

Примерное 10-дневное меню

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр.	КАЛОРИЙНОСТЬ, кКал/Б/Ж/У
1-й день		
Морковь с сахаром и изюмом (морковь, изюм, сахар, растительное масло)	100	88/0,8/7,5/5
Салат «Витаминный» (капуста б/к, морковь, соль, сахар, масло растительное, зелень)	100	101/1/7/8
Котлета «Куриная» с отварными макаронами (фарш из кури, хлеб, лук, соль, растительное масло, перец макароны, масло сливочное, масло растительное, панировка)	70/150	227/10/19/3 113/4/0,4/23
Форель под сырной шубкой с овощами, картофельное пюре (филе форели, соль, перец, мука, лук, морковь, сыр, картофель, молоко, масло сливочное, масло растительное)	70/40/150	215/19/11/9
Сосиска по-царски	100	275/19/10/8
Пирожок с капустой	75	118/12/10/8
Коржик	80	220/15/10/20
2-й день		
Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, капуста, огурец консервированный, соль масло растительное)	100	130/2/10/8
Салат «Фасолька» (фасоль, ветчина, кукуруза, морковка по-корейски, перец, сухарики)	100	175/6/10/15
Плов с мясом (свинина, рис, лук, морковь, масло растительное, соль, перец)	200	150/4/7/18
Отбивная куриная с рисом (филе куриное, овощи, сыр, соль, перец, масло растительное, рис, масло сливочное)	75/150	400/25/20/32 116/2/0,5/25
Запеканка творожная (творог, сахар, соль, яйцо, манная крупа, масло растительное, сгущенка)	120	300/12/20/16
Сэндвич с ветчиной и сыром	100	170/12/8/8
Булочка с маком	100	210/20/10/4
Пирожок лук яйцо	75	220/10/20/12
3-й день		
Свекла с черносливом (свекла, чернослив, соль, сахар)	100	68/2/4/8
Салат «Оливье» (вареная колбаса, картофель, огурец консервированный, яйцо вареное, горошек, консервированный)	100	209/10/12/15
Мясное гнездо с тушеной капустой (свинина-говядина, сыр, соль, перец, масло растительное, капуста б/к, морковь, лук, томат-паста)	75/150	209/9/19/0,08 100/2/6/10
Филе трески в кляре, рис отварной (филе трески, мука, яйцо, соль, перец, рис, масло сливочное)	70/150	129/9/10/2 116/2/0,5/25
Блины (мука, молоко, яйцо, соль, сахар, масло растительное)	120	219/10/5/34
Шаньга с картофелем	75	210/10/8/8
Булочка с корицей	100	220/4/12/22
Пицца домашняя	100	260/12/7/15
4-й день		
Мимоза (картофель, морковь, яйцо, скумбрия)	100	88/0,8/7,5/5
Салат Крабик (крабовые палочки, яйцо, рис отварной, огурец консервированный, кукуруза консервированная)	100	200/10/15/15
Жаркое по-домашнему (филе куриное, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, перец)	200	248/16/13/15

Гуляш мясной с гречневой кашей (свинина, лук, морковь, томат-паста, мука, соль, перец, гречневая крупа, масло сливочное)	75/50/150	326/25/22/8 111/5/1/22
Запеканка творожная (творог, сахар, соль, яйцо, манная крупа, масло растительное)	120	300/12/20/16
Хачапури с сыром	100	190/18/18/7
Пирожок слоеный с джемом	75	310/3/12/19
Манник	100	212/9/18/9
5-й день		
Салат «Крабовый» слойка (картофель, крабовые палочки, помидоры, чеснок)	100	130/2/10/8
Салат «Рыжик» (морковь, яйцо, сыр, соль, чеснок)	100	101/1/7/8
Котлета «Рыбная» с отварным рисом (фарш рыбный, хлеб, лук, соль, растительное масло, перец, рис, масло сливочное, масло растительное, панировка)	75/150	227/10/19/3 113/4/0,4/23
Бигус (капуста, морковь, сардельки, соль, перец, томатная паста)	200	215/19/11/9
Хачапури с творогом	100	275/19/10/8
Бургер	150	118/12/10/8
Сметанник	80	220/15/10/20
6-й день		
Салат деревенский (картофель, грибы, лук, зелень, растительное масло, соль)	100	130/2/10/8
Салат «Кальмаровый» (кальмары, яйцо, огурец консервированный, горошек консервированный)	100	200/10/15/15
Запеканка творожная (творог, сахар, соль, яйцо, манная крупа, масло растительное)	100	300/12/20/16
Плов с курицей (рис, морковь, лук, курица, масло растительное)	200	227/10/19/3 113/4/0,4/23
Ленивый голубец с рисом и овощами (фарш мясной, морковь, лук, капуста, соль, перец, масло растительное, рис, масло сливочное)	75/150/30	400/25/20/32
Лакомка с творогом	100	280/1/12/18
Сосиска в тесте	80	310/3/12/19
Булочка с повидлом	100	310/3/16/18
7-й день		
Салат «Селедка под шубой» (картошка, селедка, морковь, яйцо, свекла)	100	200/10/15/15
Салат из капусты (капуста б/к, морковь, перец болгарский, соль, сахар, масло растительное)	100	68/2/4/8
Котлета «Кальмарная» с тушеной капустой (кальмары, хлеб, соль, перец, молоко, лук, капуста, масло растительное)	75/150	211/10/19/3
Филе трески в кляре, картофельное пюре (филе трески, соль, перец, мука, лук, яйцо, картофель, молоко, масло сливочное, масло растительное)	50/30/150	215/19/11/9
Сметанник	100	280/1/12/18
Булочка с маком	100	210/20/10/4
Ватрушка с клубничным джемом	100	179/9/12/20
8-й день		
Салат Крабик (крабовые палочки, яйцо, рис отварной, огурец консервированный, кукуруза консервированная)	100	200/10/15/15
Салат «Оливье» (вареная колбаса, картофель, огурец консервированный, яйцо вареное, горошек, консервированный)	100	209/10/12/15
Картофельная запеканка (картофель, фарш -свинина, говядина, лук, сыр, масло растительное, соль)	200	380/12/15/7
Тефтели с макаронами (свинина, рис, соль, перец, масло растительное, макароны, масло сливочное)	60/50/150	227/10/19/3
Пирожок с капустой	75	118/12/10/8
Булочка с маком	100	210/20/10/4
Ватрушка с клубничным джемом	100	179/9/12/20

9-й день		
Морковь с сахаром и изюмом (морковь, изюм, сахар, растительное масло)	100	88/0,8/7,5/5
Салат «Витаминный» (капуста б/к, морковь, соль, сахар, масло растительное, зелень)	100	200/10/15/15
Котлета «Куриная» с отварными макаронами (фарш из кури, хлеб, лук, соль, растительное масло, перец макароны, масло сливочное, масло растительное, панировка)	70/150	248/16/13/15
Форель под сырной шубкой с овощами, картофельное пюре (филе форели, соль, перец, мука, лук, морковь, сыр, картофель, молоко, масло сливочное, масло растительное)	70/40/150	215/19/11/9
Сосиска по-царски	100	220/10/20/12
Пирожок с капустой	75	313/8/15/18
Коржик	80	310/3/12/19
10-й день		
Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, капуста, огурец консервированный, соль масло растительное)	100	200/10/15/15
Салат «Фасолька» (фасоль, ветчина, кукуруза, морковка по-корейски, перец, сухарики)	100	130/2/10/8
Плов с мясом (курица, рис, лук, морковь, масло растительное, соль, перец)	200	227/10/19/3
Отбивная куриная с рисом (филе куриное, овощи, сыр, соль, перец, масло растительное, рис, масло сливочное)	75/150	211/10/19/3
Сэндвич с ветчиной и сыром	100	188/18/12/7
Бургер	150	310/3/12/19
Сметанник	100	280/1/12/18



/О.А. Баранова/



/Е.В. Эльснер/