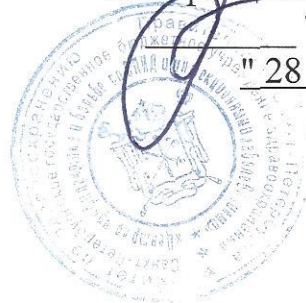


Утверждаю
Главный врач СПб ГБУЗ
Центра СПИД
и инфекционных заболеваний
Т.Н. Виноградова
" 28 " декабря 2023 г.




Цикличное 14-ти дневное меню НКД - овдд (9 ст)
зима-осень на 2024 год.

Зам. гл. врача по медицинской части


_____ Е.В. Степанова

Гл. медсестра

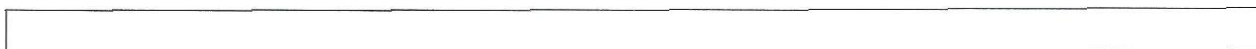

_____ М.Н. Петрова

Диетсестра


_____ С.И. Горшкова

Бухгалтер


_____ А.А. Зелепукина



**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ
КАЛОРИЙНОСТЬЮ (ОВДД)-9**

зима

Понедельник-1 день

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6,32б	Каша геркулесовая без сахара+БС	200	12,55	12,30	37,85	317,68
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №4.3	Омлет натуральный паровой	60	6,08	5,60	1,78	82,10
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО НА ЗАВТРАК			18,63	17,90	39,63	399,78
ЗАВТРАК II						
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1,21	Щи св вегет со сметаной без картофеля	510	3,32	7,19	9,44	117,88
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №7,55+2,1	Овощи туш под смет соусом с мясом	205	21,06	23,38	11,97	330,97
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №11,1	Компот из сух/фр без сах+ВМК	200	0,64	0,00	26,70	110,20
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,02	30,57	48,11	559,05
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.24	Сок	230	1,15	0,23	23,23	105,80
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г.	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			1,75	0,83	37,93	176,30
УЖИН						
"Лечебное питание Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №201	Бифштекс рубленый запеч	70	16,20	7,94	0,00	136,26
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6,2	Каша гречневая со сливоч маслом	205	6,30	5,75	31,05	201,25
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН			22,50	13,69	31,05	337,51
21.00						
ИТОГО ЗА УЖИН НА 21.01			0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОЙ ПАЕК:						
12,6 Тут	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО			6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			74,50	64,09	203,02	1693,64

МЕНЮ

(НКД)

лето

Вторник-2день

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6,326	Каша геркулесовая без сахара+БС	200	12,55	12,30	37,85	317,68
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО НА ЗАВТРАК			18,35	19,67	37,85	408,68
ЗАВТРАК II						
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2010г. к-р №1,14	Брош вегетарианский со сметаной без картофеля	510	4,41	7,24	15,81	148,20
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6,2	Каша гречневая со сливоч маслом	205	6,30	5,75	31,05	201,25
"Лечебное питание Преображенская Э.Н., 2002г. К-р №260	Печеночный пудинг	100	17,35	9,58	5,25	175,82
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, 2010г. К-р №11,1	Компот из сух/фр без сах+ВМК	200	0,64	0,00	26,70	110,20
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,70	22,57	78,81	635,47
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.10	Кефир	210	5,90	5,30	8,20	105,00
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №10.4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,50	5,90	22,90	175,50
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2010г. к-р №7,16	Капуста белокачанная туш	150	3,55	5,23	11,14	107,88
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2010г. к-р №2,14	Котлета мясная паровая	100	16,74	7,76	7,38	166,41
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН			20,29	12,99	18,52	274,29
21.00						
ИТОГО			0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОЙ ПАЕК:						
12,6 Тут	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО:			6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО			80,44	62,23	204,38	1714,94

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ
КАЛОРИЙНОСТЬЮ (НКД)**

лето

Среда-Здень

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2014г. к-р №6, 11	Каша гречневая молочная без сахара+БС	205	12,70	11,67	38,85	313,33
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2010г. карточка №4.3	Омлет натуральный паровой	60	6,08	5,60	1,78	82,10
11,1	Чай без сах	200	2,90	3,20	4,70	58,80
ИТОГО НА ЗАВТРАК			21,68	20,47	45,33	454,23
ЗАВТРАК II						
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2010г. к-р №1, 14	Брош вегетарианский со сметаной без картофеля	510	4,41	7,24	15,81	148,20
"Лечебное питание Преображенская Э.Н., 2002г. К-р №206	Голубцы ленивые с перловкой	240	22,28	22,02	25,25	386,72
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2010г. К-р №11, 1	Компот из сух/фр без сах+ВМК	200	0,64	0,00	26,70	110,20
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,33	29,26	67,76	645,12
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2014г. к-р №5. 10	Кефир	210	5,90	5,30	8,20	105,00
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2014г. карточка №10. 4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,50	5,90	22,90	175,50
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2010г. к-р №8, 2	Винегрет овощной без картоф	135	2,80	10,18	13,20	156,00
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2010г. к-р №3, 3	Рыба отварная	136	28,60	5,29	0,00	163,00
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН			31,40	15,47	13,20	319,00
21.00						
ИТОГО			0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОЙ ПАЕК:						
12,6 Тут	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО:			6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			93,51	72,20	195,49	1814,85

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ
КАЛОРИЙНОСТЬЮ (НКД)**

лето

Четверг-4день

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. сост.Тутельян, Пузин,2010г. карт №6,32б	Каша геркулесовая без сахара+БС	200	12,55	12,30	37,85	317,68
7-дн м. диет оптим. сост.Тутельян, 2010г. карт № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
7-дн м. диет оптим. состава.Тутельян, Пузин,2014г.карточка №10.4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
ИТОГО НА ЗАВТРАК			18,95	20,27	52,55	479,18
ЗАВТРАК II						
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. сост.Тутельян, Пузин,2010г. карт №1,21	Щи св вегет со сметаной без картофеля	510	3,32	7,19	9,44	117,88
7-дн м. диет оптим. состава.Тутельян, Пузин,2010г.к-р №7,30а	Котлеты морковные зап без сах	80 (90-2-шт)	6,92	8,99	26,93	219,15
7-дн м. диет оптим. состава.Тутельян, Пузин,2014г.к-р №2,1	Мясо отварное	50	16,20	7,94	0,00	136,26
7-дн м. диет оптим. состава.Тутельян, Пузин,2010г. К-р №11,1	Компот из сух/фр без сах+ВМК	200	0,64	0,00	26,70	110,20
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,08	24,12	63,07	583,49
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. сост.Тутельян, Пузин,2014г. карт №5.10	Кефир	210	5,90	5,30	8,20	105,00
7-дн м. диет оптим. состава.Тутельян, Пузин,2010г. К-р №5,3а	Запеканка творожная без сахара+бс	95	22,96	13,29	13,57	268,99
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			28,86	18,59	21,77	373,99
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава.Тутельян, Пузин,2010г. К-р №7,40	Свекольное пюре	165	2,52	5,16	14,78	115,56
7-дн м. диет оптим. состава.Тутельян, Пузин,2014г.к-р №2,1	Мясо отварное	50	16,20	7,94	0,00	136,26
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН			18,72	13,10	14,78	251,82
21.00						
ИТОГО			0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОЙ ПАЕК:						
12,6 Тут	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО:			6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			100,21	77,18	198,47	1909,48

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ
КАЛОРИЙНОСТЬЮ (ОВДД)-9**

лето

Пятница-5день

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2014г. к-р №6,11	Каша гречневая молочная без сахара+БС	205	12,70	11,67	38,85	313,33
4,0*	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	62,80
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО НА ЗАВТРАК			17,78	16,27	39,13	376,13
ЗАВТРАК II						
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
"Лечебное питание Преображенская Э.Н., 2002г. К-р №161	Суп рыбный с перловой крупой без картофеля	400	17,01	10,14	16,00	223,30
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №7,55+2,1	Овощи туш под смет соусом с мясом	230	20,68	23,46	14,12	339,67
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №11,1	Компот из сух/фр без сах+ВМК	200	0,64	0,00	26,70	110,20
ИТОГО ЗА ОБЕД			38,33	33,60	56,82	673,17
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.24	Сок	230	1,15	0,23	23,23	105,80
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2014г.	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			1,75	0,83	37,93	176,30
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2,13	Фрикадельки мясн пар сл /м	105	17,54	12,26	7,38	210,01
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7,24	Морковное пюре в мол соусе	180	3,43	5,29	14,97	124,07
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН			20,97	17,55	22,35	334,08
ИТОГО			0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОЙ ПАЕК:						
12,6 Тут	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО:			6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО			85,43	69,35	202,53	1780,68

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ
(ОВДД)-9**

зима

Суббота-бдень

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории, ккал
	ЗАВТРАК					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6,326	Каша геркулесовая без сахара+БС	200	12,55	12,30	37,85	317,68
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО НА ЗАВТРАК		18,35	19,67	37,85	408,68
	ЗАВТРАК II					
	ИТОГО НА ЗАВТРАК II		0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД					
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2014г. к-р №1,15	Суп вег из сборных овощей со сметаной	500	2,25	7,15	7,17	102,81
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. к-р №2,1	Мясо отварное	50	16,20	7,94	0,00	136,26
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2010г. к-р №8,2	Винегрет овощной без картоф	135	2,80	10,18	13,20	156,00
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №11,1	Компот из сух/фр без сах+ВМК	200	0,64	0,00	26,70	110,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД		21,89	25,27	47,07	505,27
	ПОЛДНИК					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.10	Кефир	210	5,90	5,30	8,20	105,00
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №10.4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		6,50	5,90	22,90	175,50
	УЖИН					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010 к-р №3,26	Котлета рыбная паровая	105	15,06	2,71	10,30	166,54
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2008к-р №6,19	Каша перловая со сливочным маслом	160	4,80	8,80	37,00	234,00
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА УЖИН		19,86	11,51	47,30	400,54
	21.00					
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00
	СУХОЙ ПАЕК:					
12,6 Тут	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО:		6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		73,20	63,45	201,42	1710,99

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ
(ОВДД)-9**

лето

Воскресенье-7день

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2014г. к-р №6, 11	Каша гречневая молочная без сахара+БС	205	12,70	11,67	38,85	313,33
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2010г. К-р № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2008г. К-р №10,20	Кофейный напиток с мол без сах	200	2,90	3,00	4,70	58,00
ИТОГО НА ЗАВТРАК			21,40	22,04	43,55	462,33
ЗАВТРАК II						
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2010г. к-р №1,14	Брош вегетарианский со сметаной без картофеля	510	4,41	7,24	15,81	148,20
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2010г. к-р №7,30а	Котлеты морковные зап без сах	180	6,92	8,99	26,93	219,15
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2014г. к-р №2,7	Кура отв	86	30,20	8,90	0,00	204,00
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2010г. К-р №11,1	Компот из сух/фр без сах+ВМК	200	0,64	0,00	26,70	110,20
ИТОГО ЗА ОБЕД			42,17	25,13	69,44	681,55
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2014г. карточка №11.24	Сок	230	1,15	0,23	23,23	105,80
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2014г. карточка №10.4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			1,75	0,83	37,93	176,30
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2010г. к-р №5,4а	Запеканка творожная с морковью без сахара+бс	190	29,70	17,63	16,05	345,48
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН			29,70	17,63	16,05	345,48
21.00						
ИТОГО			0,00	0,00	0,00	0,00
НА ВЕСЬ ДЕНЬ:						
12,6 Тут	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО:			6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			101,62	66,73	213,27	1886,66

лето

День недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность ь - ккал
Понедельник	74,50	64,09	203,02	1693,64
Вторник	80,44	62,23	204,38	1714,94
Среда	93,51	72,20	195,49	1814,85
Четверг	100,21	77,18	198,47	1909,48
Пятница	85,43	69,35	202,53	1780,68
Суббота	73,20	63,45	201,42	1710,99
Воскресенье	101,62	66,73	213,27	1886,66
ИТОГО:	608,91	475,23	1418,58	12511,24

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ
КАЛОРИЙНОСТЬЮ (ОВДД)-9**

зима

Понедельник-8день

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6,326	Каша геркулесовая без сахара+БС	200	12,55	12,30	37,85	317,68
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №4.3	Омлет натуральный паровой	60	6,08	5,60	1,78	82,10
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО НА ЗАВТРАК			18,63	17,90	39,63	399,78
ЗАВТРАК II						
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1,21	Щи св вегет со сметаной без картофеля	510	3,32	7,19	9,44	117,88
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №7,55+2,1	Овощи туш под смет соусом с мясом	230	20,68	23,46	14,12	339,67
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №11,1	Компот из сух/фр без сах+ВМК	200	0,64	0,00	26,70	110,20
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,64	30,65	50,26	567,75
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.24	Сок	230	1,15	0,23	23,23	105,80
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. к-р №10.4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			1,75	0,83	37,93	176,30
УЖИН						
"Лечебное питание Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №201	Бифштекс рубленый запеч	70	16,20	7,94	0,00	136,26
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6,2	Каша гречневая со сливоч маслом	205	6,30	5,75	31,05	201,25
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН			22,50	13,69	31,05	337,51
21.00						
ИТОГО ЗА УЖИН НА 21.01			0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОЙ ПАЕК:						
12,6 Тут	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО			6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО			74,12	64,17	205,17	1702,34

МЕНЮ

(ОВДД)-9

зима

Вторник-9день

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава.Тутельян, Пузин,2010г. карточка №6,326	Каша геркулесовая без сахара+БС	200	12,55	12,30	37,85	317,68
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, 2010г. карточка № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
7-дн м. диет оптим. состава.Тутельян, Пузин,2008г. К-р №11,20	Кофейный напиток с мол без сах	200	2,90	3,00	4,70	58,00
ИТОГО НА ЗАВТРАК			21,25	22,67	42,55	466,68
ЗАВТРАК II						
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. составаТутельян, Пузин,2010г. карточка №1,14	Брош вегетарианский со сметаной без картофеля	510	4,41	7,24	15,81	148,20
7-дн м. диет оптим. состава.Тутельян, Пузин,2010г. карточка №6,2	Каша гречневая со сливоч маслом	205	6,30	5,75	31,05	201,25
"Лечебное питание Преображенская Э.Н.,2002г. К- р №260	Пудинг печеночный	100	17,35	9,58	5,25	175,82
7-дн м. диет оптим. состава.Тутельян, Пузин,2010г. К-р №11,1	Компот из сух/фр без сах+ВМК	200	0,64	0,00	26,70	110,20
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,70	22,57	78,81	635,47
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава.Тутельян, Пузин,2014г.к-р №5.10	Кефир	210	5,90	5,30	8,20	105,00
7-дн м. диет оптим. состава.Тутельян, Пузин,2014г.к-р №10.4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,50	5,90	22,90	175,50
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. составаТутельян, Пузин,2010г.к-р №7,16	Капуста белокачанная туш	150	3,55	5,23	11,14	107,88
7-дн м. диет оптим. составаТутельян, Пузин,2010г.к-р №2,14	Котлета мясная паровая	100	16,74	7,76	7,38	166,41
66	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН			20,29	12,99	18,52	274,29
21.00						
ИТОГО			0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОЙ ПАЕК:						
12,6 Тут	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО:			6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО			83,34	65,23	209,08	1772,94

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ
КАЛОРИЙНОСТЬЮ (ОВДД)-9**

зима

Среда-10день

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории, ккал
	ЗАВТРАК					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №6,16	каша пшеничная мол без сахара+бс	205	12,15	11,67	41,05	319,36
7-дн м. диет оптим. Сост. Тутельян, Пузин, 2010г. карт № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №10.4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
66	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО НА ЗАВТРАК		18,55	19,64	55,75	480,86
	ЗАВТРАК II					
	ИТОГО НА ЗАВТРАК II		0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №1,25	Свекольник вегетарианский со сметаной без картофеля	510	3,97	8,26	21,80	178,20
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №7,55+2,1	Овощи туш под смет соусом с мясом	205	21,06	23,38	11,97	330,97
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №11,1	Компот из сух/фр без сах+ВМК	200	0,64	0,00	26,70	110,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,67	31,64	60,47	619,37
	ПОЛДНИК					
7-дн м. диет оптим. состав Тутельян, Пузин, 2014г. К-р №5.10	Кефир	210	5,90	5,30	8,20	105,00
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №5,3а	Запеканка творожная без сахара+бс	95	22,96	13,29	13,57	268,99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		28,86	18,59	21,77	373,99
	УЖИН					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6,2	Каша гречневая со сливоч маслом	205	6,30	5,75	31,05	201,25
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2,13	Фрикадельки мясн пар сл /м	105	17,54	12,26	7,38	210,01
66	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА УЖИН		23,84	18,01	38,43	411,26
	21.00					
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00
	СУХОЙ ПАЕК:					
12,6 Тут	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО:		6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		103,52	88,98	222,72	2106,48

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ
КАЛОРИЙНОСТЬЮ (ОВДД)-9**

зима

Четверг-11 день

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории, ккал
	ЗАВТРАК					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6,326	Каша геркулесовая без сахара+БС	200	12,55	12,30	37,85	317,68
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №4.3	Омлет натуральный паровой	60	6,08	5,60	1,78	82,10
66	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО НА ЗАВТРАК		18,63	17,90	39,63	399,78
	ЗАВТРАК II					
	ИТОГО НА ЗАВТРАК II		0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1,21	Щи св вегет со сметаной без картофеля	510	3,32	7,19	9,44	117,88
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №7,40	Свекольное пюре	165	2,52	5,16	14,78	115,56
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. к-р №2,1	Мясо отварное	50	16,20	7,94	0,00	136,26
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №11,1	Компот из сух/фр без сах+ВМК	200	0,64	0,00	26,70	110,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД		22,68	20,29	50,92	479,90
	ПОЛДНИК					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11,24	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11,24	Сок	230	1,15	0,23	23,23	105,80
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1,75	0,83	37,93	176,30
	УЖИН					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. к-р №7,30а	Котлеты морковные зап без сах	180	6,92	8,99	26,93	219,15
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. к-р №3,3	Рыба отварная	136	28,60	5,29	0,00	163,00
66	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА УЖИН		35,52	14,28	26,93	382,15
	21.00					
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00
	СУХОЙ ПАЕК:					
12,6 Тут	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО:		6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		85,18	54,40	201,71	1659,13

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ
КАЛОРИЙНОСТЬЮ (ОВДД)-9**

зима

Пятница-12день

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории, ккал
	ЗАВТРАК					
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2014г. к-р №6, 11	Каша гречневая молочная без сахара+БС	205	12,70	11,67	38,85	313,33
7-дн м. диет оптим. состава. Тутьельян, Пузин, 2010г. карточка № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
66	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО НА ЗАВТРАК		18,50	19,04	38,85	404,33
	ЗАВТРАК II					
	ИТОГО НА ЗАВТРАК II		0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД					
"Лечебное питание Преображенская Э.Н., 2002г. К-р №161	Суп рыбный с перловой крупой без картофеля	400	17,01	10,14	16,00	223,30
7-дн м. диет оптим. состава Тутьельян, Пузин, 2010г. карточка №7,55	Овощи туш под смет соусом (без картофеля)	155	3,39	10,22	11,97	155,19
7-дн м. диет оптим. состава. Тутьельян, Пузин, 2010г. карточка №2.14	Котлета мясная пар	100	16,74	7,76	7,38	166,41
7-дн м. диет оптим. состава. Тутьельян, Пузин, 2010г. К-р №11,1	Компот из сух/фр без сах+ВМК	200	0,64	0,00	26,70	110,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД		37,78	28,12	62,05	655,10
	ПОЛДНИК					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутьельян, Пузин, 2014г. к-р №10.4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутьельян, Пузин, 2014г. карточка №5.10	Кефир	210	5,90	5,30	8,20	105,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		6,50	5,90	22,90	175,50
	УЖИН					
"Лечебное питание Преображенская Э.Н., 2002г. К-р №201	Бифштекс рубленый запеч	70	16,20	7,94	0,00	136,26
7-дн м. диет оптим. состава. Тутьельян, Пузин, 2010г. К-р №7,24	Морковное пюре в мол соусе	180	3,43	5,29	14,97	124,07
66	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА УЖИН		19,63	13,23	14,97	260,33
	21.00					
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00
	СУХОЙ ПАЕК:					
12,6 Тут	Хлеб ржано-пшен обогащ микроуриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО:		6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО		89,01	67,39	185,07	1716,26

СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (НКД)

зима

Суббота-13день

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6,326	Каша геркулесовая без сахара+БС	200	12,55	12,30	37,85	317,68
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г к-р № 5,18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2008г. К-р №11,20	Кофейный напиток с мол без сах	200	2,90	3,00	4,70	58,00
ИТОГО НА ЗАВТРАК			21,25	22,67	42,55	466,68
ЗАВТРАК II						
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. к-р №1,15	Суп вег из сборных овощей со сметаной	500	2,25	7,15	7,17	102,81
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. к-р №2,1	Мясо отварное	50	16,20	7,94	0,00	136,26
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. к-р №8,2	Винегрет овощной без картоф	135	2,80	10,18	13,20	156,00
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №11,1	Компот из сух/фр без сах+ВМК	200	0,64	0,00	26,70	110,20
ИТОГО ЗА ОБЕД			21,89	25,27	47,07	505,27
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5,10	Кефир	210	5,90	5,30	8,20	105,00
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. к-р №10,4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,50	5,90	22,90	175,50
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010 к-р №3,26	Котлета рыбная паровая	105	15,06	2,71	10,30	166,54
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2008к-р №6,19	Каша перловая со сливочным маслом	160	4,80	8,80	37,00	234,00
66	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН			19,86	11,51	47,30	400,54
21.00						
ИТОГО			0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОЙ ПАЕК:						
12,6 Тут	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО:			6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			76,10	66,45	206,12	1768,99

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ
(ОВДД)-9**

зима

Воскресенье-14день

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории, ккал
	ЗАВТРАК					
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2014г. к-р №6, 11	Каша гречневая молочная без сахара+БС	205	12,70	11,67	38,85	313,33
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2010г. К-р № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
66	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО НА ЗАВТРАК		18,50	19,04	38,85	404,33
	ЗАВТРАК II					
	ИТОГО НА ЗАВТРАК II		0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД					
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1, 14	Брош вегетарианский со сметаной без картофеля	510	4,41	7,24	15,81	148,20
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2010г. к-р №7, 30а	Котлеты морковные зап без сах	180	6,92	8,99	26,93	219,15
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2014г. к-р №2, 7	Кура отв	86	30,20	8,90	0,00	204,00
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2010г. К-р №11, 1	Компот из сух/фр без сах+ВМК	200	0,64	0,00	26,70	110,20
	ИТОГО ЗА ОБЕД		42,17	25,13	69,44	681,55
	ПОЛДНИК					
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11, 24	Сок	230	1,15	0,23	23,23	105,80
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2014г. к-р №10, 4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1,75	0,83	37,93	176,30
	УЖИН					
7-дн м. диет оптим. состава Тутельян, Пузин, 2010г. к-р №5, 4а	Запеканка творожная с морковью без сахара+бс	190	29,70	17,63	16,05	345,48
11,1	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА УЖИН		29,70	17,63	16,05	345,48
	21.00					
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ:					
12,6 Тут	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО:		6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		98,72	63,73	208,57	1828,66

зима

День недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность ь - ккал
Понедельник	74,12	64,17	205,17	1702,34
Вторник	83,34	65,23	209,08	1772,94
Среда	103,52	88,98	222,72	2106,48
Четверг	85,18	54,40	201,71	1659,13
Пятница	89,01	67,39	185,07	1716,26
Суббота	76,10	66,45	206,12	1768,99
Воскресенье	98,72	63,73	208,57	1828,66
ИТОГО:	609,99	470,35	1438,44	12554,80