

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



Примерное 14-ти дневное меню ШД
весна - лето 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:				
К-р № 2,2	Каша геркулесовая мол вязкая протертая с м/сл+БС-9 (с сахаром) -195	геркулес - 30 гр. молоко сухое - 6 гр. сахар - 5 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.		
К-р № 4,22	Омлет натуральный паровой - 60	яйцо - 1 шт. молоко сухое - 4 гр. масло сливочное - 2 гр.		
К-р № 5.12	Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр. сахар - 10 гр.		
Обед:				
К-р № 1,14	Суп-пюре из риса с картофелем и морковью - 500	Картофель молодой-20%	94	75
		25% с 01.09.	100	
		30% с 01.11.	107	
		35% с 01.01.	115	
		40% с 01.03.	125	
		Морковь 25% с 01.01-31.07	33	25
		20% с 01.08-31.12.	32	
рис – 20 гр. сметана - 10 гр. масло растительное - 5 гр. Молоко сухое -18 гр				
К-р № 3,25	Овощное рагу туш -200	Картофель молодой-20%	65	52
		25% с 01.09.	69	52
		30% с 01.11.	74	52
		35% с 01.01.	80	52
		40% с 01.03.	87	52
		Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30
		20% с 01.08-31.12.	38	30
Капуста цветная -79 гр Кабачки -59 гр Мука- 5 гр Лук - 12 гр Масло растительное - 5 гр Сметана - 10 гр Петрушка сухая - 0,001				
К-р № 4,17	Мясное пюре - 80	Говядина -95 гр Масло растительное – 4 гр		
К-р № 5.4	Компот из сухофр (сахар)+ВМК -200	сухофрукты - 20 гр. сахар - 10 гр ВМК- 1 гр.		
Полдник:				
К-р № 5.10	Сок -230	сок - 230 гр.		
Ужин:				
К-р № 4.6	Запеканка картофельная с отварным мясом -225	Картофель молодой 20%	213	170
		с 01.09.	227	170
		с 01.11.	243	170
		с 01.01.	262	170
		с 01.03.	283	170
		говядина - 87 гр. масло сливочное - 5 гр. масло растительное - 3 гр молоко сухое – 6 гр. яйцо – 1/5 шт. Сметана - 5 гр мука - 3 гр.		
К-р № 5.12	Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр сахар - 10 гр булка 200 гр. соль 6 гр		

Вторник 2 день

Завтрак:

К-р № 2.8 Каша манная мол вязкая +БС-9 (с сахаром) -205 (200/5)

манка - 40 гр.
молоко сухое - 13 гр.
сахар - 5 гр.
масло сливочное - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

К-р № 7,2 Сыр -25

Сыр-27

К-р № 5.12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр.
сахар - 10 гр.

Обед:

К-р № 1,4 Суп геркулесовый мол с овощами прот - 500

Картофель молодой	125	100
25% с 01.09.	133	
30% с 01.11.	143	
35% с 01.01.	154	
40% с 01.03.	167	
Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30
20% с 01.08-31,12.	38	

Молоко сух – 12 гр
масло растительное - 5 гр.
Геркулес – 20 гр

К-р № 3,8 Каша гречневая мол протертая - 195

греча – 25 гр.
масло сливочное – 5 гр.
Молоко -6 гр

К-р № 4,23 Печеночный пудинг -100

печень - 100 гр.
мука пшеничная - 5 гр.
масло сливочное - 5 гр.
Яйцо - 10 гр
Молоко сухое - 4,8

К-р № 5.4 Компот из сухофрукт (с сахар)+ВМК -200

сухофрукты - 20 гр.
сахар - 10 гр
ВМК- 1 гр.

Полдник:

К-р № 5.2 Кефир (210)

кефир - 218 гр.

Ужин:

К-р № 3,3 Кабачки припущенные с овощами - 140

Морковь 25% с 01.01-31.07	36	27
20% с 01.08-31,12.	34	27

Кабачки - 191гр
масло растительное - 5 гр.
Лук - 24 гр

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

говядина - 92 гр.
булка - 16 гр.

К-р № 5.12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр.
сахар - 10 гр.

булка – 184 гр.
соль – 6 гр.

Среда 3 день

Завтрак:

К-р № 2,5 Каша гречневая мол вязкая (протертая)+БС-9 (с сахаром) - 195

греча - 30 гр.
сахар - 5 гр.
молоко сухое - 12 гр.
масло сливочное - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

К-р № 4.22 Омлет натуральный паровой - 60

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

К-р № 5.12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр. сахар - 10 гр.

Обед:

К-р № 1.12 Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) вегетарианский -510 (500/10)

Картофель молодой-20%	131	105
25% с 01.09.	140	105
30% с 01.11.	151	105
35% с 01.01.	161	105
40% с 01.03.	175	105
Морковь 25% с 01.01-31.07	20	15
20% с 01.08-31,12.	19	15

масло растительное - 5 гр.
сметана - 10 гр.
лук - 10 гр.
вермишель - 20 гр.

К-р № 3,21 Морковь туш в смет соусе -150

Морковь с 01.01-31.07	167	125
с 01.08-31,12	156	125

масло сливочное-5 гр.
мука - 3 гр.
Сметана - 15 гр.

К-р № 4,35 Суфле из отв мяса паровое -85

Говядина -84 гр
Масло слив - 5 гр
Масло раст -2 гр
Молоко сухое -5 гр
Яйцо - 1/4
Мука - 4 гр

К-р № 5.4 Компот из сухофрукт (с сахар)+ВМК -200

сухофрукты - 20 гр.
сахар - 10 гр
ВМК- 1 гр.

Полдник:

К-р № 5.2 Кефир (210)

кефир - 218 гр.

Ужин:

К-р № 3.5 Пюре картофельное сл маслом -150

Картофель молодой-20%	164	131
25% с 01.09.	175	
30% с 01.11.	187	
35% с 01.01.	202	
40% с 01.03.	218	

Молоко сухое - 5 гр
Масло сливочное - 5 гр

К-р № 4,34 Суфле из отв. рыбы паровое- 100

Минтай -130 гр
Яйцо -1/2
Масло сливочное - 2 гр
Масло растительное - 5 гр
Мука - 5 гр
Молоко сухое - 4 гр

К-р № 5.12 Чай с сахаром-210 (200/10)

чай - 1 гр. сахар - 10 гр.
булка - 200 гр. соль - 6 гр.

Четверг 4 день

Завтрак:

К-р № 2,2 Каша геркулесовая мол вязкая протертая с м/сл+БС-9 (с сахаром) -195

геркулес - 30 гр.
молоко сухое - 6 гр.
сахар - 5 гр.
масло сливочное - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

К-р № 7,2 Сыр - 25

Сыр - 27 гр

К-р № 5.12 Чай с сахаром - 210 (200/10)

чай - 1 гр.
сахар - 10 гр.

Обед:

К-р № 1,8 Суп перловый вег протертый со сметаной -410 (400/10)

Картофель молодой-20%	88	70
25% с 01.09.	93	
30% с 01.11.	100	
35% с 01.01.	108	
40% с 01.03.	117	
Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31.12.	25	20

масло растительное - 5 гр.
сметана - 10 гр.
Перловка - 20 гр

К-р № 3,14 Каша рисовая мол вязкая протертая -215

рис - 50 гр.
Масло сливочное - 5 гр.
Молоко сухое - 6 гр

К-р № 4,35 Суфле из отв мяса паровое - 85

Говядина -84 гр
Масло сливочное - 5 гр
Масло раст -2 гр
Молоко сухое -5 гр
Яйцо - 1/4
Мука- 4 гр

К-р № 5.4 Компот из сухофруктов (с сахаром)+ВМК -200

сухофрукты - 20 гр. ВМК - 1 гр.
сахар - 10 гр.

Полдник:

К-р № 4.9 Запеканка творожная с сахаром +БС-9 -110

творог - 81 гр.
сметана - 5 гр.
масло сливочное - 2 гр.
манка - 8 гр.
яйцо - 1/6 шт. (0,17)
сахар - 10 гр.
молоко сухое - 3 гр.
Белковая смесь - 9 гр.

К-р № 5.2 Кефир (210)

кефир - 218 гр.

Ужин:

К-р № 3.5 Картофельное пюре сл маслом - 150

Картофель молодой-20%	164	131
25% с 01.09.	175	
30% с 01.11.	187	
35% с 01.01.	202	
40% с 01.03.	218	

Молоко сухое - 5 гр
Масло сливочное - 5 гр

К-р № 4,17 Мясное пюре -80

Масло растительное - 4 гр
Говядина - 95 гр

К-р № 5.12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр. сахар - 10 гр.
булка - 200 гр. соль - 6 гр.

Пятница 5 день

Завтрак:

К-р № 2.8 Каша манная мол вязкая +БС-9 (с сахаром) -205 (200/5)	манка - 40 гр. молоко сухое - 13 гр. сахар - 5 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.
--	---

К-р № 5.12 Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр. сахар - 10 гр
--	---------------------------

Обед:

К-р № 1,13 Суп с лапшой (вермишель) вегет -500	Морковь 25% с 01.01-31.07	20	15
	20% с 01.08-31,12.	19	15
масло растительное - 5 гр. лук - 14 гр. вермишель - 30 гр. Сметана -10 гр			

К-р № 3.5 Картофельное пюре сл маслом - 150	Картофель молодой-20%	164	131
	25% с 01.09.	175	
	30% с 01.11.	187	
	35% с 01.01.	202	
	40% с 01.03.	218	
Молоко сухое - 5 гр Масло сливочное - 5 гр			

К-р № 4,17 Мясное пюре -80	Масло растительное - 4 гр Говядина - 95 гр
----------------------------	---

К-р № 5.4 Компот из сухофруктов (с сахаром)+ВМК -200	сухофрукты - 20 гр. сахар - 10 гр. ВМК - 1 гр.
--	--

Полдник:

К-р № 5.10 Сок -230	сок - 230 гр.
---------------------	---------------

Ужин:

К-р № 4,36 Фрикадельки мясные пар сл маслом - 105	Говядина - 96 гр масло сливочное - 5 гр. Хлеб пшеничный - 15 гр
---	---

К-р № 3,3 Кабачки припущенные с овощами - 140	Морковь 25% с 01.01-31.07	36	27
	20% с 01.08-31,12.	34	27
Кабачки - 191гр масло растительное - 5 гр. Лук - 24 гр			

К-р № 5.12 Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр. сахар - 10 гр
--	---------------------------

	булка – 185 гр. соль – 6 гр
--	-----------------------------

Воскресенье 7 день

Завтрак:			
К-р № 2.8 Каша манная мол вязкая +БС-9 (с сахаром) -205 (200/5)	манка - 40 гр. молоко сухое - 13 гр. сахар - 5 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.		
К-р № 7,2 Сыр-25	Сыр-27		
К-р № 5.12 Чай с сахаром - 210	Чай - 1 гр сахар - 10 гр.		
Обед:			
К-р № 1,8 Суп перловый вег протертый со сметаной -410 (400/10)	Картофель молодой-20%	88	70
	25% с 01.09.	93	
	30% с 01.11.	100	
	35% с 01.01.	108	
	40% с 01.03.	117	
	Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
	20% с 01.08-31.12.	25	20
масло растительное - 5 гр. сметана - 10 гр. Перловка - 20 гр			
К-р № 3.5 Пюре картофельное сл/м -150	Картофель молодой-20%	164	131
	25% с 01.09.	175	131
	30% с 01.11.	187	131
	35% с 01.01.	202	131
	40% с 01.03.	218	131
	молоко сухое - 5 гр. масло сливочное - 5 гр.		
К-р № 4,16 Куриное пюре - 95	Куры- 175 гр		
К-р № 5.4 Компот из сухофр (с сахаром)+ВМК -200	сухофрукты - 20 гр. сахар - 10 гр. ВМК - 1 гр.		
Полдник:			
К-р № 5.10 Сок (230)	сок - 230 гр.		
Ужин:			
К-р № 3,7 Каша гречневая мол протертая (с сахаром) 245	Греча - 50 гр. сахар - 5 гр. молоко сухое - 12 гр. масло сливочное - 5 гр.		
К-р № 4.7 Запеканка творожная с морковью и сахаром +БС-9- (110)	творог - 65 гр. масло сливочное - 4 гр. манка - 8 гр. яйцо - 1/6 шт. сахар - 10 гр. молоко сухое - 3 гр. Сметана - 5 гр морковь - 30 гр. белковая смесь - 9 гр.		
К-р № 5.12 Чай с сахаром (200/10)	чай - 1 гр. булка - 200 гр.	сахар - 10 гр соль - 6 гр	

Понедельник 8 день

Завтрак:			
К-р № 2,2 Каша геркулесовая мол вязкая протертая с м/сл+БС-9 (с сахаром) -195	геркулес - 30 гр. молоко сухое - 6 гр. сахар - 5 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.		
К-р № 4.22 Омлет натуральный паровой - 60	яйцо - 1 шт. молоко сухое - 4 гр. масло сливочное - 2 гр.		
К-р № 5.12 Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр.	сахар - 10 гр.	
Обед:			
К-р № 1,14 Суп-пюре из риса с картофелем и морковью - 500	Картофель молодой-20%	94	75
	25% с 01.09.	100	
	30% с 01.11.	107	
	35% с 01.01.	115	
	40% с 01.03.	125	
	Морковь 25% с 01.01-31.07	33	25
	20% с 01.08-31,12.	32	
рис – 20 гр. сметана - 10 гр. масло растительное - 5 гр. Молоко сухое -18 гр			
К-р № 3,25 Овощное рагу туш -200	Картофель молодой-20%	65	52
	25% с 01.09.	69	52
	30% с 01.11.	74	52
	35% с 01.01.	80	52
	40% с 01.03.	87	52
	Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30
	20% с 01.08-31,12.	38	30
Капуста цветная -79 гр Кабачки -59 гр Мука- 5 гр Лук - 12 гр Масло растительное - 5 гр Сметана - 10 гр Петрушка сухая - 0,001			
К-р № 4,17 Мясное пюре -80	Говядина -95 гр Масло растительное – 4 гр		
К-р № 5.4 Компот из сухофр (сахар)+ВМК - 200	сухофрукты - 20 гр.	сахар - 10 гр	ВМК- 1 гр.
Полдник:			
К-р № 5.10 Сок -230	сок - 230 гр.		
Ужин:			
К-р № 4.6 Запеканка картофельная с отварным мясом -225	Картофель молодой 20%	213	170
	с 01.09.	227	170
	с 01.11.	243	170
	с 01.01.	262	170
	с 01.03.	283	170
говядина - 87 гр. масло сливочное - 5 гр. масло растительное - 3 гр. яйцо – 1/5 шт. молоко сухое – 6 гр. Сметана - 5 гр мука - 3 гр.			
К-р № 5.12 Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр	сахар - 10 гр	булка 200 гр. соль 6 гр

Вторник 9 день

Завтрак:				
К-р № 2.8	Каша манная мол вязкая +БС-9 (с сахаром) -205 (200/5)	манка - 40 гр. молоко сухое - 13 гр. сахар - 5 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.		
К-р № 7,2	Сыр-25	Сыр – 27 гр		
К-р № 5.12	Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр. сахар - 10 гр.		
Обед:				
К-р № 1,4	Суп геркулесовый мол с овощами прот - 500	Картофель молодой	125	100
		25% с 01.09.	133	
		30% с 01.11.	143	
		35% с 01.01.	154	
		40% с 01.03.	167	
		Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30
		20% с 01.08-31,12.	38	
		Молоко сух – 12 гр масло растительное - 5 гр. Геркулес – 20 гр		
К-р № 3,8	Каша гречневая мол протертая - 195	греча – 25 гр. масло сливочное – 5 гр. Молоко -6 гр		
К-р № 4,23	Печеночный пудинг -100	печень - 100 гр. мука пшеничная - 5 гр. масло сливочное - 5 гр. Яйцо - 10 гр (1/4)-? Молоко сухое - 4,8		
К-р № 5.4	Компот из сухофрукт (с сахар)+ВМК -200	сухофрукты - 20 гр. сахар - 10 гр ВМК- 1 гр.		
Полдник:				
К-р № 5.2	Кефир (210)	Кефир - 218 гр.		
Ужин:				
К-р № 3,3	Кабачки припущенные с овощами - 140	Морковь 25% с 01.01-31.07	36	27
		20% с 01.08-31,12.	34	27
		Кабачки - 191гр масло растительное - 5 гр. Лук - 24 гр		
К-р № 4,13	Котлета мясная паровая - 100	говядина - 92 гр. булка - 16 гр.		
К-р № 5.12	Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр.	сахар - 10 гр.	
		булка – 184 гр.	соль – 6 гр.	

Среда 10 день

Завтрак:				
К-р № 2.8	Каша манная мол вязкая +БС-9 (с сахаром) -205 (200/5)	манка - 40 гр. молоко сухое - 13 гр. сахар - 5 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.		
К-р № 7,2	Сыр-25	Сыр – 27 гр		
К-р № 5.12	Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр.	сахар - 10 гр.	
Обед:				
К-р № 1.12	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) вегетарианский -510 (500/10)	Картофель молодой-20%	131	105
		25% с 01.09.	140	105
		30% с 01.11.	151	105
		35% с 01.01.	161	105
		40% с 01.03.	175	105
		Морковь 25% с 01.01-31.07	20	15
		20% с 01.08-31.12.	19	15
		масло растительное - 5 гр. сметана - 10 гр. лук - 10 гр. вермишель - 20 гр.		
К-р № 3.5	Пюре картофельное сл/м -150	Картофель молодой-20%	164	131
		25% с 01.09.	175	131
		30% с 01.11.	187	131
		35% с 01.01.	202	131
		40% с 01.03.	218	131
		молоко сухое - 5 гр. масло сливочное - 5 гр.		
К-р № 4,17	Мясное пюре -80	Масло растительное - 4 гр Говядина - 95 гр		
К-р № 5.4	Компот из сухофрукт (с сахар)+ВМК -200	сухофрукты - 20 гр. сахар - 10 гр ВМК- 1 гр.		
Полдник:				
К-р № 5.2	Кефир (210)	кефир - 218 гр.		
К-р № 4.9	Запеканка творожная с сахаром +БС-9 -110	творог - 81 гр. сметана - 5 гр. масло сливочное - 2 гр. манка - 8 гр. яйцо - 1/6 шт. (0,17) сахар - 10 гр. молоко сухое - 3 гр. Белковая смесь - 9 гр.		
Ужин:				
К-р № 3,7	Каша гречневая мол протертая (с сахаром) 245	Греча - 50 гр. сахар - 5 гр. молоко сухое - 12 гр. масло сливочное - 5 гр.		
К-р № 4.36	Фрикадельки мясные пар сл маслом - 105	Говядина - 96 гр масло сливочное - 5 гр. Хлеб пшеничный - 15 гр		
К-р № 5.12	Чай с сахаром-210 (200/10)	чай - 1 гр.	сахар - 10 гр.	
		булка - 200 гр.	соль - 6 гр.	

Четверг 11 день

Завтрак:				
К-р № 2,2	Каша геркулесовая мол вязкая протертая с м/сл+БС-9 (с сахаром) -195	геркулес - 30 гр. молоко сухое - 6 гр. сахар - 5 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.		
К-р № 4.22	Омлет натуральный паровой - 60	яйцо - 1 шт. молоко сухое - 4 гр. масло сливочное - 2 гр.		
К-р № 5.12	Чай с сахаром - 210 (200/10)	чай - 1 гр.	сахар - 10 гр.	
Обед:				
К-р № 1,4	Суп геркулесовый мол с овощами прот - 500	Картофель молодой-20%	125	100
		25% с 01.09.	133	
		30% с 01.11.	143	
		35% с 01.01.	154	
		40% с 01.03.	167	
		Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30
		20% с 01.08-31,12.	38	
		Молоко сух – 12 гр масло растительное - 5 гр. Геркулес – 20 гр		
К-р № 3,14	Каша рисовая мол вязкая протертая -215	рис - 50 гр. Масло сливочное - 5 гр. Молоко сухое - 6 гр		
К-р № 4,35	Суфле из отв мяса паров -85	Говядина -84 гр Масло сливочное - 5 гр Масло растительное -2 гр Молоко сухое -5 гр Яйцо - 1/4 Мука - 4 гр		
К-р № 5.4	Компот из сухофруктов (с сахар)+ВМК -200	сухофрукты - 20 гр.	ВМК - 1 гр. сахар - 10 гр.	
Полдник:				
К-р № 5.10	Сок-230	Сок - 230		
Ужин:				
К-р № 3.5	Картофельное пюре сл маслом - 150	Картофель молодой-20%	164	131
		25% с 01.09.	175	
		30% с 01.11.	187	
		35% с 01.01.	202	
		40% с 01.03.	218	
		Молоко сухое - 5 гр Масло сливочное - 5 гр		
К-р № 4,34	Суфле из отв. рыбы паров- 100	Минтай -130 гр Яйцо -1/2 Масло сливочное - 2 гр Масло растительное - 5 гр Мука - 5 гр Молоко сухое - 4 гр		
К-р № 5.12	Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр. булка – 200 гр.	сахар - 10 гр. соль – 6 гр.	

Пятница 12 день

Завтрак:

К-р № 2.8 Каша манная мол вязкая +БС-9
(с сахаром) -205 (200/5)

манка - 40 гр.
молоко сухое - 13 гр.
сахар - 5 гр.
масло сливочное - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

К-р № 7,2 Сыр-25

Сыр -27 гр

К-р № 5.12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр. сахар - 10 гр

Обед:

К-р № 1,8 Суп перловый вег протертый со сметаной -410 (400/10)

Картофель молодой-20%	88	70
25% с 01.09.	93	
30% с 01.11.	100	
35% с 01.01.	108	
40% с 01.03.	117	
Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31,12.	25	20

масло растительное - 5 гр.
сметана - 10 гр.
Перловка - 20 гр

К-р № 3.5 Картофельное пюре сл маслом - 150

Картофель молодой-20%	164	131
25% с 01.09.	175	
30% с 01.11.	187	
35% с 01.01.	202	
40% с 01.03.	218	

Молоко сухое - 5 гр
Масло сливочное - 5 гр

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

говядина - 92 гр.
булка - 16 гр.

К-р № 5.4 Компот из сухофруктов (с сахар)+ВМК -200

сухофрукты - 20 гр. ВМК - 1 гр.
сахар - 10 гр.

Полдник:

К-р № 5.2 Кефир (210)

кефир - 218 гр.

Ужин:

К-р № 4,13 Котлета мясная пар - 100

Говядина - 92 гр
Батон - 16 гр

К-р № 3,3 Кабачки припущенные с овощами - 140

Морковь 25% с 01.01-31.07	36	27
20% с 01.08-31,12.	34	27

Кабачки - 191гр
масло растительное - 5 гр.
Лук - 24 гр

К-р № 5.12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр. сахар - 10 гр
булка - 180 гр. соль - 6 гр

Суббота 13 день

Завтрак:

К-р № 2,2 Каша геркулесовая мол вязкая протертая с м/сл+БС-9 (с сахаром) -195

геркулес - 30 гр.
молоко сухое - 6 гр.
сахар - 5 гр.
масло сливочное - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

К-р № 7,2 Сыр -25

Сыр-27

К-р № 5.12 Чай с сахаром - 210

Чай - 1 гр сахар - 10 гр.

Обед:

К-р № 1.12 Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) вегетарианский -510 (500/10)

Картофель молодой-20%	131	105	
25% с 01.09.	140	105	
30% с 01.11.	151	105	
35% с 01.01.	161	105	
40% с 01.03.	175	105	
Морковь 25% с 01.01-31.07	20	15	
20% с 01.08-31.12.	19	15	

масло растительное - 5 гр.
сметана - 10 гр.
лук - 10 гр.
вермишель - 20 гр.

К-р № 3,14 Каша рисовая мол вязкая протертая -215

рис - 50 гр.
Масло сливочное - 5 гр.
Молоко сухое - 6 гр

К-р № 4,35 Суфле из отв мяса пар -85

Говядина -84 гр
Масло сливочное - 5 гр
Масло растительное -2 гр
Молоко сухое -5 гр
Яйцо - 1/4
Мука- 4 гр

К-р № 5.4 Компот из сухофр (с сахар) +ВМК-200

сухофрукты - 20 гр. сахар - 10 гр ВМК - 1 гр.

Полдник:

К-р № 5.2 Кефир (210)

кефир - 218 гр.

Ужин:

К-р № 3.5 Пюре картофельное сл/м - 150

Картофель молодой-20%	164	131
25% с 01.09.	175	131
30% с 01.11.	187	131
35% с 01.01.	202	131
40% с 01.03.	218	131

молоко сухое - 5 гр.
масло сливочное - 5 гр.

К-р № 4.14 Котлета рыбная паровая (105)

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

К-р № 5.12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр. сахар - 10 гр.
булка - 182 гр. соль - 6 гр.

Воскресенье 14 день

Завтрак:				
К-р № 2.8	Каша манная мол вязкая +БС-9 (с сахаром) -205 (200/5)	манка - 40 гр. молоко сухое - 13 гр. сахар - 5 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.		
К-р № 7,2	Сыр-25	Сыр-27		
К-р № 5.12	Чай с сахаром - 210	Чай – 1 гр сахар - 10 гр.		
Обед:				
К-р № 1,4	Суп геркулесовый мол с овощами прот - 500	Картофель молодой-20%	125	100
		25% с 01.09.	133	
		30% с 01.11.	143	
		35% с 01.01.	154	
		40% с 01.03.	167	
		Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30
		20% с 01.08-31,12.	38	
		Молоко сух – 12 гр масло растительное - 5 гр. Геркулес – 20 гр		
К-р № 3,19	Морковное пюре - 115	Морковь 25% с 01.01-31.07	167	125
		20% с 01.08-31,12.	156	125
		масло растительное - 5 гр.		
К-р № 4,33	Суфле из отв курицы пар - 90	Куры- 148 гр Масло сливочное - 2 гр Молоко сухое - 3,6 гр Яйцо - 1/3 Мука-5 гр		
К-р № 5.4	Компот из сухофр (с сахаром)+ВМК -200	сухофрукты - 20 гр. сахар - 10 гр. ВМК - 1 гр.		
Полдник:				
К-р № 5.10	Сок (230)	сок - 230 гр.		
Ужин:				
К-р № 3,7	Каша гречневая мол протертая (с сахаром) 245	Греча - 50 гр. сахар - 5 гр. молоко сухое - 12 гр. масло сливочное - 5 гр.		
К-р № 4.7	Запеканка творожная с морковью и сахаром +БС-9- (110)	творог - 65 гр. масло сливочное - 4 гр. манка - 8 гр. яйцо - 1/6 шт. сахар - 10 гр. молоко сухое - 3 гр. Сметана – 5 гр морковь - 30 гр. белковая смесь - 9 гр.		
К-р № 5.12	Чай с сахаром (200/10)	чай - 1 гр.	сахар - 10 гр	
		булка – 200 гр.	соль – 6 гр	