

Меню 10 дней (индивидуальное питание)
 День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
6,16	Вермишель низкобелковая с маслом сливочным	160	0,26	4,18	49,02	234,35
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
ТТК	Пряники низкобелковые	20	0,1	4	12,2	85,6
	Итого за завтрак:	390	0,36	8,18	71,20	359,85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
11,24	Сок яблочный (консервы)	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за второй завтрак:	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ОБЕД						
1,7	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами вегетарианский	200	1,34	0,21	10,73	63,5
14	Салат из свежих огурцов	60	0,42	5,94	1,38	61,2
7,4	Пюре картофельное	150	2,64	3,52	21,52	128,64
11,27а	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
	Итого за обед:	610	5,15	9,67	59,94	361,19
ПОЛДНИК						
ТТК	Кекс ванильный	60	0,3	12	36,6	256,8
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за полдник:	270	0,30	12,00	46,58	296,70
	ВСЕГО :	1470	6,81	30,05	197,92	1109,74

День: вторник
Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
ТК	Низкобелковая фруктовая каша «макмастер»	200	0,35	0,6	41,5	170
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за завтрак:	410	0,35	0,60	51,48	209,90
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10,3	Фрукты свежие (груша)	100	0,36	0,27	9,27	42,3
	Итого за второй завтрак:	100	0,36	0,27	9,27	42,30
ОБЕД						
58	Суп из овощей	200	1,4	3,4	7,8	68
8,2	Салат из свежей капусты и моркови	60	1,52	2,31	5,16	48,44
6,9	Каша низкобелковая гречневая с м / слив	160	2,92	7,96	54,8	307,5
11,26 а	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	20,85	88,05
	Итого за обед:	620	6,08	13,91	88,61	511,99
ПОЛДНИК						
ТК	Оладьи из низкобелковой смеси	80	0,8	17,6	40,8	320
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за полдник:	290	0,80	17,60	50,78	359,90
	ВСЕГО :	1420	7,59	32,38	200,14	1124,09

День: среда
Неделя: первая

3 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
191	Каша рисовая низкобелковая рассыпчатая с изюмом	200	0,92	11,54	63,84	363,5
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за завтрак:	410	0,92	11,54	73,82	403,40
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
11,21	Сок апельсиновый (консервы)	200	1,4	0,2	26,4	120
	Итого за второй завтрак:	200	1,40	0,20	26,40	120,00
ОБЕД						
1,18 6	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	2,07	2,61	9,46	70,58
8,7	Салат из свежих помидор и огурцов с раст маслом	60	0,61	2,61	1,97	34,42
6,16	Вермишель низкобелковая с маслом сливочным	160	0,26	4,18	49,02	234,35
11,27а	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
	Итого за обед:	620	3,69	9,40	86,76	447,20
ПОЛДНИК						
ТТК	Каша из саго вязкая с маслом сливочным	210	0,22	7,25	35,19	198,18
148	Морковь тушеная с яблоками	50	1,77	0,7	5,2	34,33
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за полдник:	470	1,99	7,95	50,37	272,41
	ВСЕГО :	1700	8	29,09	237,35	1243,01

День: четверг
Неделя: первая

4 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
6,9	Каша низкобелковая гречневая с м / слив	210	3,83	10,36	71,92	402,77
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
ТТК	Пряники низкобелковые	20	0,1	4	12,2	85,6
	Итого за завтрак:	440	3,93	14,36	94,10	528,27
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10,4	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,35	0,35	8,64	41,47
	Итого за второй завтрак:	100	0,35	0,35	8,64	41,47
ОБЕД						
1,14 6	Суп картофельный с низкобелковой вермишелью вегетарианский	200	1,56	0,3	13,56	82,9
8,3	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	60	1,24	4,38	5,17	66,14
7,1	Картофель отварной с зел луком на растительном масле	150	2,93	6,06	23,2	159,48
11,26 а	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	20,85	88,05
	Итого за обед:	610	5,97	10,98	62,78	396,57
ПОЛДНИК						
ТТК	Каша низкобелковая кукурузная вязкая с м/слив	200	4,85	10,59	43,45	284,55
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за полдник:	410	4,85	10,59	53,43	324,45
	ВСЕГО :	1560	15,1	36,28	218,95	1290,76

День: пятница
Неделя: первая

5 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
ТТК	Низкобелковая фруктовая каша «Макмастер»	200	0,35	0,6		41,5	170
11,2	Чай с сахаром	210	0	0		9,98	39,9
	Итого за завтрак:	410	0,35	0,60		51,48	209,90
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
11,24	Сок яблочный (консервы)	200	1	0,2		20,2	92
	Итого за второй завтрак:	200	1,00	0,20		20,20	92,00
ОБЕД							
64	Суп-лапша домашняя	200	0,9	3,4		12,2	86
14	Салат из свежих огурцов	60	0,42	5,94		1,38	61,2
6,9	Каша низкобелковая гречневая м / слив	160	2,92	7,96		54,8	307,5
11,25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28		9,66	56,8
	Итого за обед:	620	4,92	17,58		78,04	511,50
ПОЛДНИК							
ТТК	Кекс ванильный	60	0,3	12		36,6	256,8
11,2	Чай с сахаром	210	0	0		9,98	39,9
	Итого за полдник:	270	0,30	12,00		46,58	296,70
	ВСЕГО:	1500	6,57	30,38		196,3	1110,1

День: понедельник
Неделя: вторая

6 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
6,16	Вермишель низкобелковая с маслом сливочным	160	0,26	4,18	49,02	234,35
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
ТТК	Пянники низкобелковые	20	0,1	4	12,2	85,6
	Итого за завтрак:	390	0,36	8,18	71,20	359,85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10,3	Плоды свежие (груша)	100	0,36	0,27	9,27	42,3
	Итого за второй завтрак:	100	0,36	0,27	9,27	42,30
ОБЕД						
1,7	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами вегетарианский	200	1,34	0,21	10,73	63,5
8,2	Салат из свежей капусты и моркови	60	1,52	2,31	5,16	48,44
7,4	Пюре картофельное	150	2,64	3,52	21,52	128,64
11,27а	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
	Итого за обед:	610	6,25	6,04	63,72	348,43
ПОЛДНИК						
ТТК	Оладьи из низкобелковой смеси	80	0,8	17,6	40,8	320
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за полдник:	290	0,80	17,60	50,78	359,90
	ВСЕГО :	1390	7,77	32,09	194,97	1110,48

День: вторник
Неделя: вторник

7 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
191	Каша рисовая низкобелковая рассыпчатая с изюмом	200	0,92	11,54	63,84	363,5
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за завтрак:	410	0,92	11,54	73,82	403,40
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
11,21	Сок апельсиновый (консервы)	200	1,4	0,2	26,4	120
	Итого за второй завтрак:	200	1,40	0,20	26,40	120,00
ОБЕД						
58	Суп из овощей	200	1,4	3,4	7,8	68
8,7	Салат из свежих помидор и огурцов с раст маслом	60	0,61	2,61	1,97	34,42
6,17	Вершитель низкобелковая отварная с овощами	150	1,37	10,44	37,26	248,91
11,26 а	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	20,85	88,05
	Итого за обед:	610	3,62	16,69	67,88	439,38
ПОЛДНИК						
ТТК	Каша из саго вязкая с маслом сливочным	210	0,22	7,25	35,19	198,18
366	Яблоко печеное	65	0,3	0	32,9	33
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за полдник:	485	0,52	7,25	78,07	271,08
	ВСЕГО :	1705	6,46	35,68	246,17	1233,86

День: среда
Неделя: вторая

8 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
6,9	Каша низкобелковая гречневая с м / слив	210	3,83	10,36	71,92	402,77
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за завтрак:	420	3,83	10,36	81,90	442,67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10,4	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,35	0,35	8,64	41,47
	Итого за второй завтрак:	100	0,35	0,35	8,64	41,47
ОБЕД						
54	Щи из квашеной капусты	200	1	3,4	3,8	50
7,9	Морковь отварная с раст маслом	60	0,84	2,19	4,44	41,79
6,5	Рис низкобелковый отварной рассыпчатый с м / слив	155	0,26	4,17	48,13	230,69
11,27а	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
	Итого за обед:	615	2,85	9,76	82,68	430,33
ПОЛДНИК						
ТК	Каша низкобелковая кукурузная вязкая с м / слив	200	4,85	10,59	43,45	284,55
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за полдник:	410	4,85	10,59	53,43	324,45
	ВСЕГО :	1545	11,88	31,06	226,65	1238,92

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
ТТК	Низкобелковая фруктовая каша «макмастер»	200	0,35	0,6	41,5	170
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за завтрак:	410	0,35	0,60	51,48	209,90
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
11,24	Сок яблочный (консервы)	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за второй завтрак:	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ОБЕД						
57	Суп картофельный	200	2	2	16,4	92
8,2	Салат из свежей капусты и моркови	60	1,52	2,31	5,16	48,44
6,9	Каша низкобелковая гречневая м / слив	160	2,92	7,96	54,8	307,5
11,25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8
	Итого за обед:	620	7,12	12,55	86,02	504,74
ПОЛДНИК						
ТТК	Кекс ванильный	60	0,3	12	36,6	256,8
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за полдник:	270	0,30	12,00	46,58	296,70
	ВСЕГО:	1500	8,77	25,35	204,28	1103,34

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
6,9	Каша низкобелковая гречневая с м / слив	210	3,83	10,36	71,92	402,77
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за завтрак:	420	3,83	10,36	81,90	442,67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10,4	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,35	0,35	8,64	41,47
	Итого за второй завтрак:	100	0,35	0,35	8,64	41,47
ОБЕД						
1,14	Суп картофельный с низкобелковой вермишелью вегетарианский	200	1,56	0,3	13,56	82,9
8,7	Салат из свежих помидор и огурцов с раст маслом	60	0,61	2,61	1,97	34,42
7,1	Картофель отварной с зел луком на растительном масле	150	2,93	6,06	23,2	159,48
11,26 а	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	20,85	88,05
	Итого за обед:	610	5,34	9,21	59,58	364,85
ПОЛДНИК						
ТТК	Оладьи из низкобелковой смеси	80	0,8	17,6	40,8	320
11,2	Чай с сахаром	210	0	0	9,98	39,9
	Итого за полдник:	290	0,80	17,60	50,78	359,90
	ВСЕГО :	1420	10,32	37,52	200,9	1208,89