

|  |
| --- |
| **Примерное цикличное 10-дневное меню**  **Первая неделя 5 дн.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп-туры | название блюда | выход, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энергетическая ценность, ккал |
|  | **День № 1(понедельник) - завтрак** |  |  |  |  |  |
| 111 | Кукуруза консервированная | 80 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8,00 |
|  |  | 100 | 12,8 | 4,1 | 6,1 | 112,3 |
| 46 | Тефтели мясные п/ф в соусе | 75/75 | 21,30 | 21,65 | 4,67 | 200,00 |
| 133 | Макароны отварные | 200 | 7,0 | 5,8 | 52,6 | 282,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,99 | 56.25 |
| ПРОМ. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 15,57 | 70,80 |
| ПРОМ. | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
|  | Фрукт |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **715** | **45,77** | **32,22** | **110,05** | **799.12** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 2 (вторник) - завтрак** |  |  |  |  |  |
| 111 | Горошек зеленый (консервированный.) | 80 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8,00 |
|  | Биточки из курицы п/ф | 80 | 10,75 | 8,06 | 7,47 | 179,31 |
| 679 | Каша ячневая рассыпчатая | 200 | 5.74 | 5,11 | 36.99 | 224,42 |
| 406 | Соус белый основной | 50 | 0,28 | 0,02 | 2,02 | 31,15 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,99 | 56,25 |
| ПРОМ. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 15,57 | 70,80 |
| ПРОМ. | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
|  | Фрукт |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **670** | **21.44** | **13,86** | **93,16** | **638,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День № 3 (среда) - завтрак** |  |  |  |  |  |
| 113 | Горошек зеленый | 80 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8,00 |
| 19 | Тефтели из говядины п/ф | 80 | 10,75 | 8,06 | 7,47 | 179,31 |
| 682 | Рис отварной | 200 | 5,76 | 8,68 | 40,42 | 268,56 |
| 149 | Соус томатный | 50 | 0,68 | 1,36 | 3,69 | 58,35 |
| 883 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,99 | 56.25 |
| ПРОМ. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 15,57 | 70,80 |
| ПРОМ. | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
|  | Фрукт |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **670** | **21,86** | **18,77** | **98,26** | **710,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 4 (четверг) - завтрак** |  |  |  |  |  |
| 111 | Кукуруза консервированная | 80 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8,00 |
| 7 | Котлета куриная п/ф | 80 | 14,80 | 13,04 | 14,72 | 238,40 |
| 378 | Гарнир гречневый | 200 | 18,6 | 4,4 | 88,60 | 478,40 |
| 679 | Каша ячневая рассыпчатая | 200 | 5,74 | 5,11 | 36,99 | 224,42 |
| 874 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,99 | 56.25 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 15,57 | 70,80 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
|  | сок |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **820** | **43,81** | **23,22** | **186,99** | **1145,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 5 (пятница) - завтрак** |  |  |  |  |  |
| ПРОМ. | Икра кабачковая | 80 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8,00 |
|  | Котлета рыбная п/ф | 100 | 12,8 | 4,1 | 6,1 | 112,3 |
| 421 | Макароны запечённые с сыром | 200 | 12,85 | 6,48 | 75,2 | 343,5 |
| 380 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14.99 | 56.25 |
| ПРОМ. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 15,57 | 70,80 |
| ПРОМ. | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
|  | **Итого:** | **640** | **30,32** | **11,25** | **127,98** | **659,82** |
|  | **Фрукт** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за неделю:** | **3515** | **163,2** | **99.32** | **616,44** | **3953.32** |

|  |
| --- |
| **Примерное цикличное 10-дневное меню**  **вторая неделя 5 дн.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп-туры | название блюда | выход, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энергетическая ценность, ккал |
|  | **День № 6 (понедельник) - завтрак** |  |  |  |  |  |
| 111 | Горошек зеленый (консервир.) | 80 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8,00 |
| 19 | Котлета из говядины п/ф | 80 | 10,75 | 8,06 | 7,47 | 179,31 |
| 679 | Каша ячневая рассыпчатая | 200 | 5,74 | 5,11 | 36,99 | 224,42 |
| 874 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14.99 | 56,25 |
| ПРОМ. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 15,57 | 70,80 |
| ПРОМ. | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
|  | Фрукт |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **620** | **21,16** | **13,84** | **91.14** | **607.75** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 7 (вторник) - завтрак** |  |  |  |  |  |
| ПРОМ. | Икра баклажанная | 80 | 1,9 | 4,7 | 6,5 | 74,3 |
| 406 | Соус белый основной | 50 | 0,28 | 0,02 | 2,02 | 31,15 |
| 114 | Гарнир перловый | 200 | 6,0 | 8,0 | 42,60 | 272,00 |
| 268 | Биточки п/ф | 75 | 10,08 | 7,56 | 7,01 | 168,11 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,99 | 56,25 |
| ПРОМ. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 15,57 | 70,80 |
| ПРОМ. | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
|  | Фрукт |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **665** | **22,31** | **20.91** | **103,51** | **741,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 8 (среда) - завтрак** |  |  |  |  |  |
| 111 | Кукуруза консервированная | 80 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8,00 |
| 7 | Котлета куриная п/ф | 80 | 14,80 | 13,04 | 14,72 | 238,40 |
| 136 | Бобовые отварные (горох) | 200 | 21,7 | 5,8 | 49,5 | 341 |
| 149 | Соус томатный | 50 | 0,68 | 1,36 | 3,69 | 58,35 |
| 459 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14.99 | 56.25 |
| ПРОМ. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 15,57 | 70,80 |
| ПРОМ. | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
|  | сок |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **670** | **42,05** | **20,87** | **114.59** | **841.77** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День № 9 (четверг) - завтрак** |  |  |  |  |  |
| 111 | Икра кабачковая | 80 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8,00 |
| 46 | Тефтели мясные п/ф в соусе | 75/75 | 21,30 | 21,65 | 4,67 | 200,00 |
| 133 | Макароны отварные | 200 | 7,0 | 5,8 | 52,6 | 282,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,44 | 0 | 14,99 | 56.25 |
| ПРОМ. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 15,57 | 70,80 |
| ПРОМ. | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
|  | **Итого:** | **615** | **33,41** | **28,14** | **103,95** | **686,82** |
|  | **фрукт** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 10 (пятница) - завтрак** |  |  |  |  |  |
| 111 | Кукуруза консервированная | 80 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8,00 |
| 498 | Биточки рыбные п/ф | 75 | 19,0 | 6,3 | 44,7 | 319,1 |
| 2 | Рис отварной | 200 | 5.76 | 8.68 | 40.43 | 268,56 |
| 112 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3.63 | 0,07 | 33.05 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,99 | 56,25 |
| ПРОМ. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 15,57 | 70,80 |
| ПРОМ. | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
|  | Фрукт |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **540** | **28,85** | **19,24** | **130,58** | **816,73** |
|  | **Итого за неделю:** | **3110** | **147.78** | **103,1** | **543,77** | **3694,75** |
|  | **Среднее значение за период:** |  | **427,56** | **362,36** | **2020,93** | **13021,34** |
|  | **Соотношение ингредиентов:** |  | **1** | **0,93** | **4,2** | **1502,32** |