

Перспективне меню Стіл № 7

П О Н Е Д І Л О К	Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	Каша манна молочна	300				
	Яйце варене	1 шт				
	Сир твердий	20				
	Масло вершкове	10				
	Булка здобна	1 шт				
	Чай з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Всього					
	Сніданок 2					
	Сир кисломолочний зі сметаною	80/20				
	Чай з цукром	200				
	Всього					
	Обід					
	Борщ український	350				
		150				
	Макаронні вироби відварні					
		75\100				
	М'ясо тушковане					
	Соус сметанковий	40				
	Салат з свіжих помідорів і огірків	100				
	Компот з сухофруктів	200				
	Хліб пшеничний	150				
	Йогурт	200				
	Всього					
	Вечеря					
	Суфле з птиці парове	110				
	Каша ячмінна вязка	150				
	Курага	60				
	Кисіль з журавлини	200				
	Буряк відварний	100				
	Хліб пшеничний	100				
	Масло вершкове	10				
	Всього					

Перспективне меню Стіл № 7

В І В Т О Р О К	Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	Рис відварний	150				
	Риба відварна	100				
	Сир твердий	20				
	Масло вершкове	10				
	Буряк тушкований в сметані	100				
	Лимон	8				
	Чай з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Всього					
	Сніданок 2					
	Яйце варене	1 шт				
	Компот з сухофруктів	200				
	Йогурт	200				
	Всього					
	Обід					
	Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	350				
	Картопляне пюре	150				
	Бефстроганов	75\75				
	Печиво	50				
	Морква відварна	100				
	Компот з яблук та чорносливи	200				
	Хліб пшеничний	150				
	Всього					
	Вечеря					
	Каша пшенична молочна	300				
	Яблуко фаршироване сиром	200				
	Булка з повидлом	1 шт				
	Кефір	200				
	Чай з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Масло вершкове	10				
	Ковбаса варена	100				
	Всього					

Перспективне меню Стіл № 7

С Е Р Е Д А	Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	Каша гречана молочна	300				
	Омлет паровий	115				
	Сир кисломолочний зі сметаною	80/20				
	Масло вершкове	10				
	Хліб пшеничний	100				
	Відвар шипшини з цукром	200				
	Всього					
	Сніданок 2					
	Яблука печені	100				
	Йогурт	200				
	Печиво	50				
	Всього					
	Обід					
	Суп картопляний з крупою	350				
		250				
	Печення по-домашньому					
		100				
	Буряк відварний					
	Вафлі	50				
	Компот з сухофруктів	200				
	Хліб пшеничний	150				
	Всього					
	Вечеря					
		100				
	Риба відварна					
		150				
	Каша ячмінна вязка					
	Салат зі свіжих помідорів	100				
	Сир твердий	20				
	Чай з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Масло вершкове	10				
	Лимон	8				
	Всього					

Перспективне меню Стіл № 7

Ч Е Т В Е Р	Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	Курка відварна	100				
	Каша гречана розсипчаста	150				
	Салат з огірків і помідорів	100				
	Масло вершкове	10				
	Хліб пшеничний	100				
	Чай з цукром	200				
	Всього					
	Сніданок 2					
	Яйце варене	1 шт				
	Сир твердий	20				
	Молоко кип'ячене	200				
	Всього					
	Обід					
	Юшка рибна	350				
		110				
	Суфле з птиці парове					
		150				
	Картопляне пюре					
	Кисіль з яблучного соку	200				
	Соус сметанковий	40				
	Хліб пшеничний	150				
	Печиво	50				
	Морква відварна	100				
	Всього					
	Вечеря					
	Каша ячмінна молочна	300				
	Омлет паровий	60				
	Пудинг сирний з яблуками і сметаною	215/20				
	Відвар шипшини з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Масло вершкове	10				
	Всього					

Перспективне меню Стіл № 7

П Я Т Н И Ц Я	Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	Локшина, макаронні вироби молочні	300				
	Суфле сирне зі сметаною	75/10				
	Яйце варене	1 шт				
	Масло вершкове	10				
	Хліб пшеничний	100				
	Чай з цукром	200				
	Печиво	50				
	Курага	60				
	Всього					
	Сніданок 2					
	Манний пудинг з поливкою	150/20				
	Відвар шипшини	200				
	Вафлі	50				
	Всього					
	Обід					
	Суп - пюре з птиці	350				
		150				
	Каша ячмінна вязка					
	Курка відварна	100				
		100				
	Буряк відварний					
	Йогурт	200				
	Компот з сухофруктів	200				
	Хліб пшеничний	150				
	Всього					
	Вечеря					
	Зрази парові	200				
	Сметана	20				
	Салат з огірків та помідорів	100				
	Сир твердий	20				
	Кисіль з журавлини	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Масло вершкове	10				
	Всього					

Перспективне меню Стіл № 7

С У Б О Т А	Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	Овочі в омлеті	250				
	Соус сметанковий	40				
	Салат м'ясний	100/10				
	Масло вершкове	10				
	Хліб пшеничний	100				
	Чай з цукром	200				
	Сир твердий	20				
	Печиво	50				
	Всього					
	Сніданок 2					
	Сир кисломолочний зі сметаною	80/20				
	Кисіль з журавлини	200				
	Йогурт	200				
	Всього					
	Обід					
	Суп перловий вегетаріанський з овочами	350				
	Суфле з відварної риби парове	100				
	Рис відварний	150				
	Морква відварна	100				
	Компот з сухофруктів	200				
	Хліб пшеничний	150				
	Всього					
	Вечеря					
	Каша гречана молочна	300				
	Запіканка сирна зі сметаною	150/15				
	Вафлі	50				
	Кефір	200				
	Чай з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Масло вершкове	10				
	Всього					

Перспективне меню Стіл № 7

Н Е Д І Л Я	Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	Каша вівсяна молочна	300				
	Омлет паровий	115				
	Лимон	8				
	Масло вершкове	10				
	Хліб пшеничний	100				
	Чай з цукром	200				
	Сир твердий	20				
	Печиво	50				
	Яблуко фаршироване сиром	100				
	Всього					
	Сніданок 2					
	Сир кисломолочний зі сметаною	80/20				
	Кисіль з журавлини	200				
	Яблуко свіже	100				
	Всього					
	Обід					
	Суп картопляний з крупною	350				
		250				
	Рагу з відварного мяса					
		50				
	Печиво					
	Салат зі свіжих огірків	100				
	Компот з сухофруктів	200				
	Хліб пшеничний	150				
	Всього					
	Вечеря					
		150				
	Каша ячмінна вязка					
	Суфле з птиці парове	110				
	Банан	100				
	Буряк відварний	100				
	Курага	60				
	Відвар шипшини	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Масло вершкове	10				
	Всього					