

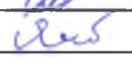
День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень Зима Весна  
 Возрастная категория: дети 12 лет и старше



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>												
260	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба".	250	6,575	14,575	31,325	282,750	0,100	0,008	1,650	158,250	0,700	000000007 (№ 260)
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
96	Бутерброды с джемом.	80	2,400	8,400	40,800	248,000	0,040	0,040	0,200	12,000	0,800	000000007 (№ 96)
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>13,975</b>	<b>27,375</b>	<b>103,825</b>	<b>716,750</b>	<b>0,200</b>	<b>0,048</b>	<b>3,550</b>	<b>333,250</b>	<b>2,800</b>	
<b>Обед</b>												
107	Томаты консервированные порциями.	100	1,100	0,100	3,500	20,000	0,010	0,010	15,000	10,000	0,800	000000007 (№ 107)
144	Суп гороховый.	300	2,760	5,100	18,150	129,600	0,234		10,410	22,800	1,110	000000007 (№ 144)
346	Котлеты рыбные любительские.	100	12,200	3,600	6,200	106,000	0,070		1,000	37,000	0,800	000000007 (№ 346)
291	Макаронные изделия отварные.	200	7,540	0,900	38,720	193,200	0,076	0,076	0,020	7,600	1,040	000000007 (№ 291)
c128	Компот из свежемороженых ягод.	200	0,200	0,080	17,420	69,440	0,006	0,008	40,000	7,520	0,300	(№ c128)
170	Гренки из пшеничного хлеба.	80	9,000	0,904	55,792	267,360	0,125	0,125		24,160	1,328	000000007 (№ 170)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>1 040</b>	<b>36,760</b>	<b>11,404</b>	<b>160,182</b>	<b>894,200</b>	<b>0,629</b>	<b>0,327</b>	<b>66,430</b>	<b>130,080</b>	<b>7,718</b>	
<b>Полдник</b>												
551	Шанежка с яблоком.	70	3,640	10,780	26,200	257,600	0,070		3,220	26,600	1,400	000000007 (№ 551)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>4,440</b>	<b>10,980</b>	<b>26,400</b>	<b>263,200</b>	<b>0,074</b>	<b>0,004</b>	<b>3,620</b>	<b>65,800</b>	<b>4,680</b>	
<b>Ужин</b>												
423	Капуста тушеная.	230	8,510	8,280	8,970	144,900	0,092	0,092	39,100	140,300	2,300	000000007 (№ 423)
65	Салат картофельный с зеленым горошком.	100	3,100	11,400	9,800	154,000	0,080	0,060	10,200	18,000	0,900	000000007 (№ 65)
363	Мясо тушенное.	100	15,200	17,400	2,300	227,000	0,040	0,040	0,700	11,000	2,200	000000007 (№ 363)
493	Чай с сахаром.	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
108	Хлеб пшеничный.	120	9,120	0,960	59,040	282,000	0,132	0,132		24,000	1,320	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>39,990</b>	<b>38,760</b>	<b>115,510</b>	<b>976,500</b>	<b>0,452</b>	<b>0,432</b>	<b>50,000</b>	<b>225,300</b>	<b>9,360</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>9,600</b>	<b>106,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>2,600</b>	<b>240,000</b>	<b>0,200</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 850</b>	<b>100,965</b>	<b>93,519</b>	<b>415,517</b>	<b>2 956,650</b>	<b>1,435</b>	<b>0,892</b>	<b>126,200</b>	<b>994,430</b>	<b>24,758</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень Зима Весна  
 Возрастная категория: дети 12 лет и старше



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>												
317	Пудинг из творога паровой.	150	20,900	16,300	33,000	362,000	0,090	0,090	0,300	183,000	1,400	000000007 (№ 317)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
481	Молоко сгущенное.	30	2,160	2,550	16,650	98,400	0,018	0,018	0,300	92,100	0,060	000000007 (№ 481)
94	Бутерброды с маслом.	60	2,400	25,000	15,000	294,000	0,040			10,000	0,400	000000007 (№ 94)
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>26,260</b>	<b>44,050</b>	<b>64,850</b>	<b>760,000</b>	<b>0,152</b>	<b>0,112</b>	<b>1,000</b>	<b>324,300</b>	<b>5,140</b>	
<b>Обед</b>												
50	Салат из свеклы.	100	1,500	5,500	8,400	89,000	0,020	0,020	5,700	33,000	1,300	000000007 (№ 50)
134	Рассольник	300	2,460	6,300	19,500	145,500	0,108		9,210	18,600	1,110	000000007 (№ 134)
401	Печень тушеная в соусе.	100	13,300	7,700	5,500	144,000	0,190	0,190	10,000	25,000	4,800	000000007 (№ 401)
237	Гречка рассыпчатая.	180	10,260	9,414	44,496	303,660	0,248	0,248		17,100	5,454	000000007 (№ 237)
508	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,500		47,200	185,400	0,020	0,080	2,500	57,900	1,560	000000007 (№ 508)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>1 040</b>	<b>40,580</b>	<b>30,434</b>	<b>194,696</b>	<b>1 211,160</b>	<b>0,804</b>	<b>0,756</b>	<b>27,410</b>	<b>192,600</b>	<b>17,664</b>	
<b>Полдник</b>												
590	Кондитерские изделия в ассортименте.	40	3,000	3,920	29,760	166,800	0,032	0,032		11,600	0,840	000000007 (№ 590)
495	Чай с молоком.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
112	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,030	10,000	16,000	2,200	000000007 (№ 112)
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>4,200</b>	<b>4,520</b>	<b>39,760</b>	<b>219,400</b>	<b>0,066</b>	<b>0,066</b>	<b>10,400</b>	<b>66,800</b>	<b>6,320</b>	
<b>Ужин</b>												
	Огурцы консервированные+	100	0,270	0,037	0,650	4,000	0,008	0,008	2,000	9,200	0,240	
205	Зразы картофельные с овощами	180	6,360	8,040	16,320	163,200	0,168	0,168	5,640	43,200	1,560	000000007 (№ 205)
c124	Кисель из кураги.	200	0,900	0,060	28,400	118,400	0,010	0,020	0,480	32,200	0,600	(№ c124)
108	Хлеб пшеничный.	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,088		16,000	0,880	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>17,570</b>	<b>9,497</b>	<b>105,130</b>	<b>582,200</b>	<b>0,382</b>	<b>0,392</b>	<b>8,120</b>	<b>121,600</b>	<b>5,620</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>9,600</b>	<b>106,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>2,600</b>	<b>240,000</b>	<b>0,200</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 640</b>	<b>94,410</b>	<b>93,501</b>	<b>414,036</b>	<b>2 878,760</b>	<b>1,484</b>	<b>1,406</b>	<b>49,530</b>	<b>945,300</b>	<b>34,944</b>	

Шеф-повар Доб / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая Доб / Ямбаева А. И.









День: 7  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень Зима Весна  
 Возрастная категория: дети 12 лет и старше

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор БУ "Нижневартовский  
 многопрофильный  
 реабилитационный центр"  
 Иванова О. Н.  
 М. П.  
 Подпись   
 «Инициалы»

**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Мерц.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
255	Каша ячневая вязкая.	200	6,400	11,400	35,760	271,200	0,110	0,110	1,420	167,000	0,920	000000007 (№ 255)
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
96	Бутерброды с джемом.	60	1,800	6,300	30,600	186,000	0,030	0,030	0,150	9,000	0,600	000000007 (№ 96)
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>13,200</b>	<b>22,100</b>	<b>98,060</b>	<b>643,200</b>	<b>0,200</b>	<b>0,140</b>	<b>3,270</b>	<b>339,000</b>	<b>2,820</b>	
<b>Обед</b>												
	Лечо порционно+	100	0,900	3,500	6,000	60,000	0,020	0,040	30,500	12,000	1,140	
143	Суп из овощей с фасолью.	300	1,380	5,000	8,000	82,130	0,050	0,050	4,583	18,930	0,580	000000007 (№ 143)
364	Азу.	200	16,308	17,475	20,800	305,833	0,167	0,167	8,858	29,542	3,385	000000007 (№ 364)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>30,448</b>	<b>27,495</b>	<b>124,500</b>	<b>872,563</b>	<b>0,455</b>	<b>0,475</b>	<b>44,741</b>	<b>111,472</b>	<b>9,145</b>	
<b>Полдник</b>												
579	Коржик молочный.	60	4,100	7,300	39,300	239,000	0,050	0,050		15,000	0,500	000000007 (№ 579)
с130	Компот из груш.	200	7,760	7,760	17,860	69,380	0,006	0,004	3,200	14,220	0,480	(№ с130)
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>11,860</b>	<b>15,060</b>	<b>57,160</b>	<b>308,380</b>	<b>0,056</b>	<b>0,054</b>	<b>3,200</b>	<b>29,220</b>	<b>0,980</b>	
<b>Ужин</b>												
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	100	3,100	6,900	21,900	162,000	0,090		10,200	20,000	1,300	000000007 (№ 73)
381	Шницель.	100	17,800	17,500	14,300	286,000	0,090	0,090		39,000	2,800	000000007 (№ 381)
415	Рис припущенный.	180	4,248	7,254	38,880	237,870	0,032	0,032		5,760	0,612	000000007 (№ 415)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,088		16,000	0,880	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>35,988</b>	<b>33,214</b>	<b>135,040</b>	<b>988,070</b>	<b>0,412</b>	<b>0,322</b>	<b>10,600</b>	<b>140,960</b>	<b>11,212</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	8,640	95,400	0,072	0,072	2,340	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,220</b>	<b>4,500</b>	<b>8,640</b>	<b>95,400</b>	<b>0,072</b>	<b>0,072</b>	<b>2,340</b>	<b>216,000</b>	<b>0,180</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 580</b>	<b>96,716</b>	<b>102,369</b>	<b>423,400</b>	<b>2 907,613</b>	<b>1,195</b>	<b>1,063</b>	<b>64,151</b>	<b>836,652</b>	<b>24,337</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.







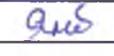
День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Осень Зима Весна  
Возрастная категория: дети 12 лет и старше

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
Директор БУ "Нижевартовский  
многопрофильный  
реабилитационный центр"  
Иванова О. Н.  
М. П.  
Подпись   
Центр для  
инвалидов

**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
269	Каша «Янтарная»	200	8,340	12,640	38,800	302,400	0,186	0,186	2,960	165,400	1,780	000000007 (№ 269)
495	Чай с молоком.	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
94	Бутерброды с маслом.	50	2,000	20,833	12,500	245,000	0,033			8,333	0,333	000000007 (№ 94)
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,840</b>	<b>34,773</b>	<b>67,200</b>	<b>628,400</b>	<b>0,260</b>	<b>0,226</b>	<b>4,260</b>	<b>300,733</b>	<b>2,513</b>	
	<b>Обед</b>											
	Огурцы консервированные+	80	0,216	0,030	0,520	3,200	0,006	0,006	1,600	7,360	0,192	
128	Борщ с капустой и картофелем.	250	1,825	5,000	10,650	95,000	0,048	0,048	10,300	34,500	1,200	000000007 (№ 128)
399	Оладьи из печени по-купецки.	100	17,300	11,700	11,800	222,000	0,250	0,250	7,200	22,000	5,200	000000007 (№ 399)
237	Гречка рассыпчатая.	180	10,260	9,414	44,496	303,660	0,248	0,248		17,100	5,454	000000007 (№ 237)
508	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,500		47,200	185,400	0,020	0,080	2,500	57,900	1,560	000000007 (№ 508)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>42,661</b>	<b>27,664</b>	<b>184,266</b>	<b>1 152,860</b>	<b>0,791</b>	<b>0,851</b>	<b>21,600</b>	<b>179,860</b>	<b>17,046</b>	
	<b>Полдник</b>											
112	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,030	10,000	16,000	2,200	000000007 (№ 112)
590	Кондитерские изделия в ассортименте	40	3,000	3,920	29,760	166,800	0,032	0,032		11,600	0,840	000000007 (№ 590)
505	Кисель из плодов или ягод	200	0,100		31,600	131,400			1,200	6,480	0,160	000000007 (№ 505)
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>3,500</b>	<b>4,320</b>	<b>71,160</b>	<b>345,200</b>	<b>0,062</b>	<b>0,062</b>	<b>11,200</b>	<b>34,080</b>	<b>3,200</b>	
	<b>Ужин</b>											
61	Салат из отварной моркови с зеленым горошком.	80	1,520	8,080	4,720	97,600	0,056	0,056	3,680	17,600	0,480	000000007 (№ 61)
369	Жаркое по-домашнему.	180	21,273	18,982	13,582	310,091	0,131	0,131	6,218	28,636	2,782	000000007 (№ 369)
492	Чай	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	60	4,560	0,480	29,520	141,000	0,066	0,066		12,000	0,660	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>32,113</b>	<b>28,462</b>	<b>68,422</b>	<b>662,891</b>	<b>0,365</b>	<b>0,365</b>	<b>10,298</b>	<b>118,436</b>	<b>9,542</b>	
	<b>Сонник</b>											
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	8,640	95,400	0,072	0,072	2,340	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,220</b>	<b>4,500</b>	<b>8,640</b>	<b>95,400</b>	<b>0,072</b>	<b>0,072</b>	<b>2,340</b>	<b>216,000</b>	<b>0,180</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 520</b>	<b>95,334</b>	<b>99,719</b>	<b>399,688</b>	<b>2 884,751</b>	<b>1,549</b>	<b>1,576</b>	<b>49,698</b>	<b>849,110</b>	<b>32,481</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень Зима Весна  
 Возрастная категория: дети 12 лет и старше



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
321	Сырники из творога запеченные.	150	24,000	18,500	31,000	386,000	0,090	0,090	0,400	205,000	1,000	000000007 (№ 321)
501	Кофейный напиток с молоком.	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,050	0,050	1,300	126,000	0,100	000000007 (№ 501)
481	Молоко стуженное.	30	2,160	2,550	16,650	98,400	0,018	0,018	0,300	92,100	0,060	000000007 (№ 481)
91	Бутерброд с маслом и сыром.	60	8,568	13,888	12,688	210,688	0,032	0,032	0,160	234,856	0,512	000000007 (№ 91)
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>37,928</b>	<b>37,638</b>	<b>76,238</b>	<b>774,088</b>	<b>0,190</b>	<b>0,190</b>	<b>2,160</b>	<b>657,956</b>	<b>1,672</b>	
<b>Обед</b>												
353	Сельдь с луком.	80	7,680	16,240	3,040	188,800	0,024	0,024	2,480	38,400	0,720	000000007 (№ 353)
155	Суп с крупой.	300	1,920	6,090	20,460	144,300	0,030	0,030	0,900	9,000	0,420	000000007 (№ 155)
405	Курица в соусе с томатом.	100	11,333	11,250	3,417	160,000	0,017		1,917	28,333	0,833	000000007 (№ 405)
429	Картофельное пюре.	200	4,200	8,800	21,800	184,000	0,180	0,180	6,800	52,000	1,400	000000007 (№ 429)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
108	Хлеб пшеничный	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>1 040</b>	<b>36,993</b>	<b>43,900</b>	<b>138,417</b>	<b>1 101,700</b>	<b>0,469</b>	<b>0,452</b>	<b>12,897</b>	<b>178,733</b>	<b>7,413</b>	
<b>Полдник</b>												
567	Булочка российская.	50	3,580	4,160	29,420	169,170	0,042	0,042		11,700	0,420	000000007 (№ 567)
519	Напиток из шиповника.	200	0,700		22,800	97,000	0,010	0,010	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,280</b>	<b>4,160</b>	<b>52,220</b>	<b>266,170</b>	<b>0,052</b>	<b>0,052</b>	<b>70,000</b>	<b>23,700</b>	<b>1,920</b>	
<b>Ужин</b>												
50	Салат из свеклы.	80	1,200	4,400	6,720	71,200	0,016	0,016	4,560	26,400	1,040	000000007 (№ 50)
383	Пудинг из говядины с овощами.	180	22,230	18,180	13,860	307,800	0,090	0,090	5,400	74,700	3,150	000000007 (№ 383)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,088		16,000	0,880	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>34,270</b>	<b>24,140</b>	<b>80,540</b>	<b>681,200</b>	<b>0,306</b>	<b>0,306</b>	<b>10,360</b>	<b>177,300</b>	<b>10,690</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	8,640	95,400	0,072	0,072	2,340	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,220</b>	<b>4,500</b>	<b>8,640</b>	<b>95,400</b>	<b>0,072</b>	<b>0,072</b>	<b>2,340</b>	<b>216,000</b>	<b>0,180</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 510</b>	<b>118,691</b>	<b>114,338</b>	<b>356,055</b>	<b>2 918,558</b>	<b>1,089</b>	<b>1,072</b>	<b>97,757</b>	<b>1 253,689</b>	<b>21,875</b>	

Шеф-повар Д. М. Салахутдинова / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая А. И. Янбаева / Янбаева А. И.



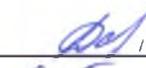
День: 7  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень Зима Весна  
 Возрастная категория: дети 12 лет и старше

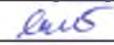
"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор БУ "Нижневартовский  
 многопрофильный  
 реабилитационный центр"  
 Иванова О. Н.  
 М. П.  
 Подпись: 



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реци.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
266	Каша геркулес молочная.	200	7,160	9,400	28,800	228,400	0,168		1,540	156,800	1,240	000000007 (№ 266)
300	Яйца вареные.	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,017		22,000	1,000	000000007 (№ 300)
494	Чай с лимоном.	200	0,100		15,200	61,000			2,800	14,200	0,400	000000007 (№ 494)
94	Бутерброды с маслом.	60	2,400	25,000	15,000	294,000	0,040			10,000	0,400	000000007 (№ 94)
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,760</b>	<b>39,000</b>	<b>59,300</b>	<b>646,400</b>	<b>0,238</b>	<b>0,017</b>	<b>4,340</b>	<b>203,000</b>	<b>3,040</b>	
<b>Обед</b>												
428	Картофель жаренный из отварного.	180	4,320	17,100	27,360	280,800	0,216		31,500	21,600	1,620	000000007 (№ 428)
117	Икра баклажанная порционная.	60	1,020	7,980	3,060	88,800	0,018	0,036	4,200	25,800	0,420	000000007 (№ 117)
154	Суп крестьянский с крупой.	300	2,550	6,120	17,460	135,000	0,066	0,030	11,940	31,500	0,870	000000007 (№ 154)
357	Мясо отварное.	100	27,200	19,400		283,000	0,050	0,050		13,000	3,500	000000007 (№ 357)
519	Напиток из шиповника.	200	0,700		22,800	97,000	0,010	0,010	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>1 000</b>	<b>47,350</b>	<b>52,120</b>	<b>140,280</b>	<b>1 228,200</b>	<b>0,578</b>	<b>0,344</b>	<b>117,640</b>	<b>144,900</b>	<b>11,350</b>	
<b>Полдник</b>												
550	Шанежка наливная.	50	3,800	3,400	23,200	139,000	0,040	0,040		15,000	0,400	000000007 (№ 550)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,100</b>	<b>3,400</b>	<b>43,300</b>	<b>220,000</b>	<b>0,040</b>	<b>0,040</b>	<b>0,800</b>	<b>25,000</b>	<b>1,000</b>	
<b>Ужин</b>												
61	Салат из отварной моркови с зеленым горошком.	80	1,520	8,080	4,720	97,600	0,056	0,056	3,680	17,600	0,480	000000007 (№ 61)
381	Шницель.	80	14,240	14,000	11,440	228,800	0,072	0,072		31,200	2,240	000000007 (№ 381)
237	Гречка рассыпчатая.	180	10,260	9,414	44,496	303,660	0,248	0,248		17,100	5,454	000000007 (№ 237)
493	Чай с сахаром.	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>30,080</b>	<b>32,214</b>	<b>96,056</b>	<b>798,660</b>	<b>0,484</b>	<b>0,484</b>	<b>3,680</b>	<b>97,900</b>	<b>10,814</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>9,600</b>	<b>106,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>2,600</b>	<b>240,000</b>	<b>0,200</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 550</b>	<b>102,090</b>	<b>131,734</b>	<b>348,536</b>	<b>2 999,260</b>	<b>1,420</b>	<b>0,965</b>	<b>129,060</b>	<b>710,800</b>	<b>26,404</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.