

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



Циклическое 14-ти дневное меню ОВД
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

МЕНЮ ОВД

Циклическое меню

Понедельник (1 день)

Справочник	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6.28	Каша геркулесовая мол(с сахаром)+БС-9	205	12,55	13,12	42,84	345,03
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №4.3	Омлет натуральный паровой	60	6,08	5,60	1,78	82,10
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №10.4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
	ИТОГО НА ЗАВТРАК		19,23	19,32	69,30	537,53
	ИТОГО НА ЗАВТРАК II		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №1.7	Суп рисовый с мелкошинков овощами вегет	510	3,05	6,55	25,37	172,76
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.53	Овощное рагу с мясом	200	21,35	20,54	17,08	326,04
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	36,68	150,10
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,04	27,09	79,13	648,90
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.24	Сок яблочный	230	0,00	0,00	23,00	46,00
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №12.10	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1,88	2,45	41,60	150,25
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2.21	Запеканка картофельная фаршированная отв. протерт. мясом	225	21,20	15,45	32,49	354,70
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
	ИТОГО ЗА УЖИН		21,20	15,45	42,47	394,60
Сухой паек						
12,1*	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
12,3	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. микроэлементами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО		14,20	1,90	95,50	456,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		81,55	66,21	328,00	2187,28

Цикличное меню

Вторник (2день)

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка № 6.2	Каша манная вязкая (с сахаром)+БС-9г	205	10,5	9,6	42,09	293,63
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
	ИТОГО НА ЗАВТРАК		16,30	16,97	52,07	424,53
	ИТОГО НА ЗАВТРАК II		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1.15	Борщ со св. капустой вегетар со сметаной (с картофелем)	510	4,22	7,38	21,38	169,26
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №6.9	Каша гречневая рассыпчатая	155	9,05	10,54	40,64	292,58
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №263	Печень тушая в соусе	119	14,250	13,010	4,540	191,890
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.4а	Кисель +ВМК	210	0,13	0,00	39,52	159,38
	ИТОГО ЗА ОБЕД		27,65	30,93	106,08	813,11
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 №12.10	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		7,78	7,75	26,8	209,25
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.16	Капуста белокочанная тушеная	150	3,55	5,23	11,14	107,88
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2.8	Биточки мясные паровые	105	17,44	12,66	8,58	218,41
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
	ИТОГО ЗА УЖИН		20,99	17,89	29,70	366,19
Сухой паек						
12,1*	Хлеб пшеничный	100	6,39	0,12	41,33	197,40
12,3	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО		12,99	1,22	87,63	418,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		85,71	74,76	302,28	2231,48

Циклическое меню

Среда (Здень)

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №4.3	Омлет натуральный паровой	60	6,08	5,60	1,78	82,10
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6.41а	Каша пшеничная мол с сахаром +БС (9г)	205	11,00	10,54	39,95	299,47
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО НА ЗАВТРАК			17,08	16,14	51,71	421,47
ИТОГО НА ЗАВТРАК II						
			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №1.13	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) вегетар	510	4,86	7,71	33,26	222,57
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №205	Голубцы ленивые с сметаной (рис)	240	22,23	21,14	29,44	394,98
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	36,68	150,10
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,73	28,85	99,38	767,65
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, 2014г. карточка №7.38.	Сложный гарнир	155	4,300	5,540	18,750	142,450
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №3.3	Рыба (минтай) отварная с раст маслом	136	28,60	5,29	0,00	163,00
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО ЗА УЖИН			32,90	10,83	28,73	345,35
12,1*	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
12,3	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО			14,20	1,90	95,50	456,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			98,41	63,62	298,22	2165,97

Циклическое меню

Четверг (4 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 №6.28	Каша геркулесовая мол(с сахаром)+БС-9	205	12,55	13,12	42,84	345,03
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
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	21,09	67,52	546,43
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1.20	Щи из свежей капусты вегет	510	4,38	7,47	21,06	170,08
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2.26а	Плов из риса с отварным мясом	250	19,67	14,91	48,38	406,86
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	36,68	150,10
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,69	22,38	106,12	727,04
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.10	Кефир-2,5%	210	5,90	5,30	8,20	105,00
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.4	Запеканка творожная с сахаром +БС-9	110	20,54	11,69	22,16	278,71
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			26,44	16,99	30,36	383,71
УЖИН						
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №233	Картофель туш с мясом	250	19,66	12,68	26,85	301
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО ЗА УЖИН			19,66	12,68	36,83	340,90
Сухой паек						
12,1*	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
12,3	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО			14,20	1,90	95,50	456,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			103,94	75,04	336,33	2454,08

Циклическое меню

Пятница (5 день)

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка № 6.2	Каша манная вязкая (с сахаром)+БС-9г	205	10,5	9,6	42,09	293,63
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №10.4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО НА ЗАВТРАК			11,10	10,20	66,77	404,03
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1.26	Суп рыбный с крупой и картофелем, с горбушей	540	14,69	8,99	34,31	276,7
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.58	Рагу из овощей тушен с мясом	230	21,01	20,62	20,70	341,67
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	36,68	150,10
ИТОГО ЗА ОБЕД			36,34	29,61	91,69	768,47
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.24	Сок яблочный	230	0,00	0,00	23,00	46,00
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №12.10	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25
			1,880	2,450	41,600	150,250
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №6.9	Каша гречневая рассыпчатая	155	9,05	10,54	40,64	292,58
Лечебное питание Э.Н.Преображенская карточка №551	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО ЗА УЖИН			14,05	15,14	50,90	395,00
Сухой паек						
12,1*	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
12,3	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО			14,20	1,90	95,50	456,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			77,57	59,30	346,46	2173,75

Циклическое меню

Суббота (бдень)

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка № 6.33	Каша кукурузная мол вязкая (с сахаром)+БС-9	205	10,2	11,42	58,79	368,31
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО НА ЗАВТРАК			16,00	18,79	68,77	499,21
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1.18	Суп из сборных овощей вегетар со сметаной	410	3,39	7,33	14,96	140,64
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6.43	Макаронны отв	155	6,05	4,82	38,78	222,90
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2.17	Гуляш из отв мяса	120	17,04	12,12	5,18	198,36
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	36,68	150,10
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,12	24,27	95,60	712,00
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. карточка №7.5	Пюре картофельное сл маслом	150	3,82	5,92	23,35	161,87
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №3.26	Котлета рыбная(минтай) паровая	105	15,06	2,71	10,30	166,54
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.35	Свекла отварная с раст маслом	100	1,46	5,09	8,54	85,74
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО ЗА УЖИН			20,34	13,72	52,17	454,05
Сухой паек						
12,1*	Хлеб пшеничный	100	6,24	0,66	40,35	192,70
12,3	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО			12,84	1,76	86,65	413,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			82,80	64,44	326,09	2254,46

Циклическое меню

Воскресенье (7 день)

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6.41а	Каша пшеничная мол с сахаром +БС (9г)	205	11,00	10,54	39,95	299,47
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2008г. карточка №10.20	Кофейный напиток с молоком	210	2,90	3,00	4,70	58,00
ИТОГО НА ЗАВТРАК			19,70	20,91	44,65	448,47
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1.20	Щи из свежей капусты вегет	510	4,38	7,47	21,06	170,08
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №265	Рагу из кур	240	22,85	24,95	28,75	432,13
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	36,68	150,10
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,87	32,42	86,49	752,31
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.24	Сок яблочный	230	0,00	0,00	23,00	46,00
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			0,60	0,60	37,70	116,50
УЖИН						
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №452	Каша пшеничная молочная с сахаром	210	8,7	13,2	44,79	331,95
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.7	Запеканка из творога с морковью (с сахаром)+БС-9гр	110	17,95	12,27	23,22	276,65
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО ЗА УЖИН			26,65	25,47	77,99	648,50
12,1*	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
12,3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО			14,20	1,90	95,50	456,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			89,02	81,30	342,33	2421,78

ЗИМА

День недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность - ккал
Понедельник	81,55	66,21	328,00	2187,28
Вторник	85,71	74,76	302,28	2231,48
Среда	98,41	63,62	298,22	2165,97
Четверг	103,94	75,04	336,33	2454,08
Пятница	77,57	59,30	346,46	2173,75
Суббота	82,80	64,44	326,09	2254,46
Воскресенье	89,02	81,30	342,33	2421,78
ИТОГО:	619,00	484,67	2279,71	15888,80

Источник: "Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава применяемых в ЛПУ" В.А.Тутельян, С.Н. Пузин. Москва 2010г., 2014г.

МЕНЮ ОВД

Цикличное меню

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 №6.28	Каша геркулесовая мол(с сахаром)+БС-9	205	12,55	13,12	42,84	345,03
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №4.3	Омлет натуральный паровой	60	6,08	5,60	1,78	82,10
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №10.4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО НА ЗАВТРАК			19,23	19,32	69,30	537,53
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1.26	Суп рыбный с крупой и картофелем, с горбушей	540	14,69	8,99	34,31	276,7
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.58	Рагу из овощей туш с мясом	230	21,01	20,62	20,70	341,67
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	36,68	150,10
ИТОГО ЗА ОБЕД			36,34	29,61	91,69	768,47
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.24	Сок яблочный	230	0,00	0,00	23,00	46,00
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №12.10	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			1,88	2,45	41,60	150,25
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2.21	Запеканка картофельная фаршированная отв. протерт. мясом	225	21,20	15,45	32,49	354,70
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО ЗА УЖИН			21,20	15,45	42,47	394,60
Сухой паек						
12,1*	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
12,3	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО			14,20	1,90	95,50	456,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			92,85	68,73	340,56	2306,85

Циклическое меню

Вторник (9 день)

Справочник	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка № 6.2	Каша манная вязкая (с сахаром)+БС-9г	205	10,5	9,6	42,09	293,63
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2008г. карточка №10.20	Кофейный напиток с молоком	210	2,90	3,00	4,70	58,00
	ИТОГО НА ЗАВТРАК		19,20	19,97	46,79	442,63
	ИТОГО НА ЗАВТРАК II		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1.15	Борщ со св. капустой вегетар со сметаной (с картофелем)	510	4,22	7,38	21,38	169,26
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6.43	Макаронь отв	155	6,05	4,82	38,78	222,90
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №263	Печень тушая в соусе	119	14,250	13,010	4,540	191,890
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.4	Кисель +ВМК	210	0,13	0,00	39,52	159,38
	ИТОГО ЗА ОБЕД		24,65	25,21	104,22	743,43
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 №12.10	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		7,78	7,75	26,8	209,25
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.16	Капуста белокочанная тушеная	150	3,55	5,23	11,14	107,88
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2.8	Биточки мясные паровые	105	17,44	12,66	8,58	218,41
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
	ИТОГО ЗА УЖИН		20,99	17,89	29,70	366,19
Сухой паек						
12,1*	Хлеб пшеничный	100	6,39	0,12	41,33	197,40
12,3	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО		12,99	1,22	87,63	418,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		85,61	72,04	295,14	2179,90

Цикличное меню

Среда (10день)

Справочник	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6.14а	Каша пшеничная мол с сахаром +БС (9г)	205	12,15	11,67	46,04	339,31
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №10.4	Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	70,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО НА ЗАВТРАК			12,75	12,27	70,72	449,71
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №1.13	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) вегетар	510	4,86	7,71	33,26	222,57
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №233	Картофель туш с мясом	250	19,66	12,68	26,85	301
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, 2010г. Карточка №8.18	Зеленый горошек консервир	25	0,78	0,05	1,63	5,03
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	36,68	150,10
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,94	20,44	98,42	678,70
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 №5.4	Запеканка творожная с сахаром +БС-9	110	20,54	11,69	22,16	278,71
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			26,44	16,99	30,36	383,71
УЖИН						
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №296	Макаронны отв с овощами	185	6,550	8,940	41,230	271,080
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка № 2.13	Фрикадельки мясные пар	105	17,54	12,26	7,38	210,01
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО ЗА УЖИН			24,09	21,20	58,59	520,99
12,1*	Хлеб пшеничный	100	6,46	0,12	41,82	199,75
12,3	Хлеб ржано-пшенич обогащ микроэлементами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО			13,06	1,22	88,12	420,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			102,28	72,12	346,21	2453,86

Циклическое меню

Четверг (11 день)

Справочник	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6.28	Каша геркулесовая мол(с сахаром)+БС-9	205	12,55	13,12	42,84	345,03
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №4.3	Омлет натуральный паровой	60	6,08	5,60	1,78	82,10
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО НА ЗАВТРАК						
ИТОГО НА ЗАВТРАК II						
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1.20	Щи из свежей капусты вегет	510	4,38	7,47	21,06	170,08
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2.26а	Плов из риса с отварным мясом	250	19,67	14,91	48,38	406,86
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	36,68	150,10
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.24	Сок яблочный	230	0,00	0,00	23,00	46,00
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №12.10	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №7.38.	Сложный гарнир	155	4,300	5,540	18,750	142,450
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №3.3	Рыба (минтай) отварная с раст маслом	136	28,60	5,29	0,00	163,00
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО ЗА УЖИН						
Сухой паек						
12,1*	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
12,3	Хлеб ржано-пшенич обогащ микроэлементами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ						

Циклическое меню

Пятница (12 день)

Справочник	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории, ккал
	ЗАВТРАК					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка № 6.2	Каша манная вязкая (с сахаром)+БС-9г	205	10,5	9,6	42,09	293,63
Лечебное питание Э.Н.Преображенская карточка №551	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	62,52
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
	ИТОГО НА ЗАВТРАК		15,50	14,20	52,35	396,05
	ИТОГО НА ЗАВТРАК II		0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1.26	Суп рыбный с крупой и картофелем, с горбушей	540	14,69	8,99	34,31	276,7
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.53	Овощное рагу тушеное	150	3,68	7,38	17,08	150,26
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2.8	Биточки мясные паровые	105	17,44	12,66	8,58	218,41
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	36,68	150,10
	ИТОГО ЗА ОБЕД		36,45	29,03	96,65	795,47
	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		6,500	5,900	22,900	175,500
	УЖИН					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №6.42	Макаронны отварные с тертым сыром	185	11,95	16,30	38,88	350,90
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
	ИТОГО ЗА УЖИН		11,95	16,30	48,86	390,80
	Сухой паек					
12,1*	Хлеб пшеничный	100	6,08	0,64	39,36	188,00
12,3	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО		12,68	1,74	85,66	409,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		83,08	67,17	306,42	2166,82

МЕНЮ

ОВД

Циклическое меню

Суббота (13 день)

Справочник	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №6.12	Каша гречневая мол (с сахаром)+БС-9	205	12,7	11,67	43,84	333,28
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2008г. карточка №10.20	Кофейный напиток с молоком	210	2,90	3,00	4,70	58,00
	ИТОГО НА ЗАВТРАК		21,40	22,04	48,54	482,28
	ИТОГО НА ЗАВТРАК II		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1.18	Суп из сборных овощей вегетар со сметаной	410	3,39	7,33	14,96	140,64
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6.43	Макаронь отв	155	6,05	4,82	38,78	222,90
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2.17	Гуляш из отв мяса	120	17,04	12,12	5,18	198,36
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	36,68	150,10
	ИТОГО ЗА ОБЕД		27,12	24,27	95,60	712,00
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. карточка №7.6	Пюре картофельное сл маслом	195	4,40	6,04	28,08	184,20
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №3.26	Котлета рыбная(минтай) паровая	105	15,06	2,71	10,30	166,54
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
	ИТОГО ЗА УЖИН		19,46	8,75	48,36	390,64
Сухой паек						
12,1*	Хлеб пшеничный	100	6,24	0,66	40,35	192,70
12,3	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
	ИТОГО		12,84	1,76	86,65	413,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		87,32	62,72	302,05	2174,12

МЕНЮ

ОВД

Циклическое меню

Воскресенье (14 день)

Справочник	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6.41а	Каша пшеничная мол с сахаром +БС (9г)	205	11,00	10,54	39,95	299,47
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка № 5.18	Сыр	25	5,8	7,37	0	91
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО НА ЗАВТРАК			16,80	17,91	49,93	430,37
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1.15	Борщ со св. капустой вегетар со сметаной (с картофелем)	510	4,22	7,38	21,38	169,26
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №265	Рагу из кур	240	22,85	24,95	28,75	432,13
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	36,68	150,10
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,71	32,33	86,81	751,49
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.24	Сок яблочный	230	0,00	0,00	23,00	46,00
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			0,60	0,60	37,70	116,50
УЖИН						
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №403	Каша кукурузная вязкая молочная	220	6,6	8,8	56,09	320,95
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.7	Запеканка из творога с морковью (с сахаром)+БС-9гр	110	17,95	12,27	23,22	276,65
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО ЗА УЖИН			24,55	21,07	89,29	637,50
12,1*	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00
12,3	Хлеб ржано-пшен обогащ микронутриентами	100	6,60	1,10	46,30	221,00
ИТОГО			14,20	1,90	95,50	456,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			83,86	73,81	359,23	2391,86

зима

День недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность ь - ккал
Понедельник	92,85	68,73	340,56	2306,85
Вторник	85,61	72,04	295,14	2179,90
Среда	102,28	72,12	346,21	2453,86
Четверг	92,30	56,28	326,55	2145,67
Пятница	83,08	67,17	306,42	2166,82
Суббота	87,32	62,72	302,05	2174,12
Воскресенье	83,86	73,81	359,23	2391,86
ИТОГО:	627,30	472,87	2276,16	15819,08

Источник: "Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава применяемых в ЛПУ" В.А.Тутельян, С.Н. Пузин. Москва 2010г., 2014г.