**Стол № 8**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Омлет | 130 | 11,4 | 18,6 | 4,2 | 221,3 |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 4,01 | 5,32 | 6,72 | 96 |
| Хлеб с маслом | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | | | | | |
| Салат из моркови | 140 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70,0 |
| **Обед** | | | | | |
| Свекольник со сметаной вегетарианский | 350 | 1,87 | 3,67 | 13,93 | 103 |
| Плов с мясом (говядина) | 200 | 16,27 | 18,5 | 38,79 | 390 |
| Салат из свежей капусты, моркови с раст. маслом | 100 | 2,0 | 10,2 | 5,34 | 122 |
| Компот из сухофрукт. несладкий | 200 | 0,64 | 0 | 26,7 | 109,4 |
| **Полдник** | | | | | |
| Сок | 200 | 0 | 0 | 23,12 | 92,5 |
| **Ужин** | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,55 | 10,25 | 52,09 | 346 |
| Рыбная котлета | 110,0 | 16,1 | 4,53 | 0,07 | 132 |
| Салат свекольный | 150 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной на весь день | 75 | 3,67 | 0,75 | 34,5 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 71,25 | 89,06 | 224,46 | 1756,2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Морковь припущенная | 150 | 2,11 | 3,06 | 11,09 | 82 |
| Хлеб с маслом  Сл. масло | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 75 |
| Яйцо | 48 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 4,01 | 5,32 | 6,72 | 96 |
| **Обед** | | | | | |
| Щи из свежей капусты вегетарианские | 250 | 2,45 | 6,27 | 11,2 | 112 |
| Картофель тушеный с курами | 228 | 19,83 | 17,42 | 24,91 | 291 |
| Салат свекольный | 150 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| Компот из сухофрукт. несладкий | 200 | 0,64 | 0 | 26,7 | 109,4 |
| **Полдник** | | | | | |
| Сок | 200 | 0 | 0 | 23,12 | 92,5 |
| **Ужин** | | | | | |
| Каша молочная полтавка | 200 | 4,39 | 5,76 | 30,29 | 197 |
| Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 75 | 3,67 | 0,75 | 34,5 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 77,74 | 74,99 | 191,44 | 1751,9 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  сыр | 10  25 | 0  7 | 8,2  11,15 | 0  0 | 75  6,25 |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 4,01 | 5,32 | 6,72 | 96 |
| **Обед** | | | | | |
| Борщ на курином бульоне | 250 | 1,71 | 5,16 | 10,01 | 92 |
| Куры отварные | 110 | 20,38 | 20,61 | - | 267 |
| Свекла тушеная со сметаной | 180 | 3,51 | 5,75 | 19,46 | 143 |
| Компот из сухофрукт. несладкий | 200 | 0,64 | 0 | 26,7 | 109,4 |
| **Полдник** | | | | | |
| Яблоко (фрукт) | 200 | 0,7 | 0,7 | 17,3 | 79 |
| **Ужин** | | | | | |
| Рыбная котлета | 110 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 132 |
| Морковь припущенная | 150 | 2,11 | 3,06 | 11,09 | 82 |
| Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 75 | 3,67 | 0,75 | 34,5 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 76,97 | 127,33 | 149,4 | 1708,65 |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Омлет | 130 | 11,4 | 18,6 | 4,2 | 221,3 |
| Хлеб с маслом  Сл. масло | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 75 |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 4,01 | 5,32 | 6,72 | 96 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп гороховый | 350 | 8,5 | 5,51 | 33,64 | 219 |
| Тефтели | 60 | 17.23 | 15,65 | 10,74 | 126 |
| Салат свекольный | 150 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| Компот из сухофрукт. сладкий | 200 | 0,04 | 0 | 34,94 | 137,5 |
| **Полдник** | | | | | |
| Яблоко | 200 | 0,7 | 0,7 | 17,3 | 79 |
| **Ужин** | | | | | |
| Каша молочная гречневая | 200 | 4,39 | 5,76 | 30,29 | 197 |
| Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 75 | 3,67 | 0,75 | 34,5 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 69,38 | 66,67 | 200,13 | 1699,8 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша гречневая | 185 | 5,54 | 4,22 | 34,45 | 205 |
| Хлеб с маслом  Сл. Масло  сыр | 10  25 | 0  7 | 8,2  11,25 | 0  0 | 75  6,25 |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 4,01 | 5,32 | 6,72 | 96 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп рассольник ленинградский со сметаной | 350/8 | 2,75 | 4,14 | 17,46 | 119 |
| Паровая котлета мясная | 120 | 17,74 | 14,39 | 7,22 | 230 |
| Морковь припущенная | 150 | 2,11 | 3,06 | 11,09 | 82 |
| Компот из сухофрукт. несладкий | 200 | 0,64 | 0 | 26,7 | 109,4 |
| **Полдник** | | | | | |
| 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 ржаной | 75 | 3,67 | 0,75 | 34,5 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 78,53 | 82,56 | 197,76 | 1723,9 |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша геркулесовая | 205 | 15,36 | 12,8 | 25,97 | 270,33 |
| Хлеб с маслом  Сл масло | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 75 |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 4,01 | 5,32 | 6,72 | 96 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп перловый | 200 | 2,2 | 2,92 | 10,3 | 92 |
| Куры отварные | 90 | 13,75 | 5,31 | 0,38 | 210 |
| Свекла тушеная со сметаной | 200 | 3,51 | 5,75 | 19,46 | 143 |
| Компот из сухофрукт. несладкий | 200 | 0,64 | 0 | 26,7 | 109,4 |
| **Полдник** | | | | | |
| Яблоко | 200 | 0,7 | 0,7 | 17,3 | 79 |
| **Ужин** | | | | | |
| Каша полтавка на воде | 155 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 132 |
| Морковь припущенная | 150 | 2,11 | 3,06 | 11,09 | 82 |
| Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 75 | 3,67 | 0,75 | 34,5 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 66,56 | 57,39 | 160,46 | 1649,73 |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воскресенье** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша рисовая молочная без сахара | 210 | 3,2 | 8,5 | 33,2 | 225 |
| Хлеб с маслом  Сл. масло | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 75 |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 4,01 | 5,32 | 6,72 | 96 |
| **Обед** | | | | | |
| Свекольник со сметаной вегетарианский | 350/8 | 3,3 | 6,62 | 24,39 | 165 |
| Паровая котлета мясная | 120 | 17,74 | 14,39 | 7,22 | 230 |
| Макароны отварные | 130 | 4,81 | 3,53 | 30,62 | 176 |
| Салат из капусты с раст. маслом | 100 | 1,5 | 5,0 | 9,2 | 137 |
| Компот из сухофрукт. несладкий | 200 | 0,64 | 0 | 26,7 | 109,4 |
| **Полдник** | | | | | |
| Яблоко | 200 | 0,7 | 0,7 | 17,3 | 79 |
| **Ужин** | | | | | |
| Капуста тушеная с томат. соусом | 280 | 3,73 | 10,46 | 15,96 | 156 |
| Яйцо |  |  |  |  |  |
| Чай без сахара | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 75 | 3,67 | 0,75 | 34,5 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 46,81 | 73,22 | 218,73 | 1838,4 |
|  |  |  |  |  |  |

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

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

**Недельное меню**

**Стол 8**

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