**День первый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюд* | Масса  порции  2-3г.  3-7г. | Пищевые вещества  В 100г. | | | Энерге-  тическая  ценность  (ккал)  В 100г. | Витамины  В 100г. | | | Минеральные  вещества  в 100г, | | |
| Б | Ж | У | В1 | В | С | Са | Fe | |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная | -180  -200 | 9,5 | 0,7 | 70  ,1 | **133,0** | 0,1 | 0,1 | - | 41,0 |  |  |
| Чай с сахаром | -150  -200 | - | 0,53 | 6,5 | **30,77** | - | - | - | 5,8 | 0,27 |  |
| Печенье с маслом | -20  -35 | 5,6 | 96,7 | 37,5 | **1044,5** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак:** | 2-3  3-7 | **18.22**  **20.96** | **21.39**  **36.3** | **143.38**  **166.32** | **494.45**  **693.11** | **0.18**  **0.2** | **0.18**  **0.2** | **-** | **82.5**  **93.6** | **0.4**  **0.59** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра кабачковая | -50  -60 | 1,9 | 8,9 | 8,7 | **122,5** | 0.02 | 0.05 | 7 | 41 | 0,7 |  |
| Суп картофельный с мясом | -180  -250 | 1,89 | 1 | 7,75 | **47,56** | 0,07 | 0,05 | 5,86 | 21,04 | 0,57 |  |
| бифштекс мясной | -60  -80 | 11,44 | 5,78 | 7,5 | **127,78** | 0,06 | 0,13 | 0,22 | 67,69 | 0,94 |  |
| Макароны с маслом | -126  -157 | 3,91 | 5,4 | 20,86 | **153,18** | 0,03 | 0,01 | - | 4,62 | 0,55 |  |
| Компот из сухофруктов | -150  -200 | 0,52 | - | 13,48 | **56,0** | 0,01 | 0,02 | 0,4 | 20,5 | 0,34 |  |
| Хлеб ржаной | -40  -50 | 3,1 | 0,6 | 17,6 | **186,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на обед**: | 2-3  3-7 | **20.19**  **23.71** | **16.76**  **20.74** | **67.84**  **99.1** | **574.93**  **725.11** | **0.23**  **0.3** | **0.21**  **0.3** | **14.78**  **19.83** | **135.45**  **179.6** | **3.14**  **4.13** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка | -150  -200 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | **56,4** | 0,04 | 0,17 | 0,7 | 120 | 0,1 |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -30 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | **267,63** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на полдник:** | 2-3  3-7 | **6.48**  **7.88** | **5.07**  **6.67** | **21.06**  **23.11** | **164.89**  **193.09** | **0.06**  **0.08** | **0.25**  **0.34** | **1.05**  **1.4** | **180**  **240** | **0.15**  **0.2** |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу | -150  -180 | 2,2 | 3,39 | 13,36 | **92,75** | 0,06 | 0,08 | 5,6 | 64,24 | 0,71 |  |
| Сосиска | -30  -30 | 16 | 22 | 0,12 | **262,48** | - | 0,13 | 4,3 | 16,3 | 0,09 |  |
| Чай с сахаром | -150  -200 | - | 0,53 | 6,5 | **30,77** | - | - | - | 5,8 | 0,27 |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -50 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | **267,63** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на ужин:** | 2-3  3-7 | **10.38**  **12.56** | **12.74**  **14.21** | **44.74**  **61.94** | **344.3**  **394.88** | **0.09**  **0.11** | **0.16**  **0.18** | **9.69**  **11.37** | **109.89**  **132.12** | **1.49**  **1.85** |  |
| **Всего за день:** | 2-3  3-7 | **55.27**  **65.11** | **53.96**  **77.92** | **277.02**  **350.47** | **1929.04**  **2006.18** | **0.56**  **0.69** | **0.8**  **1.08** | **25.52**  **32.6** | **507.84**  **645.32** | **5.18**  **6.77** |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | -180  -200 | 3,28 | 5,21 | 13,5 | **114,41** | 0,05 | 0,1 | 0,45 | 92,93 | 0,36 |  |
| Кофейный напиток с молоком | -150  -200 | 1,56 | 1,61 | 9,35 | **56,53** | 0,01 | 0,06 | 0,33 | 64,06 | 0,32 |  |
| Сыр | -10  -10 | 26 | 26,8 | - | **345,2** | 0,03 | 0,36 | 2,8 | 1040 | 1,2 |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -50 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | **267,63** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак:** | 2-3  3-7 | **13.12**  **16.08** | **14.74**  **16.77** | **53.23**  **70.55** | **405.52**  **510.19** | **0.103**  **0.123** | **0.31**  **0.36** | **1.58**  **1.84** | **367.36**  **417.98** | **1.25**  **1.48** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с сметаной с курицей | -180  -250 | 1,54 | 2,87 | 2,71 | **42,83** | 0,03 | 3,35 | 4,99 | 29,57 | 0,44 |  |
| Мясной гуляш | -60  -80 | 13,16 | 9,42 | 2,71 | **148,26** | 0,03 | 0,08 | 0,36 | 19,08 | 1,78 |  |
| Гречка с маслом | -126  -157 | 5,7 | 4,82 | 37,3 | **215,38** | 0,14 | 0,07 | - | 9,49 | 3,03 |  |
| Свежий огурец | -50  -60 | 07 | 0,1 | 3,7 | **15,0** | 0,03 | 0,04 | 10,0 | 23,0 | 0,9 |  |
| Напиток из шиповника | -150  -200 | 0,27 | 0,11 | 7,86 | **33,51** | 0,01 | 0,02 | 8 | 4,88 | 0,25 |  |
| Хлеб ржаной | -40  -50 | 3,1 | 0,6 | 17,6 | **186,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на обед:** | 2-3  3-7 | **19.78**  **32,12** | **17.4**  **22.86** | **74,19**  **92,89** | **325,3**  **732,85** | **0.275**  **0.348** | **6.22**  **8.574** | **26,2**  **34,76** | **95,46**  **117,64** | **6.5**  **8,32** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | -150  -200 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | **58,80** |  |  |  |  |  |  |
| Пряник | -30  -50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на полдник:** | 2-3  3-7 | **4.2**  **5.6** | **4.8**  **6.4** | **7.05**  **9.4** | **88.2**  **117.6** |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники с сметаной | -150  -170  -20  -20 | 17,17  1,65 | 13,47  4,79 | 13,06  2,95 | **242,15**  **61,51** | 0,06  0,02 | 0.28  0,03 | 0,23  0,07 | 146,26  32,72 | 0,77  0,15 |  |
| Чай с сахаром | -150  -200 | - | 0,53 | 6,5 | **30,77** | - | - | - | 5,8 | 0,27 |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -30 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | **267,63** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на ужин:** | **2-3**  **3-7** | **28.36**  **31.8** | **22.22**  **25.19** | **44.84**  **50.7** | **501.96**  **565.78** | **0.094**  **0.106** | **0.426**  **0.482** | **0.359**  **0.405** | **234.63**  **266.78** | **1.58**  **1.88** |  |
| **Всего за день:** | **2-3**  **3-7** | **65.46**  **85.77** | **59.16**  **71.22** | **179,31**  **223,54** | **1320,98**  **1926,42** | **0.472**  **0.577** | **6.99**  **9.414** | **28.14**  **37.00** | **697,45**  **802,4** | **9,33**  **11,68** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная | -180  -200 | 3,33 | 5,5 | 11,312 | **108,22** | 0,05 | 0,1 | 0,45 | 95,41 | 0,45 |  |
| Чай с сахаром | -150  -200 | - | 0,53 | 6,5 | **30,77** |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | -10  -10 | 26 | 26,8 | - | **345,2** | 0,03 | 0,36 | 2,8 | 1040 | 1,2 |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -50 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | **267,63** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак:** | 2-3  3-7 | **10.87**  **13.06** | **13.64**  **15.19** | **45.02**  **60.47** | **341.86**  **446.25** | **0.093**  **0.103** | **0.216**  **0.236** | **1.09**  **1.18** | **275.74**  **294.82** | **0.93**  **1.02** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый с курицей | -180  -250 | 1,74 | 0,27 | 7,26 | **42,82** | 0,04 | 0.04 | 1,48 | 11,79 | 0,29 |  |
| Ленивые голубцы | -180  -210 | 7,31 | 7,32 | 9,34 | **132,48** | 0,03 | 0.08 | 0,36 | 40,24 | 1,78 |  |
| Соус сметанный | -10  -10 | 1,65 | 4,79 | 2,95 | **61,51** | 0,02 | 0,03 | 0,07 | 32,72 | 0,15 |  |
| Компот из свежих ягод | -150  -200 | 0,1 | 0,04 | 8,71 | **35,5** | 0,003 | 0,004 | 8 | 3,76 | 0,15 |  |
| Хлеб ржаной | -40  -50 | 3,1 | 0,6 | 17,6 | **186,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на обед:** | 2-3  3-7 | **19.68**  **21.61** | **14.44**  **17.9** | **50.27**  **64.27** | **449.33**  **555.41** | **0.132**  **0.168** | **0.225**  **0.279** | **15.82**  **20.47** | **102.56**  **124.76** | **3.96**  **4.775** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт(Груша. яблоко) | -150  -200 | 0,41 | - | 21 | **46** | 0,01 | 0,03 | 13 | 16 | 2,2 |  |
| Чай с сахаром | -150  -200 | - | 0,53 | 6,5 | **30,77** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на полдник:** | 2-3  3-7 | **0.615**  **0.82** | **0.79**  **1.06** | **41.25**  **55** | **78.75**  **103.54** | **0.015**  **0.02** | **0.045**  **0.06** | **19.5**  **26** | **24**  **32** | **3.3**  **4.4** |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба по-польски | -140  -160 | 12,47 | 6,97 | 4,98 | **132,53** | 0,08 | 0,12 | 3,37 | 49,58 | 0,64 |  |
| Картофель отварной | -100  -120 | 2,07 | 3,53 | 11,28 | **85,17** | 0,07 | 0,05 | 5,06 | 18,9 | 0,75 |  |
| Чай с сахаром | -150  -200 | - | 0,53 | 6,5 | **30,77** |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -30 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | **267,63** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на ужин:** | 2-3  3-7 | **21.81**  **24.71** | **14.35**  **16.72** | **42.91**  **49.42** | **397.15**  **456.08** | **0.182**  **0.212** | **0.218**  **0.252** | **9.78**  **11.46** | **88.03**  **101.69** | **1.65**  **1.92** |  |
| **Всего за день:** | 2-3  3-7 | **52.97**  **60.2** | **43.18**  **50.87** | **179.45**  **229.16** | **1267.09**  **1561.28** | **0.422**  **0.503** | **0.704**  **0.827** | **46.19**  **59.11** | **490.33**  **553.27** | **9.84**  **12.11** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель молочная | -180  -200 | 3,3 | 4,5 | 10,32 | **93,52** | 0,02 | 0,07 | 0,45 | 53,0 | 0,22 |  |
| Кофейный напиток | -150  -200 | 2,29 | 2,52 | 10,98 | **75,76** | 0,02 | 0,1 | 0,45 | 92,46 | 0,07 |  |
| Сыр | -10  -10 | 26 | 26,8 | - | **345,2** | 0,03 | 0,36 | 2,8 | 1040 | 1,2 |  |
| Масло сливочное | -5  -5 | 0,6 | 82,5 | 0,9 | **748,5** |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -50 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | **267,63** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак:** | 2-3  3-7 | **14.28**  **17.61** | **18.93**  **21.29** | **49.99**  **67.49** | **434.19**  **544.29** | **0.059**  **0.083** | **0.312**  **0.376** | **1.036**  **2.08** | **338.09**  **394.92** | **0.621**  **0.7** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | -50  -60 | 1,66 | 7,09 | 8,50 | **104,45** | 0,02 | 0,03 | 2,17 | 38,48 | 1,38 |  |
| Щи с курицей с сметаной | -180  -250 | 144 | 1,66 | 2,43 | **35,46** | 0,03 | 3,22 | 5,92 | 26,6 | 0,32 |  |
| Мясо-рисовые тефтели | -180  -210 | 12,64 | 9,49 | 6,47 | **161,85** | 0,05 | 0,12 | 0,8 | 9,03 | 1,99 |  |
| Напиток из лимона | -150  -200 | 0,11 | 1,03 | 6,65 | **36,31** | **-** | **-** | 2,03 | 7,58 | 0,29 |  |
| Хлеб ржаной | -40  -50 | 3,1 | 0,6 | 17,6 | **186,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на обед:** | 2-3  3-7 | **27,57**  **32,91** | **25.39**  **30.69** | **37.27**  **46.86** | **617.87**  **656.42** | **0.154**  **0.192** | **6.031**  **8.32** | **16.22**  **21.84** | **94.74**  **123.72** | **5.28**  **6.39** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | -150  -200 | 0,5 | - | 21 | **47,0** | 0,1 | 0,1 | 2,0 | 8,0 | 5,0 |  |
| Вафли | -25  -25 | 3,4 | 30,2 | 64,7 | **539,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на полдник** | 2-3  3-7 | **1,6**  **1.85** | **7,55**  **7,55** | **47,67**  **58,17** | **205,25**  **228,75** | **0.15**  **0.2** | **0.15**  **0.1** | **3.0**  **4.0** | **12.0**  **16.0** | **7.5**  **10.0** |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творожная запеканка с сгущенкой | -120  -150  -20  -20 | 13,59  7,2 | 9,26  8,5 | 9,91  56,0 | **183,13**  **320,0** | 0,04 | 0,25 | 0,27 | 146,93 | 0,57 |  |
| Чай с сахаром | -150  -200 | - | 0,53 | 6,5 | **30,77** | **-** | **-** | **-** | 5,8 | 0,27 |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -30 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | **267,63** |  |  | **-** |  |  |  |
| **Всего на ужин:** | 2-3  3-7 | **20.03**  **24.1** | **13.87**  **16.92** | **47.75**  **53.97** | **410.2**  **480.52** | **0.048**  **0.06** | **0.3**  **0.375** | **0.324**  **0.405** | **185.02**  **231.99** | **1.089**  **1.395** |  |
| **Всего за день:** | 2-3  3-7 | **63,48**  **76,47** | **65,74**  **75,5** | **182,68**  **226,49** | **1667,5**  **1909,98** | **0.411**  **0.535** | **6.793**  **9.171** | **20.58**  **28.32** | **629.85**  **766.63** | **14.49**  **18.48** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | -180  -200 | 3,2 | 3,42 | 21,85 | **130,9** | 0,04 | 0,12 | 1,85 | 95,6 | 0,36 |  |
| Какао с молоком | -150  -200 | 2,29 | 2,52 | 10,98 | **75,76** | 0,02 | 0,1 | 0,45 | 92,46 | 0,07 |  |
| Сыр | -10  -10 | 26 | 26,8 | - | **345,2** | 0,03 | 0,36 | 2,8 | 1040 | 1,2 |  |
| Масло сливочное | -5  -5 | 0,6 | 82,5 | 0,9 | **748,5** |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -50 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | **267,63** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак:** | **2-3**  **3-7** | **14.1**  **17.41** | **17.0**  **19.13** | **70.75**  **90.55** | **501.47**  **619.05** | **0.105**  **0.123** | **0.402**  **0.476** | **4.28**  **4.88** | **414.77**  **480.12** | **0.873**  **0.98** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник с курицей | -180  -250 | 1,69 | 0,95 | 6,12 | **39,79** | 0,05 | 0,04 | 3,65 | 23,2 | 0,44 |  |
| Рыбная котлета | -60  -80 | 27,12 | 7,79 | 6,45 | **206,59** | 0,02 | 0,19 | 0,04 | 61,65 | 0,27 |  |
| Картофельное пюре | -120  -150 | 2,17 | 3,12 | 7,78 | **67,88** | 0,07 | 7,02 | 2,09 | 36,72 | 0,49 |  |
| Соленый огурец | -50  -60 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | **13,0** | 0,02 | 0,02 | 5,0 | - | 0,6 |  |
| Компот из ягод | -150  -200 | 0,1 | 0,04 | 8,71 | **35,5** | 0,003 | 0,004 | 8 | 3,76 | 0,15 |  |
| Хлеб ржаной | -40  -50 | 3,1 | 0,6 | 17,6 | **186,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на обед:** | **2-3**  **3-7** | **23.3**  **30.92** | **10.42**  **13.13** | **44.32**  **58.35** | **411,17**  **538,36** | **0.226**  **0.252** | **8.616**  **10.79** | **21.10**  **28.287** | **128.45**  **169.92** | **1.767**  **2.351** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисель | -150  -200 | 0 | 0 | 8,85 | **35,40** | 0,3 | 0,3 | 6,0 | 4,5 | 0 |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -30 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | **267,63** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** | **2,28**  **2,28** | **0,27**  **0,27** | **28,18**  **32,61** | **133,39**  **151,09** | **0.45**  **0.6** | **0.45**  **0.6** | **9.0**  **12.0** | **6.75**  **9.0** | **0** |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выпечка | -100  -110 | 6,5 | 10,68 | 47,42 | **311,8** | 0,08 | 0,08 | 0,84 | 39,9 | 1,12 |  |
| Вареное яйцо | -46  -46 | 13 | 12 | 1 | **164** | 0,07 | 0,44 | 0 | 55 | 2,5 |  |
| Зеленый горошек | -50  -60 | 5,09 | 5,98 | 8,44 | **107,94** | 0,34 | 0,2 | 25,28 | 27,14 | 0,73 |  |
| Чай с сахаром | -150  -200 | - | 0,53 | 6,5 | **30,77** | - | - | - | 5,8 | 0,27 |  |
| **Всего на ужин:** | **2-3**  **3-7** | **15.02**  **16.18** | **19.98**  **21.92** | **61.85**  **70.68** | **487.36**  **544.72** | **0.282**  **0.324** | **0.382**  **0.41** | **13.48**  **16.09** | **64.7**  **74.3** | **3.04**  **3.36** |  |
| **Всего за день:** | **2-3**  **3-7** | **54,7**  **66,79** | **47.67**  **54.45** | **145,1**  **252,19** | **1533,39**  **1853,22** | **1.063**  **1.299** | **9.85**  **12.28** | **47.86**  **61.26** | **614.67**  **733.34** | **5.68**  **6.69** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая | -180  -200 | 3,33 | 5,5 | 11,32 | **108,22** | 0,05 | 0,1 | 0,45 | 95,41 | 0,45 |  |
| Масло сливочное | -5  -5 | 0,6 | 82,5 | 0,9 | **748,0** |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | -15  -30 | 5,0 | 14,2 | 36,6 | **296** |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | -150  -200 | - | 0,53 | 6,5 | **30,77** | - | - | - | 5,8 | 0,27 |  |
| **Всего на завтрак:** | **2-3**  **3-7** | **6.77**  **8.13** | **16.9**  **20.44** | **35.65**  **46.66** | **272.75**  **404.18** | **0.09**  **0.1** | **0.18**  **0.2** | **0.81**  **0.9** | **180.44**  **191.36** | **1.21**  **1.44** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп овощной с мясом с сметаной | -180  -250 | 2,55 | 0,86 | 8,45 | **51,74** | 0,08 | 0.07 | 7,17 | 16,55 | 0,44 |  |
| Котлета мясная | -60  -80 | 15,83 | 14,85 | 6,11 | **222,00** | 0,06 | 0,12 | 0,84 | 12,00 | 2,35 |  |
| Макароны с маслом | -126  -157 | 3,91 | 5,40 | 20,86 | **153,18** | 0,03 | 0,01 | 0 | 4,62 | 0,55 |  |
| Соленый помидор | -50  -60 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | **19,9** | 0,06 | 0,04 | 25 | 14 | 0,9 |  |
| Компот из ягод | -150  -200 | 0,1 | 0,04 | 8,71 | **35,5** | 0,003 | 0,004 | 8 | 3,76 | 0,15 |  |
| Хлеб ржаной | -40  -50 | 3,1 | 0,6 | 17,6 | **186,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на обед:** | **2-3**  **3-7** | **20.**  **27,28** | **17.66**  **23,01** | **67,35**  **87,5** | **556,94**  **723,38** | **0.222**  **0.301** | **0.217**  **0.295** | **25.41**  **34.59** | **48.45**  **65.74** | **3.12**  **4.143** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка | -150  -200 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | **56,4** | 0,04 | 0,17 | 0,7 | 120 | 0,1 |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -30 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | **267,63** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** | **6.48**  **7.88** | **5.07**  **6.67** | **21.06**  **23.11** | **164.89**  **193.09** | **0.06**  **0.08** | **0.255**  **0.34** | **1.05**  **1.4** | **180.0**  **240** | **0.18**  **0.2** |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель по-домашнему | -120  -150 | 2,07 | 3,53 | 11,28 | **85,17** | 0,07 | 0,05 | 5,06 | 18,9 | 0,75 |  |
| Сосиска | -30  -30 | 16 | 22 | 0,12 | **262,48** | - | 0,13 | 4,3 | 16,3 | 0,9 |  |
| Чай сладкий | -150  -200 | - | 0,53 | 6,5 | **30,77** | - | - | - | 5,8 | 0,27 |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -30 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | **267,63** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на ужин:** | **2-3**  **3-7** | **9,56**  **10,18** | **11,9**  **13,22** | **38,24**  **44,87** | **307,39**  **348,32** | **0,084**  **0,105** | **0,099**  **0,114** | **7,36**  **8,88** | **36,27**  **44,84** | **1,575**  **1,935** |  |
| **Всего за день:** | **2-3**  **3-7** | **51,65**  **53,47** | **51,53**  **63,33** | **162,1**  **202,14** | **1301,97**  **1668,97** | **0,456**  **0,586** | **0,751**  **0,949** | **34,63**  **45,77** | **445,16**  **541,94** | **6,085**  **7,718** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | -180  -200 | 3,28 | 5,21 | 13,5 | **114,41** | 0,45 | 0,1 | 0,45 | 92,93 | 0,36 |  |
| Какао с молоком | -150  -200 | 3,1 | 3,2 | 11,18 | **85,92** | 0,01 | 0,02 | 0,7 | 84 | 0,07 |  |
| Сыр | -10  -10 | 26 | 26,8 | - | **345,2** | 0,03 | 0,36 | 2,8 | 1040 | 1,2 |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -50 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | **267,63** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак:** | **2-3**  **3-7** | **15.61**  **19.16** | **17.13**  **19.75** | **55.98**  **74.21** | **449.63**  **568.99** | **0.828**  **0.923** | **0.246**  **0.276** | **2.14**  **2.58** | **397.27**  **457.86** | **0.873**  **0.98** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник с рубленым яйцом | -180  -250  1/8 | 1,87  13 | 0,85  12 | 5,09  1 | **35,49**  **164** | 0,05  0,07 | 0,04  0,44 | 4,94  - | 24,08  55 | 0,52  2,5 |  |
| Курица порционная под овощами | -70  -80 | 22,26 | 14,21 | - | **216,91** | 0,12 | 0,12 | 1,34 | 16,9 | 1,24 |  |
| Рис отварной с маслом | -120  -150 | 2,29 | 3,09 | 28,6 | **152,97** | 0,025 | 0,013 | - | 8,84 | 0,58 |  |
| Салат из моркови | -50  -60 | 1,21 | 7,09 | 9,69 | **105,92** | 0,06 | 0,07 | 3,26 | 47,49 | 0,66 |  |
| Напиток из шиповника | -150  -200 | 0,27 | 0,11 | 7,86 | **33,51** | 0,01 | 0,02 | 8,0 | 4,88 | 0,25 |  |
| Хлеб ржаной | -40  -50 | 3,1 | 0,6 | 17,6 | **186,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на обед:** | **2-3**  **3-7** | **24.68**  **29.47** | **19.815**  **23.57** | **67.21**  **86.01** | **586.25**  **724.62** | **0.253**  **0.318** | **0.262**  **0.318** | **23.46**  **31.378** | **99.979**  **133.87** | **3,347**  **4,2** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | -150  -200 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | **58,80** | - | - | - | 5,8 | 0,27 |  |
| Пастила (зефир) | -20  -40 | 0,5 | - | 80 | **324,0** | - | 0,01 | - | 21 | 1,6 |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** | **4,3**  **5,8** | **4,8**  **6,4** | **23,05**  **41,4** | **153,0**  **247,2** | **-** | **-** | **-** | **19,2**  **24,2** | **0,405**  **0,54** |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творожно-рисовая запеканка с сгущенкой | -120  -150  -20  -20 | 13,59  7,2 | 9,26  8,5 | 9,91  56,0 | **183,13**  **320,0** | 0,04 | 0,25 | 0.27 | 146,93 | 0,57 |  |
| Чай с сахаром | -150  -200 | - | 0,53 | 6,5 | **30,77** | - | - | - | 5,8 | 0,27 |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -30 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | **267,63** |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на ужин:** | **2-3**  **3-7** | **20,03**  **24,0** | **13,87**  **16,92** | **47,75**  **53,97** | **410,02**  **480,52** | **0,048**  **0,06** | **0,3**  **0,375** | **0,324**  **0,405** | **185,02**  **231,99** | **1,089**  **1,395** |  |
| **Всего за день,** | **2-3**  **3-7** | **64,62**  **78,43** | **55,615**  **66,64** | **193,99**  **255,59** | **1599,21**  **2021,33** | **1,129**  **1,301** | **0,808**  **0,969** | **25,924**  **34,363** | **701,47**  **847,92** | **5,714**  **7,115** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 8.** |  |  | |  | |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  |  |
| **Завтрак:** |  |  | |  | |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  |  |
| Молочная вермишель | -180  -200 | 3,3 | | 4,5 | | 10,32 | | | **93,52** | 0,02 | | 0,07 | | | 0,45 | | 53,0 | | | 0,22 |  |
| Чай с молоком | -150  -200 | 1,56 | | 1,62 | | 8,85 | | | **56,22** | 0,01 | | 0,07 | | | 0,33 | | 64,06 | | | 0,32 |  |
| Сыр | -10  -10 | 26 | | 26,8 | | - | | | **345,2** | 0,03 | | 0,36 | | | 2,8 | | 1040 | | | 1,2 |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -50 | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | | **267,63** |  | |  | | |  | |  | | |  |  |
| **Всего на завтрак:** | **2-3**  **3-7** | **13.16**  **16.12** | | **13.48**  **15.37** | | **46.76**  **63.19** | | | **367.48**  **467.81** | **0.054**  **0.063** | | **0.267**  **0.283** | | | **1.585**  **1.84** | | **295.49**  **338.12** | | | **0.996**  **1.2** |  |
| **Обед:** |  |  | |  | |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  |  |
| Суп овсяный с мясом | -180  -250 | 2 | | 1,28 | | 5,35 | | | **40,92** | 0,06 | | 0,04 | | | 1,99 | | 19,53 | | | 0,49 |  |
| Жаркое по-домашнему с мясом | -190  -230 | 8,26 | | 7,49 | | 12,69 | | | **151,21** | 0,07 | | 0,08 | | | 3,94 | | 17,49 | | | 1,52 |  |
| Соленый огурец | -50  -60 | 0,7 | | 0,1 | | 3,7 | | | **15,0** | 0,03 | | 0,04 | | | 10,0 | | 23,0 | | | 0,9 |  |
| Компот из сухофруктов | -150  -200 | 0,52 | | - | | 13,48 | | | **56,0** | 0,01 | | 0,02 | | | 0,4 | | 20,5 | | | 0,34 |  |
| Хлеб ржаной | -40  -50 | 3,1 | | 0,6 | | 17,6 | | | **186,0** |  | |  | | |  | |  | | |  |  |
| **Всего на обед:** | **2-3**  **3-7** | **21,31**  **26,59** | | **16,77**  **20,73** | | **59,732**  **78,322** | | | **526,86**  **664,08** | **0,256**  **0,331** | | **0,254**  **0,324** | | | **16,668**  **20,837** | | **110,63**  **143,85** | | | **4,28**  **5,401** |  |
| **Полдник:** |  |  | |  | |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  |  |
| Фрукты  Яблоко. Груша | -120  -180 | 0,41 | | 5,19 | | 8,4 | | | **86,75** | 0,06 | | 0,05 | | | 11 | | 20,7 | | | 0,9 |  |
| Чай с сахаром | -150  -200 | - | | 0,53 | | 6,5 | | | **30,77** | **-** | | **-** | | | **-** | | 5,8 | | | 0,27 |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** | **0,492**  **0,738** | | **7,023**  **10,40** | | **10,758**  **28,12** | | | **150,25**  **217,69** | **0,072**  **0,108** | | **0,06**  **0,09** | | | **13,2**  **19,8** | | **33,54**  **48,86** | | | **1,485**  **2,16** |  |
| **Ужин:** |  |  | |  | |  | | |  |  | |  | | |  | |  | | |  |  |
| Рыбная тефтеля | -60  -80 | 27,12 | | 7,79 | | 6,45 | | | **206,59** | 0,02 | | 0,19 | | | 0,04 | | 61,65 | | | 0,27 |  |
| Рис с маслом | -126  -157 | 2,29 | | 3,09 | | 28,6 | | | **152,97** | 0,025 | | 0,013 | | | -- | | 8,84 | | | 0,58 |  |
| Салат из капусты | -50  -60 | 1,65 | | 7,09 | | 4,91 | | | **90,05** | 0,03 | | 0,04 | | | 25,76 | | 46,56 | | | 0,59 |  |
| Чай сладкий | -150  -200 | - | | 0,53 | | 6,5 | | | **30,77** | - | | - | | | - | | 5,8 | | | 0,27 |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -30 | 7,6 | | 0,9 | | 49,7 | | | **267,63** |  | |  | | |  | |  | | |  |  |
| **Всего на ужин:** | **2-3**  **3-7** | **22,25**  **28,56** | | **13,16**  **16,66** | | **67,025**  **80,91** | | | **488,16**  **601,29** | **0,058**  **0,073** | | **0,15**  **0,196** | | | **12,9**  **15,49** | | **80,11**  **102,74** | | | **1,593**  **2,051** |  |
| **Всего за день** | **2-3**  **3-7** | **57,21**  **72,01** | | **50,43**  **63,16** | | **184,27**  **250,54** | | | **1532,7**  **1950,9** | **0,44**  **0,575** | | **0,731**  **0,893** | | | **44,353**  **57,967** | | **519,77**  **633,58** | | | **8,354**  **10,81** |  |
| **день 9.** |  |  |  | | | |  |  | | |  |  |  | | |  | |  | | |  |
| **Завтрак:** |  |  |  | | | |  |  | | |  |  |  | | |  | |  | | |  |
| Каша «Дружба» | -180  -200 | 3,16 | | | 5,05 | | 13,17 | | **110,77** | 0,04 | | 0,1 | | 0,45 | | 91,99 | | | 0,27 | |  |
| Кофейный напиток | -150  -200 | 2,29 | | | 2,52 | | 10,98 | | **75,76** | 0,02 | | 0,1 | | 0,45 | | 92,46 | | | 0,07 | |  |
| Сыр | -10  -10 | 26 | | | 26,8 | | - | | **345,2** | 0,03 | | 0,36 | | 2,8 | | 1040 | | | 1,2 | |  |
| Масло сливочное | -5  -5 | 0,6 | | | 82,5 | | 0,9 | | **748,0** |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -50 | 7,6 | | | 0,9 | | 49,7 | | **267,63** |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| **Всего на завтрак:** | **2-3**  **3-7** | **12,71**  **17,33** | | | **19,84**  **22,29** | | **55,13**  **73,19** | | **431,58**  **545,13** | **0,105**  **0,123** | | **0,336**  **0,436** | | **1,765**  **2,08** | | **408,27**  **422,9** | | | **0,711**  **0,8** | |  |
| **Обед:** |  |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| Салат из свеклы . | -50  -60 | 1,66 | | | 7,09 | | 8,5 | | **104,45** | 0,02 | | 0,03 | | 2,17 | | 38,48 | | | 1,58 | |  |
| Суп крестьянский со сметаной | -180  -250 | 1,21 | | | 0,81 | | 6,6 | | **38,53** | 0,05 | | 0,03 | | 3,54 | | 19,1 | | | 0,46 | |  |
| Мясная котлета | -60  -80 | 15,83 | | | 14,85 | | 6,11 | | **222,0** | 0,06 | | 0,12 | | 0,84 | | 12,00 | | | 2,35 | |  |
| Макароны с маслом | -126  -157 | 3,91 | | | 5,40 | | 20,86 | | **153,18** | 0,03 | | 0,01 | | 0 | | 4,62 | | | 0,55 | |  |
| Напиток из лимона | -150  -200 | 0,11 | | | 1,03 | | 6,65 | | **36,31** | - | | - | | 2,03 | | 7,58 | | | 0,29 | |  |
| Хлеб ржаной | -40  -50 | 3,1 | | | 0,6 | | 17,6 | | **186,0** |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| **Всего на обед:** | **2-3**  **3-7** | **18,84**  **24,59** | | | **22,48**  **28,99** | | **63,09**  **80,04** | | **576,63**  **742,7** | **0,174**  **0,232** | | **0,159**  **0,346** | | **10,1**  **14,88** | | **130,4**  **168,13** | | | **4,158**  **5,421** | |  |
| **Полдник:** |  |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| Молоко | -150  -200 | 2,8 | | | 3,2 | | 4,7 | | **58,80** | **-** | | **-** | | **-** | | 5,8 | | | 0,27 | |  |
| Пряник | -30  -50 | 4,8 | | | 2,8 | | 77,7 | | **335,8** | 0,08 | | 0,04 | | - | | 9,0 | | | 0,6 | |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** | **5,64**  **8,0** | | | **5,64**  **7,8** | | **30,36**  **48,25** | | **188,94**  **285,5** | **0,024**  **0,04** | | **0,012**  **0,02** | | **-** | | **11,4**  **16,1** | | | **0,585**  **0,84** | |  |
| **Ужин:** |  |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| Творожная запеканка | -150  -170 | 13,59 | | | 9,26 | | 9,91 | | **183,13** | 0,04 | | 0,25 | | 0,27 | | 146,93 | | | 0,57 | |  |
| С джемом | -30  -30 | 0,64 | | | - | | 10,97 | | **65,31** | 0,01 | | 0,02 | | 0,2 | | 26,09 | | | 0,41 | |  |
| Чай сладкий | -150  -200 | - | | | 0,53 | | 6,5 | | **30,7** | - | | - | | - | | 5,8 | | | 0,27 | |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -30 | 7,6 | | | 0,9 | | 49,7 | | **267,63** |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| **Всего на ужин:** | **2-3**  **3-7** | **22,85**  **25,57** | | | **14,95**  **17,09** | | **58,61**  **64,35** | | **420,72**  **472.74** | **0,063**  **0,071** | | **0,381**  **0,431** | | **0,411**  **0,465** | | **307,36**  **339,65** | | | **1,383**  **1,632** | |  |
| **Всего за день:** | **2-3**  **3-7** | **60,04**  **75,49** | | | **62,91**  **76,17** | | **207,2**  **265,8** | | **1617,9**  **2046,1** | **0,366**  **0,463** | | **0,888**  **1,233** | | **12,28**  **17,42** | | **857,43**  **946,78** | | | **6,837**  **8,693** | |  |
|  |  |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| **День 10.** |  |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| **Завтрак:** |  |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| Каша пшенная молочная. | -180  -200 | 3,28 | | | 5,21 | | 13,5 | | **114,41** | 0,05 | | 0,1 | | 0,45 | | 92,93 | | | 0,36 | |  |
| Сыр | -10  -10 | 26 | | | 26,8 | | - | | **345,2** | 0,03 | | 0,36 | | 2,8 | | 1040 | | | 1,2 | |  |
| Масло сливочное | -5  -5 | 0,6 | | | 82,5 | | 0,9 | | **748,5** |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -50 | 7,6 | | | 0,9 | | 49,7 | | **267,63** |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| Чай сладкий | -150  -200 | - | | | 0,53 | | 6,5 | | **30,77** | - | | - | | - | | 5,8 | | | 0,27 | |  |
| **Всего на завтрак:** | **2-3**  **3-7** | **10.81**  **12.99** | | | **17.22**  **18.73** | | **49.00**  **64.89** | | **404.32**  **496.11** | **0.093**  **0.103** | | **0.216**  **0.236** | | **1.09**  **1.18** | | **279.97**  **301.46** | | | **0.768**  **0.84** | |  |
| **Обед:** |  |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| Суп гороховый | -180  -250 | 3,39 | | | 1,21 | | 8,06 | | **61,96** | 0,11 | | 0,03 | | 2,13 | | 23,52 | | | 1,06 | |  |
| Рыба под маринадом | -90  -110 | 9,47 | | | 4,97 | | 6,9 | | **110,21** | 0,07 | | 0,07 | | 4,32 | | 36,58 | | | 0,74 | |  |
| Картофельное пюре с маслом | -126  -157 | 2,17 | | | 3,12 | | 7,78 | | **67,88** | 0,07 | | 7,02 | | 2,09 | | 36,72 | | | 0,49 | |  |
| Соленый огурец | -50  -60 | 0,8 | | | 0,1 | | 1,7 | | **13,0** | 0,02 | | 0,02 | | 5,0 | | - | | | 0,6 | |  |
| Компот из сухофруктов | -150  -200 | 0,52 | | | - | | 13,48 | | **56** | 0,01 | | 0,02 | | 0,4 | | 20,5 | | | 0,34 | |  |
| Хлеб ржаной | -40  -50 | 3,1 | | | 0,6 | | 17,6 | | **186,0** |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| **Всего на обед:** | **2-3**  **3-7** | **19.77**  **25.37** | | | **10.87**  **13.72** | | **58.63**  **76.73** | | **461.15**  **595.5** | **0.374**  **0.492** | | **8.997**  **11.22** | | **13.45**  **17.15** | | **152.27**  **197.69** | | | **4.01**  **5.27** | |  |
| **Полдник:** |  |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| Ряженка | -150  -200 | 2,8 | | | 3,2 | | 4,1 | | **56,4** | 0,04 | | 0,17 | | 0,7 | | 120 | | | 0,1 | |  |
| Печенье | -15  -30 | 5,0 | | | 14,2 | | 36,6 | | **296** |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** | **4.95**  **7.1** | | | **6.93**  **10.66** | | **11.64**  **19.18** | | **129.0**  **201.6** | **0.06**  **0.08** | | **0.255**  **0.34** | | **1.05**  **1.4** | | **180.0**  **240.0** | | | **0.15**  **0.2** | |  |
| **Ужин:** |  |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| Выпечка | -100  -110 | 6,83 | | | 9,9 | | 29,48 | | **234,34** | 0,07 | | 0,1 | | 1,31 | | 46,89 | | | 0,85 | |  |
| Гречневая каша с молоком | 120/150  150/200 | 5,7  2,8 | | | 4,52  3,2 | | 37,3  4,7 | | **215,38**  **58,8** | 0,07  0,13 | | 0,07  0,08 | | 2,09  0,6 | | 36,72  124,0 | | | 0,49  0,1 | |  |
| Чай с сахаром | -150  -200 | - | | | 0,53 | | 6,5 | | **30,77** | - | | - | | - | | 5,8 | | | 0,27 | |  |
| Хлеб пшеничный | -30  -30 | 7,6 | | | 0,9 | | 49,7 | | **267,63** |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| **Всего на ужин:** | **2-3**  **3-7** | **20.15**  **23.94** | | | **21.18**  **25.4** | | **105,9**  **110,8** | | **707,43**  **840,27** | **0,349**  **0,442** | | **0,304**  **0,375** | | **4,72**  **5,7** | | **285,65**  **366,26** | | | **1,671**  **2,41** | |  |
| **Всего за день:** | **2-3**  **3-7** | **55.68**  **69.4** | | | **56.2**  **68.51** | | **225.2**  **271.6** | | **1701.9**  **2133.5** | **0.876**  **1.117** | | **9.772**  **12.171** | | **20.31**  **25.33** | | **897.89**  **1105.4** | | | **6.598**  **8.72** | |  |

День первый.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Завтрак** | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
| 1, Каша манная, | 180/200 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Крупа манная |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| 25, Чай с сахаром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 3,Печенье | 15/30 | 15/30 | 15/30 |  |  |  |  |
| 4, Масло сливочное | 5/5 | 5/5 | 5/5 |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **18,22**  **20,96** | **21,39**  **36,3** | **143,38**  **166,32** | **494,45**  **693,11** |
| **2, Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Суп картофельный с мясом | 180/250 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо |  | 25 | 22 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 1/2 | 1/2 |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Сметана |  | 5/7 | 5/7 |  |  |  |  |
| Горошек зеленый |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Картофель |  | 90/100 | 60/80 |  |  |  |  |
| Лук |  | 5 | 4 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| 2, Бифштекс с макаронами, | 60/80  120/150 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо |  | 60/70 | 40/50 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 6/7 | 6/7 |  |  |  |  |
| Масло растит-ое |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Лук |  | 5/10 | 4/9 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/6 | 1/6 |  |  |  |  |
| Мука пшеничная |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Томат |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Макароны |  | 40/45 | 40/45 |  |  |  |  |
| 3, Икра кабачковая | 50/60 | 50/60 | 50/60 |  |  |  |  |
| 4, Компот из сухофруктов | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 5, Хлеб пшеничный | 40/50 | 40/50 | 40/50 |  |  |  |  |
| **Всего на обед:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **20,19**  **23,71** | **16,76**  **20,74** | **67,84**  **99,1** | **574,93**  **725,11** |
| **3, Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка | 150/200 | 150/200 | 150/200 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30/30 | 30/30 | 30/30 |  |  |  |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **6,48**  **7,88** | **5,07**  **6,67** | **21,06**  **23,11** | **164,89**  **193,09** |
| **4, Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| **1**, Овощное рагу с сосиской. | 180/210 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| Масло растит-ое |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Картофель |  | 110/130 | 96/108 |  |  |  |  |
| Капуста |  | 110/120 | 80/96 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Зеленый горошек |  | 20 | 16 |  |  |  |  |
| Сосиска |  | 30/30 | 30/30 |  |  |  |  |
| 2, Чай сладкий | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |
| 3, Хлеб пшеничный | 30/50 | 30/50 | 30/50 |  |  |  |  |
| **Всего на ужин:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **10,38**  **12,56** | **12,74**  **14,21** | **44,74**  **61,94** | **344,3**  **394,88** |
| **Всего за день:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **55,27**  **65,11** | **53,96**  **77,92** | **277,02**  **350,47** | **1929,04**  **2006,18** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День второй**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Завтрак** | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
| 1, Каша пшенная, | 180/200 |  |  |  |  |  |  |
| Пшено |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| 2, Кофейный напиток, | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 3, Сыр. | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 4, Хлеб пшеничный, | 30/50 | 30/50 | 30/50 |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак,** | **2-3**  **3-7** |  |  | **13.12**  **16.08** | **14.74**  **16.77** | **53.23**  **70.55** | **405.52**  **510.19** |
| **2.Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Борщ со сметаной с курицей. | 180/250 |  |  |  |  |  |  |
| Курица |  | 25 | 19 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 1/2 | 1/2 |  |  |  |  |
| Масло раст. |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Сметана |  | 5/7 | 5/7 |  |  |  |  |
| Картофель |  | 60/70 | 42/49 |  |  |  |  |
| Капуста |  | 50/60 | 40/48 |  |  |  |  |
| Лук |  | 5 | 4 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Свекла |  | 50/60 | 30/32 |  |  |  |  |
| Томат |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| 2, Мясной гуляш с гречкой, | 60/80  120/150 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо |  | 60/70 | 40/50 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 6/7 | 6/7 |  |  |  |  |
| Масло раст. |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Сметана |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Мука |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Томат |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Гречка |  | 40/45 | 40/45 |  |  |  |  |
| 3. Свежий огурец. | 50/60 | 50/60 | 50/60 |  |  |  |  |
| 4, Напиток из шиповника, | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Шиповник |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 5, Хлеб ржаной | 40/50 | 40/50 | 40/50 |  |  |  |  |
| **Всего на обед.** | **2-3**  **3-7** |  |  | **19.78**  **32.12** | **17.4**  **22.96** | **74.19**  **92.89** | **325.3**  **732.85** |
| **3, Полдник.** |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко. | 150/200 | 150/200 | 150/200 |  |  |  |  |
| Вафли | 25 | 25 | 25 |  |  |  |  |
| **Всего на полдник.** | **2-3**  **3-7** |  |  | **4.2**  **5.6** | **4.8**  **6.4** | **7.05**  **9.4** | **88.2**  **117.6** |
| **4 ,Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Сырники со сметаной. | 150/170  20/20 |  |  |  |  |  |  |
| Творог |  | 90110 | 90/110 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/4 | 1/4 |  |  |  |  |
| Мука |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| Масло растит |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Сметана |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| 2, Чай с сахаром. | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 3, Хлеб пшеничный. | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |
| **Всего за ужин** | **2-3**  **3-7** |  |  | **28.36**  **31.8** | **22.22**  **25.19** | **44.84**  **50.7** | **501.96**  **565.78** |
| **Всего за день** | **2-3**  **3-7** |  |  | **65.46**  **85.77** | **59.16**  **71.22** | **179.31**  **223.54** | **1320.98**  **1926.42** |

**Третий день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Завтрак** | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
| 1. Каша геркулесовая. | 180/200 |  |  |  |  |  |  |
| Геркулес |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| 2. Чай с сахаром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| 3. Сыр | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 4. Хлеб пшеничный | 30/50 | 30/50 | 30/50 |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак.** | **2-3**  **3-7** |  |  | **10.87**  **13.06** | **13.64**  **15.19** | **45.02**  **60.47** | **341.86**  **446.25** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Суп вермишелевый с курицей. | 180/250 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  | 60/70 | 42/49 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Лук |  | 5/10 | 4/9 |  |  |  |  |
| Вермишель |  | 7/10 | 7/10 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 1/2 | 1/2 |  |  |  |  |
| Масло раст. |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Курица |  | 30 | 23,1 |  |  |  |  |
| 2. Ленивые голубцы | 180/250 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо |  | 60/70 | 49/58 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 6/7 | 6/7 |  |  |  |  |
| Рис |  | 12/15 | 12/15 |  |  |  |  |
| Сметана |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |
| Капуста |  | 160/180 | 128/144 |  |  |  |  |
| Томат |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Мука |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| 3. Компот из свежих ягод | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Свежие ягоды |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 4. Хлеб ржаной | 40/50 | 40/50 | 40/50 |  |  |  |  |
| **Всего на обед;** | **2-3**  **3-7** |  |  | **19.68**  **21.61** | **14.44**  **17.9** | **50.27**  **64.27** | **449.33**  **555.41** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Фрукт | 150/180 |  |  |  |  |  |  |
| 2. Чай с сахаром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **0,315**  **0,82** | **0,79**  **1,06** | **41,25**  **55** | **78,75**  **103,54** |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба по-польски. Картофель отварной. | 140/160  100/120 |  |  |  |  |  |  |
| 1. Рыба |  | 107/123 | 89,4/101 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/2 | 1/2 |  |  |  |  |
| Лук |  | 5 | 4 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 5 | 4 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Масло растит. |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| 2. Картофель |  | 120/150 | 100/120 |  |  |  |  |
| 3. Чай с сахаром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 4. Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |
| **Всего на ужин:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **21,81**  **24,71** | **14,35**  **16,72** | **42,91**  **49,42** | **397,15**  **456,08** |
| **Всего за день:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **52,97**  **60,2** | **43,18**  **50,87** | **179,45**  **229,16** | **1267,09**  **1561,28** |

Четвертый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Завтрак** | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
| 1. Вермишель молочная | 180/200 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Вермишель |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| 2.Кофейный напиток. | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Кофе |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 3. Сыр | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 4. Хлеб пшеничный | 30/50 | 30/50 | 30/50 |  |  |  |  |
| 5, Масло сливочное. | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак;** | **2-3**  **3-7** |  |  | **14,28**  **17,61** | **18,93**  **21,29** | **49,99**  **67,49** | **434,19**  **541,29** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Щи с курицей | 180/250 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  | 60/70 | 42/49 |  |  |  |  |
| Капуста |  | 50/60 | 40/48 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 1/2 | 1/2 |  |  |  |  |
| Масло раст. |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Томат |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Курица |  | 25 | 19,0 |  |  |  |  |
| 2.Мясо-рисовые тефтели. | 180/210 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо |  | 60/70 | 45/55 |  |  |  |  |
| Масло слив |  | 6/7 | 6/7 |  |  |  |  |
| Масло раст |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |
| Лук |  | 20 | 18 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Рис |  | 30/35 | 30/35 |  |  |  |  |
| Томат |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Мука |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| 3. Салат из свеклы. | 50/60 |  |  |  |  |  |  |
| Свекла |  | 50/60 | 40/45 |  |  |  |  |
| Огурец консерв. |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Масло раст |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| 5. Напиток из лимона | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Лимон |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| 6. Хлеб ржаной | 40/50 | 40/50 | 40/50 |  |  |  |  |
| **Всего на обед;** | **2-3**  **3-7** |  |  | **27,57**  **32,91** | **25,39**  **30,69** | **37,27**  **46,86** | **617,87**  **656,62** |
| **Полдник;** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Сок | 150/200 | 150/200 | 150/200 |  |  |  |  |
| 2.Вафли. | 25 | 25 | 25 |  |  |  |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **1,6**  **1,85** | **7,55**  **7,55** | **47,67**  **58,17** | **205,25**  **228,75** |
| **Ужин;** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Творожная запеканка со сгущенкой. | 120/150  20/20 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Творог |  | 80/100 | 80/100 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Манка |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Масло слив |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/4 | 1/4 |  |  |  |  |
| Сгущенка. |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| 2. Чай с сахаром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 3. Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |
| **Всего за ужин:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **20,03**  **24,1** | **13,87**  **16,92** | **47,75**  **53,97** | **410,2**  **480,52** |
| **Всего за день:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **63,48**  **76,47** | **65,74**  **75,5** | **182,68**  **226,49** | **1667,5**  **1909,98** |

Пятый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Завтрак** | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
| 1.Каша рисовая | 180|200 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Рис |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| 2. Какао с молоком. | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
| Какао |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 3. Сыр | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 4.Хлеб пшеничный | 30/50 | 30/50 | 30/50 |  |  |  |  |
| 5, Масло сливочное. | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак** | **2-3**  **3-7** |  |  | **14,1**  **17,41** | **17,0**  **19,13** | **70,75**  **90,55** | **501,47**  **619,05** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Рассольник с курицей. | 180/250 |  |  |  |  |  |  |
| Кураица |  | 25 | 19,0 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 1/2 | 1/2 |  |  |  |  |
| Масло раст |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Сметана |  | 5/7 | 5/7 |  |  |  |  |
| Крупа перловая |  | 7/10 | 7/10 |  |  |  |  |
| Картофель |  | 60/70 | 42/49 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Огурец консерв. |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Томат |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| 2. Рыбная котлета  Картофельное пюре | 60/80  120/150 |  |  |  |  |  |  |
| Рыба |  | 80/100 | 62,4/78,0 |  |  |  |  |
| Масло раст |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Мука |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Лук |  | 20 | 18 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |
| Картофель |  | 160/180 | 120/150 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Масло слив |  | 6/7 | 6/7 |  |  |  |  |
| 4. Соленый огурец | 50/60 | 50/60 | 50/60 |  |  |  |  |
| 5. Компот из свежих ягод | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Свежие ягоды |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 6. Хлеб ржаной | 40/50 | 40/50 | 40/50 |  |  |  |  |
| **Всего на обед;** | **2-3**  **3-7** |  |  | **23,3**  **30,92** | **10,42**  **13,13** | **44,32**  **58,35** | **411,17**  **538,36** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисель | 150/200 | 150/200 | 150/200 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный. | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **2,28**  **2,28** | **0,27**  **0,27** | **28,18**  **32,61** | **133,39**  **151,09** |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Плюшка | 100/110 |  |  |  |  |  |  |
| Мука |  | 60 | 60 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Масло слив |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| Масло раст |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |
| Дрожжи |  | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |
| 2. Вареное яйцо |  | 46 | 46 |  |  |  |  |
| 3. Зеленый горошек | 50/60 | 50/60 | 50/60 |  |  |  |  |
| 4. Чай с сахаром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| **Всего за ужин** | **2-3**  **3-7** |  |  | **15,02**  **16,18** | **19,98**  **21,92** | **61,85**  **70,58** | **487,36**  **544,72** |
| **Всего за день:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **54,7**  **66,79** | **47,67**  **54,45** | **145,1**  **252,19** | **1533,39**  **1853,22** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Шестой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
| **1.Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Каша геркулесовая | 180/200 |  |  |  |  |  |  |
| Геркулес |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| 2. Чай с сахаром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 3. Печенье | 15/30 | 15/30 | 15/30 |  |  |  |  |
| 4, Масло сливочное | 5/5 | 5/5 | 5/5 |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак;** | **2-3**  **3-7** |  |  | **6,77**  **8,13** | **16,9**  **20,44** | **35,65**  **46,66** | **272,75**  **404,18** |
| **2.Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Суп овощной с мясом со смет. | 180/250 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо |  | 30 | 23.1 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 1/2 | 1/2 |  |  |  |  |
| Масло раст. |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Горошек консерв. |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Картофель |  | 60|70 | 56/68 |  |  |  |  |
| Капуста |  | 50/60 | 40/48 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Сметана |  | 5/7 | 5/7 |  |  |  |  |
| 2. Котлета мясная с макаронами | 60/70  120/150 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо |  | 60/70 | 45|49 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 6/7 | 6/7 |  |  |  |  |
| Масло раст |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |
| Мука |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Томат |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Макароны |  | 40/45 | 40/45 |  |  |  |  |
| 3. Соленый помидор. | 50/60 | 50/60 | 50/60 |  |  |  |  |
| 4. Компот из ягод. | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Ягоды |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 5. Хлеб ржаной | 40/50 | 40/50 | 40/50 |  |  |  |  |
| **Всего на обед;** | **2-3**  **3-7** |  |  | **20,**  **27,28** | **17,66**  **23,01** | **67,35**  **87,5** | **556,94**  **723,38** |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка (Йогурт) | 150/200 | 150/200 | 150/200 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **6,48**  **7,88** | **5,07**  **6,67** | **21,06**  **23,11** | **164,89**  **193,09** |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Картофель по-домашнему с сосиской. | 180/210 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  | 160/180 | 120/150 |  |  |  |  |
| Сосиска |  | 30 | 29 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| 2. Чай с сахаром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 3. Хлеб пшеничный | 30/50 | 30/50 | 30/50 |  |  |  |  |
| **Всего на ужин:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **9,56**  **10,18** | **11,9**  **13,22** | **38,24**  **44,87** | **307,39**  **348,32** |
| **Всего на день:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **51,65**  **53,47** | **51,53**  **63,33** | **162,1**  **202,14** | **1301,97**  **1668,97** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Седьмой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Каша пшенная молочная. | 180/200 |  |  |  |  |  |  |
| Пшено |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Масло слив. |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| 2. Какао с молоком | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| Какао |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 3. Сыр | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 4. Хлеб пшеничный | 30/50 | 30/50 | 30/50 |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак;** | **2-3**  **3-7** |  |  | **15,61**  **19,16** | **17,13**  **19,75** | **55,98**  **74,21** | **449,63**  **568,99** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Свекольник с сметаной  С рубленным яйцом | 180/250 |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив |  | 1/2 | 1/2 |  |  |  |  |
| Масло раст |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Картофель |  | 60/70 | 45/53 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Сметана |  | 5/7 | 5/7 |  |  |  |  |
| Свекла |  | 60/70 | 38/43 |  |  |  |  |
| Томат |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| 2. Курица порционная под овощами с рисом. | 70/80  120/150 |  |  |  |  |  |  |
| Курица |  | 120/150 | 63/74 |  |  |  |  |
| Масло слив |  | 6/7 | 6/7 |  |  |  |  |
| Масло растит |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Лук |  | 20 | 18 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 20 | 16 |  |  |  |  |
| Рис |  | 40/45 | 40/45 |  |  |  |  |
| Томат |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Мука |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| 3. Салат из моркови | 50/60 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  | 50/60 | 40/50 |  |  |  |  |
| Зеленый горошек | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Масло растит |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| 4. Напиток из шиповника | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Шиповник |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 5.Хлеб ржаной | 40/50 | 40/50 | 40/50 |  |  |  |  |
| **Всего на обед:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **24,68**  **29,47** | **19,815**  **23,57** | **67,21**  **86,01** | **586,25**  **724,62** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150/200 | 150/200 | 150/200 |  |  |  |  |
| Пастила (зефир. Печенье) | 30-45 | 30-45 | 30-45 |  |  |  |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **4,3**  **5,8** | **4,8**  **6,4** | **23,05**  **41,4** | **153,0**  **247,2** |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком | 120/150  20/20 |  |  |  |  |  |  |
| Творог |  | 90/110 | 90/110 |  |  |  |  |
| Масло слив |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/4 | 1/4 |  |  |  |  |
| Рис |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Молоко сгущенное |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| 2. Чай с сахаром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 3. Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |
| **Всего за ужин:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **20,03**  **24,0** | **13,87**  **16,92** | **47,75**  **53,97** | **410,02**  **480,52** |
| **Всего за день:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **64,62**  **78,43** | **55,615**  **66,64** | **193,99**  **255,59** | **1599,21**  **2021,33** |

Восьмой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Молочная вермишель | 180/200 |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Масло слив |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| 2. Чай с молоком | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 3. Сыр | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 4. Хлеб пшеничный | 30/50 | 30/50 | 30/50 |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **13,16**  **16,12** | **13,48**  **15,37** | **46,76**  **63,19** | **367,48**  **467,81** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Суп овсяный с мясом | 180/250 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо |  | 25 | 23,1 |  |  |  |  |
| Геркулес |  | 7/10 | 7/10 |  |  |  |  |
| Масло слив |  | 1/2 | 1/2 |  |  |  |  |
| Масло раст |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Картофель |  | 60/70 | 42/49 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| 2. Жаркое по-домашнему с мясом | 190/230 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо |  | 60/70 | 45/49 |  |  |  |  |
| Картофель |  | 160/180 | 110/118 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 20 | 16 |  |  |  |  |
| Масло слив |  | 6/7 | 6/7 |  |  |  |  |
| Масло растит |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Томат |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| 3.Огурец соленый | 50/60 | 50/60 | 50/60 |  |  |  |  |
| 4. Компот из с/фр. | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Сухофрукты |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 5. Хлеб пшеничный | 40/50 | 40/50 | 40/50 |  |  |  |  |
| **Всего на обед:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **21,31**  **26,59** | **16,77**  **20,73** | **59,732**  **78,322** | **526,86**  **664,08** |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Фрукт (банан. Груша) | 150/180 | 170/190 | 150/180 |  |  |  |  |
| 2.Чай с сахаром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **0,492**  **0,738** | **7,023**  **10,40** | **10,758**  **28,12** | **150,25**  **217,69** |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Рыбная тефтеля с рисом. | 60|80  120|150 |  |  |  |  |  |  |
| Рыба |  | 80/100 | 60/70 |  |  |  |  |
| Масло слив |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| Масло растит. |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Томат |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Мука |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Рис |  | 40/45 | 40/45 |  |  |  |  |
| 2. Чай с сахаром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 3.Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |
| 4. Салат из капусты. | 50/60 | 50/60 | 50/60 |  |  |  |  |
| Капуста |  | 50/60 | 40/50 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Масло растит |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| **Всего за ужин:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **22,25**  **28,56** | **13,16**  **16,66** | **67,025**  **80,91** | **488,16**  **601,29** |
| **Всего за день:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **57,21**  **72,01** | **50,43**  **63,16** | **184,27**  **250,54** | **1552,7**  **1950,9** |

Девятый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Каша «Дружба» | 180/200 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Гречка |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Рис |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Масло слив, |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| 2, Кофейный напиток | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Кофе |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
| 3, Сыр | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 4, Хлеб пшеничный | 30/50 | 30/50 | 30/50 |  |  |  |  |
| 5, Масло сливочное | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **Всего на завтрак:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **12,71**  **17,33** | **19,84**  **22,29** | **55,13**  **73,19** | **431,58**  **545,13** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Суп крестьянский с курой | 180/250 |  |  |  |  |  |  |
| Курица |  | 25,0 | 19 |  |  |  |  |
| Масло слив, |  | 1/2 | 1/2 |  |  |  |  |
| Масло раст, |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Сметана |  | 5/7 | 5/7 |  |  |  |  |
| Пшено |  | 7/10 | 7/10 |  |  |  |  |
| Картофель |  | 60/70 | 42/49 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| 2, Мясная котлета с макаронами | 60/80  120/150 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо |  | 60/70 | 50/60 |  |  |  |  |
| Масло слив, |  | 6/7 | 6/7 |  |  |  |  |
| Масло раст, |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |
| Лук |  | 20 | 18 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Макаронные изделия |  | 40/45 | 40/45 |  |  |  |  |
| Томат |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Мука |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| 4, Салат из свеклы, | 50/60 |  |  |  |  |  |  |
| Свекла |  | 50/60 | 40/48 |  |  |  |  |
| Масло растит, |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Соленый огурец |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| 5, Напиток из лимона | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Лимон |  | 25 | 17 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| 6, Хлеб ржаной, | 40/50 | 40/50 | 40/50 |  |  |  |  |
| **Всего на обед:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **18,84**  **24,59** | **22,48**  **28,99** | **63,09**  **80,04** | **576,63**  **742,7** |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко, | 150/200 | 150/200 | 150/200 |  |  |  |  |
| Пряник, | 30-50 | 30-50 | 30-50 |  |  |  |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **5,64**  **8,0** | **5,64**  **7,8** | **30,36**  **48,25** | **188,94**  **285,5** |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1, Творожная запеканка с джемом, | 150/170  30/30 |  |  |  |  |  |  |
| Творог |  | 90/100 | 90/100 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Манка |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Масло слив, |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/4 | 1/4 |  |  |  |  |
| Джем | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |
| 2, Чай с сахаром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 3, Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |
| **Всего за ужин:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **22,85**  **25,57** | **14,95**  **17,09** | **58,61**  **64,35** | **420,72**  **472,74** |
| **Всего за день:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **60,04**  **75,49** | **62,91**  **76,17** | **207,2**  **265,8** | **1617,9**  **2046,1** |

Десятый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Каша пшенная, | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Пшено |  | 25 | 25 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Масло слив, |  | 5/6 | 5/6 |  |  |  |  |
| 2, Чай с сахаром, | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 3, Сыр | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 4, Хлеб пшеничный, | 30/50 | 30/50 | 30/50 |  |  |  |  |
| 5, Масло сливочное | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **Всего за завтрак:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **10,81**  **12,99** | **17,22**  **18,73** | **49,00**  **64,89** | **404,32**  **496,11** |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1, Суп гороховый с курицей, | 180/250 |  |  |  |  |  |  |
| Курица |  | 25 | 19 |  |  |  |  |
| Масло слив, |  | 1/2 | 1/2 |  |  |  |  |
| Масло растит, |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Картофель |  | 60/70 | 42/49 |  |  |  |  |
| Лук |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Горох |  | 20/25 | 20/25 |  |  |  |  |
| 2, Рыба под маринадом,  Картофельное пюре, | 90/110  120/150 |  |  |  |  |  |  |
| Филе рыбное |  | 107/123 | 60/80 |  |  |  |  |
| Масло растит, |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Мука |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Лук |  | 20 | 18 |  |  |  |  |
| Морковь |  | 20 | 16 |  |  |  |  |
| Картофель |  | 160/180 | 120/150 |  |  |  |  |
| Масло слив, |  | 6/7 | 6/7 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Мука |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| 4, Соленый огурец, | 50/60 | 50/60 | 50/60 |  |  |  |  |
| 5, Компот из сухофруктов, | 150/20 | 150/200 | 150/200 |  |  |  |  |
| Сухофрукты |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| 6, Хлеб ржаной, | 40/50 | 40/50 | 40/50 |  |  |  |  |
| **Всего за обед:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **19,77**  **25,37** | **10,87**  **13,72** | **58,63**  **76,73** | **461,15**  **595,5** |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1, Ряженка Йогурт. Молоко | 150/200 | 150/200 | 150/200 |  |  |  |  |
| 2, Печенье (зефир) | 15/30 | 15/30 | 15/30 |  |  |  |  |
| **Всего на полдник:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **4,95**  **7,1** | **6,93**  **10,66** | **11,64**  **19,18** | **129,0**  **201,6** |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Гречка с молоком. | 120/150  150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Гречка |  | 40/45 | 40/45 |  |  |  |  |
| Молоко |  | 150/200 | 150/200 |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| 2, Плюшка | 100/110 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Мука |  | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Масло слив, |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Масло растит |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/4 | 1/4 |  |  |  |  |
| Дрожжи сухие |  | \0,7 | 0,7 |  |  |  |  |
| 3, Чай с сахаром, | 150/200 |  |  |  |  |  |  |
| Чай |  | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |
| Сахар |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 4, Хлеб пшеничный | 30/30 | 30/30 | 30/30 |  |  |  |  |
| **Всего за ужин:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **20,15**  **23,94** | **21,18**  **25,4** | **105,9**  **110,8** | **707,43**  **840,27** |
| **Всего за день:** | **2-3**  **3-7** |  |  | **55,68**  **69,4** | **56,2**  **68,51** | **225,2**  **271,6** | **1701,9**  **2133,5** |

1. день

Завтрак: Каша манная.

Чай с сахаром

Печенье

Масло сливочное

Обед: Cуп картофельный с мясом.

Бифштекс мясной с макаронами.

Икра кабачковая.

Хлеб ржаной.

Компот из сухофруктов.

Полдник: Ряженка (Йогурт питьевой),

Хлеб пшеничный

Ужин Овощное рагу c

сосиской.

Чай с сахаром.

Хлеб пшеничный.

2 день

Завтрак: Каша пшенная

Кофейный напиток.

Сыр

Хлеб пшеничный.

Обед: Борщ со сметаной с курицей.

Мясной гуляш с гречкой.

Свежий огурец.

Напиток из шиповника .

Хлеб ржаной.

Полдник: Молоко. Пряник (вафли).

Ужин: Сырники со сметаной.

Чай с сахаром.

Хлеб пшеничный.

3 день

Завтрак: Каша овсяная

Чай с сахаром

Сыр

Хлеб пшеничный

Обед: Суп вермишелевый с курицей.

Ленивые голубцы

Хлеб ржаной

Компот из свежих ягод

Полдник: Фрукт:

Чай с сахаром

Ужин Рыба по-польски

Картофель отварной.

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

4 день

Завтрак: Вермишель молочная

Кофейный напиток

Сыр

Масло сливочное.

Хлеб пшеничный

Обед : Щи с курицей. со сметаной

Мясо-рисовые тефтели.

Салат из свеклы

Напиток из лимона

Хлеб ржаной

Полдник Сок Вафли

Ужин: Творожная запеканка со сгущенкой.

Хлеб пшеничный

Чай с сахаром.

5 день

.Завтрак: Каша рисовая молочная

Какао с молоком

Хлеб пшеничный.

Сыр.

Масло сливочное.

Обед: Рассольник с курицей

Рыбная котлета

Картофельное пюре

Соленый огурец

Компот из ягод, Хлеб ржаной.

Полдник Кисель Хлеб пшеничный.

Ужин: Выпечка (Плюшка)

Вареное яйцо. Зеленый горошек

Чай с сахаром

6 день

Завтрак Каша геркулесовая

Чай с сахаром

Печенье.

Масло сливочное.

Обед: Суп овощной с мясом со сметаной

Котлеты мясные. Макароны

Соленый помидор.

Компот из ягод

Хлеб ржаной

Полдник: Ряженка . Хлеб пшеничный.

Ужин: Картофель по-домашнему с сосиской.

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

7 День

.Завтрак: Каша пшенная молочная

Какао с молоком

Сыр

Хлеб пшеничный

. Обед: Свекольник с рубленным яйцом на к/б

Курица порционная под овощами с рисом

Салат из моркови

Напиток из шиповника.

Хлеб ржаной

Полдник: Молоко пастила (зефир).

.Ужин: Творожно-рисовая запеканка со сгущ молоком.

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

8 День

Завтрак: Молочная вермишель

Чай с молоком.

Сыр

Хлеб пшеничный

Обед: Суп овсяный с мясом.

Жаркое по-домашнему с мясом.

Соленый огурец

Компот из сухофруктов.

Хлеб ржаной

Полдник: Фрукты

Чай с сахаром

Ужин: Рыбная тефтеля с рисом.

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Салат из капусты

9День

Завтрак: Каша «Дружба»

Кофейный напиток.

Сыр

Хлеб пшеничный

Масло сливочное.

Обед: Суп крестьянский с курицей со сметаной.

Мясная котлета с макаронами

Салат из свеклы .

Напиток из лимона

Хлеб ржаной

Полдник: Молоко

Пряник.

Ужин: Творожная запеканка с джемом.

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

10 День

Завтрак: Каша пшенная

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Сыр

Масло сливочное.

Обед Суп гороховый с курицей

Рыба под маринадом

Картофельное пюре

Соленый огурец

Компот из сухофруктов.

Хлеб ржаной.

Полдник Ряженка. ( Йогурт. Кефир ) Печенье.

Ужин: Выпечка ( плюшка. Рогалик. Ватрушка )

Гречка с молоком.

Чай с сахаром.

Хлеб пшеничный.