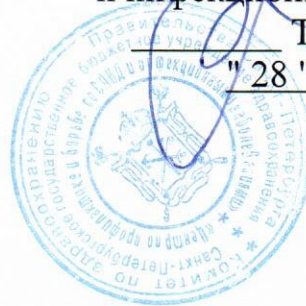


Утверждаю
Главный врач СПб ГБУЗ
Центра СПИД
и инфекционных заболеваний
Т.Н. Виноградова
"28" декабря 2023 г.



Примерное 14-ти дневное меню НКД - овдд (9 ст)
зима-осень на 2024 год.

Зам. гл. врача по медицинской части


_____ Е.В. Степанова

Гл. медсестра


_____ М.Н. Петрова

Диетсестра


_____ С.И. Горшкова

Бухгалтер


_____ А.А. Зелепукина

Понедельник 1 день

Завтрак:									
2.3	Каша геркулесовая мол +БС (без сахара) -200	геркулес - 50 гр. молоко сухое - 13 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.							
4.22	Омлет натуральный паровой - 60	яйцо - 1 шт. молоко сухое - 4 гр. масло сливочное - 2 гр.							
5.11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр.							
Обед:									
1.16	Щи свежие вегетарианский со сметаной без картофеля-510	<table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>27</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31,12.</td> <td>25</td> <td>20</td> </tr> </table> капуста белокач – 188 гр. сметана - 10 гр. масло растительное - 5 гр. лук - 10 гр. Укроп сухой-0,001 Петрушка сухая -0,001	Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20	20% с 01.08-31,12.	25	20	
Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20							
20% с 01.08-31,12.	25	20							
4.19	Овощи туш с вареным мясом без картофеля - 205	<table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>66</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31,12.</td> <td>63</td> <td>50</td> </tr> </table> говядина - 100 гр. Зеленый горошек - 31 гр. капуста - 94 гр. масло растительное - 8 гр. лук - 18 гр. мука - 3 гр. сметана - 10 гр.	Морковь 25% с 01.01-31.07	66	50	20% с 01.08-31,12.	63	50	
Морковь 25% с 01.01-31.07	66	50							
20% с 01.08-31,12.	63	50							
5.5	Компот из сух/фрукт +ВМК-200	сухофрукты - 21 гр. ВМК-1 гр							
Полдник:									
К-р № 6,3	Яблоко– 170	Яблоко-170 гр.							
5.10	Сок -230	сок - 230 гр.							
Ужин:									
3,10 205	Каша гречневая со сл маслом -	масло сливочное - 5 гр. Греча - 50 гр							
4.2	Бифштекс рубленый запечен - 70	Говядина - 100 гр Масло сливочное - 2 гр							
5.11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр	хлеб- 100 гр. соль 4 гр						

Вторник 2 день

Завтрак:

2,3 Каша геркулесовая мол +БС без сах
- 200

геркулес - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

7.2 Сыр -25

Сыр-27

5.11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр.

Обед:

1.2 Борщ вегетарианский со сметаной
(без картофеля) - 510

Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31.12.	25	20
Свекла 20% до 01.01.	100	80
25% с 01.01.	107	80

капуста б/к - 188 гр.
масло растительное - 5 гр.
сметана - 10 гр.
Укроп сухой - 0,001

3.10 Каша гречневая - 205

греча - 50 гр.
масло сливочное - 5 гр.

4.23 Печеночный пудинг -100

печень - 100 гр.
мука пшен - 5 гр.
масло сливочное - 10 гр.
Яйцо - 10 гр (1/4)
Молоко сухое - 4,8 гр.

5.5 Компот из сухофрукт +ВМК -200

сухофрукты - 21 гр.
ВМК-1

Полдник:

К-р № 6,3 Яблоко- 170

Яблоко-170 гр.

5.2 Кефир -210

кефир - 218 гр.

Ужин:

3.4 Капуста туш с р/м-150

морковь до 01.01	10	8
с 01.01	11	8

Капуста - 210 гр
Лук - 10 гр
масло растительное - 5 гр.
Мука - 3 гр

4.13 Котлета мясная паровая -100

говядина - 92 гр.
булка - 16 гр.

5.11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр
хлеб- 84 гр. соль 4 гр

Среда 3 день

Завтрак:				
2.6	Каша гречневая мол без сахара +БС-9 - 205	греча - 50 гр. молоко сухое - 13 гр. масло сливочное - 6 гр. белковая смесь - 9 гр.		
4.22	Омлет натуральный паровой -60	яйцо - 1 шт. молоко сухое - 4 гр. масло сливочное - 2 гр.		
5.11	Чай без сахара-200	Чай -1 гр.		
Обед:				
1.2	Борщ вегетарианский со сметаной (без картофеля) - 510	Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
		20% с 01.08-31,12.	25	20
		Свекла 20% до 01.01.	100	80
		25% с 01.01.	107	80
		капуста б/к - 188 гр. масло растительное - 5 гр. сметана - 10 гр. Укроп сухой – 0,001		
4.4	Голубцы ленивые с вар мясом - 240	Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
		20% с 01.08-31,12	25	20
		Говядина -100 гр. капуста б/к- 280 гр. масло растител-5 гр. Масло сливочное - 5 гр лук - 18 гр. перловая - 15 гр. сметана - 10 гр.		
5.5	Компот из сухофрукт +ВМК -200	сухофрукты - 21 гр. ВМК-1		
Полдник:				
К-р № 6,3	Яблоко– 170	Яблоко-170 гр.		
5.2	Кефир -210	кефир - 218 гр.		
3,1	Винегрет овощной без картоф -135	Зеленый горошек - 45 гр		
		Масло растительное - 10 гр		
		Морковь 25% с 01.01-31.07	54	40
		20% с 01.08-31,12.	50	40
		Свекла 20% до 01.01.	87	70
		25% с 01.01.	93	70
4.30	Рыба отварная -136	Минтай -177 гр Морковь - 6 гр Масло растительное - 5 гр		
5.11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр хлеб- 100 гр. соль 4 гр		

Четверг 4 день

Завтрак:				
2,3	Каша геркулесовая мол +БС без сахара -200	геркулес - 50 гр. молоко сухое - 13 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.		
7,2	Сыр -25	Сыр-27		
6,3	Яблоко -170	яблоко - 170 гр.		
5.11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр.		
Обед:				
1.16	Щи свежие вегетарианский со сметаной без картофеля-510	Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
		20% с 01.08-31,12.	25	20
		капуста белокач – 188 гр. сметана - 10 гр. масло растительное - 5 гр. лук - 10 гр. Укроп сухой-0,001 Петрушка сухая -0,001		
3.15	Котлеты морковные запеч без сахара - 180	Морковь 25%с 01.01-31.07	187	150
		20% с 01.08-31,12.	200	150
		Манка - 15 гр. Сметана -5 гр. Молоко - 6 гр Яйцо - 1/4 масло растительное - 5 гр. Мука - 5 гр		
4.18	Мясо отварное - 50	Говядина -95 гр Морковь - 3 гр Лук - 3 гр		
5.5	Компот из сухофрукт +ВМК-200	сухофрукты - 21 гр. ВМК-1гр		
Полдник:				
4.10	Запеканка творожная без сахара+БС-9гр - (95)	творог - 91 гр. сметана - 5 гр. масло сливочное - 2 гр. манка - 8 гр. яйцо - 1/6 шт. (0,17) молоко сухое - 6 гр. Белковая смесь - 9 гр.		
5.2	Кефир -210	кефир - 218 гр.		
Ужин:				
3,29	Свекольное пюре - 165	Свекла 25%с 01.01-31.07	224	168
		20% с 01.08-31,12.	210	168
		масло растительное - 5 гр.		
4.18	Мясо отварное - 50	Говядина -95 гр Морковь - 3 гр Лук - 3 гр		
5.11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр	хлеб- 100 гр.	соль 4 гр

Пятница 5 день

Завтрак:									
2,6	Каша гречневая мол без сахара +БС 9- 205	греча - 50 гр. молоко сухое - 13 гр. масло сливочное - 6 гр. белковая смесь - 9 гр.							
7,3	Яйцо вареное	Яйцо-1шт.							
5,11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр.							
Обед:									
1.11	Суп рыбный с перловкой (без картофеля) - 400	<table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>20</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31,12.</td> <td>22</td> <td>16</td> </tr> </table> рыба горбуша - 100 гр. масло растительное - 5 гр. лук - 20 гр. перловка -20 гр. Лавровый лист -0,0001	Морковь 25% с 01.01-31.07	20	16	20% с 01.08-31,12.	22	16	
Морковь 25% с 01.01-31.07	20	16							
20% с 01.08-31,12.	22	16							
4.38	Овощи туш с вареным мясом без картоф - 230	<table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>66</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31,12.</td> <td>63</td> <td>50</td> </tr> </table> говядина - 100 гр. Брюква - 80 гр. капуста бел- 94 гр. масло растительное - 8 гр. лук - 18 гр. мука - 3 гр. сметана - 10 гр.	Морковь 25% с 01.01-31.07	66	50	20% с 01.08-31,12.	63	50	
Морковь 25% с 01.01-31.07	66	50							
20% с 01.08-31,12.	63	50							
5.5	Компот из сухофрукт +ВМК -200	сухофрукты - 21 гр. ВМК-1							
Полдник:									
К-р № 6,3	Яблоко- 170	Яблоко-170 гр.							
5.10	Сок -230	сок - 230 гр.							
Ужин:									
3.20	Морковное пюре в мол соусе- 180	<table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>217</td> <td>163</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31,12.</td> <td>204</td> <td>163</td> </tr> </table> масло сливочное - 5 гр. Молоко сухое - 4 гр. Мука - 3 гр	Морковь 25% с 01.01-31.07	217	163	20% с 01.08-31,12.	204	163	
Морковь 25% с 01.01-31.07	217	163							
20% с 01.08-31,12.	204	163							
4.36	Фрикадельки мясн пар сл м-105	Говядина - 96 гр Масло сливочное - 5 гр Хлеб пшен - 15 гр							
5.11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр хлеб- 85 гр. соль 4 гр							

Суббота 6 день

Завтрак:			
2.3	Каша геркулесовая мол +БС б/сах-200	геркулес - 50 гр. молоко сухое - 13 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.	
7.2	Сыр -25	Сыр-27	
5.11	Чай без сахара-200	Чай-1 гр	
Обед:			
1.6	Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной - 500	Морковь 25%с 01.01-31.07	19 15
		20% с 01.08-31,12.	20 15
		Капуста бел св - 65 гр Фасоль -34 гр Зел горошек - 39 гр сметана - 10 гр. масло растительное - 5 гр. лук - 12 гр.	
3.1	Винегрет овощной без картофеля - 135	Зелен горошек - 45 гр масло растительное - 10 гр.	
		Морковь 25% с 01.01-31.07	54 40
		20% с 01.08-31,12.	50 40
		Свекла 20% до 01.01. 25% с 01.01.	87 70 93 70
4.18	Мясо отварное - 50	Говядина -95 гр Морковь - 3 гр Лук - 3 гр	
5.5	Компот из сухофрукт +ВМК-200	сухофрукты - 21 гр. ВМК-1 гр	
Полдник:			
5.2	Кефир - 210	кефир - 218 гр.	
6.3	Яблоко (170)	яблоко - 170 гр.	
Ужин:			
3.12	Каша перловая со сливочным маслом - 160	масло сливочное - 10 гр. перловая - 50 гр.	
4.14	Котлета рыбная паровая (105)	Минтай - 103 гр. булка - 18 гр. яйцо – 1/10 шт. молоко сухое - 3 гр. масло растительное - 5 гр.	
5.11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр хлеб- 82 гр. соль 4 гр	

Воскресенье 7 день

Завтрак:			
2.6 Каша гречневая мол без сахара +БС 9 - 205	греча - 50 гр. молоко сухое - 13 гр. масло сливочное - 6 гр. белковая смесь - 9 гр.		
7.2 Сыр - 25	Сыр-27		
5.7 Кофейный напиток с молоком (без сахара)-200	Кофейный напиток -7 гр. молоко сухое - 13 гр.		
Обед:			
1.2 Борщ вегетарианский со сметаной (без картофеля) - 510	Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
	20% с 01.08-31,12.	25	20
	Свекла 20% до 01.01.	100	80
	25% с 01.01.	107	80
	капуста б/к - 188 гр. масло растительное - 5 гр. сметана - 10 гр. Укроп сухой – 0,001		
3.15 Котлеты морковные запеч без сахара - 180	Морковь 25%с 01.01-31.07	187	150
	20% с 01.08-31,12.	200	150
	Манка - 15 гр. Сметана -5 гр. Молоко - 6 гр Яйцо - 1/4 масло растительное - 5 гр. Мука - 5 гр		
4.15 Кура отварная - 86	Кура -136 гр Морковь - 4 гр		
5.5 Компот из сухофрукт +ВМК-200	сухофрукты - 21 гр. ВМК-1гр		
Полдник:			
5.10 Сок (230)	сок - 230 гр.		
6.3 Яблоко (170)	яблоко - 170 гр.		
Ужин:			
4.8 Запеканка творожная с морковью без сахара +БС-9- 190	творог - 130 гр. масло сливочное - 4 гр. манка - 6 гр. яйцо - 1/4 шт. молоко сухое - 5 гр. Сметана - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.		
	Морковь 25%с 01.01-31.07	58	43
	20% с 01.08-31,12.	54	43
5.11 Чай без сахара -200	чай - 1 гр хлеб- 100 гр. соль 4 гр		

Понедельник 8 день

Завтрак:

2.3 Каша геркулесовая мол +БС
(без сахара) -200

геркулес - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

4.22 Омлет натуральный паровой -
60

яйцо - 1 шт.
молоко сухое - 4 гр.
масло сливочное - 2 гр.

5.11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр.

Обед:

1.16 Щи из свежей капусты
вегетарианские (без картофеля) -510

Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31,12.	25	20

капуста белокач – 188 гр.
сметана - 10 гр.
масло растительное - 5 гр.
лук - 10 гр.
Укроп сухой-0,001
Петрушка сухая -0,001

4.38 Овощи туш с вареным
мясом без картофеля - 230

Морковь 25% с 01.01-31.07	66	50
20% с 01.08-31,12.	63	50

говядина - 100 гр.
Брюква - 80 гр.
капуста бел - 94 гр.
масло растительное - 8 гр.
лук - 18 гр.
мука - 3 гр.
сметана - 10 гр.

5.5 Компот из сухофрукт + ВМК -
200

сухофрукты - 21 гр.
ВМК - 1

Полдник:

К-р № 6,3 Яблоко– 170

Яблоко-170 гр.

5,10 Сок -230

сок - 230 гр.

Ужин:

3,10 Каша гречневая со слив
маслом-205

Греча – 50 гр
Масло сливочное – 5 гр

4,2 Бифштекс рубленый
запеченный - 70

Говядина - 100 гр
Масло сливочное - 2 гр

5,11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр хлеб- 100 гр. соль 4 гр

Вторник 9 день

Завтрак:

2,3 Каша геркулесовая мол +БС
(без сахара) -200

геркулес - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

7,2 Сыр -25

сыр – 27 гр.

5,7 Кофейный напиток с молоком
(без сахара)-200

Кофейный напиток -7 гр.
молоко сухое - 13 гр.

Обед:

1.2 Борщ вегетарианский со
сметаной (без картофеля) - 510

Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31,12.	25	20
Свекла 20% до 01.01.	100	80
25% с 01.01.	107	80

капуста б/к - 188 гр.
масло растительное - 5 гр.
сметана - 10 гр.
Укроп сухой – 0,001

3,10 Каша гречневая - 205

греча – 50 гр.
масло сливочное – 5 гр.

4,23 Печеночный пудинг -100

печень - 100 гр.
мука пшен - 5 гр.
масло сливочное - 10 гр.
Яйцо – 10 гр (1/4)
Молоко сухое – 4,8 гр.

5,5 Компот из сухофрукт +ВМК-
200

сухофрукты - 21 гр.
ВМК - 1

Полдник:

К-р № 6,3 Яблоко– 170

Яблоко-170 гр.

5.2 Кефир - 210

кефир - 218 гр.

Ужин:

3.4 Капуста туш с р/м-150

морковь до 01.01	10	8
с 01.01	11	8

Капуста – 210 гр
Лук - 10 гр
масло растительное - 5 гр.
Мука - 3 гр

4,13 Котлета мясная паровая (100)

говядина - 92 гр.
булка - 16 гр.

5,11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр хлеб- 84 гр. соль 4 гр

Среда 10 день

Завтрак:

2,11	Каша пшеничная мол (без сахара) +БС- 205	пшено - 50 гр. молоко сухое - 13 гр. масло сливочное - 6 гр. белковая смесь - 9 гр
7,2	Сыр -25	сыр – 27 гр.
6,3	Яблоко - 170	Яблоко – 170 гр
5,11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр.

Обед:

1.3	Свекольник вегетарианский без картофеля со сметаной - 510	Свекла 25% с 01.01-31.07	266	200
		20% с 01.08-31,12.	250	200
		Морковь 25% с 01.01-31.07	74	56
		20% с 01.08-31,12.	70	56
		масло растительное - 6 гр. сметана - 10 гр.		
4.19	Овощи туш под сметан соусом с вар мясом -205	Морковь 25% с 01.01-31.07	66	50
		20% с 01.08-31,12.	63	50
		Говядина -100 гр. капуста б/к- 94 гр. масло растител-8 гр. лук - 18 гр. Зел горошек – 31 гр. сметана -10 гр. Мука – 3 гр		
5.5	Компот из сухофрукт +ВМК -200	сухофрукты - 21 гр. ВМК-1		

Полдник:

5.2	Кефир - 210	кефир - 218 гр.
4.10	Запеканка творожная без сахара+БС-9гр - (95)	творог - 91 гр. сметана - 5 гр. масло сливочное - 2 гр. манка - 8 гр. яйцо - 1/6 шт. (0,17) молоко сухое - 6 гр. Белковая смесь - 9 гр.

Ужин:

3,10	Каша гречневая - 205	греча – 50 гр. масло сливочное – 5 гр.
4.36	Фрикадельки мясные пар сл маслом - 105	Говядина - 96 гр Хлеб пшеничный - 15 гр Масло сливочное - 5 гр
5,11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр хлеб- 85 гр. соль 4 гр

Четверг 11 день

Завтрак:												
2,3	Каша геркулесовая мол +БС (без сахара) -200	геркулес - 50 гр. молоко сухое - 13 гр. масло сливочное - 5 гр. Белковая смесь -9 гр										
4.22	Омлет натуральный паровой - 60	яйцо - 1 шт. молоко сухое - 4 гр. масло сливочное - 2 гр.										
5,11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр.										
Обед:												
1.16	Щи из свежей капусты вегетарианс (без картофеля) -510	<table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>27</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31,12.</td> <td>25</td> <td>20</td> </tr> </table>	Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20	20% с 01.08-31,12.	25	20	капуста белокач – 188 гр. сметана - 10 гр. масло растительное - 5 гр. лук - 10 гр. Укроп сухой-0,001 Петрушка сухая -0,001			
Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20										
20% с 01.08-31,12.	25	20										
3,29	Свекольное пюре - 165	<table border="1"> <tr> <td>Масло растительное - 5 гр</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Свекла 25% с 01.01-31.07</td> <td>224</td> <td>168</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31,12.</td> <td>210</td> <td>168</td> </tr> </table>	Масло растительное - 5 гр			Свекла 25% с 01.01-31.07	224	168	20% с 01.08-31,12.	210	168	
Масло растительное - 5 гр												
Свекла 25% с 01.01-31.07	224	168										
20% с 01.08-31,12.	210	168										
4,18	Мясо отварное-50	Говядина – 95 гр Морковь – 3 гр Лук – 3 гр										
5,5	Компот из сухофрукт +ВМК-200	сухофрукты - 21 гр. ВМК-1										
Полдник:												
К-р № 6,3	Яблоко– 170	Яблоко-170 гр.										
5,10	Сок -230	Сок – 230										
Ужин:												
3,15	Котлеты морковные запеч без сахара - 180	<table border="1"> <tr> <td>Морковь 25%с 01.01-31.07</td> <td>200</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31,12.</td> <td>187</td> <td>150</td> </tr> </table>	Морковь 25%с 01.01-31.07	200	150	20% с 01.08-31,12.	187	150	Манка - 15 гр. Сметана -5 гр. Молоко - 6 гр Яйцо - 1/4 масло растительное - 5 гр. Мука - 5 гр			
Морковь 25%с 01.01-31.07	200	150										
20% с 01.08-31,12.	187	150										
4,30	Рыба отварная -136	Минтай -177 гр Морковь - 6 гр Масло растительное - 5 гр										
5,11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр хлеб- 100 гр. соль 4 гр										

Пятница 12 день

Завтрак:

2,6 Каша гречневая мол без сахара +БС 9 - 205

греча - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 6 гр.
белковая смесь - 9 гр.

7,2 Сыр -25

Сыр-27 гр.

5,11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр.

Обед:

1,11 Суп рыбный с перловкой (без картофеля) - 400

Морковь 25% с 01.01-31.07	20	16
20% с 01.08-31,12.	22	16

рыба горбуша - 100 гр.
масло растительное - 5 гр.
лук - 20 гр.
перловка - 20 гр.
Лавровый лист - 0,0001

3,22 Овощи тушен под смет соусом без картофеля - 155

Морковь 25% с 01.01-31.07	66	50
20% с 01.08-31,12.	63	50

Зеленый горошек - 31 гр.
капуста бел- 94 гр.
масло растительное - 8 гр
лук - 18 гр
мука - 3 гр.
сметана - 10 гр.

К-р № 4,13 Котлета мясная паровая -100

говядина - 92 гр.
булка – 16 гр

5.5 Компот из сухофрукт +ВМК - 200

сухофрукты - 21 гр.
ВМК-1

Полдник:

6,3 Яблоко - 170

Яблоко -170 гр

5.2 Кефир - 210

Кефир – 218

Ужин:

3,20 Морковное пюре в мол соусе -180

Морковь 25% с 01.01-31.07	217	163
20% с 01.08-31,12.	204	163

Молоко - 4 гр
Мука - 3 гр
Масло сливочное - 5 гр

4,2 Бифштекс рубленый запеченный - 70

Говядина - 100 гр
Масло сливочное - 2 гр

5,11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр хлеб- 80 гр соль 4 гр

Суббота 13 день

Завтрак:

2,3 Каша геркулесовая молочная
(без сахара) +БС - 200

геркулес - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

7,2 Сыр - 25

сыр - 27 гр.

5,7 Кофейный напиток с молоком
(без сахара)-200

Кофейный напиток -7 гр.
молоко сухое - 13 гр.

Обед:

1.6 Суп из сборных овощей вегет со сметаной - 500

Морковь 25% с 01.01-31.07	20	15
20% с 01.08-31,12.	19	15

Капуста бел св - 65 гр
Фасоль -34 гр
Зел горошек -39 гр
сметана - 10 гр.
масло растительное - 5 гр.
лук - 12 гр.

3,1 Винегрет овощ без картоф-135

Морковь 25% с 01.01-31.07	54	40
20% с 01.08-31,12.	50	40
Свекла 20% до 01.01.	87	70
25% с 01.01.	93	70

Зеленый горошек - 45 гр
Масло растительное - 10 гр

4,18 Мясо отварное -50

Говядина - 95 гр
Морковь - 3 гр
Лук - 3 гр

5,5 Компот из сухофрукт + ВМК - 200

сухофрукты - 21 гр. ВМК-1

Полдник:

5.2 Кефир - 210

кефир - 218 гр.

6,3 Яблоко (170)

яблоко - 170 гр.

Ужин:

3,12 Каша перловая со слив маслом-160

Перловка - 50 гр
Масло сливочное - 10 гр

4,14 Котлета рыбная паровая - 105

филе минтая - 103 гр.
булка - 18 гр.
яйцо - 1/10 шт.
молоко сухое - 3 гр.
масло растительное - 5 гр.

5,11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр хлеб- 82 гр. соль 4 гр

Воскресенье 14 день

Завтрак:				
2,6	Каша гречневая мол (без сахара)+БС 9- 205	греча - 50 гр. молоко сухое - 13 гр. масло сливочное - 6 гр. белковая смесь - 9 гр.		
5,11	Чай без сахара	Чай - 1 гр		
7,2	Сыр- 25	Сыр-27 гр		
Обед:				
1,2	Борщ вегетарианский со сметаной (без картофеля) - 510	Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
		20% с 01.08-31,12.	25	20
		Свекла 20% до 01.01.	100	80
		25% с 01.01.	107	80
		капуста б/к - 188 гр. масло растительное - 5 гр. сметана - 10 гр. Укроп сухой – 0,001		
3,15	Котлеты морковные запеч без сахара - 180	Морковь 25% с 01.01-31.07	200	150
		20% с 01.08-31,12.	187	150
		Манка - 15 гр. Сметана -5 гр. Молоко - 6 гр Яйцо - 1/4 масло растительное - 5 гр. Мука - 5 гр		
4,15	Кура отварная - 86	Кура -136 гр Морковь - 4 гр		
5,5	Компот из сухофрукт + ВМК -200	сухофрукты - 21 гр. ВМК -1		
Полдник:				
5,10	Сок - 230	сок - 230 гр.		
6,3	Яблоко - 170	яблоко – 170 гр.		
Ужин:				
4,8	Запеканка творожная с морковью без сахара + БС -9 - 190	творог - 130 гр. масло сливочное - 4 гр. манка - 6 гр. яйцо - 1/4 шт. 0,25 молоко сухое - 5 гр. Сметана – 5 гр белковая смесь - 9 гр.		
		Морковь 25%с 01.01-31.07	58	43
		20% с 01.08-31,12.	54	43
5,11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр хлеб – 100 гр. соль – 4 гр.		