**Стол № 9**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Омлет | 130 | 11,4 | 18,6 | 4,2 | 221,3 |
| Салат из моркови | 140 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70,0 |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 4,01 | 5,32 | 6,72 | 96 |
| Хлеб с маслом  Сл. масло | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | | | | | |
| Салат из свежей моркови и капусты с раст маслом | 100 | 2,0 | 10,19 | 5,34 | 122 |
| **Обед** | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 350/8 | 5,86 | 6,58 | 39,8 | 248,5 |
| Плов с мясом (говядина) | 200 | 16,27 | 18,5 | 38,79 | 390 |
| Салат свекольный | 140 | 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 |
| Печенье галетное | 10 | 0,1 | 0,05 | 6,9 | 37 |
| **Ужин** | | | | | |
| Рыбная котлета из минтая паровая | 110 | 14,43 | 4,96 | 7,58 | 132 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,39 | 5,76 | 30,29 | 197 |
| Салат овощной (свекольный с р.м.) | 150 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
| **2-ой ужин** | | | | | |
| Молоко кипяченое 2,5% | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,8 | 54 |
| Творожная запеканка несладкая | 170 | 26,5 | 20,5 | 19,9 | 200 |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный в/с на весь день | 175 | 13,8 | 1,75 | 84,1 | 418,25 |
| Хлеб ржаной | 75 | 3,67 | 0,75 | 34,5 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 108,77 | 114,4 | 344,19 | 2767,7 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник** | | | | | |
| 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 |
| Яйцо | 48 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 4,01 | 5,32 | 6,72 | 96 |
| **2-ой завтрак** | | | | | |
| Салат овощной (свекольный с р.м.) | 150 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп рассольник ленинградский со сметаной | 350/8 | 2,75 | 4,14 | 17,46 | 119 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,39 | 5,76 | 30,29 | 197 |
| Тефтели | 120 | 17.23 | 15,65 | 10,74 | 253 |
| Салат из свежей моркови и капусты с раст маслом | 100 | 2,0 | 10,19 | 5,34 | 122 |
| Компот из сухофрукт. несладкий | 200 | 0,64 | 0 | 26,7 | 109,4 |
| **Полдник** | | | | | |
| Яблоко (фрукт) | 200 | 0,7 | 0,7 | 17,3 | 79 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | | | | | |
| Рыбное суфле | 110 | 26,76 | 16,11 | 5,76 | 157 |
| Капуста тушеная | 280 | 3,73 | 10.46 | 15,96 | 156 |
| Салат овощной (из моркови.) | 140 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
| **2-ой ужин** | | | | | |
| Ряженка | 200 | 6,0 | 12,0 | 8,0 | 106 |
| Печенье галетное | 10 | 0,1 | 0,05 | 6,9 | 37 |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный в/с на весь день | 175 | 13,8 | 1,75 | 84,1 | 418,25 |
| Хлеб ржаной | 75 | 3,67 | 0,75 | 34,5 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 106,31 | 117,75 | 315,04 | 2562,98 |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда** | | | | | |
| 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  11,15 | 0  0 | 75  6,25 |
| Яйцо | 48 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 4,01 | 5,32 | 6,72 | 96 |
| **2-ой завтрак** | | | | | |
| Салат из свежей моркови и капусты с раст маслом | 100 | 2,0 | 10,19 | 5,34 | 122 |
| **Обед** | | | | | |
| Борщ со сметаной | 350/7 | 2,6 | 8,63 | 17,44 | 156 |
| Вермишель отварная | 185 | 9,11 | 10,0 | 44,8 | 284 |
| Гуляш из отварной говядины | 150 | 13,1 | 8,15 | 4,3 | 134 |
| Компот из сухофрукт. несладкий | 200 | 0,64 | 0 | 26,7 | 109,4 |
| Салат овощной (свекольный с р.м.) | 150 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| **Полдник** | | | | | |
| Яблоко (фрукт) | 200 | 0,7 | 0,7 | 17,3 | 79 |
| **Ужин** | | | | | |
| Творожная запеканка несладкая | 170 | 26,5 | 20,5 | 19,9 | 200 |
| Блинчик | 100 | 4,4 | 5,4 | 14,2 | 122 |
| Салат овощной (из моркови.) | 140 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
| **2-ой ужин** | | | | | |
| Ряженка | 200 | 6,0 | 12,0 | 8,0 | 106 |
| Печенье галетное | 10 | 0,1 | 0,05 | 6,9 | 37 |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный в/с на весь день | 175 | 13,8 | 1,75 | 84,1 | 418,25 |
| Хлеб ржаной | 75 | 3,67 | 0,75 | 34,5 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 108,01 | 244,41 | 346,65 | 2517,9 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша Дружба | 200 | 9,25 | 10,42 | 52,21 | 339,92 |
| Хлеб с маслом  Сл. Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 75 |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 4,01 | 5,32 | 6,72 | 96 |
| **2-ой завтрак** | | | | | |
| Салат овощной (из моркови.) | 140 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| Яйцо | 48 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп гороховый | 350 | 8,5 | 5,51 | 33,64 | 219 |
| Овощное рагу | 185 | 3,83 | 9,4 | 19,91 | 191 |
| Куры порционно | 75 | 16,2 | 16,19 | - | 169,7 |
| Компот из сухофрукт. несладкий | 200 | 0,64 | 0 | 26,7 | 109,4 |
| Салат овощной (свекольный с р.м.) | 150 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| **Полдник** | | | | | |
| Сок | 200 | - | - | 11,2 | 44,8 |
| Печенье галетное | 10 | 0,1 | 0,05 | 6,9 | 37 |
| **Ужин** | | | | | |
| Рыба жаренная | 110 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 132 |
| Каша Полтавка | 155 | 5,1 | 10,62 | 45,27 | 209 |
| Салат овощной (из моркови.) | 140 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
| **2-ой ужин** | | | | | |
| Молоко кипяченое 2,5% | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,8 | 54 |
| Творожная запеканка несладкая | 170 | 26,5 | 20,5 | 19,9 | 200 |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный в/с на весь день | 175 | 13,8 | 1,75 | 84,1 | 418,25 |
| Хлеб ржаной | 75 | 3,67 | 0,75 | 34,5 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 105,25 | 112,99 | 374,71 | 2733,07 |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 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 |
| **2-ой завтрак** | | | | | |
| Салат овощной (свекольный с р.м.) | 150 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп вермишелевый на мясном бульоне | 350 | 5,74 | 4,2 | 16,45 | 198,8 |
| Капуста тушеная | 280 | 3,73 | 10.46 | 15,96 | 156 |
| Котлеты паровые мясные | 125 | 17,74 | 14,39 | 7,22 | 238 |
| Компот из сухофрукт. несладкий | 200 | 0,64 | 0 | 26,7 | 109,4 |
| Салат овощной (из моркови.) | 140 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| **Полдник** | | | | | |
| Яблоко (фрукт) | 200 | 0,7 | 0,7 | 17,3 | 79 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | | | | | |
| Творожная запеканка несладкая | 170 | 26,5 | 20,5 | 19,9 | 200 |
| Блинчик | 100 | 4,4 | 5,4 | 14,2 | 122 |
| Винегрет | 185 | 2,45 | 10,29 | 18,71 | 188 |
| Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
| **2-ой ужин** | | | | | |
| Ряженка | 200 | 6,0 | 12,0 | 8,0 | 106 |
| Печенье галетное | 10 | 0,1 | 0,05 | 6,9 | 37 |
| Хлеб пшеничный в/с на весь день | 175 | 13,8 | 1,75 | 84,1 | 418,25 |
| Хлеб ржаной | 75 | 3,67 | 0,75 | 34,5 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 101,99 | 111,86 | 320,91 | 2596,45 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| Яйцо | 48 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 4,01 | 5,32 | 6,72 | 96 |
| **2-ой завтрак** | | | | | |
| Салат из свежей моркови и капусты с раст маслом | 100 | 2,0 | 10,19 | 5,34 | 122 |
| **Обед** | | | | | |
| Суп рассольник ленинградский со сметаной | 350/8 | 2,75 | 4,14 | 17,46 | 119 |
| Макароны | 185 | 9,11 | 10,0 | 44,78 | 284 |
| Куры порционно | 75 | 16,2 | 16,19 | - | 169,7 |
| Компот из сухофрукт. несладкий | 200 | 0,64 | 0 | 26,7 | 109,4 |
| Салат овощной (свекольный с р.м.) | 150 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| **Полдник** | | | | | |
| Яблоко (фрукт) | 200 | 0,7 | 0,7 | 17,3 | 79 |
| **Ужин** | | | | | |
| Пюре картофельное | 200 | 4,39 | 5,76 | 30,29 | 197 |
| Рыбная котлета из минтая паровая | 110 | 14,43 | 4,96 | 7,58 | 132 |
| Салат овощной (из моркови.) | 140 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
| **2-ой ужин** | | | | | |
| Молоко кипяченое 2,5% | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,8 | 54 |
| Творожная запеканка несладкая | 170 | 26,5 | 20,5 | 19,9 | 200 |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный в/с на весь день | 175 | 13,8 | 1,75 | 84,1 | 418,25 |
| Хлеб ржаной | 75 | 3,67 | 0,75 | 34,5 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 125,3 | 117,4 | 344,74 | 2863,28 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Воскресенье** | | | | | |
| Наименование блюд | Выход Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| Каша Дружба | 200 | 9,25 | 10,42 | 52,21 | 339,92 |
| Хлеб с маслом  Сл. Масло | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 75 |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 4,01 | 5,32 | 6,72 | 96 |
| **2-ой завтрак** | | | | | |
| Салат овощной (свекольный с р.м.) | 150 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| **Обед** | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 350/8 | 5,86 | 6,58 | 39,8 | 248,5 |
| Перловка с мясом | 210 | 15,74 | 12,39 | 47,22 | 205 |
| Компот из сухофрукт. несладкий | 200 | 0,64 | 0 | 26,7 | 109,4 |
| Салат из свежей моркови и капусты с раст маслом | 100 | 2,0 | 10,19 | 5,34 | 122 |
| **Полдник** | | | | | |
| Яблоко (фрукт) | 200 | 0,7 | 0,7 | 17,3 | 79 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | | | | | |
| Гороховое пюре со слив. маслом | 185/5 | 29 | 12,24 | 46,01 | 405 |
| Рыбная котлета из минтая паровая | 110 | 14,43 | 4,96 | 7,58 | 132 |
| Яйцо | 48 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Салат овощной (из моркови.) | 140 | 1,87 | 4,52 | 9,5 | 70 |
| Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
| **2-ой ужин** | | | | | |
| Ряженка 2,5% | 200 | 6,0 | 12,0 | 8,0 | 106 |
| Печенье галетное | 10 | 0,1 | 0,05 | 6,9 | 37 |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный в/с на весь день | 175 | 13,8 | 1,75 | 84,1 | 418,25 |
| Хлеб ржаной | 75 | 3,67 | 0,75 | 34,5 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 114,04 | 99,19 | 401,68 | 2609,07 |
|  |  |  |  |  |  |

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

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

**Недельное меню**

**Стол 9**