

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ СО «Железногорский
дом-интернат для граждан пожилого
возраста и инвалидов»

Е.Н.Приступ

2022г.



ЦИКЛИЧНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(диета 9,15)

Реализация продуктов питания краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Железногорский дом-интернат для граждан пожилого возраста и инвалидов».

(Осень-зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Диеты
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:		1135			1041,00		
	Каша ячневая вязкая молочная	310	10,97	12,85	60,23	402,00	15
	Каша ячневая вязкая молочная без сахара	310	10,97	12,85	50,25	362	9
	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	60	15
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	0	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
обед:		980			802		
	Зеленый горошек	30	0,93	0,06	1,95	12	15/9
	Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	500	8,39	16,83	24,72	285	15/9
	Гречка отварная	100	6,08	4,48	27,46	174	15/9
	Соус красный основной	50	0,42	1,03	3,22	24	15/9
	Биточки из говядины без кости	100	16,39	18,13	16,43	294	15/9
	Сок томатный	200	2	2	5,8	40	9
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90	15
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
полдник:		520			338		
	Кисломолочный продукт с сахаром	210	5,8	5	17,98	146	15
	Кисломолочный продукт без сахаром	200	5,8	5	8	100	9
	Булочка домашняя	50	7,75	6,13	61,61	333	15/9
	Фрукты	200	3	1	42	192,00	15/9
ужин:		765			415		
	Огурец маринованный	50	0,4	0,05	0,85	6	15/9
	Рыба отварная	100	22,82	4,13	0,41	131	15/9
	Пюре картофельное	100	2,21	3,39	14,82	99	15/9
	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	60	15
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	0	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
Итого за первый день:			138,43	97,53	583,13	2596,00	

Старшая медицинская медсестра:
Шеф-повар:

Н.В.Поголева
А.А.Ничикова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Диеты
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:		825				1085,00	
	Каша гречневая молочная вязкая	310	13,72	14,36	59,74	424,00	15
	Каша гречневая молочная вязкая без сахара	310	13,73	14,36	49,76	384,00	9
	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	60	15
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	0	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
обед:		1100				1030	
	Икра свекольная	100	1,8	7,59	10,98	119	15/9
	Рассольник "Ленинградский" с мясом	500	9,38	15,28	102,2	316	15/9
	Котлета жареная из говядины без кости	100	16,39	18,13	16,43	254	15/9
	Макароны отварные	100	3,77	2,98	24,02	138	15/9
	Компот из чернослива	200	0,57	0,17	29,34	124	15
	Компот из чернослива без сахара	200	0,57	0,17	14,37	64	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
полдник:		506				338	
	Кисломолочный продукт с сахаром	210	5,8	5	17,98	146	15
	Кисломолочный продукт без сахаром	200	5,8	5	8	100	9
	Пирожки с капустой	75	5,27	3,9	32,21	185,00	15/9
	Фрукты	200	3	1	42	192,00	15/9
ужин:		505,0				672,00	
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	15/9
	Пюре картофельное	100	2,21	3,39	14,82	99	15/9
	Консервы рыбные	50	9	11,5	0	139	15/9
	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	60	15
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	0	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
Итого за третий день:			137,21	118,73	649,75	3125,00	

Старшая медицинская медсестра:
Шеф-повар:

Н.В.Рогалева
А.А.Ничикова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Диеты
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак:		420				852	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15/9
	Омлет	110	27,62	32,36	3,01	414	15/9
	Какао с молоком	200	3,87	3,9	25,78	155	15
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	0	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
обед:		700				1009	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,56	5,08	9,39	40	15/9
	Суп лапша на курином бульоне	500	10,41	8,94	41,57	289	15/9
	Птица отварная	100	26,44	27,45	0,1	353	15/9
	Рис отварной	100	2,56	3,62	267,9	150	15/9
	Сок томатный	200	2	2	5,8	40	9
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90	15
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
полдник:		460				671,00	
	Кисломолочный продукт с сахаром	210	5,8	5	17,98	146	15
	Кисломолочный продукт без сахаром	200	5,8	5	8	100	9
	Булочка домашняя	50	7,75	6,13	61,61	333	15/9
	Фрукты	200	3	1	42	192,00	15/9
ужин:		565,0				609	
	Огурец маринованный	50	0,4	0,05	0,85	6	15/9
	Рыба жаренная	100	23,26	12,73	4,19	225	15/9
	Пюре картофельное	100	2,21	3,39	14,82	99	15/9
	Чай с лимоном	215	0,26	0,06	15,22	62	15
	Чай с лимоном без сахара	207	0,26	0,06	0,25	2	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
Итого за пятый день:			157,18	128,47	735,94	3141,00	

Старшая медицинская медсестра:
Шеф-повар:

Н.В.Рогалева
А.А.Ничикова

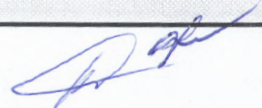
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Диета
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:		130				322	
	Сыр	30	7,89	7,98	0	105	15/9
	Суп молочный с пшенной крупой	300	7,13	7,33	26,03	200	15/9
	Чай с лимоном	215	0,26	0,06	15,22	62	15
	Чай с лимоном без сахара	207	0,26	0,06	0,25	2	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
обед:		1400				1444	
	Салат картофельный с маслом растительным	100	1,69	10,31	13,19	153	15/9
	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	500	8,55	16,91	18,2	261	15/9
	Плов из птицы	300	31,06	35,79	523,63	655	15/9
	Кисель из сока	200	0,01	0	29,12	118	15
	Компот из сушёных фруктов без сахара	200	0,44	0	8,92	40	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
полдник:		410				338	
	Кисломолочный продукт с сахаром	210	5,8	5	17,98	146	15
	Кисломолочный продукт без сахаром	200	5,8	5	8	100	9
	Фрукты	200	3	1	42	192,00	15/9
ужин:		630,0				1127	
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,8	7,59	10,98	119	15/9
	Макароны, запеченный с яйцом	230	36,57	35,99	41,45	636	15/9
	Какао с молоком	200	3,87	3,9	25,78	155	15
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	0	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
Итого за седьмой день:			147,03	141,17	977,89	3231	96

Старшая медицинская медсестра:
Шеф-повар:

Н.В.Рогалева
А.А.Ничикова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Диета
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:		645			576		
	Сыр	30	7,89	7,98	0	105	15/9
	Суп молочный с гречневой крупой	300	7,39	7,33	23,77	192	15/9
	Чай с лимоном	215	0,26	0,06	15,22	62	15
	Чай с лимоном без сахара	207	0,26	0,06	0,25	2	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
обед:		1000			1271,47		
	Икра свекольная	100	1,8	7,59	10,98	119	15/9
	Суп картофельный с клецками и говядиной тушеной	500	28,52	29,03	48,29	569	15/9
	Бефстроганов из говядины без кости	100	16,01	24,48	5,51	306	15/9
	Рис отварной	100	2,56	3,62	267,9	150	15/9
	Компот из изюма	200	0,3	0,07	14,54	60,47	15
	Компот из изюма без сахаром	200	0,3	0,07	12,1	60	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
полдник:		410			338		
	Кисломолочный продукт с сахаром	210	5,8	5	17,98	146	15
	Кисломолочный продукт без сахаром	200	5,8	5	8	100	9
	Фрукты	200	3	1	42	192,00	15/9
ужин:		582,0			708		
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	15/9
	Картофель отварной	100	2,03	2,94	16,35	100	15/9
	Сельдь с луком	120	9,42	13,55	3,26	172	15/9
	Чай с лимоном	215	0,26	0,06	15,22	62	15
	Чай с лимоном без сахара	207	0,26	0,06	0,25	2	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
Итого за девятый день:	Итого за девятый день:		137,26	123,6	699,42	2893,47	96

Старшая медицинская медсестра:
Шеф-повар:



Н.В.Рогалева
А.А.Ничикова

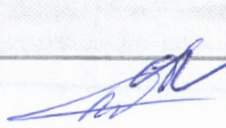
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Диета
			Б	Ж	У		
День 11							
завтрак:		625				526,00	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	15/9
	Суп молочный с геркулесовой крупой	300	6,58	7,64	20,78	183,00	15/9
	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	60	15
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	0	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
обед:		650				787	
	Салат из свеклы сыром и чесноком	100	5,44	14,11	6,87	176	15/9
	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	500	9,19	11,73	34,12	279	15/9
	Котлета рыбная Любительская	100	17,17	9,54	6,62	181	15/9
	Пюре картофельное	100	2,21	3,39	14,82	99	15/9
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	126	15
	Компот из без сахара	200	1,04	0,06	10,2	46	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
полдник:		410				338	
	Кисломолочный продукт с сахаром	210	5,8	5	17,98	146	15
	Кисломолочный продукт без сахара	200	5,8	5	8	100	9
	Фрукты	200	3	1	42	192,00	15/9
ужин:		685,00				1507	
	Сыр	30	7,89	7,98	0	105	15/9
	Салат из моркови	50	0,68	1,29	5,62	37	15/9
	Сырники из творога и джемом	170	23,68	18,86	46,65	563	15
	Сырники из творога и сметаной	170	24,06	23,86	33,53	560	9
	Чай с лимоном	215	0,26	0,06	15,22	62	15
	Чай с лимоном без сахара	207	0,26	0,06	0,25	2	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
Итого за одиннадцатый день:			147,28	121,19	505,1	3158,00	

Старшая медицинская медсестра:
Шеф-повар:

Н.В.Роголева
А.А.Ничикова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Диета
			Б	Ж	У		
День 13							
завтрак:		625				679	
	Каша пшеничная молочная вязкая	310	11,38	14,06	57,11	402,00	15/9
	Каша пшеничная молочная вязкая без сахара	310	11,36	14,06	47,13	362,00	15/9
	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	60	15
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	0	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
обед:		850				1004	
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59	15/9
	Суп из овощей с птицей	500	8,63	15,44	22,49	265	15/9
	Котлеты рубленая из цыплят	100	16,01	16,16	16,24	275	15/9
	Рис отварной	100	2,56	3,62	267,9	150	15/9
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0	28,88	120	15
	Компот из сушёных фруктов без сахара	200	0,44	0	8,92	40	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
полдник:		445				397,00	
	Кисломолочный продукт с сахаром	210	5,8	5	17,98	146	15
	Кисломолочный продукт без сахаром	200	5,8	5	8	100	9
	Фрукты	200	3	1	42	192,00	15/9
	Печенье	35	2,6	31,2	4,6	151	15/9
ужин:		565,0				955	
18.30ч.	Сыр	30	7,89	7,98	0	105	15/9
	Салат из моркови	50	0,68	1,29	5,62	37	15/9
	Запеканка из творога с джемом	170	23,46	18,75	38,52	536	15
	Запеканка из творога с сметаной	170	23,96	25	26,56	545	9
	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	60	15
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	0	9
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	48,6	119	15/9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	98	15/9
Итого за тринадцатый день:			158,46	167,41	823	3035,00	

Старшая медицинская медсестра:
Шеф-повар:


Н.В.Роголева
А.А.Ничикова