

**Десятидневное цикличное меню для организации питания (завтрак, обед, полдник)
инвалидам и детям-инвалидам, получающих социальные услуги в полустационарной форме
свыше 4 -х часов**

Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	кКал
1 день					
Завтрак					
Каша овсяная «Геркулес»	300	16,6	18	54	398
Печенье российское	70	7,5	9,8	7,4	52
Чай чёрный с сахаром	50	0,3	0,2	18	89
Яблоко	100	0,6	0,4	14	217
Итого :		25	28,4	93,4	756
обед					
Салат свекольный	100	5,3	9,7	5	186
Рассольник	250	3	5,8	17,2	300
Плов	250	25,8	25,6	37,8	897
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	120
Хлеб	40	5,9	2,4	40,8	106
Итого :		40,2	43,6	115,8	1609
полдник					
Печенье	50	2,8	5,2	29,2	35
Сок	200	0,2	0,1	29,6	94
Конфета	1 шт	1,24	4,3	3,4	79
Итого :		4,24	9,6	62,2	208
2 день					
Завтрак					
Омлет натуральный	200	22	24	0,6	304
Банан	100	1,1	0,3	23	89
Булочка с маком	100	8,2	12	42,8	310
какао	200	0,5	0,2	23	160
Итого :		31,8	36,5	89,4	863
обед					
салат морковный	100	4,71	8,74	19,8	131
Суп с вермишелью и курой	250	15,75	18,51	24,9	156
Гречка	200	6,51	44,75	27,3	289
Тефтели из говядины	100	16,87	16,3	28,5	245
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	120
Хлеб	40	5,9	2,4	40,8	106
Итого :		49,94	90,8	156,3	1047
полдник					
Сок	200	0,2	0,1	29,6	94
Конфета	1 шт	1,24	4,3	3,4	79
Булочка	100	4,1	4,7	28,4	339
Итого :		5,54	9,1	61,4	512
3 день					
Завтрак					

Рис отварной	300	9	12	63,7	390
Мандарин	50	0,8	0,3	13	53
Печенье российское	70	7,5	9,8	74	217
Чай с сахаром	200	0,6	0,4	18	89
Итого :		17,9	22,5	168,7	749
обед					
Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,6	162
Щи из св. капусты	250	10,39	12,65	16,6	256
Котлеты особые	100	20	10	8	213
Макаронны отварные	200	8,99	42,21	27,6	331
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	120
Хлеб	40	5,9	2,4	40,8	106
Итого :		46,88	77,46	114,6	1188
полдник					
Печенье	50	2,8	5,2	29,2	35
Сок	200	0,2	0,1	29,6	94
Конфета	1 шт	1,24	4,3	3,4	79
Итого :		4,24	9,6	62,2	208
4 день					
завтрак					
Запеканка мясная	200	14,2	10,3	11,6	297
Булочка с маком	100	8,2	12	42	310
Яблоко	100	0,3	0,2	14	52
Какао	200	0,5	0,2	23	160
Итого :		23,2	22,7	90,6	819
обед					
Капуста с огурцом	100	4,16	7,46	7,6	134
Уха	250	5,66	19,58	16,4	286
Ленивые голубцы	250	13,59	25,48	30,8	312
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	120
Хлеб	40	5,9	2,4	40,8	106
Итого :		29,51	55,02	110,6	958
полдник					
Сок	200	0,2	0,1	29,6	94
Конфета	1 шт	1,24	4,3	3,4	79
Булочка	100	4,1	4,7	28,4	339
Итого :		5,54	9,1	61,4	512
5 день					
Завтрак					
Каша пшеничная	300	15	9	72	432
Банан	100	1,1	0,3	23	89
Печенье российское	70	7,5	9,8	74	217
Молоко 3,2%	200	5,6	3,2	9,4	125
Итого :		29,2	22,3	178,4	863
обед					
Салат Витаминный	100	3,5	3,7	8,5	186
Рассольник	250	3	5,8	17,2	300
голень куриная	100	11,8	6,1	2,7	252

Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	120
Хлеб	40	5,9	2,4	40,8	106
Картофельное Пюре	150	4,2	15,3	16,8	265
Итого :		22,5	30,9	45,2	1003
полдник					
Печенье	50	2,8	5,2	29,2	35
Сок	200	0,2	0,1	29,6	94
Конфета	1 шт	1,24	4,3	3,4	79
Итого :		4,24	9,6	62,2	
208					
Наименование	Выход	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	кКал
6 день					
Завтрак					
Омлет натуральный	200	22	24	0,6	304
Яблоко	100	0,3	0,2	14	52
Булочка с маком	100	8,2	12	42,8	310
какао	200	0,5	0,2	23	160
Итого :		31	36,4	80,4	826
обед					
Салат из свеклы с сыром	100	1,24	4,3	3,4	144
Борщ с Говядиной	250	9,47	18,2	18,3	200
котлета рыбная	1 шт	15,9	12	0,6	206
Рис желтый	200	2,5	6,2	22	235
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	120
Хлеб	40	5,9	2,4	40,8	106
Итого :		35,21	43,2	100,1	1011
полдник					
Сок	200	0,2	0,1	29,6	94
Конфета	1 шт	1,24	4,3	3,4	79
Булочка	100	4,1	4,7	28,4	339
Итого :		5,54	9,1	61,4	512
7 день					
Завтрак					
Каша манная	300	12	17,8	69,8	473
Печенье российское	70	7,5	9,8	74	217
Мандарин	50	0,8	0,2	7,5	33
Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	125
Итого :		25,9	34,2	160,7	848
обед					
Салат огурцы томаты капуста	100	1,3	2,8	4,3	165
суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	9,66	7,5	18,43	293
Макароны болоньезе	300	4	5,5	18	397
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	120
Хлеб	40	5,9	2,4	40,8	106
Итого :		25,06	18,3	96,53	1081
полдник					
Печенье	50	2,8	5,2	29,2	35

Сок	200	0,2	0,1	29,6	94
Конфета	1 шт	1,24	4,3	3,4	79
Итого :		4,24	9,6	62,2	208
8 день					
Завтрак					
Каша пшеничная	300	16,3	10,4	67,5	433
Булочка с маком	100	8,2	12	42	310
Банан	100	1,1	0,3	23	89
Чай с сахаром	200	0,6	0,4	18	85
Итого :		26,2	23,1	150,5	917
обед					
Салат из белокочанной капусты со свиклой и морковь	100	1,5	1,7	7,2	156
Уха	250	5,66	19,58	16,4	268
Печень в соусе	100	13,2	4,6	16,3	121,7
Гречка	200	6,51	44,75	27,3	250
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	120
Хлеб	40	5,9	2,4	40,8	106
Итого :		32,97	73,13	123	1021,7
полдник					
Сок	200	0,2	0,1	29,6	94
Конфета	1 шт	1,24	4,3	3,4	79
Булочка	100	4,1	4,7	28,4	339
Итого :		5,54	9,1	61,4	512
9 день					
Завтрак					
Запеканка мясная	200	14,2	10,3	11,6	297
Печенье российское	70	7,5	9,8	74	217
Яблоко	100	0,3	0,2	14	52
Чай чёрный с сахаром	200	0,6	0,4	18	89
Итого :		22,6	20,7	117,6	655
обед					
Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,6	130
Щи	250	6	6,4	7,4	254
Макаронны отварные	200	8,99	42,21	27,6	235
Тефтели куриные	100	12,4	7,4	5,5	265
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	120
Хлеб	40	5,9	2,4	40,8	106
Итого :		34,89	68,61	102,9	1110
полдник					
Печенье	50	2,8	5,2	29,2	35
Сок	200	0,2	0,1	29,6	94
Конфета	1 шт	1,24	4,3	3,4	79
Итого :		4,24	9,6	62,2	208
10 день					
Завтрак					
Каша манная	300	12	17,8	69,8	473
Булочка с маком	100	8,5	12	42	310

Мандарин	50	0,8	0,2	75	33
какао	200	0,5	0,9	23	160
Итого :		21,8	30,9	209,8	976
обед					
Салат Витаминный	100	3,5	3,7	8,5	168
Голень	1 шт	15,9	12	0,6	269
Гречка	200	6,51	44,75	27,3	244
Борщ с Говядиной	250	9,47	18,2	18,3	200
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	120
Хлеб	40	5,9	2,4	40,8	106
Итого :		41,48	81,15	110,5	1107
полдник					
Сок	200	0,2	0,1	29,6	94
Конфета	1 шт	1,24	4,3	3,4	79
Булочка	100	4,1	4,7	28,4	339
Итого :		5,54	9,1	61,4	512
Итого за 10 дней		598,06	953,37	2909,43	21897,7