.1	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>4. Салат винегрет</b>					
Помидор, парниковый, г	40	5.6	0.2	0	1.5
Огурец парниковый, г	20	2.2	0.1	0	0.4
Капуста белокочанная, г	20	5.6	0.4	0	0.9
Свекла, г	30	12.6	0.5	0	2.6
Петрушка свежая, г	3	1.5	0.1	0	0.2
Лук репчатый, г	5	2.1	0.1	0	0.4
Горошек зеленый, г	5	2	0.2	0	0.3
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>5. Нарезанные овощи</b>					
Огурец парниковый, г	30	3.3	0.2	0	0.6
Помидор, парниковый, г	30	4.2	0.2	0	1.1
Морковь, г	30	10.5	0.4	0	2.1
<b>6. Ассорти из зелени</b>					
<b>7. Хлеб пшеничный из муки, г</b>	100	235	7.9	1	48.3
<b>8. Компот яблочный, г</b>	200	110	0.2	0.2	27.2
<b>Итого</b>	<b>2316</b>	<b>1772.7</b>	<b>83.7</b>	<b>66.1</b>	<b>206.3</b>

## Полдник

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Сомса</b>					
Вода, г	20	0	0	0	0
Пшеничная мука, высшего сорта, г	45	150.3	4.9	0.6	31.5
Яйцо куриное, г	7	11	0.9	0.8	0
Маргарин сливочный, г	6	44.6	0	4.9	0.1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0

Лук репчатый, г	45	18.5	0.6	0.1	3.7
Картофель, г	50	38.5	1	0.2	8.2
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>2. Зеленый чай</b>					
Чай (сухая заварка), г	1	1.4	0.2	0.1	0
<b>Итого</b>	<b>176</b>	<b>264.2</b>	<b>7.6</b>	<b>6.7</b>	<b>43.4</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3393</b>	<b>3116</b>	<b>122</b>	<b>101.7</b>	<b>421.4</b>

Врач диетолог

Мальков А.В

## Меню за Чт. 26.10.23

### Завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Каша овсяная</b>					
Молоко 2,5% жирности, стерилизованное, г	150	81	4.4	3.8	7.2
Овсяные хлопья "Геркулес", г	50	176	6.2	3.1	30.9
Сахар, г	5	20	0	0	5
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	5	37.4	0	4.1	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Вода, г	60	0	0	0	0
<b>2. Бутерброд с сыром</b>					
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г	100	235	7.6	0.8	49.2
Сыр "Российский", г	15	54.6	3.5	4.4	0
<b>3. Бутерброд с маслом</b>					
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г	100	235	7.6	0.8	49.2
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	15	112.2	0.1	12.4	0.1
<b>4. Чай заваренный с лимоном, г</b>	200	56	0.2	0	13.6
<b>5. Кекс маффины</b>	30	103	1.4	12.3	1
<b>Итого</b>	<b>701</b>	<b>1007.2</b>	<b>29.5</b>	<b>29.4</b>	<b>155.3</b>

### Второй завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Банан, г	100	96	1.5	0.5	21
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>96</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>

### Обед

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Первое блюдо</b>					
<b>Шурпа из говяжьего мяса</b>					
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Говядина, г	50	109	9.3	8	0

Перец сладкий красный, г	7	1.9	0.1	0	0.4
Помидор, парниковый, г	5	0.7	0	0	0.2
Картофель, г	35	27	0.7	0.1	5.7
Морковь, г	15	5.3	0.2	0	1
Томатная паста, г	5	5.1	0.2	0	1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Петрушка свежая, г	3	1.5	0.1	0	0.2
<b>Куриный суп с лапшой</b>					
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Куриная грудка (филе), г	40	45.2	9.4	0.8	0.2
Морковь, г	15	5.3	0.2	0	1
Картофель, г	25	19.3	0.5	0.1	4.1
Перец сладкий красный, г	7	1.9	0.1	0	0.4
Консервированная томатная паста, г	5	5.1	0.2	0	1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Петрушка свежая, г	3	1.5	0.1	0	0.2
<b>2. Вторые блюдо</b>					
<b>Плов из говяжьего мяса</b>					
Подсолнечное масло, г	70	629.3	0	69.9	0
Говядина, г	100	218	18.6	16	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Морковь, г	100	35	1.3	0.1	6.9
Нут (турецкий горох), г	10	30.9	2	0.4	4.6
Изюм без косточек (из винограда кишмиш), г	10	28.1	0.2	0.1	7.1
Рис белый, г	100	333	7	1	74
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>Плов из куриного мяса</b>					
Подсолнечное масло, г	7	62.9	0	7	0
Куриная грудка (филе), г	100	113	23.6	1.9	0.4
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Морковь, г	100	35	1.3	0.1	6.9
Нут (турецкий горох), г	10	30.9	2	0.4	4.6
Изюм без косточек, г	10	28.1	0.2	0.1	7.1
Рис белый, г	100	333	7	1	74
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>3. Аччик аччук</b>					
Помидор, парниковый, г	70	9.8	0.4	0	2.7
Огурец парниковый, г	30	3.3	0.2	0	0.6
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Петрушка свежая, г	3	1.5	0.1	0	0.2
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>4. Компот яблочный, г</b>	200	110	0.2	0.2	27.2
<b>5. Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г</b>	100	235	7.6	0.8	49.2
<b>Итого</b>	<b>1589</b>	<b>2448.5</b>	<b>83</b>	<b>112.3</b>	<b>277.3</b>

#### Полдник

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Пирожки</b>					

Пшеничная мука, высшего сорта, г	100	334	10.8	1.3	69.9
Молоко 2,5% жирности, стерилизованное, г	50	27	1.5	1.3	2.4
Дрожжи прессованные, г	5	5.5	0.6	0.1	0.4
Подсолнечное масло, г	10	89.9	0	10	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	3	22.4	0	2.5	0
Рис белый, г	20	66.6	1.4	0.2	14.8
Яйцо куриное, г	10	15.7	1.3	1.2	0.1
Петрушка свежая, г	3	1.5	0.1	0	0.2
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>2. Чай (сухая заварка), г</b>	1	1.4	0.2	0.1	0
<b>Итого</b>	<b>214</b>	<b>568.1</b>	<b>16</b>	<b>16.6</b>	<b>88.7</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2604</b>	<b>4119.7</b>	<b>130</b>	<b>158.8</b>	<b>542.2</b>

Врач диетолог

Мальков А.В

## Меню за Пт. 27.10.23

### Завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Каша овсяная</b>					
Молоко 2,5% жирности, пастеризованное, г	150	81	4.4	3.8	7.2
Овсяные хлопья "геркулес", г	50	176	6.2	3.1	30.9
Сахар, г	5	20	0	0	5
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	5	37.4	0	4.1	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Вода, г	60	0	0	0	0
<b>2. Бутерброд с сыром</b>					
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г	100	235	7.6	0.8	49.2
Сыр "Российский", г	15	54.6	3.5	4.4	0
<b>3. Бутерброд с маслом</b>					
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г	100	235	7.6	0.8	49.2
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	15	112.2	0.1	12.4	0.1
<b>4. Чай заваренный с лимоном, г</b>	200	56	0.2	0	13.6
<b>5. Гренки</b>	40	162.8	4.8	2.6	27.4
Яйцо куриные	8	12.6	1	0.9	0.1
Хлеб пшеничный	100	235	7.6	0.8	49.2
Масло подсолнечное	5	5	45	0	5
<b>Итого</b>	<b>701</b>	<b>1007.2</b>	<b>29.5</b>	<b>29.4</b>	<b>155.3</b>

## Второй завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Яблоко, г	200	94	0.8	0.8	19.6
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>94</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>

## Обед

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Первое блюдо</b>					
<b>Суп с фрикадельками из говяжьего мяса</b>					
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Лук репчатый, г	15	6.1	0.2	0	1.2
Картофель, г	30	23.1	0.6	0.1	4.9
Перец сладкий красный, г	10	2.7	0.1	0	0.5
Помидор, парниковый, г	30	4.2	0.2	0	1.1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Говядина 1 кат., г	40	87.2	7.4	6.4	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Яйцо куриное, г	4	6.3	0.5	0.5	0
<b>Курники</b>					
Пшеничная мука, высшего сорта, г	45	150.3	4.9	0.6	31.5
Вода, г	20	0	0	0	0
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	5	37.4	0	4.1	0
Лук репчатый, г	3	1.2	0	0	0.2
Куриная грудка (филе), г	30	33.9	7.1	0.6	0.1
Помидор, парниковый, г	3	0.4	0	0	0.1
Яйцо куриное, г	4	6.3	0.5	0.5	0
Перец сладкий красный, г	3	0.8	0	0	0.2
<b>2. Второе блюдо</b>					
<b>Шашлык из курицы</b>					
Куриная грудка (филе), г	70	79.1	16.5	1.3	0.3
Лук репчатый, г	15	6.1	0.2	0	1.2
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>Шашлык из говядины</b>					
Говядина, г	120	261.6	22.3	19.2	0
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Лук репчатый, г	15	6.1	0.2	0	1.2
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>3. Гарнир: рис</b>					
Рис белый, г	70	233.1	4.9	0.7	51.8
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
<b>4. Компот яблочный, г</b>	<b>200</b>	<b>110</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>27.2</b>
<b>5. Салат оливье</b>					
Яйцо куриное, г	10	15.7	1.3	1.2	0.1
Картофель отварной, г	30	22.5	0.6	0.1	4.7
Огурец соленый, г	25	3.3	0.2	0	0.4
Морковь, г	20	7	0.3	0	1.4

Горошек зеленый. Консервы, г	15	6	0.5	0	1
Соус белый, г	10	62.9	0.3	6.7	0.4
Говядина отварная, г	10	25.4	2.6	1.7	0
<b>6. Нарезанные овощи</b>					
Огурец парниковый, г	30	3.3	0.2	0	0.6
Помидор, парниковый, г	30	4.2	0.2	0	1.1
Морковь, г	30	10.5	0.4	0	2.1
<b>7. Ассорти из зелени</b>					
<b>8. Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г</b>	100	235	7.6	0.8	49.2
<b>Итого</b>	<b>1482</b>	<b>1572.8</b>	<b>79.4</b>	<b>59.8</b>	<b>179.7</b>

#### Полдник

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Пиде</b>					
Пшеничная мука, высшего сорта, г	31	103.5	3.3	0.4	21.7
Молоко 2,5% жирности, стерилизованное, г	12	6.5	0.3	0.3	0.6
Сахар, г	2.5	10	0	0	2.5
Маргарин сливочный, г	5	37.2	0	4.1	0.1
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	12.5	93.5	0.1	10.3	0.1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Дрожжи прессованные, г	0.5	0.5	0.1	0	0
Говядина, г	50	109	9.3	8	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Перец сладкий красный, г	10	2.7	0.1	0	0.5
Помидор, парниковый, г	10	1.4	0.1	0	0.4
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>2. Чай (сухая заварка), г</b>	1	1.4	0.2	0.1	0
<b>Итого</b>	<b>151.5</b>	<b>414.7</b>	<b>13.7</b>	<b>28.2</b>	<b>26.7</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2534.5</b>	<b>3088.7</b>	<b>123.3</b>	<b>118.2</b>	<b>381.3</b>

Врач диетолог

Мальков А.В

## Меню за Пн. 30.10.23

### Завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Каша овсяная молочная</b>					
Молоко 2,5% жирности, стерилизованное, г	150	81	4.4	3.8	7.2
Овсяная крупа, г	50	171	6.2	3.1	29.8
Сахар, г	5	20	0	0	5
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	5	37.4	0	4.1	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0

Вода, г	60	0	0	0	0
<b>2. Бутерброд с сыром</b>					
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г	100	235	7.6	0.8	49.2
Сыр "Российский", г	15	54.6	3.5	4.4	0
<b>3. Бутерброд с маслом</b>					
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г	100	235	7.6	0.8	49.2
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	15	112.2	0.1	12.4	0.1
<b>4. Чай заваренный с лимоном, г</b>	200	56	0.2	0	13.6
<b>5. Отварной яйцо</b>	40	63.5	5.1	4.6	0.3
<b>Итого</b>	<b>701</b>	<b>1002.2</b>	<b>29.5</b>	<b>29.3</b>	<b>154.1</b>

### Утренний перекус

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Банан, г	100	96	1.5	0.5	21
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>96</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>

### Обед

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Первое блюдо</b>					
<b>Суп гороховый из говяжьего мяса</b>					
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Говядина, г	40	87.2	7.4	6.4	0
Картофель, г	25	19.3	0.5	0.1	4.1
Морковь, г	10	3.5	0.1	0	0.7
Консервированная томатная паста, г	5	5.1	0.2	0	1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Петрушка свежая, г	3	1.5	0.1	0	0.2
Горох, зерно цельное, г	25	74.5	5.1	0.5	12.4
<b>Куриный суп с овощами</b>					
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Куриная грудка (филе), г	40	45.2	9.4	0.8	0.2
Морковь, г	15	5.3	0.2	0	1
Картофель, г	25	19.3	0.5	0.1	4.1
Перец сладкий красный, г	7	1.9	0.1	0	0.4
Консервированная томатная паста, г	5	5.1	0.2	0	1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>2. Вторые блюдо</b>					
<b>Куренный голень в мангале</b>					
Курица, цыплята-бройлеры, бедро, только мясо, г	200	390	50	19.6	0
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
<b>Погодя</b>					
Молоко 2,5% жирности, стерилизованное, г	12	6.5	0.3	0.3	0.6

Яйцо куриное, г	10	15.7	1.3	1.2	0.1
Сахар, г	3	12	0	0	3
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Подсолнечное масло, г	1	9	0	1	0
Дрожжи прессованные, г	0.5	0.5	0.1	0	0
Пшеничная мука, высшего сорта, г	25	83.5	2.7	0.3	17.5
Говядина 1 кат., г	30	65.4	5.6	4.8	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
<b>3. Гарнир: брокколи</b>					
Брокколи, вареная, с солью, г	100	35	2.4	0.4	3.9
<b>4. Напиток, из плодов шиповника, г</b>	200	100	0.4	0.2	23.8
<b>5. Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г</b>	100	235	7.6	0.8	49.2
<b>6. Салат</b>					
<b>Итого</b>	<b>1330.5</b>	<b>1367.4</b>	<b>94.8</b>	<b>51.6</b>	<b>125.4</b>

### Дневной перекус

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Гренки с сюрпризом</b>					
Пшеничная мука, высшего сорта, г	30	100.2	3.2	0.4	21
Вода, г	20	0	0	0	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Брынза из коровьего молока, г	15	39.3	3.3	2.9	0.1
Петрушка свежая, г	2	1	0.1	0	0.2
Сыр "Российский", г	15	54.6	3.5	4.4	0
Подсолнечное масло, г	7	62.9	0	7	0
<b>2. Зеленый чай</b>					
<b>Итого</b>	<b>95</b>	<b>303</b>	<b>10.1</b>	<b>19.7</b>	<b>21.2</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2226.5</b>	<b>2768.6</b>	<b>135.9</b>	<b>101.1</b>	<b>321.7</b>

Врач диетолог

Мальков А.В

## Меню за Вт 31.10.23

### Завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Каша пшеничная на молоке</b>					
Молоко 2,5% жирности, стерилизованное, г	100	54	2.9	2.5	4.8
Пшеничная крупа, пшено шлифованное, г	50	171	5.8	1.7	33.3
Сахар, г	5	20	0	0	5
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	5	37.4	0	4.1	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Вода, г	60	0	0	0	0
<b>2. Бутерброд с сыром</b>					

Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г	100	235	7.6	0.8	49.2
Сыр "Российский", г	15	54.6	3.5	4.4	0
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г	100	235	7.6	0.8	49.2
<b>3. Бутерброд с маслом</b>					
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	15	112.2	0.1	12.4	0.1
<b>4. Чай заваренный с лимоном, г</b>	200	56	0.2	0	13.6
<b>5. Творожный пудинг</b>					
Творог 5% жирности, г	75	108.8	15.8	3.8	2.3
Манная крупа, г	8	26.6	0.8	0.1	5.6
Сахар, г	5	20	0	0	5
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	3	22.4	0	2.5	0
Сметана 10% жирности, г	3	3.6	0.1	0.3	0.1
<b>Итого</b>	<b>651</b>	<b>975.2</b>	<b>27.6</b>	<b>26.7</b>	<b>155.2</b>

### Утренний перекус

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Банан	100	57	4.1	1.5	5.9
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>57</b>	<b>4.1</b>	<b>1.5</b>	<b>5.9</b>

### Обед

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Первое блюдо</b>					
<b>Суп с клнеями из говяжьего мяса</b>					
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Лук репчатый, г	15	6.1	0.2	0	1.2
Картофель, г	30	23.1	0.6	0.1	4.9
Перец сладкий красный, г	10	2.7	0.1	0	0.5
Помидор, парниковый, г	30	4.2	0.2	0	1.1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Петрушка свежая, г	3	1.5	0.1	0	0.2
Говядина, г	40	87.2	7.4	6.4	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Яйцо куриное, г	4	6.3	0.5	0.5	0
<b>Крем суп пюре из брокколи</b>					
Картофель, г	20	15.4	0.4	0.1	3.3
Лук репчатый, г	5	2.1	0.1	0	0.4
Морковь, г	5	1.8	0.1	0	0.3
Помидор, парниковый, г	3	0.4	0	0	0.1
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	10	74.8	0.1	8.3	0.1
Брокколи, г	70	23.8	2	0.3	2.8
<b>2. Вторые блюдо</b>					
<b>Манты из говяжьего мяса</b>					
Пшеничная мука, высшего сорта, г	40	133.6	4.3	0.5	28
Яйцо куриное, г	2	3.1	0.3	0.2	0
Вода, г	13	0	0	0	0

Соль поваренная пищевая, г	0.4	0	0	0	0
Говядина, г	74	161.3	13.8	11.8	0
Лук репчатый, г	55	22.5	0.8	0.1	4.5
Соль поваренная пищевая, г	0.8	0	0	0	0
<b>Курица с овощами</b>					
Куриная грудка (филе), г	100	113	23.6	1.9	0.4
Лук репчатый, г	20	8.2	0.3	0	1.6
Морковь, г	15	5.3	0.2	0	1
Помидор, парниковый, г	25	3.5	0.2	0	1
Картофель, г	30	23.1	0.6	0.1	4.9
<b>3. Гарнир: рис</b>					
Рис, г	100	144	2.4	3.5	25.8
<b>4. Салат "Греческий"</b>					
Огурец грунтовый, г	30	4.2	0.2	0	0.8
Помидор (томат), грунтовый, г	40	9.6	0.4	0.1	1.5
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Латук, г	2	0.3	0	0	0
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Брынза из коровьего молока, г	5	13.1	1.1	1	0
Оливки (маслины чёрные). Консервы, г	4	7	0.1	0.7	0.2
<b>5. Компот яблочный, г</b>	200	110	0.2	0.2	27.2
<b>6. Хлеб пшеничный из муки высшего сорта, г</b>	100	235	7.6	0.8	49.2
<b>Итого</b>	<b>1624.2</b>	<b>1340.2</b>	<b>67.9</b>	<b>46.6</b>	<b>162</b>

#### Дневной перекус

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Пицца</b>					
Молоко 2,5% жирности, стерилизованное, г	12	6.5	0.3	0.3	0.6
Пшеничная мука, высшего сорта, г	25	83.5	2.7	0.3	17.5
Сахар, г	2	8	0	0	2
Масло сливочное 82,5% жирности, "Традиционное", г	6	44.9	0	4.9	0
Яйцо куриное, г	10	15.7	1.3	1.2	0.1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Дрожжи прессованные, г	0.5	0.5	0.1	0	0
Сосиски, молочные, г	15	39.2	1.7	3.6	0.1
Помидор, парниковый, г	5	0.7	0	0	0.2
Сыр "Российский", г	5	18.2	1.2	1.5	0
<b>2. Чай (сухая заварка), г</b>	1	1.4	0.2	0.1	0
<b>Итого</b>	<b>82.5</b>	<b>218.5</b>	<b>7.5</b>	<b>11.8</b>	<b>20.5</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2457.7</b>	<b>2590.9</b>	<b>107.1</b>	<b>86.7</b>	<b>343.6</b>

Врач диетолог

Мальков А