Согласовано

Заместитель главного врача
по лечебной работе СПб ГБУЗ
«Городская больница
Святого Великомученика
Георгия»

_____ Иванов И.Г.

Утверждаю

Главный врач СПб ГБУЗ
«Городская больница
Святого Великомученика
Георгия»

_____ Стрижелецкий В.В.

СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(для отделений круглосуточного стационара)

2025 год

СПб ГБУЗ «Городская больница Святого Великомученика Георгия»

Диета:НКД

Сезон: Лето-осень

Составил: Медицинская сестра диетическая _____ Кланюк О.З.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион НКД (лето-осень)

Меню приготовляемых блюд
День: понедельник
Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	11	12	13	14	15
На день														
	Хлеб ржаной формовой	100	7	1	33	174								
	Соль	6												
Итого на день			**7**	**1**	**33**	**174**								
завтрак														
	Каша геркулесовая молочная жидкая с БКС 9г.	195	7	8	13	152								
	Чай без сахара	200												
	Сыр	25	6	7		91								
Итого за завтрак			**13**	**15**	**13**	**243**								
второй завтрак														
	Омлет натуральный паровой	60	6	6	2	81								
Итого за второй завтрак			**6**	**6**	**2**	**81**								
обед														
	Суп рисовый с овощами	400	2	3	19	111								
	Кура отварная	55	10	10		126								
	Компот из сухофруктов б/с с ВМК	200	1		27	109								
	Свекла отварная с раст.маслом	160	2	10	13	154								
Итого за обед			**15**	**23**	**59**	**500**								
полдник														
	Морс ягодный	200			12	49								
	Яблоко свежее	150			15	71								
Итого за полдник					**32**	**120**								
ужин														
	Отвар шиповника б/ с	200	1		10	57								
	Винегрет овощной	230	4	10	17	177								
	Рыба отварная б/м	95	24	8		167								
Итого за ужин			**29**	**18**	**27**	**401**								
Итого за день			**70**	**63**	**166**	**1519**								

Рацион НКД (лето-осень)

День: вторник
Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Хлеб ржаной формовой	100	7	1	33	174								
	Соль	6												
Итого на день			**7**	**1**	**33**	**174**								
завтрак														
	Каша пшеничная без сахара	200	6	2	20	124								
	Какао с молоком без сахара	200	4	3	5	68								
	Яйцо	40	5	5		63								
Итого за завтрак			**15**	**10**	**25**	**255**								
второй завтрак														
	Салат из свеклы с яблоком	140	2	10	10	151								
Итого за второй завтрак			**2**	**10**	**10**	**151**								
обед														
	Суп перловый вегетарианский	400	4	6	27	177								
	Компот из сухофруктов б/с с ВМК	200	1		27	109								
	Морковь тушеная в сметанном соусе	150	6	7	15	149								
	Мясо отварное	50	16	8		138								
Итого за обед			**27**	**21**	**69**	**573**								
полдник														
	Морс ягодный	200			12	49								
	Яблоко свежее	150			15	71								
Итого за полдник					**27**	**120**								
ужин														
	Запеканка творожная б/сахара	190	37	21	17	418								
	Чай без сахара	200												
Итого за ужин			**28**	**20**	**16**	**358**								
Итого за день			**79**	**62**	**180**	**1631**								

Рацион НКД (лето-осень)

День: среда
Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Хлеб ржаной формовой	100	7	1	33	174								
	Соль	6												
Итого на день			**7**	**1**	**33**	**174**								
завтрак														
	Каша пшенная на воде вязкая(без сахара) с БКС 9г	200	7	6	23	176								
	Чай без сахара	200												
	Сыр	25	6	7		91								
Итого за завтрак			**13**	**13**	**23**	**267**								
второй завтрак														
	Салат из помидоров,перца с раст.маслом или сметаной	160	2	10	7	129								
Итого за второй завтрак			**2**	**10**	**7**	**129**								
обед														
	Суп из сборных овощей	400	3	6	12	112								
	Морковь тушеная с зеленым горошком	210	2	5	12	138								
	Рыба отварная б/м	95	24	8		167								
	Компот из сухофруктов б/с с ВМК	200	1		27	109								
Итого за обед			**30**	**19**	**51**	**526**								
полдник														
	Кефир 2,5%	200	6	5	8	106								
	Яблоко свежее	150			15	71								
Итого за полдник			**6**	**5**	**23**	**177**								
ужин														
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9	10	44	301								
	Голубцы ленивые с преловкой(с мясом)	240	19	17	25	334								
	Отвар шиповника б/ с	200	1		10	57								
Итого за ужин			**20**	**17**	**35**	**391**								
Итого за день			**78**	**65**	**172**	**1664**								

Рацион НКД (лето-осень)

День: четверг
Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Хлеб ржаной формовой	100	7	1	33	174								
	Соль	6												
Итого на день			**7**	**1**	**33**	**174**								
завтрак														
	Каша геркулесовая молочная жидкая с БКС 9г.	195	7	8	13	152								
	Какао с молоком без сахара	200	4	3	5	68								
	Яйцо	40	5	5		63								
Итого за завтрак			**16**	**16**	**18**	**283**								
второй завтрак														
	Салат из квашенной капусты с луком	120	2	8	5	99								
Итого за второй завтрак			**2**	**8**	**5**	**99**								
обед														
	Борщ со свежей капустой вегетарианский	400	4	6	25	175								
	Капуста отварная с маслом	155	5	6	8	99								
	Гуляш мясной 50/65	115	17	13	6	210								
	Помидор свежий	50	1		2	12								
	Компот из сухофруктов б/с с ВМК	200	1		27	109								
Итого за обед			**28**	**25**	**68**	**605**								
полдник														
	Кефир 2,5%	200	6	5	8	106								
	Яблоко свежее	150			15	71								
Итого за полдник			**6**	**5**	**23**	**177**								
ужин														
	Рыба запечённая с белым соусом	95/60	26	14	6	261								
	Рагу из овощей (лето)	185	4	12	16	191								
	Чай без сахара	200												
Итого за ужин			**30**	**26**	**22**	**452**								
Итого за день			**89**	**81**	**169**	**1790**								

Рацион НКД (лето-осень)

День: пятница
Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Хлеб ржаной формовой	100	7	1	33	174								
	Соль	6												
Итого на день			**7**	**1**	**33**	**174**								
завтрак														
	Каша гречневая молочная вязкая с БКС9г б/сахара	155	4	5	18	132								
	Чай без сахара	200												
	Сыр порциями	25	6	7		91								
Итого за завтрак			**10**	**12**	**18**	**223**								
второй завтрак														
	Салат из свежих помидоров и огурцов с раст.маслом	120	1	5	4	69								
Итого за второй завтрак			**1**	**5**	**4**	**69**								
обед														
	Суп с лапшой на курином бульоне	400	3	4	18	123								
	Капуста тушеная с отварным мясом	260	19	14	14	263								
	Компот из сухофруктов б/с с ВМК	200	1		27	109								
Итого за обед			**23**	**18**	**59**	**495**								
полдник														
	Яблоко свежее	150			15	71								
	Кефир 2,5%	200	6	5	8	106								
Итого за полдник			**6**	**5**	**23**	**177**								
ужин														
	Каша перловая рассыпчатая	160	5	8	37	239								
	Кура отварная	55	10	10		126								
	Отвар шиповника б/ с	200	1		10	57								
Итого за ужин			**15**	**18**	**43**	**393**								
Итого за день			**62**	**59**	**180**	**1531**								

Рацион НКД (лето-осень)

День: суббота
Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Хлеб ржаной формовой	100	7	1	33	174								
	Соль	6												
Итого на день			**7**	**1**	**33**	**174**								
завтрак														
	Каша пшеничная без сахара	200	6	2	20	124								
	Чай без сахара	200												
	Сыр	25	6	7		91								
Итого за завтрак			**12**	**9**	**20**	**215**								
второй завтрак														
	Салат из свежих огурцов,капусты с раст.маслом	140	2	5	5	76								
Итого за второй завтрак			**2**	**5**	**5**	**76**								
обед														
	Щи из свежей капусты вегетарианские	400	4	7	18	156								
	Рагу из птицы с овощами	240	18	19	29	361								
	Компот из сухофруктов б/с с ВМК	200	1		27	109								
Итого за обед			**23**	**26**	**74**	**626**								
полдник														
	Морс ягодный	200			12	49								
	Яблоко свежее	150			15	71								
Итого за полдник					**27**	**120**								
ужин														
	Биточек паровой с кашей пшенной в томатном соусе 150/80/50	280	21	16	42	399								
	Отвар шиповника б/ с	200	1		10	57								
Итого за ужин			**22**	**16**	**52**	**456**								
Итого за день			**66**	**57**	**211**	**1667**								

Рацион НКД (лето-осень)

День: воскресенье
Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Соль	6												
	Хлеб ржаной формовой	100	7	1	33	174								
Итого на день			**7**	**1**	**33**	**174**								
завтрак														
	Каша геркулесовая молочная жидкая с БКС 9г.	195	7	8	13	152								
	Чай без сахара	200												
	Яйцо	40	5	5		63								
Итого за завтрак			**12**	**13**	**13**	**215**								
второй завтрак														
	Яблоко свежее	150			15	71								
Итого за второй завтрак					**15**	**71**								
обед														
	Суп гороховый вегетарианский	400	5	3	15	111								
	Свекла отварная с раст.маслом	160	2	10	13	154								
	Гуляш мясной 50/65	115	17	13	6	210								
	Огурец свежий	50			1	6								
	Компот из сухофруктов б/с с ВМК	200	1		27	109								
Итого за обед			**25**	**26**	**62**	**590**								
полдник														
	Кефир 2,5%	200	6	5	8	106								
	Яблоко свежее	150			15	71								
Итого за полдник			**6**	**5**	**23**	**177**								
ужин														
	Овощи тушеные в сметанном соусе	205	5	9	22	191								
	Морс ягодный	200			12	49								
Итого за ужин			**5**	**9**	**34**	**240**								
Итого за день			**55**	**54**	**180**	**1467**								