Стол № 10

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Омлет | 130 | 9,2 | 14,45 | 39,6 | 270 |
| Какао с молоком, с сах. | 200 | 7,6 | 7,8 | 28,4 | 182 |
| Хлеб с маслом  Сл. масло | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 75 |
| **Обед** | | | | | |
| Свекольник со сметаной вегетарианский без соли | 200 | 3,35 | 3,76 | 22,75 | 142 |
| Плов с мясом (говядина) без соли | 200 | 12 | 15,5 | 33,8 | 313,68 |
| Салат из свежей капусты, моркови с раст. маслом | 100 | 2,0 | 10,2 | 5,34 | 122 |
| Компот из сухофрукт. сладкий | 200 | 0,039 | 0 | 34,94 | 137,5 |
| **Полдник** | | | | | |
| Пирожок с капустой или булочка | 125 | 8,68 | 14,71 | 38,05 | 321 |
| **Ужин** | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 200 | 5,5 | 8,0 | 48,2 | 307 |
| Яйцо | 48 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| На весь день  Хлеб пшеничный в/с | 250 | 21,5 | 3,25 | 113 | 570 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 58 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 71,369 | 86,75 | 383,64 | 2753,68 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с сахаром | 230 | 10,2 | 12,1 | 43,7 | 322,1 |
| Хлеб с маслом  Сл. масло | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 75 |
| Какао с молоком, с сах. | 200 | 7,6 | 7,8 | 28,4 | 182 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| Суп перловой со сметаной вегитарианский без соли | 200 | 2,2 | 2,92 | 10,1 | 92 |
| Картофель тушеный с мясом без соли | 278 | 19,83 | 17,42 | 24,91 | 291 |
| Салат свекольный | 150 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| Компот из сухофрукт. сладкий | 200 | 0,039 | 0 | 34,94 | 137,5 |
| **Полдник** | | | | | |
| Яблоко | 175 | 0 | 0 | 23,12 | 92,5 |
| **Ужин** | | | | | |
| Рыбная котлета | 110 | 16,1 | 4,53 | 0,07 | 132 |
| Капуста тушеная без соли | 280 | 3,73 | 10.46 | 15,96 | 156 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 58 |
| Хлеб пшеничный в/с на весь день | 250 | 21,5 | 3,25 | 113 | 570 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 96 ,169 | 85,8 | 321 | 2377,1 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Творожная запеканка со сметаной | 170,25 | 26,5 | 20,5 | 19,9 | 373 |
| Хлеб с маслом  Сл. Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 75 |
| Какао с молоком, с сах. | 200 | 4,0 | 4,08 | 21,1 | 182 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| Борщ со сметаной вегитарианский  Без соли | 200 | 3,7 | 9,5 | 23,3 | 141,3 |
| Вермишель отварная без соли | 185 | 9,11 | 10,0 | 44,8 | 284 |
| Гуляш без соли | 150 | 17,2 | 19,6 | 5,89 | 273 |
| Компот из сухофрукт. сладкий | 200 | 0,039 | 0 | 34,94 | 137,5 |
| Салат из моркови | 140 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70,0 |
| **Полдник** | | | | | |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 30,6 | 119 |
| **Ужин** | | | | | |
| Каша молочная полтавка | 300 | 16,34 | 11,28 | 23,06 | 302 |
| Яйцо вареное | 48 | 5,0 | 4.6 | 0,28 | 63 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 58 |
| Хлеб пшеничный в/с на весь день | 250 | 21,5 | 3,25 | 113 | 570 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 112,959 | 107,38 | 318,67 | 2690 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша Дружба | 200 | 9,25 | 10,45 | 52,21 | 339,92 |
| Хлеб с маслом  Сл. масло | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 75 |
| Какао с молоком, с сах. | 200 | 4,0 | 4,08 | 21,1 | 182 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| Суп гороховый  Вегетарианский без соли | 200 | 8,2 | 6,01 | 23,57 | 174,49 |
| Тефтели | 90 | 13,5 | 11,2 | 5,6 | 178 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,7 | 5,04 | 32,5 | 210 |
| Компот из сухофрукт. сладкий | 200 | 0,04 | 0 | 34,94 | 137,5 |
| **Полдник** | | | | | |
| Ряженка | 200 | 6,0 | 5,0 | 8,2 | 106 |
| **Ужин** | | | | | |
| Рыбная котлета | 63 | 9,7 | 2,3 | 0,8 | 55 |
| Капуста тушеная | 155 | 5,1 | 10,62 | 45,27 | 209 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 58 |
| Хлеб пшеничный в/с на весь день | 250 | 21,5 | 3,25 | 113 | 570 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 89,79 | 81,21 | 375,13 | 2558,91 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 7,0 | 10,0 | 48,2 | 297 |
| Хлеб с маслом  Сл. Масло | 10  25 | 0  7 | 8,2  11,25 | 0  0 | 75  6,25 |
| Какао с молоком, с сах. | 200 | 4,0 | 4,08 | 21,1 | 182 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| Суп вермишелевый вегитарианский со сметаной без соли | 200  20 | 3,14  0,5 | 3,1  3,0 | 18  0,7 | 162 |
| Картофель тушеный с мясом | 250 | 4,7 | 5,04 | 32,5 | 210 |
| Салат из капусты | 140 | 2,0 | 10,19 | 5,34 | 122 |
| Компот из сухофрукт. сладкий | 200 | 0,04 | 0 | 34,94 | 137,5 |
| **Полдник** | | | | | |
| Пирожок с капустой (Выпечка) | 125 | 8,68 | 14,71 | 38,05 | 321 |
| Или сок | 200 | 0 | 0 | 11,56 | 46,25 |
| **Ужин** | | | | | |
| Творожная запеканка со сметаной | 170,25 | 26,5 | 20,5 | 19,9 | 373 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 58 |
| Хлеб пшеничный в/с на весь день | 250 | 21,5 | 3,25 | 113 | 570 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 102,8 | 107,71 | 365,51 | 2790 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с сахаром | 230 | 10,2 | 12,1 | 43,7 | 322,1 |
| Хлеб с маслом  Сл масло | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 75 |
| Какао с молоком, с сах. | 200 | 4,0 | 4,08 | 21,1 | 182 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| Суп перловый вегитарианский без соли | 200 | 2,2 | 2,92 | 10,3 | 92 |
| Овощное рагу | 200 | 3,83 | 9,4 | 19,91 | 191 |
| Куры отварные | 90 | 13,75 | 5,31 | 0,38 | 210 |
| Салат свекольный | 140 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| Компот из сухофрукт. сладкий | 200 | 0,039 | 0 | 34,94 | 137 |
| **Полдник** | | | | | |
| Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106 |
| **Ужин** | | | | | |
| Каша полтавка на воде без соли | 165 | 5,1 | 10,62 | 35,27 | 269 |
| Рыбное суфле | 100 | 5,0 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 58 |
| Хлеб пшеничный в/с на весь день | 250 | 21,5 | 3,25 | 113 | 570 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 74 | 70,7 | 330,28 | 2424,1 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воскресенье** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша рисовая молочная с | 210 | 3,2 | 8,5 | 33,2 | 225 |
| Хлеб с маслом  Сл. масло | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 75 |
| Яйцо | 48 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Какао с молоком, с сах. | 200 | 4,0 | 4,08 | 21,1 | 182 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| Свекольник со 0сметаной вегитарианский без соли | 200 | 3,35 | 3,76 | 22,75 | 142 |
| Перловка с мясом без соли | 228 | 19,85 | 7,71 | 24,11 | 333 |
| Салат из капусты с раст. маслом | 14 | 1,5 | 5,0 | 9,2 | 137 |
| Компот из сухофрукт. сладкий | 200 | 0,039 | 0 | 34,94 | 137 |
| **Полдник** | | | | | |
| Яблоко | 200 | 0,7 | 0,7 | 17,3 | 79 |
| **Ужин** | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 280 | 3,73 | 10,46 | 15,96 | 156 |
| Яйцо вареное | 48 | 5,0 | 4.6 | 0,28 | 63 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 58 |
| Хлеб пшеничный в/с на весь день | 250 | 21,5 | 3,25 | 113 | 570 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 96 | 90,86 | 309,14 | 2451 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Главный врач ГБУЗ «ОДКБ» Е.П. Кулагина**

**Недельное меню**

**Стол 10**

Исполнитель: врач-диетолог Куценко Л.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_