Май 2024г

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ
ОВД**

 **ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование блюда** | **Выход, г** |
| **Завтрак** |
|  | Каша дружба молочная | 250 |
|  | Сырники со сметаной | 150(30)  |
|  | Чай с сахаром | 200 |
|  | Масло сливочное | 10 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | **Второй завтрак** |
|  | Груша  |  |
| 200  |
| **Обед** |
|  | Оливье/сметана | 100/30 |
|  | Рассольник на кур.бульоне | 300 |
|  | Гуляш из филе курицы | 150 |
|  | Гречка отварная  | 150 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Сок | 200 |
| **Полдник** |
|  | Печенье | 40 |
|  | Яблоко (печёное) |  |
| **Ужин** |
|  | Котлета рыбная на пару | 100/50 |
|  | Пюре картофельное | 150 |
|  | Свекла с маслом  | 100 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Кисломолочный продукт | 200 |

**ВТОРНИК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование блюда** | **Выход, г** |
| **Завтрак** |
|  | Каша геркулесовая молочная | 250 |
|  | Омлет паровой | 150 |
|  | Чай с сахаром | 200 |
|  | Масло сливочное | 10 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | **Второй завтрак** |
|  | Апельсин |  200  |
| **Обед** |
|  | Салат с курицей и фасолью | 100/30 |
|  | Суп куриный фрик. с рисом  | 300 |
|  | Рулет говяжий с омлетом в том.соу. | 100/50 |
|  | Овощи запеченныеКарт.морк.пер. бол | 150 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200 |
| **Полдник** |
|  | Булочка | 40 |
|  | Яблоко (свежее зел) | 150 |
| **Ужин** |
|  | Спагетти болоньезе с инд. | 250 |
|  | Салат витаминный | 100 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | Чай с сахаром | 200 |
|  | Кисломолочный продукт | 200 |

**СРЕДА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование блюда** | **Выход, г** |
| **Завтрак** |
|  | Каша пшенная молочная | 250 |
|  | Запеканка творожная | 150 |
|  | Чай с сахаром | 200 |
|  | Масло сливочное | 10 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | **Второй завтрак** |
| Яблоко (печен) |  |
| **Обед** |
|  |  |  |
|  | Салат с куриный с рисом и с шампин. | 100/30 |
|  | Борщ с говядиной | 300 |
|  | Бефстроганов из кур филе | 150 |
|  | Пюре картофельн. | 150 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | Сок | 200 |
| **Полдник** |
|  | Печенье | 40 |
| **Ужин** |
|  | Филе горбуши слив. соусом | 100/50 |
|  | Рис отварной  | 150 |
|  | Салат винегрет | 100 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | Кисломолочный продуктЧай  | 200200 |

**ЧЕТВЕРГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование блюда** | **Выход, г** |
| **Завтрак** |
|  | Каша рисовая молочная | 250 |
|  | Блинчики с джемом (2 шт) | 150 |
|  | Чай с сахаром | 200 |
|  | Масло сливочное | 10 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | **Второй завтрак** |  |
|  | Яблоко (свежее зел) |  |
|
| **Обед** |
|  | Салат с пек. кап. и креветками  | 100 |
|  | Суп вермишелев. на курином бу-не с кур. филе | 300 |
|  | Тефтели из говядины 100/50 | 100 |
|  | Капуста тушёная | 150 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200 |
| **Полдник** |
|  | Булочка | 40 |
| **Ужин** |
|  | Плов из курицы | 250 |
|  | Салат овощной (свекла с маслом) | 100 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | Чай, сахар |  |
|  | Кисломолочный продукт | 200 |

**ПЯТНИЦА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование блюда** | **Выход, г** |
| **Завтрак** |
|  | Каша манная молочная | 250 |
|  | Омлет паровой | 150 |
|  | Чай с сахаром | 200 |
|  | Масло сливочное | 10 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | **Второй завтрак** |
|  | **Груша** | 200 |
| **Обед** |
|  | Салат куриный с пекинской капустой  | 100/30 |
|  | Суп-пюре из шампиньонов | 300 |
|  | Голубцы фаршированные с индейкой | 250 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200 |
| **Полдник** |
|  | Печенье | 40 |
|  | Апельсин |  200  |
| **Ужин** |
|  | Филе трески на пару с слив.соусом | 100/50 |
|  | Пюре картофельное | 150 |
|  | Салат овощной с пек капутой | 100 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | Чай черный | 200 |
|  | Кисломолочный продукт | 200 |

**СУББОТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование блюда** | **Выход, г** |
| **Завтрак** |
|  | Каша гречневая молочная | 250 |
|  | Блинчики с творогом | 150 |
|  | Чай с сахаром | 200 |
|  | Масло сливочное | 10 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | **2-й завтрак** |  |
|  | Яблоко (печен) |  |
|
| **Обед** |
|  | Салат столичный | 100/30 |
|  | Суп рыбный | 300 |
|  | Перец фаршир. из филе курицы. | 250 |
|  | Сок  | 200 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  |  |  |
| **Полдник** |
|  | Булочка | 40 |
|  | Груша  | 200 |
| **Ужин** |
|  | Фрикадельки из индейки в томатном соусе | 100/50 |
|  | Картофель отварной | 150 |
|  | Салат «чудо» | 100 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | Кисломолочный продукт | 200 |

**ВОСКРЕСЕНЬЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование блюда** | **Выход, г** |
| **Завтрак** |
|  | Каша геркулесовая молочная | 250 |
|  | Яйцо отварное | 2 шт |
|  | Чай с сахаром | 200 |
|  | Масло сливочное | 10 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | **Второй завтрак** |  |
|  |  |  |
| Яблоко ( печен )  |  |
|  **Обед** |
|  | Салат крабовый | 100/30 |
|  | Щи вегетарианские | 300 |
|  | Котлеты куриные паровые в томатном соусе | 100/50 |
|  | Макароны/спагетти | 150 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | Сок | 200 |
| **Полдник** |
|  | Булочка | 40 |
|  | Груша | 200 |
|  | Итого за полдник |  |
| **Ужин** |
|  | Рагу овощное с говядиной | 250 |
|  | Салат овощной (греческий) | 100 |
|  | Хлеб белый | 25 |
|  | Хлеб черный | 30 |
|  | Чай, сахар |  |
|  | Кисломолочный продукт | 200 |