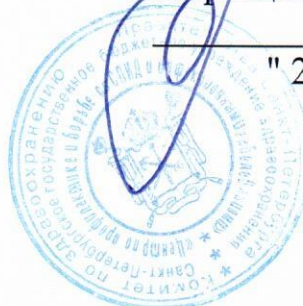


Утверждаю
Главный врач СПб ГБУЗ
Центр СПИД
и инфекционных заболеваний
Т. Н. Виноградова
" 28 " декабря 2023 г.



**Примерное 14-ти дневное меню ОВДД-(9ст)-НКД
весна-лето на 2024г**

Зам. гл. врача по медицинской части

 Е.В. Степанова

Гл. медсестра

 М.Н. Петрова

Диетсестра

 С.И. Горшкова

Бухгалтер

 А.А. Зелепукина

Понедельник 1 день

<u>Завтрак:</u>									
2.3	Каша геркулесовая мол +БС (без сахара) -200	геркулес - 50 гр. молоко/сухое - 13 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.							
4.22	Омлет натуральный паровой - 60	яйцо - 1 шт. молоко сухое - 4 гр. масло сливочное - 2 гр.							
5.11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр.							
<u>Обед:</u>									
1.16	Щи свежие вегетарианский со сметаной без картофеля-510	<table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>27</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31.12.</td> <td>25</td> <td>20</td> </tr> </table> капуста белокач – 188 гр. сметана - 10 гр. масло растительное - 5 гр. лук - 10 гр. Укроп сухой-0,001 Петрушка сухая -0,001	Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20	20% с 01.08-31.12.	25	20	
Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20							
20% с 01.08-31.12.	25	20							
4.28	Рагу овощное с вареным мясом без картоф - 200	<table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>40</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31.12.</td> <td>38</td> <td>30</td> </tr> </table> говядина - 100 гр. кабачки - 59 гр. цветная капуста - 79 гр. масло растительное - 10 гр. лук - 12 гр. мука - 4 гр. сметана - 10 гр.	Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30	20% с 01.08-31.12.	38	30	
Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30							
20% с 01.08-31.12.	38	30							
5.5	Компот из сух/фрукт +ВМК-200	сухофрукты - 20 гр. ВМК-1 гр							
<u>Полдник:</u>									
6.3	Яблоко-170	Яблоко-170 гр.							
5.10	Сок -230	сок - 230 гр.							
<u>Ужин:</u>									
3,10 205	Каша гречневая со сл маслом -	масло сливочное - 5 гр. Греча - 50 гр							
4.2	Бифштекс рубленый запечен - 70	Говядина - 100 гр Масло сливочное - 2 гр							
5.11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр	хлеб- 100 гр. соль 4 гр						

Вторник 2 день

Завтрак:

2,3 Каша геркулесовая мол +БС без сах - 200	геркулес - 50 гр. молоко сухое - 13 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.
---	---

7.2 Сыр -25	Сыр-27
-------------	--------

5.11 Чай без сахара -200	чай - 1 гр.
--------------------------	-------------

Обед:

1.2 Борщ вегетарианский со сметаной (без картофеля) - 510	Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
	20% с 01 08-31,12.	25	20
	Свекла 20% до 01.01.	100	80
	25% с 01.01.	107	80

капуста б/к - 188 гр.
масло растительное - 5 гр.
сметана - 10 гр.
Укроп сухой - 0,001

3.10 Каша гречневая - 205	греча - 50 гр. масло сливочное - 5 гр.
---------------------------	---

4.23 Печеночный пудинг -100	печень - 100 гр. мука пшени - 5 гр. масло сливочное - 10 гр. Яйцо - 10 гр (1/4) Молоко сухое - 4,8 гр.
-----------------------------	--

5.5 Компот из сухофрукт +ВМК -200	сухофрукты - 20 гр. ВМК-1
-----------------------------------	------------------------------

Полдник:

6.3 Яблоко-170	Яблоко-170 гр.
----------------	----------------

5.2 Кефир -210	кефир - 218 гр.
----------------	-----------------

Ужин:

3.3 Кабачки припущ с овощ-140	морковь до 01.01	34	27
	с 01.01	36	27

Кабачки - 191 гр
Лук - 24 гр
масло растительное - 5 гр.

4.13 Котлета мясная паровая -100	говядина - 92 гр. булка - 16 гр
----------------------------------	------------------------------------

5.11 Чай без сахара -200	чай - 1 гр хлеб - 84 гр. соль 4 гр
--------------------------	---------------------------------------

Среда 3 день

Завтрак:

2.6 Каша гречневая мол без сахара +БС-9 - 205

греча - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 6 гр.
белковая смесь - 9 гр.

4.22 Омлет натуральный паровой -60

яйцо - 1 шт.
молоко сухое - 4 гр.
масло сливочное - 2 гр.

5.11 Чай без сахара-200

Чай -1 гр.

Обед:

1.2 Борщ вегетарианский со сметаной (без картофеля) - 510

Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31.12.	25	20
Свекла 20% до 01.01.	100	80
25% с 01.01.	107	80

капуста б/к - 188 гр.
масло растительное - 5 гр.
сметана - 10 гр.
Укроп сухой - 0,001

4.4 Голубцы ленивые с вар мясом - 240

Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31.12	25	20

Говядина -100 гр.
капуста б/к- 280 гр.
масло растител-5 гр.
Масло сливочное - 5 гр
лук - 18 гр.
перловая - 15 гр.
сметана - 10 гр.

5,5 Компот из сухофрукт + ВМК -200

сухофрукты - 20 гр. ВМК -1

Полдник:

6,3 Яблоко-170

Яблоко-170 гр.

5.2 Кефир -210

кефир - 218 гр.

3,1 Винегрет овощной без картоф -135

Зеленый горошек - 45 гр
Масло растительное - 10 гр

Морковь 25% с 01.01-31.07	54	40
20% с 01.08-31.12.	50	40
Свекла 20% до 01.01.	87	70
25% с 01.01.	93	70

4.30 Рыба отварная -136

Минтай -177 гр
Морковь - 6 гр
Масло сливочное - 5 гр

5.11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр хлеб- 100 гр. соль 4 гр

Четверг 4 день

Завтрак:

2,3 Каша геркулесовая мол +БС без сахара -200
 геркулес - 50 гр.
 молоко сухое - 13 гр.
 масло сливочное - 5 гр.
 белковая смесь - 9 гр.

7,2 Сыр -25
 Сыр-27

6,3 Яблоко -170
 яблоко - 170 гр.

5.11 Чай без сахара -200
 чай - 1 гр.

Обед:

1.16 Щи свежие вегетарианский со сметаной без картофеля-510

Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31,12.	25	20

капуста белокач - 188 гр.
 сметана - 10 гр.
 масло растительное - 5 гр.
 лук - 10 гр.
 Укроп сухой-0,001
 Петрушка сухая -0,001

3.15 Котлеты морковные запеч без сахара - 180

Морковь 25% с 01.01-31.07	187	150
20% с 01.08-31,12.	200	150

Манка - 15 гр.
 Сметана -5 гр.
 Молоко - 6 гр
 Яйцо - 1/4
 масло растительное - 5 гр.
 Мука - 5 гр

4.18 Мясо отварное - 50

Говядина -95 гр
 Морковь - 3 гр
 Лук - 3 гр

5.5 Компот из сухофрукт +ВМК-200

сухофрукты - 20 гр. ВМК-1гр

Полдник:

4.10 Запеканка творожная без сахара+БС-9гр - (95)

творог - 91 гр.
 сметана - 5 гр.
 масло сливочное - 2 гр.
 манка - 8 гр.
 яйцо - 1/6 шт. (0,17)
 молоко сухое - 6 гр.
 Белковая смесь - 9 гр.

5.2 Кефир -210

кефир - 218 гр

Ужин:

3,29 Свекольное пюре - 165

Свекла 25% с 01.01-31.07	224	168
20% с 01.08-31,12.	210	168

масло растительное - 5 гр.

4.18 Мясо отварное - 50

Говядина -95 гр
 Морковь - 3 гр
 Лук - 3 гр

5.11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр хлеб- 100 гр. соль 4 гр

Пятница 5 день

Завтрак:

2,6 Каша гречневая мол без сахара +БС
9- 205

греча - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 6 гр.
белковая смесь - 9 гр.

7,3 Яйцо вареное

Яйцо-1шт.

5,11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр.

Обед:

1.11 Суп рыбный с перловкой (без картофеля) - 400

Морковь 25% с 01.01-31.07	20	16
20% с 01.08-31.12.	22	16

рыба горбуша - 100 гр.
масло растительное - 5 гр.
лук - 20 гр.
перловка -20 гр.
Лавровый лист -0,0001

4.28 Рагу овощное туш с вареным мясом без картоф -200

Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30
20% с 01.08-31.12.	38	30

говядина - 100 гр.
кабачки - 59 гр.
цветная капуста - 79 гр.
масло растительное - 10 гр.
лук - 12 гр.
мука - 4 гр.
сметана - 5 гр.

5.5 Компот из сухофрукт +ВМК-200

сухофрукты - 20 гр. ВМК-1гр

Полдник:

6.3 Яблоко-170

Яблоко-170 гр.

5.10 Сок -230

сок - 230 гр.

Ужин:

3.20 Морковное пюре в мол соусе- 180

Морковь 25% с 01.01-31.07	217	163
20% с 01.08-31.12.	204	163

масло сливочное - 5 гр.
Молоко сухое - 4 гр.
Мука - 3 гр

4.36 Фрикадельки мясн пар сл м-105

Говядина - 96 гр
Масло сливочное - 5 гр
Хлеб пшени - 15 гр

5.11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр хлеб- 85 гр. соль 4 гр

Суббота 6 день

Завтрак:															
2.3	Каша геркулесовая мол +БС б/сах-200	геркулес - 50 гр. молоко сухое - 13 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.													
7.2	Сыр -25	Сыр-27													
5.11	Чай без сахара-200	Чай-1 гр													
Обед:															
1.7	Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной - 510	<table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>19</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31.12.</td> <td>20</td> <td>15</td> </tr> </table> <p>Капуста бел св - 65 гр Капуста цветная -89 гр Зел горошек-31 гр сметана - 10 гр. масло растительное - 5 гр. лук - 12 гр. Петрушка сухая -- 0,001</p>	Морковь 25% с 01.01-31.07	19	15	20% с 01.08-31.12.	20	15							
Морковь 25% с 01.01-31.07	19	15													
20% с 01.08-31.12.	20	15													
3.1	Винегрет овощной без картофеля - 135	<p>Зелен горошек - 45 гр масло растительное - 10 гр.</p> <table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>54</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31.12.</td> <td>50</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Свекла 20% до 01.01.</td> <td>87</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>25% с 01.01.</td> <td>93</td> <td>70</td> </tr> </table>	Морковь 25% с 01.01-31.07	54	40	20% с 01.08-31.12.	50	40	Свекла 20% до 01.01.	87	70	25% с 01.01.	93	70	
Морковь 25% с 01.01-31.07	54	40													
20% с 01.08-31.12.	50	40													
Свекла 20% до 01.01.	87	70													
25% с 01.01.	93	70													
4.18	Мясо отварное - 50	Говядина -95 гр Морковь - 3 гр Лук - 3 гр													
5.5	Компот из сухофрукт +ВМК-200	сухофрукты - 20 гр. ВМК-1 гр													
Полдник:															
5.2	Кефир - 210	кефир - 218 гр.													
6.3	Яблоко (170)	яблоко - 170 гр.													
Ужин:															
3.12	Каша перловая со сливочным маслом - 160	масло сливочное - 10 гр. перловая - 50 гр.													
4.14	Котлета рыбная паровая (105)	Минтай - 103 гр. булка - 118 гр. яйцо - 1/10 шт. молоко сухое - 3 гр. масло растительное - 5 гр.													
5.11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр	хлеб- 82 гр. соль 4 гр												

Воскресенье 7 день

Завтрак:

2.6 Каша гречневая мол без сахара +БС
9 - 205

гречи - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 6 гр.
белковая смесь - 9 гр.

7.2 Сыр - 25

Сыр-27

5.7 Кофейный напиток с молоком (без сахара)-200

Кофейный напиток -7 гр.
молоко сухое - 13 гр.

Обед:

1.2 Борщ вегетарианский со сметаной
(без картофеля) - 510

Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31.12.	25	20
Свекла 20% до 01.01.	100	80
25% с 01.01.	107	80

капуста б/к - 188 гр.
масло растительное - 5 гр.
сметана - 10 гр.
Укроп сухой - 0,001

3.15 Котлеты морковные запеч без сахара - 180

Морковь 25% с 01.01-31.07	187	150
20% с 01.08-31.12.	200	150

Манка - 15 гр.
Сметана - 5 гр.
Молоко - 6 гр.
Яйцо - 1/4
масло растительное - 5 гр.
Мука - 5 гр.

4.15 Кура отварная - 86

Кура - 136 гр.
Морковь - 4 гр.

5.5 Компот из сухофрукт +ВМК-200

сухофрукты - 20 гр. ВМК-1гр

Полдник:

5.10 Сок (230)

сок - 230 гр.

6.3 Яблоко (170)

яблоко - 170 гр.

Ужин:

4.8 Запеканка творожная с морковью без сахара +БС-9- 190

творог - 130 гр.
масло сливочное - 4 гр.
манка - 6 гр.
яйцо - 1/4 шт.
молоко сухое - 5 гр.
Сметана - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

Морковь 25% с 01.01-31.07	58	43
20% с 01.08-31.12.	54	43

5.11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр. хлеб- 100 гр. соль 4 гр

Понедельник 8 день

Завтрак:

2.3 Каша геркулесовая мол +БС
(без сахара) -200

геркулес - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

4.22 Омлет натуральный паровой -
60

яйцо - 1 шт.
молоко сухое - 4 гр.
масло сливочное - 2 гр.

5.11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр.

Обед:

1.16 Щи из свежей капусты
вегетарианские (без картофеля) -510

Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31.12.	25	20

капуста белокачан - 188 гр.
сметана - 10 гр.
масло растительное - 5 гр.
лук - 10 гр.
Укроп сухой-0,001
Петрушка сухая -0,001

4.28 Рагу овощное тушеные с
вареным мясом без картофеля - 200

Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30
20% с 01.08-31.12.	38	30

говядина - 100 гр.
кабачки - 59 гр.
цветная капуста - 79 гр.
масло растительное - 10 гр.
лук - 12 гр.
мука - 4 гр.
сметана - 10 гр.

5.5 Компот из сухофрукт + ВМК -
200

сухофрукты - 20 гр.
ВМК - 1

Полдник:

6,3 Яблоко - 170

Яблоко - 170 гр

5,10 Сок -230

сок - 230 гр.

Ужин:

3,10 Каша гречневая со слив
маслом-205

Греча - 50 гр
Масло сливочное - 5 гр

4,2 Бифштекс рубленый
запеченный - 70

Говядина - 100 гр
Масло сливочное - 2 гр

5,11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр хлеб- 100 гр. соль 4 гр

Вторник 9 день

Завтрак:

2,3 Каша геркулесовая мол +БС
(без сахара) -200

геркулес - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

7,2 Сыр - 25

Сыр - 27.

5,7 Кофейный напиток с молоком
(без сахара)-200

Кофейный напиток -7 гр.
молоко сухое - 13 гр.

Обед:

1,2 Борщ вегетарианский со
сметаной (без картофеля) - 510

Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31.12.	25	20
Свекла 20% до 01.01.	100	80
25% с 01.01.	107	80

капуста б/к - 188 гр.
масло растительное - 5 гр.
сметана - 10 гр.
Укроп сухой - 0,001

3,10 Каша гречневая - 205

греча - 50 гр.
масло сливочное - 5 гр.

4,23 Печеночный пудинг -100

печень - 100 гр.
мука пшени - 5 гр.
масло сливочное - 10 гр.
Яйцо - 10 гр (1,4)
Молоко сухое - 4,8 гр.

5,5 Компот из сухофрукт +ВМК-
200

сухофрукты - 20 гр.
ВМК - 1

Полдник:

6,3 Яблоко - 170

Яблоко - 170 гр

5,2 Кефир - 210

кефир - 218 гр.

Ужин:

3,3 Кабачки припущен с овощ-140

Морковь 25% с 01.01-31.07	36	27
20% с 01.08-31.12.	34	27

Кабачки - 191 гр
Лук - 24 гр
Масло растительное - 5 гр

4,13 Котлета мясная паровая (100)

говядина - 92 гр.
булка - 16 гр.

5,11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр хлеб- 84 гр. соль 4 гр

Четверг 11 день

<u>Завтрак:</u>									
2,3	Каша геркулесовая мол +БС (без сахара) -200	геркулес - 50 гр. молоко сухое - 13 гр. масло сливочное - 5 гр. Белковая смесь -9 гр							
4.22	Омлет натуральный паровой - 60	яйцо - 1 шт. молоко сухое - 4 гр. масло сливочное - 2 гр.							
5,11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр							
<u>Обед:</u>									
1.16	Щи из свежей капусты вегетар (без картофеля) -510	<table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>27</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31.12.</td> <td>25</td> <td>20</td> </tr> </table> капуста белокач – 188 гр. сметана - 10 гр масло растительное - 5 гр. лук - 10 гр. Укроп сухой-0,001 Петрушка сухая -0,001	Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20	20% с 01.08-31.12.	25	20	
Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20							
20% с 01.08-31.12.	25	20							
3,29	Свекольное пюре - 165	Масло растительное - 5 гр <table border="1"> <tr> <td>Свекла 25% с 01.01-31.07</td> <td>224</td> <td>168</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31.12.</td> <td>210</td> <td>168</td> </tr> </table>	Свекла 25% с 01.01-31.07	224	168	20% с 01.08-31.12.	210	168	
Свекла 25% с 01.01-31.07	224	168							
20% с 01.08-31.12.	210	168							
4,18	Мясо отварное-50	Говядина – 95 гр Морковь – 3 гр Лук – 3 гр							
5,5	Компот из сухофрукт +ВМК-200	сухофрукты - 20 гр	ВМК-1						
<u>Полдник:</u>									
6,3	Яблоко - 170	Яблоко 170 гр							
5,10	Сок -230	Сок – 230							
<u>Ужин:</u>									
3,15	Котлеты морковные запеч без сахара - 180	<table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>200</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31.12.</td> <td>187</td> <td>150</td> </tr> </table> Манка - 15 гр. Сметана -5 гр. Молоко - 6 гр Яйцо - 1/4 масло растительное - 5 гр. Мука - 5 гр	Морковь 25% с 01.01-31.07	200	150	20% с 01.08-31.12.	187	150	
Морковь 25% с 01.01-31.07	200	150							
20% с 01.08-31.12.	187	150							
4,30	Рыба отварная -136	Минтай -177 гр Морковь - 6 гр Масло растительное - 5 гр							
5,11	Чай без сахара -200	чай - 1 гр	хлеб- 100 гр. соль 4 гр						

Пятница 12 день

Завтрак:

2,6 Каша гречневая мол без сахара +БС 9 - 205

греча - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 6 гр.
белковая смесь - 9 гр.

7,2 Сыр -25

Сыр-27 гр.

5,11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр

Обед:

1,11 Суп рыбный с перловкой (без картофеля) - 400

Морковь 25% с 01.01-31.07	20	16
20% с 01.08-31.12.	22	16

рыба горбуша - 100 гр.
масло растительное - 5 гр.
лук - 20 гр.
перловка - 20 гр.
Лавровый лист - 0,0001

3,26 Овощное рагу тушеное без картофеля - 150

Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30
20% с 01.08-31.12.	38	30

кабачки - 50 гр.
цветная капуста - 79 гр.
масло растительное - 5 гр.
лук - 12 гр.
мука - 5 гр.
сметана - 10 гр.

К-р № 4,13 Котлета мясная паровая -100

говядина - 92 гр.
булка - 16 гр.

5,5 Компот из сухофрукт +ВМК-200

сухофрукты - 20 гр.
ВМК - 1

Полдник:

6,3 Яблоко - 170

Яблоко -170 гр

5,2 Кефир - 210

Кефир - 218

Ужин:

3,20 Морковное пюре в мол соусе -180

Морковь 25% с 01.01-31.07	217	163
20% с 01.08-31.12.	204	163

Молоко - 4 гр
Мука - 3 гр
Масло сливочное - 5 гр

4,2 Бифштекс рубленый запеченный - 70

Говядина - 100 гр
Масло сливочное - 2 гр

5,11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр хлеб- 80 гр соль 4 гр

Суббота 11 день

<u>Завтрак:</u>															
2,3	Каша геркулесовая молочная (без сахара) +БС - 200	геркулес - 50 гр. молоко сухое - 13 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.													
7,2	Сыр - 25	сыр - 27 гр.													
5,7	Кофейный напиток с молоком (без сахара)-200	Кофейный напиток - 7 гр. молоко сухое - 13 гр.													
<u>Обед:</u>															
1,7	Суп из оборных овощей вегет со сметаной - 510	<table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>20</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31,12.</td> <td>19</td> <td>15</td> </tr> </table>	Морковь 25% с 01.01-31.07	20	15	20% с 01.08-31,12.	19	15	Капуста бел св - 65 гр Капуста цветная - 89 гр Зел горошек - 31 гр сметана - 10 гр. масло растительное - 5 гр. лук - 12 гр. Петрушка сухая - 0,001						
Морковь 25% с 01.01-31.07	20	15													
20% с 01.08-31,12.	19	15													
3,1	Винегрет овощ без картоф-135	<table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>54</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31,12.</td> <td>50</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Свекла 20% до 01.01.</td> <td>87</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>25% с 01.01.</td> <td>93</td> <td>70</td> </tr> </table>	Морковь 25% с 01.01-31.07	54	40	20% с 01.08-31,12.	50	40	Свекла 20% до 01.01.	87	70	25% с 01.01.	93	70	Зеленый горошек - 45 гр Масло растительное - 10 гр
Морковь 25% с 01.01-31.07	54	40													
20% с 01.08-31,12.	50	40													
Свекла 20% до 01.01.	87	70													
25% с 01.01.	93	70													
4,18	Мясо отварное - 50	Говядина - 95 гр Морковь - 3 гр Лук - 3 гр													
5,5	Компот из сухофрукт + ВМК - 200	сухофрукты - 20 гр. ВМК-1													
<u>Полдник:</u>															
5,2	Кефир - 210	кефир - 218 гр													
6,3	Яблоко (170)	яблоко - 170 гр.													
<u>Ужин:</u>															
3,12	Каша перловая со слив маслом-160	Перловка - 50 гр Масло сливочное - 10 гр													
4,14	Котлета рыбная паровая - 105	Минтай - 103 гр. булка - 18 гр. яйцо - 110 шт. молоко сухое - 3 гр. масло растительное - 5 гр.													
5,11	Чай без сахара - 200	чай - 1 гр	хлеб- 82 гр. соль 4 гр												

Воскресенье 14 день

Завтрак:

2,6 Каша гречневая мол (без сахара)+БС 9- 205

греча - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 6 гр.
белковая смесь - 9 гр.

5,11 Чай без сахара

Чай - 1 гр

7,2 Сыр- 25

Сыр-27 гр

Обед:

1,2 Борщ вегетарианский со сметаной (без картофеля) - 510

Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31,12.	25	20
Свекла 20% до 01.01.	100	80
25% с 01.01	107	80

капуста б/к - 188 гр.
масло растительное - 5 гр.
сметана - 10 гр.
Укроп сухой - 0,001

3,15 Котлеты морковные запеч без сахара - 180

Морковь 25% с 01.01-31.07	200	150
20% с 01.08-31,12.	187	150

Манга - 15 гр.
Сметана -5 гр.
Молоко - 6 гр
Яйцо - 1/4
масло растительное - 5 гр.
Мука - 5 гр

4,15 Кура отварная - 86

Кура - 136 гр
Морковь - 4 гр

5,5 Компот из сухофрукт + ВМК -200

сухофрукты - 20 гр. ВМК -1

Полдник:

5,10 Сок - 230

сок - 230 гр.

6,3 Яблоко - 170

яблоко - 170 гр.

Ужин:

4,8 Запеканка творожная с морковью без сахара + БС -9 - 190

творог - 130 гр.
масло сливочное - 4 гр.
манка - 6 гр.
яйцо - 1/4 шт. 0,25
молоко сухое - 5 гр.
Сметана - 5 гр
белковая смесь - 9 гр.

Морковь 25% с 01.01-31.07	58	43
20% с 01.08-31,12.	54	43

5,11 Чай без сахара -200

чай - 1 гр
хлсб - 100 гр. соль - 4 гр.