

Примерное меню детей, больных туберкулезом, находящихся в санаторно-лесных школах, санаторных детских домах и санаторных школах-интернатах

*Семашкина
10 ун-8 расч. ср.
10 ун-8 в. В. В. В. В. В.*

1 день



Наименование блюда	Выход блюд в г		Раскладка в г	3-7 лет	старше 7 лет
	3-7 лет	старше 7 л			
<u>Завтрак 1</u>					
Рыба жареная	50	75	треска (филе) мука пшенич.	100 5	150 5
Морковь тушеная	75	75	морковь мука пшенич. масло растит.	125/100 2 4	125/100 2 4
Яйцо	1 шт.	1 шт.	яйцо	48	48
Кофе с молоком	150	200	кофе молоко сахар	2 75 12	3 100 15
Хлеб с маслом	15	20	масло сливочное	15	20
<u>Завтрак 2</u>					
Фрукты свежие	200	200	яблоки	200	200
<u>Обед</u>					
Икра кабачковая с зеленым луком	50	75	икра кабачк. зеленый лук	50 3/2,4	70 5/4
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	400	картофель морковь перловая крупа огурец сол. лук репчатый масло сливочное сметана 20 %	95/68,4 15/12 8 25/23,25 4/3,36 5 10	150/108 20/16 12 40/37 6/5,04 6 10
Картофель тушеный с мясом	220	265	картофель мясо лук репчатый морковь огурец сол.	220/158,4 130/97,5 5/4,2 25/20 30/28	270/194,4 155/126 6/5 30/24 30/28

			масло сливочное	8	10
Кисель клюквен.	150	200	клюква	15/14,7	0,07
			сахар	12	15
			мука картоф.	6	8
<u>Полдник</u>					
Печенье	35	50	печенье	35	50
Молоко	150	200	молоко	150	200
<u>Ужин</u>					
Творожная запеканка со сметаной	140	180	творог полужирн	100	120
			манная крупа	20	25
			молоко	50	60
			сахар	5	6
			яйцо	1/6=8	1/5=9,6
			сухари пшенич	2	6
			масло сливочное	5	6
Салат морковно-яблочный со сметаной	100	150	морковь	100/80	150/120
			яблоки	20/17,6	30/26,4
			сахар	6	10
			сметана 20 %	10	15
Чай	150	200	чай	0,2	0,2
			сахар	12	15
Кефир	200	200	кефир	200	200
Хлеб пшеничный всего в день	150	200	хлеб пшеничный	150	200
Хлеб ржаной всего в день	100	150	хлеб ржаной	100	150

Итого: 3-7 лет белки – 100,59г
жиры – 94,09г
углеводы – 323,36г
калорийность – 2520,46

старше 7 лет белки – 150,17г
жиры – 118,47г
углеводы – 490,31г
калорийность – 3256,2

2 день

Наименование блюда	Выход блюд в г		Раскладка в г	3-7 лет	старше 7 лет
	3-7 лет	старше 7 л			
<u>Завтрак 1</u>					
Печень жареная	50	70	печень говяжья лук репчатый масло сливочное сметана 20 %	72/72,75 5/4,2 5 5	100/97 6/5 6 7
Вермишель отварная	115	150	вермишель масло сливочное	30 10	40 10
Какао с молоком	150	200	какао молоко сахар	2 75 12	3 100 15
Хлеб с маслом	15	20	масло сливочное	15	20
<u>Завтрак 2</u>					
Фрукты	200	200	яблоки	200	200
<u>Обед</u>					
Салат овощной	50	75	картофель морковь зеленый горошек лук зеленый масло растит огурец соленый	30/21,6 25/18,75 4 3/2,4 3 10/9,3	40/28,8 35/28 5 5/4 5 15/14
Суп рыбный	250	400	рыба треска филе крупа перловая картофель морковь лук репчатый масло сливочное	45 16 62/44,64 9/7,2 4/3,36 5	65 25 100/72 15/12 6/5 5
Капуста тушеная с мясом	200	250	капуста мясо мука пшеничная морковь лук репчатый масло растит томат-паста	250/200 130/97,5 3 10/8 5/4,2 8 3	300/240 155/126 4 15/12 6/5 10 4

Компот из сух фруктов	150	200	фрукты - сухие сахар	15 10	20 15
<u>Полдник</u>					
Ватрушка	70	100	мука пшеничная яйцо молоко дрожжи творог полужирн сахар масло сливочное	25 1/8=6 15 1 40 8 4	40 1/6=8 25 2 40 10 5
Чай	150	200	чай сахар	0,2 10	0,2 15
<u>Ужин</u>					
Биточки рисовые с яблочным повидлом	100	140	рис молоко яйцо сухари пшенич повидло яблочн сахар масло сливочное	30 75 1/6=8 4 15 5 5	40 100 1/5=9,6 6 20 6 6
Рыба отварная со свежим огурцом	50 50	70 50	треска (филе) огурец свежий	100 50/46,5	150 50/46,5
Чай	150	200	чай сахар	0,2 10	0,2 15
Кефир	200	200	кефир	200	200
Хлеб пшеничный всего в день	150	200	хлеб пшеничный	150	200
Хлеб ржаной всего в день	100	150	хлеб ржаной	100	150

Итого: 3-7 лет белки – 112,69г
жиры – 81,88г
углеводы – 330,54г
калорийность – 2466,47

старше 7 лет белки – 138,56г
жиры – 104,3г
углеводы – 452,21г
калорийность – 3239,42

3 день

Наименование блюда	Выход блюд в г		Раскладка в г	3-7 лет	старше 7 лет
	3-7 лет	старше 7 л			
<u>Завтрак 1</u>					
Сосиски	50	75	сосиски	50	75
Капуста тушеная	75	75	капуста рук репчатый морковь мука пшеничная масло растит	100/80 5/4,2 10/8 3 5	100/80 6/5 15/12 4 5 30
Каша пшенная молочная	150	200	пшено молоко масло сливочное сахар	25 75 6 5	100 8 6 6
Хлеб с маслом	15	20	масло сливочное	15	20
Сыр	20	30	сыр	20	30
Кофе с молоком	150	200	кофе молоко сахар	2 75 12	3 75 15
<u>Завтрак 2</u>					
Фрукты	200	200	яблоки	200	200
<u>Обед</u>					
Сельдь с луком и яйцом	25	35	сельдь лук репчатый яйцо масло растит	40/23,2 3/2,52 1/4=12 3	70/40,6 4/3,36 1/4=12 4
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	400	картофель свекла морковь капуста лук репчатый масло сливочное сметана 20 %	50/36 30/24 10/8 62/49,6 4/3,36 5 15	80/57,6 50/40 15/12 100/80 6/5 10 15
Котлеты мясные	95	115	мясо хлеб пшеничный лук репчатый	130/97,5 8 5/4,2	155/126 10 9/5

			сухари пшенич	4	5
			масло растит	5	6
Отварной рис	100	180	рис	35	60
			масло сливочное	10	10
Кисель из сухого шиповника	150	200	шиповник сухой	15	20
			сахар	10	15
			мука картофель	6	8
<u>Полдник</u>					
Пряники	35	50	пряники	35	50
Чай	150	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	15
<u>Ужин</u>					
Блинчики с творогом со сметаной	180	200	мука пшеничная	50	60
			молоко	50	60
			дрожжи	3	5
			сахар	2	2
			масло растит	5	5
			яйцо	1/6=3	1/5
			творог полужирн	60	70
			сахар	8	10
			сметана 20 %	15	15
Морковь тушеная с яблоками	75	125	морковь	90/72	155
			яблоки	40/35,2	60
			масло сливочное	4	6
			сахар	1	2
Чай	150	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	15
Кефир за весь день	200	200	кефир	200	200
Хлеб пшеничный всего в день	150	150	хлеб пшеничный	150	200
Хлеб ржаной всего в день	100	200	хлеб ржаной	100	150

Итого: 3-7 лет белки – 97,82г
жиры – 115,36г
углеводы – 369,07г
калорийность – 2985,25

старше 7 лет белки – 131,18г
жиры – 147,33г
углеводы – 543,27г
калорийность – 3721,19

			сухари пшенич	4	5
			масло растит	5	6
Отварной рис	100	180	рис	35	60
			масло сливочное	10	10
Кисель из сухого шиповника	150	200	шиповник сухой	15	20
			сахар	10	15
			мука картофель	6	8
<u>Полдник</u>					
Пряники	35	50	пряники	35	50
Чай	150	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	15
<u>Ужин</u>					
Блинчики с творогом со сметаной	180	200	мука пшеничная	50	60
			молоко	50	60
			дрожжи	3	5
			сахар	2	2
			масло растит	5	5
			яйцо	1/6=3	1/5
			творог полужирн	60	70
			сахар	8	10
			сметана 20 %	15	15
Морковь тушеная с яблоками	75	125	морковь	90/72	155
			яблоки	40/35,2	60
			масло сливочное	4	6
			сахар	1	2
Чай	150	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	15
Кефир за весь день	200	200	кефир	200	200
Хлеб пшеничный всего в день	150	150	хлеб пшеничный	150	200
Хлеб ржаной всего в день	100	200	хлеб ржаной	100	150

Итого: 3-7 лет белки – 97,82г
жиры – 115,36г
углеводы – 369,07г
калорийность – 2985,25

старше 7 лет белки – 131,18г
жиры – 147,33г
углеводы – 543,27г
калорийность – 3721,19

4 день

Наименование блюдо	Выход блюд в г		Раскладка в г	3-7 лет	старше 7 лет
	3-7 лет	старше 7 л			
<u>Завтрак 1</u>					
Макароны с сыром	115	150	макароны масло сливочное сыр	30 10 10	40 10 15
Салат из вареных овощей	50	75	картофель морковь зеленый горошек лук зеленый огурец соленый масло растит масло сливочное	30/21,6 25/18,75 4 3/2,4 10/9,3 3 15	40/28,8 35/28 5 5/4 15/14 5 20
Хлеб с маслом	15	20	масло	15	20
Какао с молоком	150	200	какао молоко сахар	2 75 12	3 100 15
<u>Завтрак 2</u>					
Фрукты	200	200	яблоки	200	200
<u>Обед</u>					
Салат из свежей капусты	50	75	капуста зеленый лук масло растит яблоки морковь	62/49,6 3/2,4 3 20/17,6 10/8	100/80 5/4 5 30/26,4 15/12
Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	250	400	горох морковь картофель лук репчатый масло сливочное сметана 20 %	22 19/15,2 62/44,64 4/3,36 4 15	35 30/24 100/72 6/5 6 15
Мясом тушеное с подливой	60	75	мясо лук репчатый мука пшеничная масло сливочное томат-паста	130/97,5 5/4,2 4 5 3	155/126 6/5 5 6 4

Картофельное пюре	150	180	картофель молоко масло сливочное	190/136,8 40 5	250/180 50 6
Огурец свежий	50	50	огурец свежий	50/46,5	50/46,5
Компот из сухофруктов	150	200	фрукты сухие сахар	15 10	20 15
<u>Полдник</u>					
Пирог с яблоками	60	160	мука пшеничная дрожжи молоко сахар яйцо яблоки сахар	25 1 15 3 1/10=4 40/35,2 3	50 2 25 6 1/5=9,6 60/52,8 6
Чай	150	200	чай сахар	0,2 12	0,2 15
<u>Ужин</u>					
Каша гречневая	110	170	каша гречневая масло сливочное	40 4	60 6
Творожники со сметаной	105	140	творог крупа манная мука пшеничная сахар яйцо масло сливочное сметана 20 %	85 9 5 8 1/6=8 5 15	120 12 6 10 1/5=9,6 6 15
Молоко	150	200	молоко	150	200
Хлеб пшеничный всего в день	150	200	хлеб пшеничный	150	200
Хлеб ржаной всего в день	100	150	хлеб ржаной	100	150
Кефир	200	200	кефир	200	200

Итого: 3-7 лет
 белки – 106,53г
 жиры – 98,03г
 углеводы – 360,20г
 калорийность – 2593,3

старше 7 лет
 белки – 147,39г
 жиры – 118,14г
 углеводы – 499,83г
 калорийность – 3516,9

5 день

Наименование блюда	Выход блюд в гр		Раскладка в гр	3-7 лет	старше 7 лет
	3-7 лет	старше 7 л			
<u>Завтрак 1</u>					
Яичница взбитая с зеленым горошком	50 75	60 75	яйцо масло сливочное зеленый горох	1/4=60 3 75	1/2=72 3 75
Каша геркулесовая молочная	150	200	геркулес молоко масло сливочное сахар	25 75 6 5	30 100 8 6
Кофе с молоком	150	200	кофе молоко сахар	2 75 12	3 100 15
Хлеб с маслом	15	20	масло сливочное	15	20
<u>Завтрак 2</u>					
Фрукты	200	200	яблоки	200	200
<u>Обед</u>					
Свекла отварная со сметаной	50	75	свекла сметана 20%	70/56 15	105/84 20
Суп картофельный	250	400	картофель морковь лук репчатый масло сливочное	65/46,8 10/8 4/3,36 5	100/72 15/12 6/5 6
Плов	125	150	рис мясо морковь лук репчатый томат-паста масло сливочное	25 70/52,5 10/8 10/8,4 3 6	30 90/67,5 15/12 12/10 4 8
Компот из сухо фруктов	150	200	фрукты сухие сахар	15 10	20 15

<u>Полдник</u>					
Вареники ленивые	70	100	творог сахар мука пшеничная масло сливочное яйцо	60 6 12 4 1/6=8	80 8 16 5 1/5=9,6
Чай	150	200	чай сахар	0,2 12	0,2 15
<u>Ужин</u>					
Салат из квашеной капусты	100	150	капуста квашеная лук зеленый масло растит сахар	130 3/2,4 5 2	195 5/4 8 3
Зразы картофельные с мясом	135	180	картофель мясо яйцо лук репчатый сухари пшенич масло сливочное	140/100,8 60/45 1/6=8 5/4,2 4 6	190/136,8 80/60 1/5=9,6 6/5 5 8
Чай	150	200	чай сахар	0,2 12	0,2 15
Хлеб пшеничный всего в день	150	200	хлеб пшеничный	150	200
Хлеб ржаной всего в день	100	150	хлеб ржаной	100	150
Кефир	200	200	кефир	200	200

Итого: 3-7 лет белки – 101,79г
 жиры – 87,38г
 углеводы – 317,46г
 калорийность – 2122,61

старше 7 лет белки – 109,92г
 жиры – 121,47г
 углеводы – 413,04г
 калорийность – 3040,47

6 день

Наименование блюда	Выход блюд в г		Раскладка в г	3-7 лет	старше 7 лет
	3-7 лет	старше 7 л			
<u>Завтрак 1</u>					
Творожники со сметаной	105	140	творог крупа манная мука пшеничная сахар яйцо масло сливочное	80 9 5 8 1/6=8 5	120 12 6 10 1/5=9,6 5
Каша рисовая молочная	150	200	рис молоко масло сливочное сахар	25 75 6 5	30 100 8 6
Какао с молоком	150	200	какао молоко сахар	2 75 12	3 100 15
Хлеб с маслом	15	20	масло сливочное	15	20
<u>Завтрак 2</u>					
Фрукты	200	200	яблоки	200	200
<u>Обед</u>					
Салат морковно-яблочный со сметаной	100	150	морковь яблоки сахар сметана 20%	100/80 20/17,6 6 15	150/120 30/26,4 10 20
Щи из свежей капусты	250	400	картофель капуста морковь лук репчатый томат-паста масло сливочное сметана 20%	50/36 100/80 10/8 4/3,36 2 5 15	80/37,6 120/96 15/12 6/5 4 10 15
Запеканка картофельная	240	280	мясо картофель яйцо лук репчатый	130/97,5 230/165,5 1/6=8 5/4,2	155/126 280/201 1/5=9,6 6/5

			масло сливочное	8	10
Огурец свежий	30	50	огурец свежий	30/27,9	50/46,5
Кисель клюквенный	150	200	клюква	15/14,7	20/19,6
			мука картоф	6	8
			сахар	10	15
<u>Полдник</u>					
Вафли	35	50	вафли	35	50
Чай	150	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	15
<u>Ужин</u>					
Голубцы ленивые с мясом и рисом	130	180	капуста	120/96	170/136
			мясо	50/37,5	70/52,5
			рис	8	10
			лук репчатый	5/4,2	6/5
			морковь	9/7,2	10/8
			масло сливочное	5	6
			сметана 20%	15	15
			масло растит	5	5
Рыба в маринаде	50	70	треска (филе)	100	150
			морковь	9/7,2	10/8
			лук репчатый	4/3,36	5/4,2
			томат-паста	2	4
			мука пшеничная	2	3
			масло растит	5	5
			чай	150	200
			сахар	10	15
Кефир	200	200	кефир	200	200
Хлеб пшеничный всего в день	150	200	хлеб пшеничный	150	200
Хлеб ржаной всего в день	100	150	хлеб ржаной	100	150

Итого: 3-7 лет белки – 121,18г
жиры – 99,42г
углеводы – 404,99г
калорийность – 3265,18

старше 7 лет белки – 155,32г
жиры – 133,61г
углеводы – 149,60г
калорийность – 3364,79

7 день

Наименование блюдов	Выход блюд в г		Раскладка в г	3-7 лет	старше 7 лет
	3-7 лет	старше 7 л			
<u>Завтрак 1</u>					
Сосиски со свеклой тушеной	50	75	сосиски	50	75
	75	75	свекла	100/80	100/80
			лук репчатый	5/4,2	5
			томат-паста	5	5
			масло сливочное	5	5
Каша гречневая молочная, полувязкая	150	200	крупка гречневая	30	40
			молоко	75	100
			масло сливочное	6	8
			сахар	5	6
Кофе с молоком	150	200	кофе	2	3
			молоко	75	100
			сахар	12	15
Хлеб с маслом	15	20	масло сливочное	15	20
<u>Завтрак 2</u>					
Фрукты	200	200	яблоки	200	200
<u>Обед</u>					
Салат из моркови со сметаной	50	75	морковь	60/52	100/80
			сметана 20%	15	15
Куриный бульон с рисом	250	400	рис	16	25
			морковь	10/8	15/12
			лук репчатый	4/3,36	6/5
Курица отварная	60	75	курица	190/116	240/146
Картофель жареный	130	170	картофель	250/180	350/252
			масло растит	16	20
Компот из сухо фруктов	150	200	фрукты сухие	15	20
			сахар	10	15
<u>Полдник</u>					
Ватрушка	70	100	мука пшеничная	25	40

			яйцо	1/8=6	1/6=8
			молоко	15	25
			дрожжи	1	2
			творог полужир	40	40
			сахар	8	10
			масло сливочное	4	5
Чай	150	200	чай	0,2	0,2
			сахар	10	15
<u>Ужин</u>					
Котлеты капустные со сметаной	100	150	капуста	130/104	200/100
			крупа манная	9	12
			яйцо	1/6=8	1/5=9,6
			сухари пшенич	4	5
			масло сливочное	4	6
			сметана 20%	15	15
Рыба жареная	50	75	треска (филе)	100	150
			мука пшеничная	5	5
			масло растит	5	5
Картофельное пюре	150	180	картофель	190/136,8	250/180
			молоко	40	50
			масло сливочное	5	6
Молоко (чай)	150	200	молоко	150	200
Хлеб пшеничный всего в день	150	200	хлеб пшеничный	150	200
Хлеб ржаной всего в день	100	150	хлеб ржаной	100	150
Кефир	200	200	кефир	200	200

Итого: 3-7 лет белки – 108,67г
жиры – 106,55г
углеводы – 316,11г
калорийность – 2846,42

старше 7 лет белки – 147,34г
жиры – 134,34г
углеводы – 478,93г
калорийность – 3866,4

Химический состав продуктов всех прилагаемых меню рассчитан по таблицам химического состава пищевых продуктов под редакцией академика А.А.Покровского.