

СЕМИДЕНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для пациентов СПб ГБУЗ «Городской перинатальный центр №1»

| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
|--------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 1 | Сыр Российский | 25 | 5,8 | 7,37 | 0 | 91 |
| 2 | Каша молочная рисовая | 200 | 5,68 | 2,84 | 38,32 | 201,29 |
| 3 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 0,19 | 0,09 | 13,95 | 55,81 |
| 4 | Масло сливочное 82,5% жирности | 15 | 0,11 | 11,7 | 0,15 | 106,35 |
| 5 | Батон нарезной, пшеничный высшего сорта | 100 | 7,25 | 2,5 | 49,5 | 253 |
| | Всего | 540 | 19,03 | 24,5 | 101,92 | 707,45 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты | 400 | 4,86 | 8,78 | 12,55 | 150,59 |
| 2 | Кура в сметанном соусе | 169 | 19,85 | 19,5 | 10 | 278 |
| 3 | Каша перловая, рассыпчатая | 200 | 4,8 | 6,13 | 50,27 | 274,67 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,67 | 131 |
| 5 | Хлеб ржаной | 150 | 18 | 6 | 88 | 410 |
| | Всего | 1119 | 48,01 | 40,51 | 192,49 | 1244,3 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 1 | Яблоко свежее 1 шт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,65 | 70,5 |
| | Всего | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,65 | 70,5 |
| УЖИН | | | | | | |
| 1 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 28,4 | 5,8 | 0,8 | 170 |
| 2 | Картофельное пюре с морковью | 255 | 3,06 | 5,92 | 19,18 | 141,58 |
| 3 | Чай с лимоном и сахаром | 200/8 | 0,26 | 0,08 | 15,22 | 56,21 |
| | Всего | 355 | 31,72 | 11,8 | 35,2 | 367,79 |
| УЖИН 2 | | | | | | |
| 1 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 4 | 106 |
| 2 | Сдобное хлебобулочное изделие в ассортименте | 75 | 4,95 | 9,3 | 41,85 | 270 |
| | Всего | 275 | 10,75 | 14,3 | 45,85 | 376 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 2439 | 110,1 | 91,69 | 390,11 | 2766 |



| ВТОРНИК | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| № | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Каша молочная пшенная | 200 | 7,74 | 0,48 | 33,87 | 162,34 |
| | Масло сливочное 82,5% жирности | 15 | 0,11 | 11,7 | 0,15 | 106,35 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 0,19 | 0,09 | 19,95 | 55,81 |
| | Батон нарезной, пшеничный высшего сота | 100 | 7,25 | 2,5 | 49,5 | 253 |
| | Всего | 515 | 15,29 | 14,77 | 103,47 | 577,5 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Суп мясной с цветной капустой | 400 | 3,42 | 1,56 | 16,45 | 93,5 |
| | Гуляш из говядины | 125 | 19,68 | 20,98 | 19,5 | 313,75 |
| | Макароны отварные с маслом | 200 | 7,23 | 6,19 | 41,16 | 250,36 |
| | Кисель из концентрата | 200 | 0,11 | 0,11 | 31 | 125,26 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 18 | 6 | 88 | 410 |
| | Всего | 1075 | 48,44 | 34,84 | 196,11 | 1192,9 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| | Яблоко свежее 1 шт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,65 | 70,5 |
| | Всего | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,65 | 70,5 |
| УЖИН | | | | | | |
| | Запеканка картофельная с мясом | 200/50 | 16,6 | 15,7 | 32,6 | 351 |
| | Яйцо куриное, отварное | 80 | 10,16 | 9,2 | 0,56 | 125,6 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200/8 | 0,26 | 0,08 | 15,22 | 26,21 |
| | Всего | 80 | 27,02 | 24,98 | 48,38 | 502,81 |
| УЖИН 2 | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 4 | 106 |
| | Сдобное хлебобулочное изделие в ассортименте | 75 | 4,95 | 9,3 | 41,85 | 270 |
| | Всего | 275 | 10,75 | 14,3 | 45,85 | 376 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 2095 | 101,5 | 88,89 | 393,81 | 2230,3 |



| СРЕДА | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Суп молочный с вермишелью | 500 | 8,75 | 10,86 | 32,35 | 262,1 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 0,19 | 0,09 | 19,95 | 55,81 |
| | Батон нарезной, пшеничный высшего сорта | 100 | 7,25 | 2,5 | 49,5 | 253 |
| | Масло сливочное 82.5 % жирности | 15 | 0,11 | 11,7 | 0,15 | 106,35 |
| | Всего | 815 | 16,3 | 25,15 | 101,95 | 677,26 |
| Обед | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 400 | 6,24 | 4,48 | 32 | 193,6 |
| | Биточки рубленые из птицы паровые | 100 | 17,4 | 9,8 | 11 | 204 |
| | Овощное рагу | 200 | 5,11 | 10,46 | 26,94 | 323,7 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,67 | 131 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 18 | 6 | 88 | 410 |
| | Всего | 1050 | 47,25 | 30,84 | 189,61 | 1262,3 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| | Яблоко свежее 1 шт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,65 | 70,5 |
| | Всего | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,65 | 70,5 |
| УЖИН | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью | 200 | 27,06 | 16,78 | 29,36 | 382,08 |
| | Чай с лимоном | 200/8 | 0,26 | 0,08 | 15,22 | 56,21 |
| | Всего | 0 | 0,26 | 0,08 | 15,22 | 56,21 |
| УЖИН 2 | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 4 | 106 |
| | Сдобное хлебобулочное изделие в ассортименте | 75 | 4,95 | 9,3 | 41,85 | 270 |
| | Всего | 275 | 10,75 | 14,3 | 45,85 | 376 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 2590 | 113,4 | 92,16 | 410,9 | 2676,1 |



| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молочная манная | 200 | 7,1 | 8 | 36,9 | 249,03 | |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 0,19 | 0,09 | 13,95 | 55,81 | |
| Батон нарезной, пшеничный высшего сорта | 100 | 7,25 | 2,5 | 49,5 | 253 | |
| Масло сливочное 82.5 % жирности | 15 | 5,8 | 7,37 | 0,15 | 91 | |
| Всего | 515 | 20,34 | 17,96 | 100,5 | 648,84 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп рыбный с перловой крупой и картофелем | 400 | 11,57 | 4,26 | 19,04 | 155,65 | |
| Бефстроганов | 150 | 27,54 | 21,9 | 9,6 | 345,6 | |
| Греча отварная рассыпчатая | 150 | 3,48 | 4,45 | 36,48 | 199,35 | |
| Кисель из концентрата | 200 | 0,11 | 0,11 | 31 | 125,26 | |
| Хлеб ржаной | 150 | 18 | 6 | 88 | 410 | |
| Всего | 1050 | 60,7 | 36,72 | 184,12 | 1235,9 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Яблоко свежее 1 шт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,65 | 70,5 | |
| Всего | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,65 | 70,5 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Капуста свежая тушеная | 200 | 4,67 | 8,04 | 15,79 | 154,2 | |
| Котлета рыбная паровая | 100 | 15,24 | 6,71 | 9,54 | 159,5 | |
| Чай с лимоном и сахаром | 200/8 | 0,26 | 0,08 | 15,22 | 26,21 | |
| Всего | 300 | 20,17 | 14,83 | 40,55 | 339,91 | |
| УЖИН 2 | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 4 | 106 | |
| Сдобное хлебобулочное изделие в ассортименте | 75 | 4,95 | 9,3 | 41,85 | 270 | |
| Всего | 275 | 10,75 | 14,3 | 45,85 | 376 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1890 | 128,7 | 79,94 | 414,74 | 2606 | |



| ПЯТНИЦА | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Каша молочная геркулесовая | 200 | 5,6 | 10,68 | 36,63 | 276,15 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 0,19 | 0,9 | 19,95 | 55,81 |
| | Батон нарезной, пшеничный высшего сорта | 100 | 7,25 | 2,5 | 49,5 | 253 |
| | Масло сливочное 82.5 % жирности | 15 | 0,11 | 11,7 | 0,15 | 106,35 |
| | Сыр Российский | 25 | 5,8 | 7,37 | 90 | 91 |
| | Всего | 540 | 18,95 | 33,15 | 196,23 | 782,31 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Борщ с капустой, картофелем | 400 | 4,65 | 6,56 | 18,72 | 152 |
| | Плов из говядины | 200/50 | 28,67 | 28,5 | 42 | 540 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,67 | 131 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 18 | 6 | 88 | 410 |
| | Всего | 750 | 51,82 | 41,16 | 180,39 | 1233 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| | Яблоко свежее 1 шт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,65 | 70,5 |
| | Всего | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,65 | 70,5 |
| УЖИН | | | | | | |
| | Омлет | 100 | 9,85 | 12,35 | 5,54 | 171 |
| | Овощи отварные с маслом | 200 | 5,9 | 5,7 | 18,3 | 173 |
| | Чай с лимоном | 200/8 | 0,26 | 0,08 | 15,22 | 56,21 |
| | Всего | 300 | 16,01 | 18,13 | 39,06 | 400,21 |
| УЖИН 2 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 4 | 1,6 |
| | Сдобное хлебобулочное изделие в ассортименте | 75 | 4,95 | 9,3 | 41,85 | 270 |
| | Всего | 275 | 10,75 | 14,3 | 45,85 | 271,6 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 2015 | 98,11 | 107,32 | 476,18 | 2757,6 |



| СУББОТА | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная | 200 | 8 | 0,5 | 35 | 167,75 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 0,19 | 0,09 | 13,95 | 55,81 |
| | Батон нарезной, пшеничный высшего сорта | 100 | 7,25 | 2,5 | 49,5 | 253 |
| | Масло сливочное 82.5 % жирности | 15 | 0,11 | 11,7 | 0,15 | 106,35 |
| | Всего | 515 | 15,55 | 14,79 | 98,6 | 582,91 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Суп мясной с картофелем и рисом | 400 | 5,48 | 4,15 | 29,04 | 176,3 |
| | Печень тушенная в соусе | 100 | 13,1 | 9,1 | 4,8 | 144,64 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,48 | 4,45 | 36,48 | 199,35 |
| | Кисель из концентрата | 200 | 0,11 | 0,11 | 31 | 125,56 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 18 | 6 | 88 | 410 |
| | Всего | 1000 | 40,17 | 23,81 | 189,32 | 1055,9 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| | Яблоко свежее 1 шт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,65 | 70,5 |
| | Всего | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,65 | 70,5 |
| УЖИН | | | | | | |
| | Запеканка рыбно-картофельная | 200/50 | 12,2 | 9,3 | 15,2 | 201 |
| | Свекла отварная с маслом | 155 | 2,15 | 3,3 | 13,9 | 110,2 |
| | Яйцо куриное, отварное | 80 | 10,16 | 9,2 | 0,56 | 125,6 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200/8 | 0,26 | 0,08 | 15,22 | 56,21 |
| | Всего | 235 | 24,77 | 21,88 | 44,88 | 493,01 |
| УЖИН 2 | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 4 | 106 |
| | Сдобное хлебобулочное изделие в ассортименте | 75 | 4,95 | 9,3 | 41,85 | 270 |
| | Всего | 75 | 4,95 | 9,3 | 41,85 | 270 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1975 | 86,02 | 70,36 | 389,3 | 2472,3 |



| ВОСКРЕСЕНЬЕ | | | | | | |
|--|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--|
| Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молочная манная | 200 | 7,1 | 8 | 36,9 | 249,03 | |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 0,19 | 0,09 | 13,95 | 55,81 | |
| Батон нарезной, пшеничный высшего сорта | 100 | 7,25 | 2,5 | 49,5 | 253 | |
| Сыр Российский | 25 | 5,8 | 7,37 | 90 | 91 | |
| Масло сливочное 82.5 % жирности | 15 | 0,11 | 11,7 | 0,15 | 106,35 | |
| Всего | 540 | 20,45 | 29,66 | 190,5 | 755,19 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой | 400 | 4,48 | 10,54 | 27,38 | 223,4 | |
| Рыба в томате с овощами | 75/75 | 16,35 | 7,2 | 6,15 | 154,5 | |
| Картофель отварной | 200 | 3,73 | 7,07 | 30,4 | 201,47 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,67 | 131 | |
| Хлеб ржаной | 150 | 18 | 6 | 88 | 410 | |
| Всего | 950 | 43,06 | 30,91 | 183,6 | 1120,4 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Яблоко свежее 1 шт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,65 | 70,5 | |
| Всего | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,65 | 70,5 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Творожная запеканка | 200 | 35,9 | 18 | 41,65 | 468,24 | |
| Морковь отварная с маслом | 155 | 2,15 | 4,29 | 11,78 | 94,33 | |
| Чай с лимоном и сахаром | 200/8 | 0,26 | 0,08 | 15,22 | 56,21 | |
| Всего | 600 | 38,31 | 22,37 | 68,65 | 618,78 | |
| УЖИН 2 | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 4 | 106 | |
| Сдобное хлебобулочное изделие в ассортименте | 75 | 4,95 | 9,3 | 41,85 | 270 | |
| Всего | 275 | 10,75 | 14,3 | 45,85 | 376 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 2515 | 113,15 | 97,82 | 503,25 | 2940,8 | |

