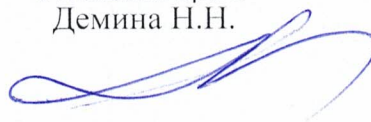


МЕНЮ



№	Наименование блюда	Выход, гр.	Калорийность	ЭЦ Ккал	Примечание
Завтрак					
1	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/20.	183,8		
2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес с маслом	200/5	190		
3	Чай с сахаром	200/20/10	62,8		
4	Фрукт яблоко	150	88,8		
4	Хлеб ржаной	30	60,8		
5	Хлеб пшеничный	40	77,8	664,3	
Обед					
1	Салат Дальневосточный	100	123,3		
2	Суп из овощей с курицей ,со сметаной	250/10/5	144,3		
3	Гуляш из свенины мясной	100	117,5		
4	Рис припущенный с кукурузой	180	193,9		
5	Кисель из свежих ягод	200	89		
6	Хлеб ржаной	60	121,6		
7	Хлеб пшеничный	80	155,7		
				945	
Полдник					
1	Булочка Ярославская	80	285		
2	Чай с сахаром	200	48,8	333,8	
Ужин					
1	Салат из капусты белокочанной	100	87,5		
2	Яйцо отварное	40	255		
3	Картофель тушеный	180	141		
4	Сок в ассортименте	200	90		
4	Хлеб ржаной	40	60,8		
	Хлеб пшеничный	40	38,9		
				673,2	
Второй ужин					
1	Кефир	200	107		
2	Печенье	40	285	392	

Энергетическая ценность питания за день

Ступени

3008,3 ккал

Медицинская сестра по диетпитанию

Господарова Л.С.



2 день вторник

Утверждаю
Главный врач
Демина Н.Н.

МЕНЮ



№	Наименование блюда	Выход, грамм	Калорийность	ЭЦ Ккал	Примечание
Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	30/15/	157,1		
2	Каша гречневая	200/5	202		
3	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	93		
4	Йогурт	100	120		
5	Хлеб ржаной	40	81		
				958	
Обед					
1	Овощи свежие (огурцы)	100	11,3		
2	Борщ со сметаной с курицей .	250/5/10	118		
3	Кура запеченая	100	203,5		
4	Рагу овощное	180	211		
5	Сок в ассортименте	200	138		
6	Хлеб витаминизированный	60	121,6		
7	Хлеб пшеничный	80	155,7		
Полдник					
1	Молоко питьевое кипяченое	200	106		
2	Сырники со сгущенкой	200	320		
				958	
Ужин					
1	Мясо духовое из свинины мясной	100	154		
2	Макаронные изделия отварные	180	210,2		
3	Чай с сахаром	200/10	40,4		
4	Фрукт	150	37,9		
5	Хлеб ржаной	40	60,8		
6	Хлеб пшеничный	40	58,4		
				562,1	
Второй ужин					
1	Кефир	200	107		
2	Плюшка Московская	80	285		
				392	

Энергетическая ценность питания за день Ступени

2758,2

Медицинская сестра по диетпитанию Господарова Л.С.



3 день среда

Утверждаю
Главный врач
Главный врач Демина Н.И.

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Калорийность	ЭЦ Ккал	Примечание
Завтрак					
1	Бутерброд с сыром	30/30 /	147		
2	Омлет натуральный с маслом	200/10	294		
3	Кофейный напиток со сгущенкой	200	93		
4	Фрукт	150	37,9		
5	Хлеб ржаной	30	60,8		
6	Хлеб пшеничный	25	48,7		
				704,4	
Обед					
1	Салат овощной	100	90,5		
2	Суп картофельный с рыбой горбушей	250,6	166,7		
3	Котлеты из свинины мясной	100	236,2		
4	Капуста тушеная	180	116,7		
5	Напиток из плодов шиповника	200	61,4		
6	Хлеб ржаной	50	101,3		
5	Хлеб пшеничный	80	155,7	928,5	
Полдник					
1	Вафли	50	193,3		
2	Фрукт	150	107,4		
3	Кисель из свежих ягод	200	89	389,130	
Ужин					
1	Овоши натуральные (помидоры)	100	20,5		
2	Плов из мяса свинины мясной	300	257,1		
3	Сок в ассортименте	200	45		
4	Хлеб ржаной	40	40,5		
4	Хлеб пшеничный	40	58,4		
				521	
Сонник					
	Булочка Ярославская	80	285		
1	Кефир	200	107		
				392	

Энергетическая ценность питания за день:

«Ступени »

2807,5

Медицинская сестра п по диетпитанию

Господарова Л.С.

Толу

4 день четверг

Утверждаю
Главный врач
Главный врач Демина Н.Н.

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Калорийность, в 100 гр.	ЭЦ Ккал	Примечание
Завтрак					
1	Ватрушка "Царская"	200	304,8		
2	Бутерброд с маслом	30/15	157,1		
3	Чай "Витаминный "	200	82,9		
4	Фрукт	150	115		
5	Хлеб пшеничный	20	38,9		
				698,3	
Обед					
1	Морковь с чесноком	100	79		
2	Рассольник Ленинградский с курицей	250/10/5	132		
3	Кура запеченая	100	117,5		
4	Макароны отварные	180	210,2		
5	Компот из кураги	200	111,6		
6	Хлеб витаминизированный	70	141,8		
7	Хлеб пшеничный	70	136,2	1002,2	
		Полдник			
1	Булочка Ярославска	80	285		
2	Фрукт	100	120		
3	Чай с сахаром	200	48,8	453,8	
Ужин					
1	Икра кабачковая	100	68,1		
2	Котлета мясная из свинины	100	236,2		
3	Булгур с овощами	180	140		
4	Сок в ассортименте	200	45		
5	Хлеб ржаной	40	60,8		
6	Хлеб пшеничный	40	38,9		
				589	
Второй ужин					
1	Печенье	20	35		
2	Чай	200	107		
				392	

Энергетическая ценность питания за день

«Ступени

3135,3 ккал

Медицинская сестра по диетпитанию

Господарова Л.С.

Голу

5 день пятница

Утверждаю
Главный врач
Демина Н.Н.

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Калорийность	ЭЦ Ккал	Примечание
Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	30/15/	157,1		
2	Каша "Дружба "	200/5	238		
3	Чай с молоком	200	94,1		
4	Хлеб ржаной	40	81		
5	Хлеб пшеничный	20	38,9		
6	Фрукт	130	86,5		
				696	
Обед					
1	Винегрет	100	95,4		
2	Суп гороховый с гречками	250/20	176,1		
3	Рыба запеченная с овощами	120	255		
4	Пюре картофельное	180	175,5		
4	Сок в ассортименте	200	90		
5	Хлеб ржаной	50	101,3		
6	Хлеб пшеничный	50	97,3		
				960,9	
		Полдник			
1	Плюшка Московская	80	285		
2	Молоко кипяченое	200	106	428	
3	Фрукт	100	59,2		
Ужин					
1	Салат картофельный	100	63		
2	Мясо тушеное свинина мясная с капустой	300	341,2		
3	Чай с лимоном	200,5	49,2		
4	Хлеб ржаной	40	40,5		
5	Хлеб пшеничный	40	38,9		
				532,4	
Второй ужин					
1	Кефир	200	107		
2	Вафли	20	35		
				141,3	

Энергетическая ценность питания за день: "Ступени»
Медицинская сестра по диетпитанию ю Господарова Л.С.

2787 кк

Тогу

6 день суббота

Утверждаю
Главный врач
Демина Н.Н.

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Калорийность	ЭЦ Ккал	Примечание
Завтрак					
1	Каша пшенная жидкая с маслом	200/5	193,3		
2	Пряник	60	185,3		
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	93		
4	Йогурт молочный	100	38,7		
5	Хлеб ржаной	40	81		
6	Хлеб пшеничный	40	77,8		
				669	
Обед					
1	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	69,8		
2	Салатка домашняя со сметаной со свининой	250/10/10/5	127		
3	Щицель из свинины мясной	100	236,2		
5	Рис припущенный с овощами "Мозайка"	180	233,7		
6	Компот из апельсинов	200	87,3		
7	Хлеб ржаной	60	121,6		
8	Хлеб пшеничный	60	116,8		
				991,9	
		Полдник			
1	Запеканка из творога со сгущенкой	200	296		
2	Чай с сахаром	200	48,8	344,8	
Ужин					
1	Салат из свеклы отварной с чесноком	100	78		
2	Кура запеченая	100	184,4		
3	Пюре картофельное	180	175,5		
4	Сок в ассортименте	200	45		
5	Фрукт	100	25		
6	Хлеб ржаной	40	40,5		
	Хлеб пшеничный	40		548,4	
Второй ужин					
1	Булочка Ярославская	80	285		
2	Снежок	200	107		
				392	

Энергетическая ценность питания за день: " Ступени "

2946,1

Медицинская сестра по диетпитанию Господарова Л.С.

Голу

7 день воскресенье

Утверждаю
Главный врач
Демина Н.Н

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Калорийность	ЭЦ ККАл	Примечание
Завтрак					
1	Бутерброд с сыром	30/30	147		
2	Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	198		
3	Чай с сахаром	200	48,8		
4	Йогурт сливочный	100	120		
5	Хлеб пшеничный	40	77,8		
6	Хлеб ржаной	40	81		
				672,2	
Обед					
1	Помидор консервированный	100	21		
2	Суп с крупой пшено с курицей	250/10	164		
3	Жаркое по домашнему из свинины мясной	250	345,8		
4	Компот из сухофруктов	200	98		
5	Хлеб ржаной	60	121,6		
6	Хлеб пшеничный	80	155,7		
		Полдник		906	
1	Пирог "Вечерний "	60	204		
2	Фрукт	160	116		
3	Сок в ассортименте	200	90	409,7	
Ужин					
1	Печень тушеная с овощами	120	196		
2	Каша гречневая вязкая	180	173,4		
3	Компот из свежих ягод	200	63		
5	Фрукт	120	37		
7	Хлеб ржаной	40	40,5		
	Хлеб пшеничный	40		510	
Второй ужин					
1	Кефир	200	107		
2	Плюшка Московская	80	285	392	

Энергетическая ценность питания за день

«Супени»

2638 ккал

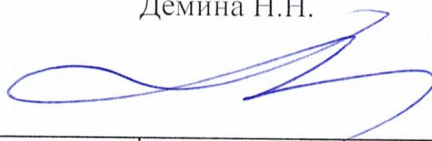
Медицинская сестра по диетпитанию Господарова Л.С.

Толу

8 день понедельник

Утверждаю
Главный врач
Демина Н.Н.

МЕНЮ



№	Наименование блюда	Выход, гр.	Калорийность,	ЭЦ Ккал	Примечание
Завтрак					
1	Суп молочный с крупой	300	229		
2	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/020	183,8		
3	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	93		
4	Хлеб ржаной	40	81		
5	Хлеб пшеничный	40	77,8		
				664,6	
Обед					
1	Салат из свежих помидор	100	63,9		
2	Суп из овощей с яйцом и курицей	250/10	116		
3	Плов из свинины мясной	300	257,1		
5	Сок в ассортименте	200	138		
6	Хлеб ржаной	60	121,6		
7	Хлеб пшеничный	60	116,8	813,4	
		Полдник			
1	Плюшка Московская	80	263		
2	Молоко кипяченое	200	106		
3	Фрукт	100	59,2	428	
Ужин					
1	Яйцо вареное	40	63		
2	Огурцы консервированные	100	10.июн		
3	Котлеты из птицы рубленные	100	163		
4	Макароны отварные	180	210,2		
5	Чай цитрусовый	200/20/10	62,8		
6	Хлеб ржаной	40	40,5		
	Хлеб пшеничный	40		551	
Второй ужин					
1	Кефир	200	107		
2	Печенье	20	35		
				141,3	

Энергетическая ценность питания за день: 2598,3 Кк Ступени

Медицинская сестра по диетпитанию Рачева / Господарова Л.С.



9 день вторник

Утверждаю
Главный врач
Демина Н.Н.

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Калорийность	ЭЦ Ккал	Примечание
Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	30/15	157,1		
2	Пудинг творожный со сгущенкой	210	408,8		
3	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	48,8		
4	Фрукт	130	86,5		
5	Хлеб пшеничный	20	38,9		
				740.1	
Обед					
1	Нарезка из огурцов свежих с маслом растительным	100	58		
2	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10/5	129,7		
3	Кура запеченая с овощами	120	196		
4	Пюре картофельное	180	175,5		
6	Компот из кураги	200	111,6		
7	Хлеб ржаной витаминизированный	60	121,6		
8	Хлеб пшеничный	50	97,3	919	
Полдник					
1	Булочка Ярославская	80	285		
2	Сок в ассортименте	200	138		
3	Фрукт	130	86,5	424.3	
Ужин					
1	Сыр порциями	30	92		
2	Горошек зеленый консервированный	110	80		
3	Омлет с мясом говядины с маслом	200/5	236		
4	Чай с сахаром	200	48,8		
5	Хлеб пшеничный	40			
6	Хлеб ржаной	/40	40,5	543	
Второй ужин					
1	Ряженка	200	107		
2	Печенье	50	46		
				153	

Энергетическая ценность **2785.4 ККл** Ступени

Медицинская сестра по диетпитанию

Господарова Л.С.

10 день среда

Утверждаю
Главный врач.
Демина Н.Н.

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Калорийность	ЭЦ Ккал	Примечание
Завтрак					
1	Бутерброд горячий с сыром	60	161		
2	Каша манная жидкая с маслом	200/5	196,3		
3	Чай Витаминный (шип)	200	82,9		
4	Йогурт сливочный в индивидуальной упаковке	100	120		
5	Хлеб ржаной	40	81		
6	Хлеб пшеничный	20	38,9	679.2	
Обед					
1	Салат из капусты белокочанной	100	78		
2	Рассольник Ленинградский с курицей со сметаной	250/10/5	113,2		
3	Кура запеченная в томатном соусе с овощами	120	196		
4	картофель тушеный	180	141		
5	Сок в ассортименте	200	90		
6	Хлеб ржаной	60	121,6		
7	Хлеб пшеничный	60	116,8	856,6	
	Полдник				
1	Булочка Ярославская	80	285		
2	Чай с сахаром	200	48,8		
3	Фрукт в ассортименте	120	99	387.6	
	Ужин				
1	Огурец соленый	100	0.10.6		
2	Гречка " По купечески" со свиной мясной	250	377,6		
3	Компот из сухофруктов	200	89		
4	Фрукт в ассортименте	100	25		
5	Хлеб ржаной	40	40,5		
	Хлеб пшеничный	40		542.8	
	Сонник				
1	Вафли	20	35		
2	Снежок	200	107	141.3	

Энергетическая ценность питания за день: Ступени

2607,5 ккал

Медицинская сестра по диетпитанию

Господарова Л.С.

Толу

11 день четверг

Утверждаю
Главный врач
Демина Н.Н.

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Калорийность	ЭЦ Ккал	Приме чание
Завтрак					
1	Бутерброд с сыром	30/30	147		
2	Каша рисовая жидкая	0.200	198		
3	Кофейный напиток на сгущеном	200	93		
4	Творожок промышленного прои	100	122		
5	Хлеб ржаной	40	81		
	Хлеб пшеничный	20	38.9		
				680,3	
Обед					
1	Салат из свежей капусты с морковью	100	63.9		
2	Суп гороховый с гренками	250/20	176,1		
3	Запеканка картофельная с мясом говядиной отварным с маслом	250/5	429,7		
4	Сок в ассортименте	200	90		
5	Хлеб ржаной витаминизированный	60	121,6		
6	Хлеб пшеничный	40	77,8		
				986	
Полдник					
1	Плюшка Московская	80	285		
2	Напиток из шиповника	200	61.4		
3	Фрукт в ассортименте	100	59,2	405.6	
Ужин					
1	Кура запечёная по " Домашнему"	100	203,5		
2	Рагу из овоще+ соус томатный	230	159		
3	Чай с сахаром	200	48,8		
4	Фрукт Яблоко	100	59,2		7 чел
5	Хлеб ржаной	40	40,5		
6	Хлеб пшеничный	40	38,9	549.6	
Второй ужин					
1	Печенье	20	35		
2	Ряженка	200	107	141.3	

Энергетическая ценность питания за

2762.8

ккал.

Толу

13 день суббота

Утверждаю
Главный врач
Демина Н.Н.

Меню

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Калорийность	ЭЦ Ккал	Примечание
Завтрак					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	165		
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	93		
4	Конфеты	25	173,6		
5	Йогурт молочный	100	120		
6	Хлеб ржаной	40	81		
7	Хлеб пшеничный	40	77,8	<u>710</u>	
Обед					
1	Кабачковая икра	100	58		
2	Борщ "Украинский " со сметаной с курицей	250/10/5	151,5		
3	Бефстроганов из свинины мясной	120	206,3		
4	Булгур с овощами	180	140		
5	Сок вассортименте	200	138		
6	Хлеб ржаной	60	121,6		
7	Хлеб пшеничный	60	116,8		
				<u>941,8</u>	
		Полдник			
1	Молоко кипяченое	200	106		
2	Плюшка московская	80	285		
3	Фрукты в ассортименте	100	59,2	<u>390,4</u>	
Ужин					
1	Яйцо вареное	40	63		
2	Рыба тушеная с овощами в томате	120/100	255		
3	Картофель отварной с маслом изеленью	200	160		
4	Чай с сахаром	200	48,8		
5	Хлеб ржаной	40	40,5		
6	Хлеб пшеничный	40	38,9		
				<u>543,3</u>	
Второй ужин					
1	Печенье	20	35		
2	Кисломолочный продукт (Снежок)	200	107	<u>141,3</u>	

Энергетическая ценность питания за день:

2727 Ккал

Ступени

Медицинская сестра д/по
диетологии.

Господарова Л.С.

13 день суббота

Утверждаю
Главный врач
Демина Н.Н.

Меню

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Калорийность	ЭЦ Ккал	Примечание
Завтрак					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	165		
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	93		
4	Конфеты	25	173,6		
5	Йогурт молочный	100	120		
6	Хлеб ржаной	40	81		
7	Хлеб пшеничный	40	77,8	710	
Обед					
1	Кабачковая икра	100	58		
2	Борщ "Украинский " со сметаной с курицей	250/10/5	151,5		
3	Бефстроганов из свинины мясной	120	206,3		
4	Булгур с овощами	180	140		
5	Сок ассортименте	200	138		
6	Хлеб ржаной	60	121,6		
7	Хлеб пшеничный	60	116,8		
				941,8	
		Полдник			
1	Молоко кипяченое	200	106		
2	Плюшка московская	80	285		
3	Фрукты в ассортименте	100	59,2	390,4	
Ужин					
1	Яйцо вареное	40	63		
2	Рыба тушеная с овощами в томате	120/100	255		
3	Картофель отварной с маслом изеленью	200	160		
4	Чай с сахаром	200	48,8		
5	Хлеб ржаной	40	40,5		
6	Хлеб пшеничный	40	38,9		
				543,3	
Второй ужин					
1	Печенье	20	35		
2	Кисломолочный продукт (Снежок)	200	107	141,3	

Энергетическая ценность питания за день:

2727 Ккал

Ступени

Медицинская сестра д/по
диетологии.

Господарова Л.С.

