

но
врач Санкт-Петербургского
венного бюджетного
ия здравоохранения
врологический диспансер
за Е.В.

ОГРН 5063741052334
Акционерное общество
"Комбинат социального питания
Колпинского района"
Санкт-Петербург

ЦИКЛИЧНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N КР	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день							
Завтрак							
Каша манная с СБКС 27 со сливочным маслом	200/5	15,38	10,93	31,7	282,23	6.12	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Яблоко печеное	1 шт.	0,53	0,53	12,94	62,04	10,18	
Чай с сахаром	200/15	0	0	14,97	59,85	11.19	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	12.5	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Обед							

Салат из свеклы с черносливом и сыром	140	4,53	12,79	11,02	177,31	8,15	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной	250	2,62	4,66	10,14	93,51	16,23	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Рулет мясной	105	17,26	8,55	7,29	175,14	2,25	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Каша гречневая рассыпчатая	175	10,2	10,82	47,4	321,4	6.1	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Кисель из клюквы	210	0,13	0	39,52	158,58	11.1	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,38	121,8	12.7	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
ИТОГО за день		57,17	49,32	210,66	1510,61		
2 день							
Завтрак							
Сыр	25	5,75	7,25	0	88,30	540	Лечебное питание: Практическое руководство для диетологов, врачей различных специальностей и пациентов, Э.Н. Преображенская, 2-е изд., СПб, 2013г
Каша пшенная молочная вязкая с СБКС 27 со сливочным маслом	200/5	15,7	11,6	30,5	284,9	6.15.	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Кофе с молоком и сахаром	200	2,7	3,0	18,3	110,4	11.28.	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г

Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	12.5	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Обед							
Салат из свежей капусты с растительным маслом	145	1,88	5,22	9,03	95,12	8.01.25	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	250/25	6,41	3,21	21,73	141,4	1.6а	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Биточки мясные паровые	100	16,2	7,4	8,7	166,8	2.7	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Картофель отварной со сливочным маслом	175	3,55	4,8	28,6	172,1	7.4	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Компот из яблок с сахаром	200	0,24	0,24	20,85	88,05	11.3	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Печенье порционное	25	1,88	2,45	18,6	104,25	12,19	
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,38	121,8	12.7	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Всего за день		60,83	46,21	191,99	1431,87		
3 день							
Завтрак							
Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая с СБКС 27 со сливочным маслом	200/5	15,36	12,18	25,97	270,33	6.32	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г

Чай с молоком и сахаром	200/15	1,45	1,60	17,32	89,85	11.22	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/10	17	11,7	20,3	259,2	224	2008
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	12.5	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Обед							
Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,5	10.8	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Салат из свежей моркови и яблок со сметаной	100	1,9	4,2	10,33	87,2	8.13	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250/10	1,68	3,44	4,97	58,87	1.22	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Гуляш из отварного мяса	50/65	17,06	13,00	5,00	205,70	2.17	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	175	6,70	4,76	42,50	239,50	6.43	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Кисель из концентрата с сахаром	200	0,1	0	33,2	133	412	Лечебное питание: Практическое руководство для диетологов, врачей различных специальностей и пациентов, Э.Н. Преображенская, 2-е изд., СПб, 2013г
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,38	121,8	12.7	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Всего за день		67,77	51,92	195,27	1524,2		

4 день							
Завтрак							
Сыр	25	5,75	7,25	0	88,3	540	Лечебное питание: Практическое руководство для диетологов, врачей различных специальностей и пациентов, Э.Н. Преображенская, 2-е изд., СПб, 2013г
Каша рисовая молочная вязкая с СБКС 27 со сливочным маслом	200/5	14,07	9,9	42,35	311,00	6.23	Лечебное питание: Практическое руководство для диетологов, врачей различных специальностей и пациентов, Э.Н. Преображенская, 2-е изд., СПб, 2013г
Чай с сахаром	200/15	0	0	14,97	59,85	11.19	Лечебное питание: Практическое руководство для диетологов, врачей различных специальностей и пациентов, Э.Н. Преображенская, 2-е изд., СПб, 2013г
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	12.5	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Обед							
Фрукт свежий (банан)	200	3	1	42	192	10.10	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Салат из свежих овощей с растительным маслом	130	1,53	5,18	4,95	73,77	8.16	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	2,48	3,21	17,2	108,4	1.12	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Запеканка картофельная, фаршированная мясом	225	20,52	14,76	31,42	340,87	2.14	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	12,65	68,77	11.17	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г

Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,38	121,8	12.7	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Всего за день		51,55	41,62	159,22	1231,51		
5 день							
Завтрак							
Булочка «Янтарная»	60	5,60	3,30	27,60	164,00	478	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков, СПб, 2008 г.
Колбаса (порциями)	15	1,8	1,9	0	24,7		
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	75		
Омлет с овощами	150	10,5	15	5,3	206,4	220	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Чай с молоком и сахаром	200	1,35	1,49	16,11	83,02	11.22	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	12.5	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Обед							
Винегрет	100	1,65	3,45	6,02	63,2	8.30	Лечебное питание: Практическое руководство для диетологов, врачей различных специальностей и пациентов, Э.Н. Преображенская, 2-е изд., СПб, 2013г
Борщ со сметаной	250/10	2,31	6,24	11,38	111,25	1.16	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Биточки куриные паровые с сливочным маслом	100	15,50	21,80	9,5	296,2	2.30	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г

Рис отварной рассыпчатый	175	4,18	9,04	43,32	271,4	6.18	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,64	0	41,67	169,25	11.1	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,38	121,8	12.7	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Всего за день		50,15	72,56	196,68	1644,97		
6 день							
Завтрак							
Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая с СБКС 27 со сливочным маслом	200/5	15,36	12,18	25,97	270,33	6.32	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Какао с молоком и сахаром	200/10	3,91	3,89	15,31	111,50	11.27	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	12.5	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Ветчина	40	9,2	8,4	0	111,6	2.37	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Обед							
Фрукт свежий (банан)	200	3	1	42	192	10.10	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г

Салат из свежих огурцов с растительным маслом	115/5	1,03	5,12	3,11	62,57	8.11	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Суп рыбный с консервированным лососем, крупой и картофелем	250	6,85	3,94	15,72	125,9	1.29	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Печень по-строгановски	100	15,46	14,2	8,82	226,00	2.32	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	175	6,7	4,76	42,5	239,50	6.43	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Сок апельсиновый	180	0,63	0,09	11,9	54	11.12	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,38	121,8	12.7	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Всего за день		59,46	46,22	201,01	1462,35		
7 день							
Завтрак							
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	4.1	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Каша пшеничная молочная вязкая с СБКС27 со сливочным маслом	200/5	15,6	11	31,1	281	6.38	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Чай с молоком и сахаром	200/15	1,35	1,49	16,11	83,02	11.22	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г

Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	12.5	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Обед							
Фрукт (яблоко свежее)	160	0,6	0,6	14,7	70,5	10.13	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Салат из свежей капусты и моркови	135	3,41	5,19	11,61	108,98	8.2	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	11,2	10,5	16,7	207,6	255	2011
Суфле из отварной рыбы (треска) паровое	100	17,41	7,44	5,07	156,75	3.14	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Пюре картофельное	175	3,9	7,5	26,3	187,3	7.5	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Чай с сахаром	200/15	0	0	14,97	59,85	11.19	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	23,38	121,8	12.7	Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, Москва 2010г
Всего за день		54,92	44,9	168,62	1339,6		