

Меню

Содержание	Выход блюд	Диеты	Б	Ж	У	к/к	Стол №					
							1	2	3	4	5	6
Завтрак												
Закуски (на выбор)												
Масло сливочное	10	ОВД(15,5,9)	0,08	8,3	0,1	75						
Курага	50	ОВД(15,5,9)	2,5	0,39	47,1	121						
На выбор												
Сыр	20	ОВД(15,5,9)	5,2	5,3	-	70						
Ветчина	33	ОВД(15,5)	8,6	3,5	17,8	33						
1-е блюда (на выбор)												
Каша геркул. молочная со сл/м	200	ОВД(15,5,6)	5,4	7,9	28,2	193						
Д№9 Каша геркулесовая молочная без сах. со сл/м	200	ОВД(9)	5,4	7,9	23,2	173						
Каша овсяная на воде б/с	200	ОВД(5)	7,24	9,3	9,2	151						
2-е блюда (на выбор)												
Сосиски отварные	150	ОВД (15,5,9)	19,0	37,4	11,5	403						
Рыба отварная (сайда)	75	ОВД(6)	15,2	0,56	0,16	66						
Гарниры (на выбор)												
Картофельное пюре со сл.масл.	150	ОВД(15,5)	3,2	6,8	23,1	168						
Фасоль стручковая отварная	150	ОВД(9,5)	3,8	4,3	9,5	94						
3-е блюдо (на выбор)												
Кофе с молоком	200	ОВД(15,5,9)	1,7	1,6	17,3	91						
Чай с лимоном, с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,06	0,01	15,2	62						
Чай с лимоном, без сахара	200	ОВД(9)	0,06	0,01	0,21	2,4						
Второй завтрак:												
Фрукты	*	ОВД(15,5,9)										
Обед												
Ов.стол (салат из моркови)	90	ОВД(15,9,5)	1,7	10,1	13,6	153						
Закуски (на выбор)												
Салат из помидоров и огурцов с маслинами	100	ОВД(15,9)	1,8	6,1	8,9	89						
Салат из огурцов с р/м	100	ОВД(5)	1,05	7,4	1,7	76						
1-е блюда (на выбор)												
Борщ со сметаной	300	ОВД(15,9)	7,6	10,3	21,9	214						
Суп крестьянск. вегетарианский	300	ОВД(5)	19,1	5,2	19,0	171						
2-е блюда (на выбор)												
Язык отварной	75	ОВД(15,5,9)	18,6	14,0	-	201						
Шницель куриный рубленый паровой	75	ОВД(5)	16,0	17,0	3,5	235						
Рыба жареная (сайда)	75	ОВД(15,6,9)	14,6	8,08	3,04	143						
Гарниры (на выбор)												
Рис отварной/ соус молочный	150/50	ОВД(15,5)	6,2	4,5	38	221						
Капуста цветная отварная	150	ОВД(9)	4,0	4,1	8,6	85						

Содержание	Выход блюдо	Диеты	Б	Ж	У	к/к	Стол №					
							1	2	3	4	5	6
3-е блюдо												
Компот из кураги с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,01	0,01	15,9	68						
Компот из кураги без сахара	200	ОВД(9)	0,01	0,01	0,01	6						
Полдник												
Ватрушка с творогом	105	ОВД(15,5)	7,6	9,9	45,1	205						
Отвар шиповника	200	ОВД(15,5,9)	0,18	0,40	1,6	9						
Д№9 Полдник												
Биойогурт	125	ОВД(9)	9,9	4,5	37,5	231						
Отвар шиповника	200	ОВД(15,5,9)	0,18	0,40	1,6	9						
Ужин												
Закуски (на выбор)												
Салат из квашен.капусты с р/м	100	ОВД(15,9)	1,7	10,8	7,5	108						
Салат из свеклы с р/м	150	ОВД(5)	2,6	15,1	15,0	230						
Горячее блюдо (на выбор)												
Бедро куриное жареное	150	ОВД(15,5,9)	20,6	23,1	18,2	365						
Бедро куриное отварное	150	ОВД(5)	20,8	8,2	0,5	213						
Рыба в сметанном соусе (сайда)	75/50	ОВД(15,6,9)	26,2	19,6	4,0	253						
Гарниры (на выбор)												
Макаронны отварные (спагетти)	150	ОВД(15,5)	6,9	6,71	38,7	246						
Каша перловая рассыпчатая	150	ОВД(9)	6,2	4,5	22,1	221						
3-е блюдо												
Чай с лимоном с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,06	0,007	15,2	62						
Чай с лимоном без сахара	200	ОВД(9)	0,06	0,007	0,21	2,4						
Поздний ужин												
Сок	200	ОВД(15,5,6)	-	-	21,4	90						
Сок б/с (томатный)	200	ОВД(9)	-	-	6,0	27						

Соль-----

Хлеб пшеничный -----200 гр/чел-----

Хлеб ржаной -----150 гр/чел-----

Сухой паек после завтрака -----

Сухой паек после обеда -----

Приятного аппетита

Зам дир-ра по м/ч _____

Зав. столовой _____

Врач-диетолог _____

Гл. медсестра _____

Технолог _____

Бухгалтер _____

Е.В. Степанова

Е.В. Булгакова

Л.Н.Чернохвостова

Е.Ю. Раецкая

Н.Н. Елманова

М.А. Давыдова

Меню

Содержание	Выход блюдо	Диеты	Б	Ж	У	к/к	Стол №					
							1	2	3	4	5	6
Завтрак												
Закуски (на выбор)												
Бутерброд с красной икрой	15,5,20	ОВД(15,5,9)	8,9	4,8	11,3	125						
Сыр/ масло сливочное	20/10	ОВД(15,5,9)	5,28	13,6	0,1	145						
1-е блюда (на выбор)												
Каша «Боярская», со сл/м	300	ОВД(15,5)	7,5	11,8	39,0	295						
Д№9 Каша гречневая молочная без сахара, со сл/м	300	ОВД(9)	9,9	13	29,2	245						
Каша овсяная на воде б/с	200	ОВД(5)	7,24	9,3	9,2	151						
2-е блюда (на выбор)												
Омлет с мясом	175	ОВД (15,5,9)	21,2	18,5	3,0	357						
Яйцо вареное	2шт	ОВД(6)	5,1	4,6	0,3	63						
3-е блюдо (на выбор)												
Кофе с молоком	200	ОВД(15,5,9)	1,7	1,6	17,3	91						
Чай с лимоном, с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,06	0,01	15,2	62						
Чай с лимоном, без сахара	200	ОВД(9)	0,06	0,01	0,21	2,4						
Второй завтрак:												
Фрукты	*	ОВД(15,5,9)										
Обед												
Ов.стол (салат из свеклы)	90	ОВД(15,5,9)	1,75	10,1	10	138						
Закуски (на выбор)												
Салат из огурца и редиса с р/м	100	ОВД(15,9)	0,3	10,0	1,1	96						
Салат из св. огурца с р/м	100	ОВД(5)	1,05	7,4	1,7	76						
1-е блюда (на выбор)												
Суп гороховый	300	ОВД(15,9)	6,08	10,3	15,8	182						
Суп крестьянский вегетар.	300	ОВД(15,5,9)	2,6	5,4	15,6	115						
2-е блюда (на выбор)												
Рыба жареная (сайда)	75	ОВД(15,6,9)	19,5	10,8	4,1	143						
Филе куриное припущенное	75	ОВД(5)	24,3	4,4	0,4	139						
Зраза мясная	140	ОВД(5)	13,0	11,9	7,8	188						
Гарниры (на выбор)												
Картофельное пюре со сл/м	150	ОВД(15,5,9)	3,2	6,8	23,0	168						
Капуста цветная отварная	150	ОВД(9,5)	4,0	4,1	8,6	85						
3-е блюдо												
Компот из с/фр с сахаром	200	ОВД(15,5)	1,3	0,07	27,7	118						
Компот из с/фр без сахара	200	ОВД(9)	1,3	0,07	12,7	5,9						

Содержание	Выход блюда	Диеты	Б	Ж	У	к/к	Стол №					
							1	2	3	4	5	6
Полдник												
Суфле из творога, со смет.	150/20	ОВД(5,15)	6,02	29,0	56,0	405						
Вода питьевая	500	ОВД(15,5,9)	-	-	-	-						
Полдник Д№9												
Суфле из творога б/с, со смет	150/20	ОВД(9)	2,4	12,7	19,3	356						
Вода питьевая	500	ОВД(15,5,9)	-	-	-	-						
Ужин												
Закуски (на выбор)												
Салат «Фантазия» с пекинской капустой	100	ОВД(15,9)	4,4	14,7	2,7	156						
Салат из морской капусты	130	ОВД(5)	1,6	10,8	12,9	134						
Горячее блюдо (на выбор)												
Азу из говядины	130	ОВД(15)	27,5	16,3	8,6	286						
Биточек мясной паровой	75	ОВД(9,5)	13,0	11,9	7,8	188						
Рыба отварная (сайда)	75	ОВД(6)	15,2	0,56	0,16	66						
Гарниры (на выбор)												
Рис отварной	150	ОВД(5,6)	6,2	4,5	38,0	221						
Кабачки припущенные	150	ОВД(5,9)	4,16	4,45	33,6	150						
3-е блюдо												
Чай с лимоном с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,06	0,01	15,2	62						
Чай с лимоном без сахара	200	ОВД(9)	0,06	0,01	0,21	2,4						
Поздний ужин (на выбор)												
Кефир	200	ОВД(15,5)	5,6	6,4	8,2	112						
Молоко порционное	205	ОВД(9)	5,8	6,4	4,0	120						

Соль-----

Уксус -----

Хлеб пшеничный -----200 гр/чел-----

Хлеб ржаной -----150 гр/чел.-----

Сухой паек после завтрака -----

Сухой паек после обеда -----

Приятного аппетита

Зам дир-ра по м/ч _____

Зав. столовой _____

Врач-диетолог _____

Гл. медсестра _____

Технолог _____

Бухгалтер _____

Е.В. Степанова

Е.В. Булгакова

Л.Н.Чернохвостова

Е.Ю. Раецкая

Н.Н. Елманова

М.А.Давыдова

Содержание	Выход блюдо	Диеты	Б	Ж	У	к/к	Стол №					
							1	2	3	4	5	6
3-е блюдо												
Компот из вишни с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,03	0,02	16,4	80						
Компот из вишни без сахара	200	ОВД(9)	0,03	0,02	0,05	19						
Полдник Д№15												
Оладьи с вареньем	100/20	ОВД(15)	21,9	16,05	20,1	385						
Отвар шиповника	200	ОВД(15,5,9)	0,18	0,40	1,6	9						
Полдник Д№9, 5												
Яблоко, запеченное б/с	140	ОВД(5,9)	21,9	16,05	12,3	86						
Отвар шиповника	200	ОВД(15,5,9)	0,18	0,40	1,6	9						
Ужин												
Закуски (на выбор)												
Салат из помидоров и огурцов с маслинами, с р/м	100	ОВД(15,9)	1,8	6,1	8,9	89						
Салат из свеклы с р/м	150	ОВД(15,5,9)	2,6	15,1	15	230						
Горячее блюдо (на выбор)												
Гуляш из отварного мяса	75/75	ОВД(15,9)	26,2	16,3	8,6	286						
Филе куриное припущенное	75	ОВД(5,9,6)	24,3	4,4	0,4	139						
Рыба жареная (сайда)	75	ОВД(15,9)	19,5	10,8	4,1	143						
Гарниры (на выбор)												
Каша гречневая рассыпчатая	150	ОВД(15,9)	26,2	16,3	8,6	265						
Картофель отварной со сл/м	200	ОВД(15,5)	3,2	6,8	23,0	198						
3-е блюдо												
Чай с лимоном с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,06	0,01	15,2	62						
Чай с лимоном без сахара	200	ОВД(9)	0,06	0,01	0,21	2,4						
Поздний ужин												
Сок	200	ОВД(15,5)	-	-	21,4	90						
Сок б/с (томатный)	200	ОВД(9)	-	-	6,0	27						

Соль-----
Хлеб пшеничный -----200 гр/чел-----
Хлеб ржаной -----150 гр/чел-----
Сухой паек после завтрака -----
Сухой паек после обеда -----

Приятного аппетита

Зам дир-ра по м/ч _____

Зав. столовой _____

Врач-диетолог _____

Гл. медсестра _____

Технолог _____

Бухгалтер _____

Е.В. Степанова

Е.В. Булгакова

Л.Н.Чернохвостова

Е.Ю. Раецкая

Н.Н. Елманова

М.А. Давыдова

Содержание	Выход блюдо	Диеты	Б	Ж	У	к/к	Стол №					
							1	2	3	4	5	6
Полдник												
Пирожок с капустой	105	ОВД(15)	6,4	9,4	41,2	281						
Вода питьевая	500	ОВД(15,5,9)	-	-	-	-						
Полдник для Диеты №9												
Биойогурт	125	ОВД(9,5)	5,1	2,6	0,3	123						
Вода питьевая	500	ОВД(15,5,9)	-	-	-	-						
Ужин												
Закуски (на выбор)												
Салат «Столичный»	150	ОВД(15,9)	9,4	29,2	12,2	341						
Салат из св. огурца с р/м	100	ОВД(5)	1,05	7,4	1,7	76						
Горячее блюдо (на выбор)												
Жаркое по- домашнему	300	ОВД(15)	27,5	19,7	52,9	498						
Котлета мясная паровая	75	ОВД(9,5)	13,0	11,9	7,8	188						
Рыба жареная (сайда)	75	ОВД(6)	14,6	8,08	3,04	143						
Гарниры (на выбор)												
Капуста цветная отварная	150	ОВД(15,5,9)	4,0	4,1	8,6	85						
3-е блюдо												
Чай с лимоном	200	ОВД(15,5,9 б/с)	0,06	0,01	15,2	62						
Чай с лимоном без сахара	200	ОВД(9)	0,06	0,01	0,21	24						
Поздний ужин (на выбор)												
Кефир	200	ОВД(15,5,9)	5,6	6,4	8,2	112						
Молоко порционное	205	ОВД(15,5,9)	5,8	6,4	4,0	120						

Соль-----

Хлеб пшеничный -----200 гр/чел-----

Хлеб ржаной -----150 гр/чел-----

Сухой паек после завтрака -----

Сухой паек после обеда -----

Приятного аппетита

Зам дир-ра по м/ч _____

Зав. столовой _____

Врач-диетолог _____

Гл. медсестра _____

Технолог _____

Бухгалтер _____

Е.В. Степанова

Е.В. Булгакова

Л.Н.Чернохвостова

Е.Ю. Раецкая

Н.Н. Елманова

М.А.Давыдова

ПЯТНИЦА

* Утверждаю *
 Заместитель директора по хозяйственным вопросам
 ФБУ Реабилитационный и учебный Центр СФР
 ----- Г.В. Ларин

Меню

Содержание	Выход блюда	Диеты	Б	Ж	У	к/к	Стол №					
							1	2	3	4	5	6
Завтрак												
Закуски (на выбор)												
Масло сливочное	10	ОВД(15,5,9)	0,08	8,3	0,1	75						
Чернослив	50	ОВД(15,5,9)	1,31	0,34	37,5	170						
Закуски (на выбор)												
Ветчина	33	ОВД(15,5)	8,6	3,5	1,5	39						
Сыр	20	ОВД(15,5)	5,2	5,3	-	70						
1-е блюда (на выбор)												
Каша рисовая молочная, со с/м	200	ОВД(15,5)	13,1	20,2	13,1	290						
Д№9 Каша пшеничная молочная без сахара, со с/м	200	ОВД(9)	13,1	20,2	11,7	248						
Каша геркулесовая на воде б/с	200	ОВД(5)	7,24	9,3	9,2	151						
2-е блюда (на выбор)												
Шницель куриный рубленый паровой	75	ОВД(15,5,9)	16,0	17,0	3,5	235						
Рыба жареная (сайда)	75	ОВД(15,9)	14,6	8,08	3,04	143						
Гарнир (на выбор)												
Каша гречневая рас./ соус красный	150/50	ОВД(15,9)	8,9	5,9	44,0	257						
Фасоль стручковая отварная	150	ОВД(15,5,9)	4,8	10,7	12,2	158						
3-е блюдо (на выбор)												
Кофе с молоком	200	ОВД(15,5,9)	1,7	1,6	17,3	91						
Чай с лимоном, с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,06	0,01	15,2	62						
Д№9 Чай с лимоном, без сахара	200	ОВД(9)	0,06	0,01	0,21	2,4						
Второй завтрак:												
Фрукты	*	ОВД(15,5,9)										
Обед												
Ов. стол (салат из св. капусты)	80	ОВД(15,5,9)	1,8	6,1	8,9	89						
Закуски (на выбор)												
Салат из кальмаров с маринованным огурцом	130/20	ОВД(15,9)	12,3	12,8	9,4	203						
Икра кабачковая	130	ОВД(5)	1,3	5,2	9,1	91						
1-е блюда (на выбор)												
Суп куриный с вермишелью	300	ОВД(15,9,5)	7,2	8,2	19,3	185						
Суп крестьянский вегетар.	300	ОВД(6)	2,6	5,4	15,6	115						
2-е блюда (на выбор)												
Оладьи из печени	100	ОВД(15,9)	24,3	4,4	0,4	139						
Рыба отварная (сайда)	75	ОВД(5)	15,2	0,56	0,16	66						
Биточек мясной паровой	75	ОВД(5)	13,0	11,9	7,8	188						
Гарниры (на выбор)												
Картофельное пюре со сл/м	150	ОВД(15,5)	3,2	6,8	23,1	168						
Кабачки припущенные	150	ОВД(9,5)	1,7	10,6	12,3	150						

Содержание	Выход блюдо	Диеты	Б	Ж	У	к/к	Стол №					
							1	2	3	4	5	6
3-е блюдо												
Компот из кураги с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,1	0,05	16,0	68						
Компот из кураги без сахара	200	ОВД(9)	0,1	0,05	0,9	7						
Полдник												
Суфле из творога, со смет.	150/20	ОВД(5,15)	6,02	29,0	56,0	405						
Вода питьевая	500	ОВД(15,5)	-	-	-	-						
Полдник Д№9												
Суфле из творога б/с, со смет	150/20	ОВД(9)	2,4	12,7	19,3	356						
Вода питьевая	500	ОВД(9)	-	-	-	-						
Ужин												
Закуски (на выбор)												
Овощное ассорти	100	ОВД(15,9)	4,4	14,7	2,7	156						
Салат из свеклы с р/м	150	ОВД(5,6)	2,6	15,1	15	230						
Горячее блюдо (на выбор)												
Бедро куриное жареное	150	ОВД(15,9)	20,6	23,1	18,2	365						
Рыба в смет. соусе (сайда)	75/50	ОВД(5)	19,5	10,8	4,1	191						
Гарниры (на выбор)												
Макаронны отварные (спагетти)	150	ОВД(15,5)	6,09	6,71	38,7	246						
Капуста тушеная	150	ОВД(9,6)	4,8	10,7	12,2	158						
3-е блюдо												
Чай с лимоном с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,06	0,01	15,2	62						
Чай с лимоном без сахара	200	ОВД(9)	0,06	0,01	0,21	2,4						
Поздний ужин												
Сок	200	ОВД(15,5)	-	-	21,4	90						
Сок б/с	200	ОВД(9)	-	-	6,0	27						

Соль-----
Хлеб пшеничный -----200 гр/чел-----
Хлеб ржаной -----150 гр/чел-----
Сухой паек после завтрака -----
Сухой паек после обеда -----

Приятного аппетита

Зам дир-ра по м/ч _____
Зав. столовой _____
Врач-диетолог _____
Гл. медсестра _____
Технолог _____
Бухгалтер _____

Е.В. Степанова
Е.В. Булгакова
Л.Н.Чернохвостова
Е.Ю. Раецкая
Н.Н. Елманова
М.А.Давыдова

Содержание	Выход блюдо	Диеты	Б	Ж	У	к/к	Стол №					
							1	2	3	4	5	6
3-е блюдо												
Компот из с/фр с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,03	0,02	16,4	80						
Компот из с/фр без сахара	200	ОВД(9)	0,03	0,02	0,05	19						
Полдник Д№15												
Блины с вареньем	100/20	ОВД(15)	8,0	13,4	51,7	356						
Вода питьевая	500	ОВД(15,5,9)	-	-	-	-						
Полдник Д№9, Д№5												
Яблоко, запеченное б/с	140	ОВД(5,9)	5,1	4,6	0,3	63						
Вода питьевая	500	ОВД(15,5,9)	-	-	-	-						
Ужин												
Закуски (на выбор)												
Винегрет с р/м	150	ОВД(15,5,9)	4,4	14,7	8,7	156						
Салат из помидоров с р/м	100	ОВД(15,5,9)	1,0	10,1	3,4	106						
Горячее блюдо (на выбор)												
Плов из говядины	275	ОВД(15,5)	27,5	19,7	52,9	498						
Рыба отварная (сайда)	75	ОВД(5,6)	15,2	0,56	0,16	66						
Курица отварная	100	ОВД(5,6)	20,8	8,2	0,5	213						
Гарниры												
Рис отварной	150	ОВД(5)	6,2	4,5	38,0	221						
Кабачки припущенные	150	ОВД(9,5)	1,7	10,6	12,3	150						
3-е блюдо												
Чай с лимоном с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,06	0,01	15,2	62						
Чай с лимоном без сахара	200	ОВД(9)	0,06	0,01	0,21	2,4						
Поздний ужин (на выбор)												
Кефир	200	ОВД(15,5)	5,6	6,4	8,2	112						
Молоко порционное	205	ОВД(9)	5,8	6,4	4,0	120						

Соль-----

Хлеб пшеничный -----200 гр/чел-----

Хлеб ржаной -----150 гр/чел-----

Сухой паек после завтрака -----

Сухой паек после обеда -----

Приятного аппетита

Зам дир-ра по м/ч _____

Зав. столовой _____

Врач-диетолог _____

Гл. медсестра _____

Технолог _____

Бухгалтер _____

Е.В. Степанова

Е.В. Булгакова

Л.Н. Чернохвостова

Е.Ю. Раецкая

Н.Н. Елманова

М.А. Давыдова

Меню

Содержание	Выход блюд	Диеты	Б	Ж	У	к/к	Стол №					
							1	2	3	4	5	6
Завтрак												
Закуски (на выбор)												
Масло сливочное	10	ОВД(15,5,9)	0,08	8,3	0,1	75						
Чернослив	50	ОВД(15,5,9)	1,31	0,3	37,5	170						
На выбор												
Сыр	20	ОВД(15,5,9)	5,2	5,3	-	70						
Йогурт	125	ОВД(15,5,9)	9,9	4,5	37,5	231						
1-е блюда (на выбор)												
Каша Дружба, со сл/м	200	ОВД(15,5,6)	6,0	11,8	33,5	260						
Д№9 Каша пшеничная молочная без сахара, со сл/м	200	ОВД(9)	7,4	11,5	31,1	257						
Каша геркулесовая на воде б/с	200	ОВД(5)	7,24	9,3	9,23	151						
2-е блюда (на выбор)												
Шницель куриный рубленый	75	ОВД (15,6,9)	16,6	18,9	26,1	285						
Рыба отварная (сайда)	75	ОВД(5,6)	15,2	0,56	0,16	66						
Гарнир (на выбор)												
Каша гречневая рассыпчатая/ соус красный	150/50	ОВД(15,9,5)	8,9	5,9	43,5	257						
Капуста цветная отварная	150	ОВД(9,5)	4,1	4,0	8,6	85						
3-е блюдо (на выбор)												
Кофе с молоком	200	ОВД(15,5,9)	1,7	1,6	17,3	91						
Чай с лимоном, с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,06	0,01	15,2	62						
Д№9 Чай с лимоном, без сахара	200	ОВД(9)	0,06	0,01	0,21	2,4						
Второй завтрак:												
Фрукты	*	ОВД(15,5,9)										
Обед												
Ов. стол (салат св. из капусты)	80	ОВД (15,5,9)	1,8	6,1	8,9	89						
Закуски (на выбор)												
Сельдь с репчат. луком, с р/м	50/20	ОВД(15,9,6)	4,41	14,2	20,7	156						
Салат из свеклы с р/м	150	ОВД(5)	2,9	10,1	16,7	230						
1-е блюда (на выбор)												
Суп фасолевый на курин. б-не	300	ОВД(15,9)	6,1	7,8	12,8	143						
Суп картофельный вегетариан.	300	ОВД(15)	5,9	6,3	10,7	132						
2-е блюда (на выбор)												
Рыба жареная (сайда)	75	ОВД(15,6,9)	19,5	10,8	4,1	191						
Филе куриное запечен. со смет.	90	ОВД(5)	24,3	8,4	4,1	196						
Гарниры (на выбор)												
Картофельное пюре со сл/м	150	ОВД(15,5,6)	3,2	6,8	23,1	168						
Овощное рагу с фасолью	150	ОВД(9)	4,0	4,1	8,6	158						

Содержание	Выход блюдо	Диеты	Б	Ж	У	к/к	Стол №					
							1	2	3	4	5	6
3-е блюдо												
Компот из вишни с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,03	0,02	16,4	80						
Д№9 Компот из вишни б/с	200		0,03	0,02	0,01	19						
Полдник												
Булка сдобная	80	ОВД(15,6)	3,4	5,3	33,7	188						
Отвар шиповника	200	ОВД(15,5,9)	0,68	-	4,3	22						
Полдник Д№9												
Яйцо вареное	1шт	ОВД(9)	5,1	4,6	0,3	63						
Отвар шиповника	200	ОВД(15,5,9)	0,68	-	4,3	22						
Ужин												
Закуски (на выбор)												
Салат «Витаминный» с р/м	100	ОВД(15,5,9)	5,08	4,6	0,28	141						
Салат из св. огурцов с р/м	100	ОВД(15,5,9)	1,05	7,4	1,7	76						
Горячее блюдо (на выбор)												
Азу из говядины	130	ОВД(15,9)	26,4	13,8	5,1	251						
Бедро куриное отварное	150	ОВД(5,6)	20,8	8,2	0,5	213						
Рыба в сметанном соусе (сайда)	75/50	ОВД(15,5,9)	26,2	19,6	4,0	253						
Гарниры (на выбор)												
Рис отварной	150	ОВД(15,5,6)	6,2	4,5	38,0	221						
Капуста тушеная	150	ОВД(15,9,6)	4,8	10,7	12,2	158						
3-е блюдо												
Чай с лимоном с сахаром	200	ОВД(15,5)	0,06	0,01	15,2	62						
Чай с лимоном без сахара	200	ОВД(9)	0,06	0,01	0,21	2,4						
Поздний ужин												
Сок	200	ОВД(15,5)	-	-	21,4	90						
Сок томатный	200	ОВД(9)	-	-	6,0	27						

Соль-----

Хлеб пшеничный -----200 гр/чел-----

Хлеб ржаной -----150 гр/чел-----

Сухой паек после завтрака -----

Сухой паек после обеда -----

Приятного аппетита

Зам дир-ра по м/ч _____

Зав. столовой _____

Врач-диетолог _____

Гл. медсестра _____

Технолог _____

Бухгалтер _____

Е.В. Степанова

Е.В. Булгакова

Л.Н.Чернохвостова

Е.Ю. Раецкая

Н.Н. Елманова

М.А. Давыдова