

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г	Всего	Всего	Всего	
		г	г	г	
2 день					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	3,39	5,40	10,00	69,00
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200	3,70	4,60	22,70	178,00
Чай с молоком	180	3,20	1,80	13,60	77,00
Мандарин свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	310	11,09	12,00	53,80	362,00
Завтрак 2					
Пряник	25	1,80	2,85	6,03	28,00
Сок персиковый	180	0,90	0,24	7,20	61,40
Итого за прием пищи:	205	2,70	3,09	13,23	89,40
Обед					
Помидор свежий	50	0,60	0,10	1,90	12,00
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью	180/10	4,10	5,10	15,60	112,50
Запеканка из печени с рисом	200	11,50	15,30	33,40	325,00
Напиток из кураги	180	0,36	0,00	24,00	98,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	25	1,63	0,20	10,63	51,63
Батон нарезной обогащённый	20	1,50	0,60	10,30	52,40
Итого за прием пищи:	665	19,69	21,30	95,83	652,13
Уплотненный полдник					
Рыба припущенная в молоке	70	12,31	1,46	0,33	151,40
Пюре картофельное	130	1,05	5,63	22,7	119,40
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	24,72	88,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Булочка молочная	50	2,30	11,20	24,81	130,00
Итого за прием пищи:	445	16,78	18,53	78,96	520,00
Всего за день:		50,26	54,92	241,82	1623,53

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г				
		г	г	г	
3 день					
Завтрак					
Бутерброд с джемом	30	2,40	4,00	13,00	78,00
Кофейный напиток	180	2,80	2,40	12,70	84,00
Омлет натуральный	150	5,50	5,10	21,30	149,00
Груша свежая	100	0,49	0,38	7,56	40,12
Итого за прием пищи:	460	11,19	11,88	54,56	351,12
Завтрак 2					
Кефир	180	2,68	2,89	12,97	88,10
Итого за прием пищи:	180	2,68	2,89	12,97	88,10
Обед					
Салат из зеленого горошка консервированого	50	0,30	1,80	3,00	35,70
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью	180/10/10	3,20	6,20	7,30	101,85
Гуляш из отварного мяса	80	6,10	8,10	24,90	186,90
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,20	4,20	31,00	190,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	25	1,63	0,20	10,63	51,63
Батон нарезной обогащённый	20	1,50	0,60	10,30	52,40
Чай с вареньем	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10
Итого за прием пищи:	700	18,02	21,14	95,33	652,58
Уплотненный полдник					
Огурец свежий	50	0,50	0,00	1,56	6,00
Голубцы ленивые	200	9,50	11,10	31,30	240,54
Напиток лимонный	180	1,12	0,10	15,60	84,80
Булочка домашняя	60	3,80	7,10	19,85	162,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Итого за прием пищи:	505	15,92	18,42	74,71	524,34
Всего за день:		47,81	54,33	237,57	1616,14

Наименование	Выход,	белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г				
		г	г	г	
4 день					
Завтрак					
Бутерброд с маслом	30	1,20	1,80	7,00	51,00
Каша манная жидкая со сливочным маслом	200	5,5	6,30	27	179,00
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	101
Яблоко	100	0,50	0,40	4,10	20,50
Итого за прием пищи:	510	11,00	11,70	53,70	351,50
Завтрак 2					
Ряженка	180	2,63	2,94	12,78	87,60
Итого за прием пищи:	180	2,63	2,94	12,78	87,60
Обед					
Салат картофельный	50	0,80	7,60	6,00	96,00
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной	180/10/10	5,10	5,40	14,85	139,60
Пудинг рыбный запеченый	80	7,10	5,30	20,10	165,00
Рис припущенный с овощами	150	2,19	2,33	18,21	87,47
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,00	28,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	25	1,63	0,20	10,63	51,63
Батон нарезной обогащённый	20	1,50	0,60	10,30	52,40
Итого за прием пищи:	705	18,32	21,43	87,09	620,10
Уплотненный полдник					
Запеканка из творога	200	7,90	9,10	18,00	238,00
Кисель из плодов шиповника	180	0,15	0,07	19,7	81,3
Печенье	50	7,80	9,60	40,20	223,00
Итого за прием пищи:	430	15,85	18,77	77,90	542,30
Всего за день:		47,80	54,84	231,47	1601,50

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г				
		г	г	г	
5 день					
Завтрак					
Бутерброд с джемом	30	2,40	4,00	13,00	78,00
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	4,20	5,5	20,10	174,00
Чай с молоком	180	3,20	1,80	13,60	77,00
Мандарин свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	510	10,60	11,50	54,20	367,00
Завтрак 2					
Йогурт питьевой	180	2,60	3,00	12,72	88,20
Итого за прием пищи:	180	2,60	3,00	12,72	88,20
Обед					
Салат из свеклы	50	0,8	2,9	1,5	45,6
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/10	5,10	2,40	12,50	87,50
Запеканка картофельная с мясом	200	8,00	12	25,30	269,00
Соус сметанный	30	1,00	2,00	3,00	37,30
Компот из кураги	180	0,36	0,00	24	98,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	25	1,63	0,20	10,63	51,63
Батон нарезной обогащённый	20	1,50	0,60	10,30	52,40
Итого за прием пищи:	695	18,39	20,10	87,23	642,03
Уплотненный полдник					
Чай с лимоном	180	0,12	0,00	8,52	36,00
Макароны запеченные с яйцом	200	12,80	7,4	25,60	239,80
Помидор свежий	50	0,60	0,10	1,90	12,00
Ватрушка с творогом	70	2,40	11,00	40,5	227,5
Итого за прием пищи:	500	15,92	18,50	76,52	515,30
Всего за день:		47,51	53,10	230,67	1612,53

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г				
		г	г	г	
6 день					
Завтрак					
Бутерброд с джемом	30	2,40	4,00	13,00	78,00
Каша пшенинная жидкая с маслом сливочным	180	5,20	5,00	20,60	181,10
Кофейный напиток	180	2,80	2,40	12,70	84,00
Яблоко	100	0,50	0,40	4,10	20,50
Итого за прием пищи:	490	10,90	11,80	50,40	363,60
Сок персиковый	180	0,90	0,24	7,20	61,40
Пряник	25	1,80	2,85	6,03	28,00
Итого за прием пищи:	205	2,70	3,09	13,23	89,40
Обед					
Огурец свежий	50	0,50	0,00	1,56	6,00
Суп картофельный с горохом и гречками	180/10	4,10	4,50	25,60	153,30
Фрикадельки рыбные отварные	80	8,50	16,10	7,90	161,30
Овощи в молочном соусе	130	1,84	0,10	8,50	75,20
Кисель из яблок	180	0,12	0,12	22,70	105,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	25	1,63	0,20	10,63	51,63
Батон нарезной обогащённый	20	1,50	0,60	10,30	52,40
Итого за прием пищи:	675	18,19	21,62	87,19	605,53
Уплотненный полдник					
Котлета рубленая из говядины	70	9,10	8,80	13,10	174,00
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,20	4,20	31,00	190,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,00	28,00
Вафли	40	1,24	4,73	24,17	123,17
Итого за прием пищи:	435	16,54	17,85	81,67	546,17
Всего за день:		48,33	54,36	232,49	1604,70

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г				
		г	г	г	
7 день					
Завтрак					
Бутерброд с маслом	30	1,20	1,80	7,00	51,00
Омлет натуральный	150	5,50	5,10	21,30	149,00
Салат из зеленого горошка консервированого	50	0,30	1,80	3,00	35,70
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	101
Груша свежая	100	0,49	0,38	7,56	40,12
Итого за прием пищи:	510	11,29	12,28	54,46	376,82
Завтрак 2					
Кефир	180	2,68	2,89	12,97	88,10
Итого за прием пищи:	180	2,68	2,89	12,97	88,10
Обед					
Салат из моркови и яблок	50	0,43	0,05	3,94	41,25
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	180/10/10	2,50	9,60	25,30	156,00
Котлета рубленая из птицы	70	9,50	4,10	14,70	120,20
Пюре из свеклы	150	2,40	5,60	15,60	121,80
Компот из изюма	180	0,40	0,00	7,00	102,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	25	1,63	0,20	10,63	51,63
Батон нарезной обогащённый	20	1,50	0,60	10,30	52,40
Итого за прием пищи:	695	18,36	20,15	87,47	645,28
Уплотненный полдник					
Яйцо вареное	50	5,10	4,60	5,30	63,00
Овощи припущенные в сметанном соусе	200	2,20	3,50	15,21	189,00
Печенье	50	7,80	9,60	40,20	223,00
Чай с вареньем	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Итого за прием пищи:	510	16,19	17,86	75,31	540,10
Всего за день:		48,52	53,18	230,21	1650,30

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г				
		г	г	г	
8 день					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	3,39	5,40	10,00	69,00
Каша манная жидкая со сливочным маслом	200	5,5	6,30	27	179,00
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,00	28,00
Яблоко	100	0,50	0,40	4,10	20,50
Зефир	30	1,50	0,40	5,80	66,00
Итого за прием пищи:	540	10,89	12,5	53,9	362,5
Завтрак 2					
Ряженка	180	2,63	2,94	12,78	87,60
Итого за прием пищи:	180	2,63	2,94	12,78	87,60
Обед					
Огурец свежий	50	0,50	0,00	1,56	6,00
Суп картофельный с курой, сметаной и зеленью петрушки	180/10/10	2,10	4,00	16,30	135,80
Пудинг из печени с морковью	80	10,47	9,10	15,20	164,00
Рагу овощное (2-й вариант)	150	2,4	6,9	13,4	125,1
Кисель из плодов шиповника	180	0,15	0,07	19,7	81,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	25	1,63	0,20	10,63	51,63
Батон нарезной обогащённый	20	1,50	0,60	10,30	52,40
Итого за прием пищи:	705	18,75	20,87	87,09	616,23
Уплотненный полдник					
Запеканка из творога	200	7,90	9,10	18,00	238,00
Соус молочный	20	0,38	0,97	2,64	20,88
Молоко кипяченое	200	6,00	4,00	9,80	98,90
Булочка веснушка	45	2,45	4,40	48,00	193,00
Итого за прием пищи:	465	16,73	18,47	78,44	550,78
Всего за день:		49,00	54,78	232,21	1617,11

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г				
		г	г	г	
9 день:					
Завтрак					
Бутерброд с маслом	30	1,20	1,80	7,00	51,00
Каша овсяная геркулесовая жидкая с маслом сливочным	200	6,30	6,60	27,00	187,00
Кофейный напиток	180	2,80	2,40	12,70	84,00
Банан	100	0,97	0,83	4,90	51,30
Итого за прием пищи:	510	11,27	11,63	51,60	373,30
Завтрак 2					
Йогурт питьевой	180	2,60	3,00	12,72	88,20
Итого за прием пищи:	180	2,60	3,00	12,72	88,20
Обед					
Огурец солёный	50	0,38	0,00	0,90	6,50
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной	180/10/10	5,10	5,40	14,85	139,60
Рыба (филе) отварная	80	8,40	6,40	6,40	120,14
Соус сметанный	30	1,00	2,00	3,00	37,30
Пюре картофельное	130	1,05	5,63	22,7	119,40
Чай с лимоном	180	0,12	0,00	8,52	36,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	25	1,63	0,20	10,63	51,63
Батон нарезной обогащённый	20	1,50	0,60	10,30	52,40
Итого за прием пищи:	715	19,18	20,23	77,30	562,97
Уплотненный полдник					
Голубцы ленивые	200	9,50	11,10	31,30	240,54
Компот из свежих груш	200	1,12	0,12	23,70	108,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,20	5,80	13,64	137,00
Итого за прием пищи:	475	15,82	17,14	75,04	516,74
Всего за день:		48,87	52,00	216,66	1541,21

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г				
		г	г	г	
10 день					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	3,39	5,40	10,00	69,00
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200	3,70	4,60	22,70	178,00
Чай с молоком	180	3,20	1,80	13,60	77,00
Груша свежая	100	0,49	0,38	7,56	40,12
Итого за прием пищи:	310	10,78	12,18	53,86	364,12
Завтрак 2					
Кефир	180	2,68	2,89	12,97	88,10
Итого за прием пищи:	180	2,68	2,89	12,97	88,10
Обед					
Салат из свеклы	50	0,80	2,90	1,50	45,60
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	180/10/10	2,60	9,60	25,30	156,00
Суфле куриное	70	7,40	4,70	6,30	135,30
Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,00	3,40	19,40	121,80
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	21,72	88,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	25	1,63	0,20	10,63	51,63
Батон нарезной обогащённый	20	1,50	0,60	10,30	52,40
Итого за прием пищи:	695	18,05	21,52	95,15	650,93
Уплотненный полдник					
Огурец свежий	50	0,50	0,00	1,56	6,00
Жаркое по-домашнему	200	10,10	10,70	16,20	221,00
Компот из кураги	180	0,36	0,00	24	98,6
Сдоба обыкновенная	50	3,80	7,10	26,80	163,65
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Итого за прием пищи:	245	15,76	17,92	74,96	520,25
Всего за день:		47,27	54,51	236,94	1623,40