

Низкокалорийная диета

(НКД)



НКД

СОГЛАСОВАНО
Руководитель

УТВЕРЖДАЮ
Мед. работник

Меню НКД

01. Понедельник

02. Вторник

03. Среда

Рацион	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Завтрак	Каша гречневая молочная с м/сл б/с	150/5	9,1	13,0	35,2	295,0	Каша пшеничная молочная с м/сл б/с	150/5	7,5	11,7	37,1	285,0	Каша геркулесовая молочная с м/сл б/с	150/5	7,8	12,8	34,3	285,0
	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108
	Чай б/с	200	0,4	0,1	0,2	3	Какао на молоке б/с	200	4,0	4	5	66	Кофейный напиток на молоке б/с	200	3,4	2,6	8	69,6
Итого			14,6	17,7	35,7	360,8			18,5	24,6	42,1	459,0			18,2	24,3	42,3	462,6
Обед	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8
	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2,5	6,9	11,1	125,7	Борщ из св. капусты с курицей, сметаной	250/10	2,5	6,9	15,3	145,3	Рассольник с курицей, сметаной	250/10	2,3	7,1	15,8	148,4
	Картофельное пюре с маслом	150/5	7,1	7,5	39,4	253,5	Рис отварной	150	4,4	6,5	44,0	251,6	Греча отварная с маслом	150/5	11,5	8,1	51,5	325,0
	Биточки из говядины паровые	50	7,0	6,3	6,4	113	Печень по-строгановски	50/50	13,3	11,2	3,5	185	Биточек кур. рубленый паровой	50	11,4	10,2	4,5	178
	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120
	Итого		18,1	20,7	85,3	612,2			21,8	24,6	91,2	701,9			26,8	25,4	100,2	771,4
Итого за день		36,0	39,1	122	1110,8			43,7	49,9	134	1298,7			48,4	50,4	144	1371,8	



М.П. Столова «Школьная №3»

НКД

Меню НКД

05. Пятница

Рацион	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У	
Завтрак	Каша кукурузная молочная с м/сл б/с	150/5	7,6	11,1	50,8	334,0	Каша геркулесовая молочная с м/сл б/с	150/5	7,8	12,8	34,3	285,0
	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108	Сыр порц.	20	7,0	8,85	0	108
	Какао на молоке б/с	200	4,0	4	5	66	Кофейный напиток на молоке б/с	200	3,4	2,6	8	69,6
	Итого		18,6	24,0	55,8	508,0			18,2	24,3	42,3	462,6
	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8	Хлеб ржаной	80	3,36	0,66	1,02	137,8
	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8	Итого		3,36	0,66	1,02	137,8
Обед	Суп гороховый с курицей	250	7,7	7,4	23,2	207,6	Суп картофельный рыбный с перловкой	250	3,1	3,9	21,5	148,4
	Плов из риса с ф/кур	150	21,2	13,1	44,7	381,7	Греча отварная	150	11,5	8,1	51,5	325,0
	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120	Биточек мясной паровой в смет. соусе	50/50	7,2	7,9	6,9	117
	Итого		30,5	21	96,3	709,3	Компот из с/ф б/с	200	1,6	0,0	28,4	120
Итого за день		52,5	45,7	153	1355,1		45,0	45,0	152	1310,8		