


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



Циклическое 14-ти дневное меню ШД
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 ЩД

зима

Понедельник (1день)

Справочник	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №6.6	Каша геркулесовая мол вязкая протертая сах+БС-9	195	8,79	9,26	28,53	232,23
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		14,87	14,86	40,29	354,23
	ИТОГО НА ЗАВТРАК II		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №167	Суп -пюре из риса с картофелем и морковью	500	8,16	12,02	35,40	282,75
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.27	Морковь туш в сметанном соусе	150	2,32	7,26	11,26	121,67
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка № 2.6	Суфле из отварного мяса пар	85	17,08	13,55	4,89	209,50
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		28,20	32,83	88,23	764,02
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.24	Сок яблочный	230	0,00	0,00	23,00	46,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		0,00	0,00	23,00	46,00
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 пашт						
12,1*	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00
	ИТОГО		15,20	1,60	98,40	470,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		79,47	64,74	292,39	2028,85

МЕНЮ

ЩД

зима

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 №1.3	Суп геркулесовый мол с овощами прот	500	7,75	9,66	35,43	260,90
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №428	Каша гречневая мол прот	195	4,65	6,43	16,58	143,00
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №260	Печеночный пудинг	100	17,350	9,580	5,250	175,820
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	149,30
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,39	25,67	93,94	729,02
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.11	Кефир	210	5,90	5,30	8,20	105,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,9	5,3	8,2	105
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.19	Свекольное пюре туш в смет соусе	155	3,02	7,19	16,99	144,93
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2.14	Котлета мясная пар	100	16,74	7,76	7,38	166,41
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			19,76	14,95	34,35	351,24
Сухой паек						
12,1*	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО			15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			87,55	64,49	286,96	2079,79

МЕНЮ

ЩД

зима

Среда (Здень)

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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, 2014г. карточка №6.12	Каша гречневая мол с сахаром протертая +БС (9г)	195	10,28	9,89	29,52	248,03
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			16,36	15,49	41,28	370,03
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 смет	410	4,97	7,72	33,91	225,86
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.27	Морковь туш в сметанном соусе	150	2,32	7,26	11,26	121,67
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка № 2.6	Суфле из отварного мяса пар	85	17,08	13,55	4,89	209,50
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	149,30
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,01	28,53	86,74	706,33
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.11	Кефир	210	5,90	5,30	8,20	105,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,90	5,30	8,20	105,00
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.5	Картофельное пюре сл маслом	150	3,820	5,920	23,350	161,870
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №3.10	Суфле из отварной рыбы пар	100	19,54	8,52	5,19	177,00
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			23,36	14,44	38,52	378,77
12,1*	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО			15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			85,83	65,36	273,14	2030,13

МЕНЮ

ЩД

зима

Четверг (4день)

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №6.6	Каша геркулесовая мол вязкая протертая сах+БС-9	195	8,79	9,26	28,53	232,23
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						
			14,59	16,63	38,51	363,13
ИТОГО НА ЗАВТРАК II						
			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1.5	Суп перловый вег протер сметан	410	3,77	7,51	26,51	189,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6.3	Каша рисовая мол прот	215	5,00	6,10	39,30	232,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка № 2.6	Суфле из отварного мяса пар	85	17,08	13,55	4,89	209,50
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	149,30
ИТОГО ЗА ОБЕД						
			26,49	27,16	107,38	780,80
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.11	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						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.5	Картофельное пюре сл маслом	150	3,820	5,920	23,350	161,870
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №255	Мясное пюре	80	16,2	11,94	0	172,08
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						
			20,02	17,86	33,33	373,85
Сухой паек						
12,1*	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО						
			15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ						
			102,74	80,24	307,98	2371,49

№	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 №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО НА ЗАВТРАК			10,50	9,60	52,07	333,53
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-лапша вег смет	500	3,94	7,47	22,69	173,79
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.5	Картофельное пюре сл маслом	150	3,820	5,920	23,350	161,870
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №255	Мясное пюре	80	16,2	11,94	0	172,08
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	149,30
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,60	25,33	82,72	657,04
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.24	Сок яблочный	230	0,00	0,00	23,00	46,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			230	0	0	23
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6.3	Каша рисовая мол прот	215	5,00	6,10	39,30	232,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2.13	Фрикадельки мясные пар сл маслом	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			22,54	18,36	56,66	482,41
Сухой паек						
12,1*	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО			15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			72,84	54,89	312,85	1988,98

зима

Суббота (бдень)

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №6.6	Каша геркулесовая мол вязкая протертая сах+БС-9	195	8,79	9,26	28,53	232,23
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка № 5.17	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			14,59	16,63	38,51	363,13
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-лапша вег смет	500	3,94	7,47	22,69	173,79
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6.3	Каша рисовая мол прот	215	5,00	6,10	39,30	232,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка № 2.6	Суфле из отварного мяса пар	85	17,08	13,55	4,89	209,50
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	149,30
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,66	27,12	103,56	765,09
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.11	Кефир	210	5,90	5,30	8,20	105,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,90	5,30	8,20	105,00
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.5	Картофельное пюре сл маслом	150	3,820	5,920	23,350	161,870
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			18,88	8,63	43,63	368,31
Сухой паек						
12,1*	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО			15,20	1,60	98,40	470,00

зима

Воскресенье (7день)

№	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
			16,30	16,97	52,07	424,53
			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1.5	Суп перловый вег протер сметан	410	3,77	7,51	26,51	189,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.5	Картофельное пюре сл маслом	150	3,820	5,920	23,350	161,870
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №252	Куриное пюре	95	13,65	13,8	0,53	180,92
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	149,30
			21,88	27,23	87,07	681,59
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №11.24	Сок	230	1,15	0,23	23,23	105,80
			1,15	0,23	23,23	105,80
УЖИН						
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №422	Каша гречневая молочная прот с сахаром	245	9,27	8,28	40,79	275,25
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
			27,22	20,55	73,99	591,80
12,1*	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00
			15,20	1,60	98,40	470,00
			81,75	66,58	334,76	2273,72

ЗИМА

День недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность Б - ккал
Понедельник	79,47	64,74	292,39	2028,85
Вторник	87,55	64,49	286,96	2079,79
Среда	85,83	65,36	273,14	2030,13
Четверг	102,74	80,24	307,98	2371,49
Пятница	72,84	54,89	312,85	1988,98
Суббота	81,23	59,28	292,30	2071,53
Воскресенье	81,75	66,58	334,76	2273,72
ИТОГО:	591,41	455,58	2100,38	14844,49

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

МЕНЮ ОВД

Понедельник (8день)

зима

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №6.6	Каша геркулесовая мол вязкая протертая сах+БС-9	195	8,79	9,26	28,53	232,23
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			14,87	14,86	40,29	354,23
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №167	Суп -пюре из риса с картофелем и морковью	500	8,16	12,02	35,40	282,75
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.27	Морковь туш в сметанном соусе	150	2,32	7,26	11,26	121,67
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка № 2.6	Суфле из отварного мяса пар	85	17,08	13,55	4,89	209,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	41,67	169,25
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,20	32,83	93,22	783,17
ПОЛДНИК						
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			1,15	0,23	23,23	105,80
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	200	15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО			15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			80,62	64,97	297,61	2107,80

МЕНЮ

ЩД

зима

Вторник (9день)

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.	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 №1.3	Суп геркулесовый мол с овощами прот	500	7,75	9,66	35,43	260,90
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №428	Каша гречневая мол прот	195	4,65	6,43	16,58	143,00
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №260	Печеночный пудинг	100	17,350	9,580	5,250	175,820
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	41,67	169,25
	ИТОГО ЗА ОБЕД		30,39	25,67	98,93	748,97
	ПОЛДНИК					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.11	Кефир	210	5,90	5,30	8,20	105,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		5,9	5,3	8,2	105
	УЖИН					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.27	Морковь туш в сметанном соусе	150	2,32	7,26	11,26	121,67
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2.14	Котлета мясная пар	100	16,74	7,76	7,38	166,41
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		19,06	15,02	28,62	327,98
	Сухой паек					
12,1*	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00
	ИТОГО		15,20	1,60	98,40	470,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		86,85	64,56	286,22	2076,48

МЕНЮ

ЩД

зима

Среда (10день)

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, 2014г. карточка №11.2	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,98	39,90
ИТОГО НА ЗАВТРАК			10,50	9,60	52,07	333,53
ИТОГО НА ЗАВТРАК II			0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №1.13	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) вегетар	510	4,97	7,72	33,91	225,86
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.5	Картофельное пюре сл маслом	150	3,820	5,920	23,350	161,870
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №255	Мясное пюре	80	16,2	11,94	0	172,08
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	41,67	169,25
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,63	25,58	98,93	729,06
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.11	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 №422	Каша гречневая молочная прот с сахаром	245	9,27	8,28	40,79	275,25
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			26,81	20,54	58,15	525,16
12,1*	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО			15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			104,58	74,31	337,91	2441,46

МЕНЮ

ЩД

зима

Четверг (11день)

Справочник	Наименовае блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори и, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №6.6	Каша геркулесовая мол вязкая протертая сах+БС- 9	195	8,79	9,26	28,53	232,23
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		14,87	14,86	40,29	354,23
	ИТОГО НА ЗАВТРАК II		0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №1.3	Суп геркулесовый мол с овощами прот	500	7,75	9,66	35,43	260,90
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6.3	Каша рисовая мол прот	215	5,00	6,10	39,30	232,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка № 2.6	Суфле из отварного мяса пар	85	17,08	13,55	4,89	209,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	41,67	169,25
	ИТОГО ЗА ОБЕД		30,47	29,31	121,29	872,15
ПОЛДНИК						
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		1,15	0,23	23,23	105,80
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.5	Картофельное пюре сл маслом	150	3,820	5,920	23,350	161,870
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №3.10	Суфле из отварной рыбы пар	100	19,54	8,52	5,19	177,00
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		23,36	14,44	38,52	378,77
Сухой паек						
12,1*	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00
	ИТОГО		15,20	1,60	98,40	470,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		85,05	60,44	321,73	2180,95

МЕНЮ	ЩД	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
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 №1.5	Суп перловый вег протер сметан	410	3,77	7,51	26,51	189,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.5	Картофельное пюре сл маслом	150	3,820	5,920	23,350	161,870
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2.14	Котлета мясная пар	100	16,74	7,76	7,38	166,41
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	41,67	169,25
	ИТОГО ЗА ОБЕД		24,97	21,19	98,91	687,03
	ПОЛДНИК					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.11	Кефир	210	5,90	5,30	8,20	105,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК					
	УЖИН					
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.27	Морковь туш в сметанном соусе	150	2,32	7,26	11,26	121,67
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2.14	Котлета мясная пар	100	16,74	7,76	7,38	166,41
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		19,06	15,02	28,62	327,98
	Сухой пашт					
12,1*	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00
	ИТОГО		15,20	1,60	98,40	470,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		75,53	54,78	278,00	1909,54

МЕНЮ

ЩД

Суббота (13день)

зима

Справочник	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
ЗАВТРАК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №6.6	Каша геркулесовая мол вязкая протертая сах+БС-9	195	8,79	9,26	28,53	232,23
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		14,59	16,63	38,51	363,13
	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 изд вегетар	510	4,97	7,72	33,91	225,86
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №6.3	Каша рисовая мол прот	215	5,00	6,10	39,30	232,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка № 2.6	Суфле из отварного мяса пар	85	17,08	13,55	4,89	209,50
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	41,67	169,25
	ИТОГО ЗА ОБЕД		27,69	27,37	119,77	837,11
ПОЛДНИК						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.11	Кефир	210	5,90	5,30	8,20	105,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		5,90	5,30	8,20	105,00
УЖИН						
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7.5	Картофельное пюре сл маслом	150	3,820	5,920	23,350	161,870
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №3.26	Котлета рыбная(пикша) 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		18,88	8,63	43,63	368,31
Сухой пашт						
12,1*	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00
	ИТОГО		15,20	1,60	98,40	470,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		82,26	59,53	308,51	2143,55

МЕНЮ

ЩД

Воскресенье (14день)

зима

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, 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 №1.3	Суп геркулесовый мол с овощами прот	500	7,75	9,66	35,43	260,90
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №7,28	Морковное пюре	115	1,63	5,12	8,63	88,75
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №2,29	Суфле из отв курицы пар	90	26,49	26,6	1,69	352,19
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2010г. карточка №11.1	Компот сух/фрукт с сахаром+ВМК	200	0,64	0,00	41,67	169,25
ИТОГО ЗА ОБЕД			36,51	41,38	87,42	871,09
ПОЛДНИК						
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			1,15	0,23	23,23	105,80
УЖИН						
"Лечебное питание" Преображенская Э.Н., 2002г. карточка №422	Каша гречневая молочная прот с сахаром	245	9,27	8,28	40,79	275,25
7-дн м. диет оптим. состава. Тутельян, Пузин, 2014г. карточка №5.7	Запеканка из творога с морковью (с сахар)+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			27,22	20,55	73,99	591,80
12,1*	Хлеб пшеничный	200	15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО			15,20	1,60	98,40	470,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			96,38	80,73	335,11	2463,22

**Химический состав и калорийность продуктов
(ЩД) с СБКС (9г) 8 - 14 день**

зима

День недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность - ккал
Понедельник	80,62	64,97	297,61	2107,80
Вторник	86,85	64,56	286,22	2076,48
Среда	104,58	74,31	337,91	2441,46
Четверг	85,05	60,44	321,73	2180,95
Пятница	75,53	54,78	278,00	1909,54
Суббота	82,26	59,53	308,51	2143,55
Воскресенье	96,38	80,73	335,11	2463,22
ИТОГО:	611,27	459,32	2165,09	15323,00

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