

Название блюда	Выход блюда (г)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
День 1						
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,11
Каша рисовая молочная	220/7	5,3	5,4	28,7	184,5	0,61
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,2	0
Итого за Завтрак	285	17,4	21	65,9	521,9	1,4
Обед						
Огурец свежий порционный	50	0,5	0,1	1,5	8,5	6
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	6,61
Гуляш из говядины	75/75	8,2	6,3	35,9	233,7	0
Гречка отварная с маслом	150	15,3	14,9	3,5	208,9	1,27
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,02
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Обед	810	34,8	24,6	104,9	779,7	13,9
Полдник						
Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,6	4
Булочка Домашняя	70	5,5	4,7	35,5	206,4	0
Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	20
Итого за Полдник	470	7,3	5,7	75,3	381,8	24
Ужин						
Помидор свежий порционный	50	0,9	3,3	7,8	63,7	2,08
Бедро тушенное в соусе	125/75	26,2	8,8	21,9	271,7	14,06
Картофельное пюре	200	14,6	10,2	5,7	172,7	2,56
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0
Итого за Ужин	550	30,1	12,6	52,8	444,4	17,3

Второй ужин						
Кисломолочный напиток (ряженка 2,5%)	200	5,8	5	8,4	101,8	0,6
Печенье «Овсяное»	50	3,8	4,9	37,2	207,9	0
Итого за Второй ужин	250	9,6	9,9	45,6	309,7	0,6
Итого за день	2555	99,2	73,8	344,5	2437,5	57,2
Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
День 2						
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Каша манная молочная	220/7	6,1	6,6	29,1	200,4	0,63
Сосиска отварная	65	3,9	2,9	11,2	86	0,52
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,3
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,2	0
Итого за Завтрак	540	17,6	20,5	62,7	505,3	0,93
Обед						
Огурец свежий порционный	50	2	5	7,3	82	8,52
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	8,46
Плов с говядиной	240	27,2	8,1	33,2	314,6	2,36
Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6	19,2
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Обед	780	39,6	20,9	90,2	706,7	38,54
Полдник						
Сок Фруктовый (вишневый)	200	0,7	0,2	11,4	50,2	7,4
Ватрушка с повидлом	70	4,4	1,9	45,3	216,2	0,07
Фрукт (Апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	75,6	120
Итого за Полдник	470	7,2	2,5	81,7	378,4	124,07
Ужин						
Сельдь с луком	50	30,6	30,1	34,4	531,2	17,16
Запеканка картофельная с говядиной	278/10	0,2	0	6,4	26,8	0,04
Чай с сахаром	200	2,3	0,2	14,8	70,3	0

Хлеб пшеничный	20	2	0,4	10	51,2	0
Хлеб ржаной	20	0,7	3,6	2,2	43,7	13,37
Итого за Ужин	580	45,3	35,8	65,6	766,2	17,2
Второй ужин						
Кисломолочный напиток (Снежок 2.5%)	200	5,4	5	21,6	153	1,8
Пряник	70	3	2,4	37,5	183	0
Итого за Второй ужин	250	8,4	7,4	59,1	336	1,8
Итого за день	2620	118,1	87,1	359,3	2692,6	182,54
Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг

День 3

Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Пудинг творожный с яблоком со сгущенным молоком	200	15,2	21,6	3,9	270,6	0,36
Яйцо вареное	40	6	5,1	0,3	70,7	0
Кофейный напиток с молоком	200	4,1	1,5	5,9	53,5	0,6
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,2	0
Итого за Завтрак	540	27,1	33,7	45,7	593,4	1,48
Обед						
Икра кабачковая	50	0,9	2,8	4,4	46,8	7,42
Суп картофельный с фрикадельками мясными	250/25	10,4	7,3	16,7	173,8	8,95
Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	200	3,1	5,3	19,8	139,4	10,2
Картофельное пюре	200	14,6	10,2	5,7	172,7	2,56
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,32
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Обед	800	34,3	26,3	87	721,1	29,45
Полдник						
Венская сдоба	70	29,7	10,7	21,6	301,3	0,29
Сок абрикосовый	200	0,5	0	12,7	52,8	4
Фрукт (Груша)	200	0,8	0,6	20,6	91	10

Итого за Полдник	550	31,5	11,5	62,4	478,9	14,29
Ужин						
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1	6,1	5,8	81,5	23,11
Биточки из курицы	90	7,1	6,6	43,7	262,4	0
Макароны отварные	150	22,9	5,2	16	202,4	0,75
Соус молочный	75	0,7	0,5	1,8	14,1	0,54
Чай с сахаром	200	0,64	0,25	15,15	65,3	5
Хлеб пшеничный	20					
Хлеб ржаной	20					
Итого за Ужин	600	32	18,5	74,9	592,4	25,56
Второй ужин						
Кисломолочный напиток (Бифидок 2.5%)	200	6,8	5	11	116,2	1,4
Печенье овсяное	50	3,6	8,27	24,6	135,8	0
Итого за Второй ужин	250	9,5	15,9	35,6	323,6	1,4
Итого за день	2740	134,4	105,9	305,6	2709,4	72,18
Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг

День 4

Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	3,5	4,4	0	53,7	0,11
Сыр (порциями)	15	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Каша "Дружба"	220/7	5,7	6,8	27,6	194,3	0,61
Чай с сахаром	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Итого за Завтрак	515	18,6	22,5	69,7	555,1	1,4
Обед						
Помидор свежий порционный	50	0,8	0,1	2,7	15	17,5
Рассольник «Петербургский» со сметаной	250	1,5	2,1	12	73	4,07
Гуляш из печени	75/75	3,2	5,7	26	167,8	1,33
Картофель запеченный в сметанном соусе	200	3,2	4,6	25,1	154	13,52
Брусничный морс	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0,3
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0

Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Обед	820	26	17,8	98	655,7	45,09
Полдник						
Рулет маковый	70	1	0,2	20,2	86,6	4
Сок фруктовый (яблочный)	200	5,7	1,7	38	190,2	0
Фрукт (Банан)	200	3	1	42	189	20
Итого за Полдник	470	9,7	2,9	100,2	465,8	24
Ужин						
Огурец свежий порционный	50	0,6	7,1	5	86,7	4,24
Котлета рубленая запеченная в соусе	90/67	3,8	6,8	31,2	201,4	1,59
Рис отварной с овощами	180	16,4	15,7	14,8	265,7	0,11
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16
Хлеб пшеничный	20					
Хлеб урожайный	20					
Итого за Ужин	540	21	29,7	57,6	581,7	7,1
Второй ужин						
Кисломолочный напиток (Кефир 2.5%)	200	5,8	5	8	100,2	1,4
Бублик ванильный	65	7,3	0,9	44,9	217,1	0
Итого за Второй ужин	270	13,1	5,9	52,9	317,3	1,4
Итого за день	2615	88,4	78,8	378,4	2575,6	78,99
Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг

День 5

Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Омлет натуральный	110	9,4	12,9	37,3	302,5	0,66
Сосиска отварная	65	5,7	14,8	0,3	156,8	0
Какао с молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,3
Хлеб пшеничный	60					
Итого за Завтрак	560	21,4	36,6	75,8	716,9	0,96
Обед						
Кукуруза сахарная консервированная	50	0,8	6,3	4,7	78,3	2,63

Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	13,46
Курица тушеная в молочном соусе	110/75	26,2	8,8	21,9	271,7	14,06
Гречка отварная с маслом	150	21,6	5,3	6,1	159	1,92
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	2,5
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Обед	820	41	25,6	88,8	750,6	20,51
Полдник						
Корж молочный	70	0,6	0,4	32,6	136,4	4
Сок Фруктовый (виноградный)	200	4,7	6,9	36,7	227,5	0,04
Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	20
Итого за Полдник	470	6,5	7,7	81,7	421,9	28,04
Ужин						
Огурец свежий порционный	50	0,7	3,6	2,2	43,7	13,37
Фрикадельки	110	2,9	7,5	13,6	133,3	12,16
Рагу овощное	200	13,7	12,2	6,8	191,2	0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9	0,76
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	20	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Ужин	580	21,8	24	54,2	518,6	26,29
Второй ужин						
Кисломолочный напиток (Йогурт 2.5%)	200	6,8	5	11	116,2	1,4
Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	0
Итого за Второй ужин	250	10,6	9,9	48,2	324,1	1,4
Итого за день	2680	101,3	103,8	348,7	2732,1	77,2
Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
День 6						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,11
Каша пшенная молочная	220/7	6,3	2,3	42,9	217,2	0,43
Чай с сахаром	200	3,9	2,9	11,2	86	0,52
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,2	0

Итого за Завтрак	520	14,3	12,9	100,7	575	12,95
Обед						
Огурец свежий порционный	50	0,6	0,1	1,8	9,9	7
Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,8	7,8	14,4	154,8	6,05
Плов из говядины	240	27,2	8,1	33,2	314,6	2,36
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	21,8	88,4	1
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Обед	760	40,4	21,6	101,5	761,3	17,93
Полдник						
Пряник постный морковный	70	22,9	10,8	15,4	250,4	1,59
Сок Фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	4
Фрукт (Апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	75,6	120
Итого за Полдник	550	25,3	11,6	64,2	462,4	125,59
Ужин						
Помидор свежий порционный	50	2	5	7,3	82	8,52
Зразы рубленые	140	2,9	7,5	13,6	133,3	12,16
Макароны отварные	150	6,4	5,9	39,4	236,2	0
Соус красный основной	75	1	0,7	2,7	21,2	0,81
Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,02
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	20	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Ужин	650	22,9	15,6	84,6	569,7	8,92
Второй ужин						
Кисломолочный напиток (Ряженка 2.5%)	200	5,8	5	8,4	101,8	0,6
Пряник	70	3	2,4	37,5	183	0
Итого за Второй ужин	250	8,8	7,4	45,9	284,8	0,6
Итого за день	2730	111,7	69,1	396,9	2653,2	165,99

День 7

Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	3,5	4,4	0	53,7	0,11
Сыр (порциями)	15	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Омлет натуральный	110	22,8	30,4	3,6	378,9	0,45

Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,15
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,2	0
Итого за Завтрак	555	37,8	47,4	56,5	802,8	1,31
Обед						
Салат из белокочанной капусты	80	0,9	4,72	1,98	58,3	9,6
Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250	3,9	6,4	15,4	134,4	5,35
Рыба тушеная в молочном соусе (минтай)	110/65	4,5	5,5	26,5	173,7	10,91
Картофельное пюре	200	19	22	5,5	295,6	0,32
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,02
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Итого за Обед	830	33,8	42,2	94,5	892	36,77
Полдник						
Сок фруктовый (персиковый)	200	0,6	0	33	134,4	12
Булочка Домашняя	70	5,4	7,7	45,8	273,6	0
Фрукт (Груша)	200	0,8	0,6	20,6	91	10
Итого за Полдник	480	6,8	8,3	99,4	499	22
Ужин						
Огурец консервированный	50	1,23	3,9	11,64	85,5	2,2
Котлета запеченная с соусом молочным	90/67	27,5	27,5	16,7	424,3	36,11
Гречка отварная с маслом	150	1	0,7	2,7	21,2	0,81
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	20	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Ужин	610	33,9	32	56,1	648,2	40,74
Второй ужин						
Кисломолочный напиток (Снежок 2.5%)	200	5,4	5	21,6	153	1,8
Печенье овсяное	50	2,7	10,9	24,6	207,4	0
Итого за Второй ужин	250	8,1	15,9	46,2	360,4	1,8
Итого за день	2725	120,4	145,8	352,7	3202,4	102,62
Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
День 8						
Завтрак						

Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Каша рисовая молочная	220/7	5,27	6,61	27,9	192,3	0,6
Сосиска отварная	65	5,7	14,8	0,3	156,8	0
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,3
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,2	0
Итого за Завтрак	550	14,8	24,1	84,2	612,2	0,3
Обед						
Помидор свежий порционный	50	0,8	0,1	2,7	15	17,5
Суп овощной	250	1,8	4,6	10,1	89	8,5
Гуляш из говядины	75/75	8,2	6,3	35,9	233,7	0
Рис отварной	150	3,8	5,1	38,9	217,1	0
Кисель	200	0,4	0,09	18,34	75,8	0
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Итого за Обед	830	26,2	25,3	92,9	704,4	28,71
Полдник						
Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,6	4
Сахарная плюшка	70	6	2,1	39,7	201,4	0
Фрукт (Банан)	200	3	1	42	189	20
Итого за Полдник	470	10	3,3	101,9	477	24
Ужин						
Огурец свежий порционный	50	1,8	7,1	7,3	100,1	40,58
Куриное филе в соусе	100/50	26,2	8,8	21,9	271,7	14,06
Картофельное пюре	200	3,7	6,4	23,8	167,2	12,25
Чай с сахаром	200	0,64	0,25	15,15	65,3	5
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	20	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Ужин	640	29,6	21	77,9	617,3	54,64
Второй ужин						
Кисломолочный напиток (Кефир 2.5%)	200	5,8	5	8	100,2	1,4
Бублик ванильный	65	7,3	0,9	44,9	217,1	0
Итого за Второй ужин	270	13,1	5,9	52,9	317,3	1,4
Итого за день	2760	93,7	79,6	409,8	2728,2	109,05

Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
День 9						
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Пудинг творожный с изюмом	200	6,8	6,7	37,9	239	0,6
Яйцо вареное	40	6	5,1	0,3	70,7	0
Какао с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,52
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0
Итого за Завтрак	540	20,6	22,4	74,1	579	1,12
Обед						
Кукуруза консервированная	50	1,4	0,2	7,1	36,5	1,34
Солянка домашняя со сметаной	250	11,3	11,6	3,9	164,8	2,15
Курица тушеная в молочном соусе	110/75	26,2	8,8	21,9	271,7	14,06
Гречка отварная с маслом	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,32
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Обед	860	41,3	25,3	94,4	771	5,93
Полдник						
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,6	8
Венская сдоба	70	5,7	3,2	37,6	201,7	0
Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	20
Итого за Полдник	470	7,5	4	82,6	396,1	28
Ужин						
Сельдь с луком	50	30,6	30,1	34,4	531,2	17,16
Жаркое по-домашнему	325	30,1	28,1	25,8	476,9	14,3
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9	0,76
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	20	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Ужин	630	46,5	34,8	57,4	728,5	15,06
Второй ужин						
Кисломолочный напиток (Йогурт 2.5%)	200	6,8	5	11	116,2	1,4

Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	0
Итого за Второй ужин	250	10,6	9,9	48,2	324,1	1,4
Итого за день	2750	126,5	96,4	356,7	2798,7	51,51
Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг

День 10

Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,11
Каша манная молочная	220/7	6,9	1,8	47,4	233,3	0,12
Чай с сахаром	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,2	0
Итого за Завтрак	505	19	17,4	84,6	570,7	0,91
Обед						
Икра кабачковая	50	0,6	7,1	5	86,7	4,24
Суп картофельный с горохом	250	5,9	6,6	12,4	132,9	7,39
Бефстроганов	75/75	27,5	27,5	16,7	424,3	36,11
Макароны отварные	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,02
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Обед	830	43,9	20,3	109	794,8	13
Полдник						
Сок Фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4
Калач печеный	70	11,5	14,4	21	259,9	0,09
Фрукт (Груша)	200	0,8	0,6	20,6	91	10
Итого за Полдник	470	12,9	15,4	74,2	487,3	14,09
Ужин						
Огурец свежий порционный	50	2,2	5,7	8,3	93,8	9,73
Голубцы ленивые	115	6,4	5,9	39,4	236,2	0
Картофельное пюре	200	8,4	7,7	6,4	128,3	11,04
Соус молочный натуральный	75	1,1	2,2	2,9	35,7	0,16
Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,02
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	70,3	0

Хлеб ржаной	20	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Ужин	650	22,5	22,1	87	636,9	20,95
Второй ужин						
Кисломолочный напиток (Снежок 2.5%)	200	5,4	5	21,6	153	1,8
Пряник	70	3,5	2,8	45	219,5	0
Итого за Второй ужин	260	8,9	7,8	66,6	372,5	1,8
Итого за день	2715	107,2	83	421,4	2862,2	50,75
Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг

День 11

Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Омлет натуральный	110	15,2	21,6	3,9	270,6	0,36
Сосиска отварная	65	5,7	14,8	0,3	156,8	0
Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,1	8,6	50,2	0,28
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,2	0
Итого за Завтрак	500	26,3	45,2	37,5	660,9	0,64
Обед						
Помидор свежий порционный	50	0,8	0,1	2,7	15	17,5
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,8	7,6	17,4	181,1	9,32
Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	200	3,1	5,3	19,8	139,4	10,2
Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	139,4	10,2
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	2,5
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Обед	820	35	23,6	78,9	668,2	26,42
Полдник						
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,6	8
Фрукт (Апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	75,6	120
Корж молочный	60	3,6	13,1	32,2	260,9	0
Итого за Полдник	460	6,4	13,5	73,8	442,1	128
Ужин						
Огурец консервированный	50	0,7	3,6	2,2	43,7	13,37

Плов из говядины	240	22,5	21,5	46,6	469,8	4,48
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Ужин	580	27,7	25,8	80,2	662,9	19,01
Второй ужин						
Кисломолочный напиток (Ряженка 2.5%)	200	5,8	5	8,4	101,8	0,6
Печенье овсяное	50	3,6	8,77	11,7	135,8	0
Итого за Второй ужин	250	8,5	15,9	33	309,2	0,6
Итого за день	2610	103,9	124	303,4	2743,3	174,67
Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг

День 12

Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,11
Каша «Дружба» на цельном молоке	220/7	8,3	10,7	39,2	286,4	0,66
Чай с сахаром	200	3,9	2,9	11,2	86	0,52
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,2	0
Итого за Завтрак	520	16,3	21,3	96,7	642,6	1,9
Обед						
Огурец свежий порционный	50	0,6	0,1	1,8	9,9	7
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	6,61
Котлета запеченная с соусом молочным	90/67	2,9	7,5	13,6	133,3	12,16
Рагу овощное	200	16,4	15,7	14,8	265,7	0,11
Брусничный морс	200	1	0,1	15,6	66,9	0,32
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Обед	820	30,3	26,7	96,2	744,9	26,88
Полдник						
Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,6	4
Булочка с изюмом	70	5,6	4,7	36,8	212,1	0,08
Фрукт (Банан)	200	3	1	42	189	20

Итого за Полдник	460	9,6	5,9	99	487,7	24,08
Ужин						
Салат из белокочанной капусты	80	1,8	7,1	7,3	100,1	40,58
КУрица тушеная в молочном соусе	110/75	3,4	7,8	25,4	185,3	13
Макароны отварные	150	13	13,2	7,3	199,7	0,43
Чай с сахаром	200	0,64	0,25	15,15	65,3	5
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	20	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Ужин	570	22,8	28,8	72,4	638,6	55,17
Второй ужин						
Кисломолочный напиток (Бифидок 2.5%)	200	6,8	5	11	116,2	1,4
Бублик ванильный	65	7,3	0,9	44,9	217,1	0
Итого за Второй ужин	270	14,1	5,9	55,9	333,3	1,4
Итого за день	2640	93,1	88,6	420,2	2847,1	109,43
Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг

День 13

Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10					
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,11
Пудинг творожный с яблоком со сгущенным молоком	200/20	7,8	8,6	28,3	221,6	0,71
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,2	0
Итого за Завтрак	505	19,9	24,2	65,5	559	1,5
Обед						
Кукуруза консервированная	50	0,8	6,3	4,7	78,3	2,63
Рассольник «Петербургский» со сметаной	250	5,9	7,2	17	156,9	6,93
Печень говяжья по-строгановски	75/75	3,2	5,7	26	167,8	1,33
Картофельное пюре	200	15,1	14,3	6	212,8	11,17
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	14,8	60,7	1,2
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Обед	820	29,4	34,2	93,3	798	23,26
Полдник						

Сахарная плюшка	70	1,4	1,7	2,2	13,3	0,02
Сок Фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	20
Итого за Полдник	570	18,1	10,7	70,8	452,1	36,94
Ужин						
Помидор свежий порционный	50	0,8	0,1	2,7	15	17,5
Тефтели из говядины с рисом	90/67	6,4	5,9	39,4	236,2	0
Макароны отварные	150	13	13,2	7,3	199,7	0,43
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9	0,76
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	20	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Ужин	600	27	21,6	77,2	610,5	19,53
Второй ужин						
Кисломолочный напиток (Бифидок 2.5%)	200	3,8	4,9	37,2	207,9	0
Печенье	50	6,8	5	11	116,2	1,4
Итого за Второй ужин	250	10,6	9,9	48,2	324,1	1,4
Итого за день	2745	105	100,6	355	2743,7	82,63
Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг

День 14

Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Сосиска отварная	65	3,9	2,9	11,2	86	0,52
Каша «Боярская» на цельном молоке	220/7	13,5	19,2	3,5	240,5	0,32
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,3
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,2	0
Итого за Завтрак	520	23,1	29,5	42,7	528,2	1,22
Обед						
Кукуруза консервированная	50	1,6	0,3	2,5	36,5	1,34
Солянка домашняя со сметаной	250	11,3	11,6	3,9	164,8	2,15
Филе куриное в соусе	100/50	3,1	5,3	19,8	139,4	10,2
Макароны отварные	150	32,5	6,8	1,9	198,6	4,28
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,02

Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0
Итого за Обед	820	53,3	32	72,7	791,1	36,82
Полдник						
Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,6	4
Рулет маковый	70	5,7	1,7	38	190,2	0
Фрукт (Груша)	200	0,8	0,6	20,6	91	10
Итого за Полдник	470	7,5	2,5	78,8	367,8	14
Ужин						
Салат из белокочанной капусты	80	1,4	7,7	7,1	36,5	1,34
Жаркое по-домашнему	325	30,1	28,1	25,8	476,9	14,3
Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,02
Хлеб ржаной	20	2	0,4	10	51,2	0
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	70,3	0
Итого за Ужин	630	35,9	28,9	62,9	656,3	15,66
Второй ужин						
Кисломолочный напиток (Кефир 2.5%)	200	5,8	5	8	100,2	1,4
Пряник	70	2,7	10,9	24,6	207,4	0
Итого за Второй ужин	250	8,5	15,9	32,6	307,6	1,4
Итого за день	2690	128,3	108,8	289,7	2651	69,1

	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	С
	г	г	г	г	ккал	мг
Средние показатели за Завтрак	524,64	21,01	27,05	68,74	601,64	2
Средние показатели за Обед	815,71	36,38	26,17	93,02	752,82	25,94
Средние показатели за Полдник	487,86	11,88	7,54	81,86	442,74	45,08
Средние показатели за Ужин	600,71	29,93	25,09	68,63	619,44	24,51
Средние показатели за Второй ужин	255	10,17	10,25	47,92	324,57	1,31
Средние показатели за период	2683,9	109,4	96,1	360,2	2741,2	98,8