

Согласован

Утверждаю

Медицинский работник

Директор ГБУ РТ «ЦСПСиД

Чалдыг Р.Б.

Эрзинский кожжууна»

«28» 05 2025г.

Лопсан Е.С.

«28» 05 2025г.

Примерное 14 дневное меню ДОЛ «Идегел» на 2025г.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал
01.06.2025г. ВОСКРЕСЕН БЕ						
	Завтрак					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	52,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт(мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	625	18,5	16,7	81,7	550,5
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	780	26,1	22	105,1	721,3
	Итого за завтраки обед	1405	44,6	38,7	186,8	1271,8
2.06.2025г. ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
54-1к	Каша манная молочная	100	2,9	2,9	16,5	103,9
54-1о	Омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	112,7
Пром.	творог со сметаной	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-20гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Кефир					
	Итого за Завтрак	595	19,7	16,6	73,7	522,7
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4

54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	820	29	23,1	105,5	745,4
	Итого за завтрак и обед	1415	48,7	39,7	179,2	1268,1
С 01.03-заменяется наблюдением «Икра морковная 54-12з»						
03.06.2025г.						
ВТОРНИК	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	620	15,6	12,4	92,2	542,3
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (огурец)* **	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,9	9,1	12,5	187,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	31,9	18,3	119,5	768,3
	Итого за завтрак и обед	1400	47,5	30,7	211,7	1310,6
04.06.2025г.						
СРЕДА	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т	Творог со сметаной	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Кисломолочный напиток «Снежок»					
	Итого за Завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-21м	Курица отварная	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	795	33,8	15,1	115,3	731,4
	Итого за завтраки обед	1350	58,4	26	194,7	1245,5
05.06.2025г.						
ЧЕТВЕРГ	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	14,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт(банан)**	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	21,2	19,7	73,6	554,5
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	29,8	24	93,5	708,9
	Итого за завтраки обед	1380	51	43,7	167,1	1263,4
06.06.2025г.						
ПЯТНИЦА	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-25.1к	Каша молочная рисовая	200	6,9	5,8	32,1	208,3
Пром.	Фрукт(яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-20гн	Какао	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	635	20	14,4	88,5	562,8
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке(огурец)* **	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24м	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-4хн	Компот из изюма	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	795	34,8	17,9	107,6	731,1
	Итого за завтраки обед	1430	54,8	32,3	196,1	1293,9
07.06.2025г.						
СУББОТА	Завтрак					
54-6к	Творог со сметаной	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт(мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49

54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Кисломолочн.напиток «Снежок»					
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-3хн	Компот из чернослива	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	705	25,4	27,1	93,4	718
	Итого за завтраки обед	1315	44,6	41,7	184,5	1290,5
08.06.2025г.						
ВОСКРЕСЕНЬЕ	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
54-4о	Омлет с сыром	75	9,5	12,7	1,5	158
Пром.	Фрукт(яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	565	19,6	19,6	67,5	523,8
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке(огурец)* **	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г	Картофельное пюре	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-21м	Курица отварная	75	14,3	3,2	10	126,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	32,2	17	110	720,9
	Итого за завтраки обед	1360	51,8	36,6	177,5	1244,7
09.06.2025г.						
ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак					
54-16к	Каша «Дружба»	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт(мандарин)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-20гн	Какао	200	3,9	2,9	11,2	86
	Кисломолочный напиток «Снежок»					
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	620	15,5	9,9	90,2	510,3
	Обед					

ЧЕТВЕРГ	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-6т	Творог со сметаной	75	14,7	4,3	12,3	146,8
Пром.	Фрукт(яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Кисломолочный напиток «Снежок»					
	Итого за Завтрак	595	24,2	10,4	81,1	514
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5хн	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	41,7	14,5	103,3	710,4
	Итого за завтраки обед	1390	65,9	24,9	184,4	1224,4
13.06.2025г.	ЗАВТРАК					
ПЯТНИЦА						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к	Каша «Дружба»	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Кисломолочн.напиток «Снежок»					
	Итого за Завтрак	555	16,6	14,4	86,2	541
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке(помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	43,3	339,4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	34,4	28,9	86,1	741,4
	Итого за завтраки обед	1305	51	43,3	172,3	1282,4
14.06.2025г.	Завтрак					
СУББОТА						
54-1т	Творог со сметаной	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Фрукт(мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-19к	Суп молочный с вермишелью	200	7,2	9,2	44	287,8
54-4гн	Чай с молоком	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	500	35,7	11,5	71	529,8
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке(помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8

