

ДЕНЬ 1					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная	250	6,3	8,9	39,95	264,6
Кофе с молоком и сахаром	200	0,37	0,54	2,35	27,85
Яйцо куриное варенное	1 шт	3,8	4,4	0,28	62,8
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		14,27	21,44	72,27	553,45
ОБЕД					
Щи из свежей капусты со сметаной	300\10	7,8	15	12,6	200,8
Помидоры свежие порционно	60	0,36	0	1,74	8,4
Куры тушенные в соусе	70\75	19,11	31,62	5,96	339,3
Макароны отварные	150	7,06	4,24	62,54	259,2
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,3	129
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		47,72	37,56	186,84	1311,1
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	1,6	0	10,3	82,1
Итого за прием	170	1,6	0	10,3	82,1
УЖИН					
Маринад овощной с томатом	150	2,27	2,2	4,6	56,28
Картофельное пюре	100	2	3,93	29	133,47
Рыба отварная	100	13	0,7	0	90
Пирожок с капустой печенный	100	4	9,7	28,9	264,3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		25,43	16,93	107,1	736,15
НА НОЧЬ					
Кефир		7	8	10,25	147,5
Итого за день		96,02	83,93	386,76	2830,3

ДЕНЬ 2					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная	300	8,52	9,2	54,9	363,4
Какао с молоком	200	2,25	5,73	3,76	59,9
Колбаса варенная	50	6,5	11	1	130
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		21,07	33,53	89,35	751,5
ОБЕД					
Рассольник домашний со сметанойна к/б	300/10	3,32	4,53	23	165,24
Шницель мясной	100	19,8	15,49	8,89	251
Картоф.пюре	150	2,96	3,6	21,79	203,21
Икра кабачковая(консервы)	100	2	9	8,6	122
Отвар шиповника	200	0,7	0	33,31	98
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		41,47	29,79	176,29	1213,85
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	1,6	0	10,3	82,1
Итого за прием	170	1,6	0	10,3	82,1
УЖИН					
Сыр	30	6,9	9	0	114
Морковь тушенная в молочном соусе	150	4	8,66	15	102
Запеканка творожная	150	25,3	18,33	12	353,53
Соус сладкий(повидло)	70	0,34	0	44,9	191,1
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		40,7	36,39	116,5	952,73
НА НОЧЬ					
Кефир		7	8	10,25	147,5
Итого за день		111,84	107,71	402,69	3147,68

ДЕНЬ 3					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша гречневая молочная	300	11,2	12,8	36,3	312
Кофе с молоком и сахаром	200	0,37	0,54	2,35	27,85
Сыр	30	6,9	9	0	114
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		22,27	29,94	68,34	652,05
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой и рыбой	300	6	3,43	30	189,43
Ежики мясные под сметанным соусом	110\20	10,4	27	13	318,45
Капуста тушеная	200	5,76	6,78	18,5	210,8
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0	4,7	18,48
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		35,02	35,48	146,9	1111,56
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	1,6	0	10,3	82,1
Итого за прием	170	1,6	0	10,3	82,1
УЖИН					
Рыба жареная	100	15	5	3	117
Картофельное пюре	150	2,96	3,6	21,79	203,21
салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	0,8	5,994	8,6	50,02
Булочка витая печенная	100	7	8	59,61	303,78
Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		29,92	22,994	137,6	866,11
НА НОЧЬ					
Кефир		7	8	10,25	147,5
Итого за день		95,81	96,414	373,39	2859,32

ДЕНЬ 4					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10,8	8,9	54,45	392,5
Кофе с молоком и сахаром	200	0,37	0,54	2,35	27,85
Сосиска молочная отварная	50	6,2	15	0	180
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		21,17	32,04	86,49	798,55
ОБЕД					
Борщ с капустой картофелем	300/ 10	7,56	5,62	24,85	165,84
Икра овощная	100	1,73	5,24	12,94	80,79
Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом	225	22,63	15,59	55,32	432,89
Сок фруктовый	200	1,6	0	22,2	82
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		46,21	22,53	196,01	1135,92
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием	170	0,8	0	21,4	84
УЖИН					
Омлет с мясными продуктами	110	14,44	23,46	3,38	292,56
Салат из св. капусты с помидорами	100	1,71	1,99	4,71	62,7
Ватрушка с творогом	75	4	3	26	160
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		24,31	28,85	78,69	707,36
НА НОЧЬ					
Кефир		7	8	10,25	147,5
Итого за день		99,49	91,42	392,84	2873,33

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша гречневая молочная	250	9,32	10,7	30,33	260
Какао с молоком и сахаром	200	2,25	5,73	3,76	59,9
Сырок глазированный	40	4	8	0,58	127
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		19,37	32,03	64,36	645,1
ОБЕД					
Суп картофельный с рыбными консервами	300	10	6	15	149
Бефстроганов из отварного мяса	50/55	17,81	18,9	4,85	302
Макароны отварные	200	9,4	5,6	65	325,5
Огурец маринованный порционно	30	0,9	0	0,4	5,7
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,3	129
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		51,5	26,2	189,25	1285,6
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием	170	0,8	0	21,4	84
УЖИН					
Винегрет овощной	100	2	8,21	8	113,4
Сельдь соленая порционно	50	7,5	4,3	0	72,5
Картофельное пюре	150	4,5	5,99	39,39	203,21
Язычок	75	4,2	5,3	38	220
Чай с сахаром илимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		22,36	24,2	129,99	801,21
НА НОЧЬ					
Итого за день		94,03	82,43	405	2815,91

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша Дружба	300	4,5	8,28	25,92	121,5
Чай с сахаром	200	0,46	0	15	60
Сыр	30	6,9	9	0	114
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		15,66	24,88	70,61	493,7
ОБЕД					
Суп с вермишелью на курином бульоне	300	2,4	0,21	18	77,52
Курица отварная порционная	100	24,63	27,61	1,56	471
Икра Дары осени	100	2,11	6,32	12,26	151
Картофель жаренный(из сырого)	120	1,57	9,2	29,9	209,8
Компот из свежих фруктов	200	0,7	0	33,3	129
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		44,1	44,83	175,72	1412,72
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием	170	0,8	0	21,4	84
УЖИН					
Капуста тушенная с колбасой	200	18,7	11	15,75	378
Плюшка	100	7,2	8,29	62,33	214,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный с повидлом	30/30	2,42	0,2	26,9	124,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		30,18	19,69	134,68	841,5
НА НОЧЬ					
Кефир		7	8	10,25	147,5
Итого за день		97,74	97,4	412,66	2979,42

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша ячневая молочная	250	8,7	8,6	39,15	268,75
Кофе с молоком с сахаром	200	0,37	0,54	2,35	27,85
Колбаса полукопченая	40	4,2	8	0	130
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		17,07	24,74	71,19	624,8
ОБЕД					
Уха рыбацкая	300	21,1	10,19	20,8	173,27
Салат из сборных овощей с растительным маслом	100	1,21	3,99	3,92	51,44
Плов из риса с отварным мясом	220	16	16	32,28	329,9
Отвар шиповника	200	0,7	0	3,31	98
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		51,7	21,69	141,01	1027,01
ПОЛДНИК					
Сок	200	1,6	0	22,2	82
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием		2,4	0	43,6	166
УЖИН					
Морковная запеканка с творогом	150	9,96	12,45	19,43	188,31
Молоко сгущенное	30	1,16	2,55	16,8	94,5
Салат Оздоровительный	100	1,99	4,62	2,72	60,5
Пирожок печенный со свежими яблоками	100	4,8	9,4	38,35	266,84
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		22,07	29,42	121,9	332
НА НОЧЬ					
Кефир	250	7	8	10,25	147,5
Итого за день		100,24	83,85	387,95	2297,31

ДЕНЬ 8					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Макароны отварные с тертым сыром	220	16,3	14,6	60,3	419
Кофе с молоком и сахаром	200	0,37	0,54	2,35	27,85
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		20,47	22,74	92,34	645,05
ОБЕД					
Суп гороховый с картофелем на к/б	300	7,42	4,3	41,2	157,46
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,71	1,99	3,71	62,7
АЗУ	200	22,21	21,15	29,18	447,42
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0	4,7	18,48
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		44,2	24,84	159,49	1060,46
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием	170	0,8	0	21,4	84
УЖИН					
Омлет натуральный	80	7,52	8,4	2,2	118,92
Салат Столичный	150	10,1	22,2	9,4	270
Хлеб с повидлом	30/30	2,42	0,2	33,96	152,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		21,9	31	21,4	665,62
НА НОЧЬ					
Кефир	250	7	8	10,25	147,5
Итого за день		94,37	86,58	304,88	2602,63

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша гречневая рассыпчатая	250	10,2	4,8	31	235,8
Рыба отварная	85	14,6	2,2	0	86
Какао с молоком и сахаром	200	2,25	5,73	3,76	59,9
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		30,85	20,33	64,45	579,9
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками	300	4,54	7,68	75,1	236,32
Куры тушеные в соусе	70/75	19,11	31,62	5,96	279,3
Капуста тушеная	200	5	2	18,5	210,8
Напиток из кураги	200	0,78	0	27,68	85,6
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		42,12	35,32	207,94	1186,42
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием	170	0,8	0	21,4	84
УЖИН					
Салат из св.помидор и огурцов	100	0,6	0,9	1,8	20,9
Картофель тушеный с мясными консервами	200	8,4	17,2	13,3	430
Булочка с изюмом печенная	75	7	8	59,61	303,78
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		20,16	26,5	119,31	946,78
НА НОЧЬ					
Кефир	250	7	8	10,25	147,5
Итого за день		100,93	90,15	423,35	2944,6

ДЕНЬ 10					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная	300	12,1	10,1	51,8	380,3
Сыр	30	6,9	9	0	114
Кисель из клюквы	200	0,13	0	39,52	158,58
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		22,93	26,7	121,01	851,08
ОБЕД					
Солянка сборная мясная со сметаной	300/10	13	10,98	16,65	302,4
Картофельная пюре	100	2	5,78	25,86	138,8
Свекла тушеная в молочном соусе	125	2	2,99	28,84	120,46
Мясные биточки	100	16	13,49	8,89	227,96
Сок фруктовый	200	0,5	0	11,7	47
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,8	44,7	203,4
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,85	0,9	36	171
Итого за прием		46,19	23,96	172,64	1211,02
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием	170	0,8	0	21,4	84
УЖИН					
Салат мясной	150	7	14	10,75	160
Творог со сметаной	170	21,02	17,5	11,39	316,04
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,9	67,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	14,7	64,3
Итого за прием		32,18	31,9	66,74	668,14
НА НОЧЬ					
Итого за день		102,1	82,56	381,79	2814,24