

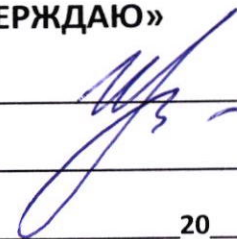
«СОГЛАСОВАНО»

Директор _____

« _____ » _____ 20 _____ года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____



_____ 20 _____ года.



Диетическое десятидневное меню.

1 день

№	Наименование	Выход	Ккал
1.	Омлет натуральный	200	187.7
2.	Зелёный горошек консервированный	60	43.2
3.	Чай с лимоном без сахара	200	7
4.	Хлеб отрубной	20	45.4

ИТОГО: 283.3

2 день

№	Наименование	Выход	Ккал
1.	Салат из свежих огурцов с маслом оливковым	60	11.6
2.	Рыба запеченная (горбуша)	80	75.88
3.	Рис рассыпчатый	150	178.27
4.	Соус, сметанный с томатом	50	75.9
5.	Напиток из шиповника без сахара	200	18.62

ИТОГО: 360.27

3 день

№	Наименование	Выход	Ккал
1.	Сырники творожные без сахара	120	272.94
2.	Соус молочный	50	63.6
3.	Какао с молоком без сахара	200	86.4
4.	Яйцо отварное	40	63
5.	Хлеб ржаной	20	51.8

ИТОГО: 537.74

4 день

№	Наименование	Выход	Ккал
1.	Икра свекольная	60	40.32
2.	Бедро куриное отварное	75	154.69
3.	Греча отварная	150	148
4.	Соус красный	30	67.76
5.	Кефир без сахара	200	76
6.	Хлеб ржаной	20	51.8

ИТОГО: 538.57

5 день

№	Наименование	Выход	Ккал
1.	Каша геркулесовая, молочная, с курагой	200	247
2.	Кофейный напиток без сахара	200	61.9
3.	Хлеб отрубной	20	45.4
4.	Сыр порционный	15	54

ИТОГО: 408.3

6 день

№	Наименование	Выход	Ккал
1.	Икра морковная	60	74.73
2.	Гуляш из говядины	50/30	111.08
3.	Каша перловая	180	157.6
4.	Чай с лимоном без сахара	200	7

ИТОГО: 345.41

7 день

№	Наименование	Выход	Ккал
1.	Салат из свежих огурцов с маслом оливковым	60	11.6
2.	Грудка куриная отварная	90	119.7
3.	Соус, сметанный с томатом	50	75.9
4.	Рис отварной	150	210
5.	Напиток из изюма с лимоном без сахара	200	83.5
6.	Хлеб отрубной	20	45.4

ИТОГО: 546.1

8 день

№	Наименование	Выход	Ккал
1.	Каша гречневая молочная	200	256
2.	Кофейный напиток без сахара	200	61.9
3.	Яйцо варёное	40	63
4.	Хлеб ржаной	20	48.4

ИТОГО: 429.3

9 день

<i>№</i>	<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>	<i>Ккал</i>
1.	Помидор свежий порционный	60	10.6
2.	Биточки куриные отварные	80	190
3.	Брокколи запеченное в яйце	150	108.3
4.	Кисель из свежих ягод	200	99.8
5.	Хлеб ржаной	20	51.8

ИТОГО: 460.5

10 день

<i>№</i>	<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>	<i>Ккал</i>
1.	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	60.33
2.	Говядина отварная	70	122.5
3.	Пюре картофельное	200	137.25
4.	Чай с молоком без сахара	200	86
5.	Фрукт (яблоко)	100	47

ИТОГО: 453.08