

ДЕНЬ 1					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша гречневая с молоком	200	6,3	8,9	39,95	264,6
Чай с молоком и сахаром	200	1,7	1,3	7,4	33
Творог со сметаной	150	3,8	4,4	0,28	62,8
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		18,4	22,8	87,72	616,5
2-ЗАВТРАК					
Яблоко запеченное	145	1	0,53	24	96
Мясо отварное (инс)	50	16,31	7,95	0,23	137,73
Хлеб (инс)	20	1,3	0,2	8	38
Итого за прием		18,61	8,68	32,23	271,73
ОБЕД					
Щи из свежей капусты со сметаной	300\10	7,8	15	12,6	200,8
Салат из белокачанной капусты, моркови, кукурузы	100	2	7	9	110
Куры тушеные в соусе	70\75	19,11	31,62	5,96	339,3
Макароны отварные	200	9,4	5,6	83,4	345,6
Компот из сухофруктов	200	0,64	0	23,3	109,4
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		45,45	60,22	174,26	1295,1
ПОЛДНИК					
Сок	200	1	0,2	20,2	92
Фрукты	200	1,88	0	12,1	96,6
Итого за прием	170	2,88	0,2	32,3	188,6
УЖИН					
Рыба отварная	80	10,4	0,56	0	72
Картофельное пюре	100	2	3,93	29	133,47
Пирожок с капустой печенный	100	4	9,7	28,9	264,3
Отвар шиповника	200	0,7	0	3,31	98
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24,5	107,2
Итого за прием		19,4	14,49	85,71	674,97
НА НОЧЬ					
Курага размоченная	50	2,5	0	27,5	117,5
Хлеб пшеничный (инс)	20	1,3	0	8,6	44
Колбаса отварная (инс)	40	5	9	1	103
Кефир	250	7	8	10,25	147,5
Итого за прием		15,8	17	47,35	412
Итого за день (инс)		120,54	123,39	459,57	3458,9
Итого за день		95,33	106,24	414,24	3018,67

ДЕНЬ 2					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша ячневая молочная	250	8,7	8,6	30,15	268,75
Какао с молоком	200	2,25	5,73	3,76	59,9
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		17,55	22,53	74	584,75
2-ЗАВТРАК					
Творог со сметаной	120	14,8	12,3	8,04	223,08
Хлеб (инс)	20	1,3	0,2	8	38
Итого за прием		16,1	12,5	16,04	261,08
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой и овощами	300/10	2,4	3,6	15,6	104,4
Биточки мясные	70	11,2	9,4	6,2	159,6
Каша гречневая рассыпчатая	160/3	9,6	7,5	48	307,2
Свекла отварная с растительным маслом (салат)	100	1,46	5,09	8,54	85,74
Отвар шиповника	200	0,7	0	33,31	98
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		31,86	22,99	151,65	944,94
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	1,6	0	10,3	82,1
Итого за прием	170	1,6	0	10,3	82,1
УЖИН					
Огурец маринованный	100	0,8	0,05	1,6	10,5
Биточки из кур запеченные	90	11,8	9,2	6,4	256
Капуста тушеная	200	5	2	18,5	210,8
Чай с сахаром	200	0,46	0	15	60
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24,5	107,2
Итого за прием		20,36	11,55	66	644,5
НА НОЧЬ					
Курага размоченная	50	2,5	0	27,5	117,5
Хлеб пшеничный (инс)	20	1,3	0	8,6	44
Молоко(инс)	200	5,8	5	9,4	117,6
Кефир	250	7	8	10,25	147,5
Итого за день		95,67	77,37	347,74	2782,37
		104,07	82,57	373,74	2943,97

ДЕНЬ 3					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,72	7,68	21,78	187,2
Чай с фруктозой	200	0	0	9,98	39,9
Творог с молоком	160	13,6	7,9	5	147
Сыр	20	6,9	9	0	114
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		33,82	32,78	76,85	744,2
2-ЗАВТРАК					
Молоко	200	5,8	5	9,4	117,6
Яблоко запеченное	145	1	0,53	24	96
Хлеб (инс)	20	1,3	0,2	8	38
Итого за прием		8,1	5,73	41,4	251,6
ОБЕД					
Суп перловый с овощами	350	6,76	7,245	16,5	160,02
Сосиска молочная отварная	100	10,3	26	0	300
Капуста запеченная	180	9,19	13,07	9,17	191,56
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0	4,7	18,48
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		32,92	40,07	70,37	860,06
ПОЛДНИК					
Отвар шиповника	200	0,7	0	33,31	98
Фрукты	170	1,6	0	10,3	82,1
Итого за прием	170	2,3	0	43,61	180,1
УЖИН					
Рыба отварная	80	15	5	3	117
Картофельное пюре	80	1,6	4,6	41,4	222,1
Свекла отварная с растительным маслом	100	0,8	5,994	8,6	50,02
Чай с фруктозой	200	0	0	9,98	39,9
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24,5	107,2
Итого за прием		19,7	15,894	87,48	536,22
НА НОЧЬ					
Курага размоченная	50	2,5	0	27,5	117,5
Хлеб пшеничный (инс)	20	1,3	0	8,6	44
Каша пшеничная молочная (инс)	100	4	3,36	17,3	126,8
Кефир	250	7	8	10,25	147,5
Итого за прием		14,8	11,36	63,65	435,8
Итого за день		105,04	96,744	349,46	2799,18
Итого за день (инс)		111,64	105,834	669,17	3007,98

ДЕНЬ 4					
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,64	7,12	43,56	314
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 ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		15,61	15,86	86	597,95
2-ЗАВТРАК					
Творог с молоком	160	16,7	9,7	6,2	180,9
Сок овощной	230	1	0,53	24	96
Хлеб (инс)	20	1,3	0,2	8	38
Итого за прием		19	10,43	38,2	314,9
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
Каша перловая рассыпчатая	200	5,6	2,5	36,1	192,9
Котлета мясная	70	9,5	5,8	5,1	111
Компот из сухофруктов	200	0,64	0	23,3	109,4
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		31,53	14,54	142,29	849,93
ПОЛДНИК					
Отвар шиповника	200	0,7	0	33,31	98
Фрукты	170	1,6	0	10,3	82,1
Итого за прием	170	2,3	0	43,61	180,1
УЖИН					
Колбаса отварная	80	10,4	17,76	1,2	205,6
Макаронные отварные	200	9,4	5,65	83,4	304,9
Салат из помидоров и огурцов	100	0,6	0,9	1,8	20,9
Чай с молоком и сахаром	200	2,9	3,2	9,7	82,35
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24,5	107,2
Итого за прием		25,6	27,81	120,6	720,95
НА НОЧЬ					
Чернослив размоченная	50	2,5	0	27,5	117,5
Хлеб пшеничный (инс)	20	1,3	0	8,6	44
Мясо отварное(инс)	50	4	3,36	17,3	126,8
Кефир	250	7	8	10,25	147,5
Итого за прием		14,8	11,36	63,65	435,8
Итого за день		102,24	66,21	460,45	2890,83
Итого за день (инс)		108,84	80	891,15	3099,63

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Суп молочный с макаронными изделиями	300	20,28	9,5	57,1	393,6
Какао с молоком	200	2,25	5,73	3,76	59,9
Омлет с зеленым горошком	100	6,4	6,8	4,9	106,5
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		35,53	30,23	105,85	816,1
2-ЗАВТРАК					
Молоко	200	5,8	5	9,4	117,6
Яблоко запеченное	145	1	0,53	24	96
Хлеб (инс)	20	1,3	0,2	8	38
Итого за прием		8,1	5,73	41,4	251,6
ОБЕД					
Суп перловый с овощами	300	5,8	6,2	14,2	137,3
Бефстроганов из отварного мяса	50/55	17,81	18,9	4,85	302
Каша гречневая рассыпчатая	180/4	10,8	8,4	54	345,6
салат из свежих овощей с кукурузой	120	3,4	8,1	7,6	117
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,3	129
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		45,01	36,4	143,95	1220,9
ПОЛДНИК					
Отвар шиповника	200	0,7	0	33,31	98
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием		1,5	0	54,71	182
УЖИН					
Винегрет овощной	100	2	8,21	8	113,4
Запеканка капустная	180	9,2	13,1	9,2	192
Рыба жаренная	100	15	5	3	117
Чай с фруктозой	200	0	0	9,98	39,9
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24,5	107,2
Итого за прием		28,5	26,61	54,68	569,5
НА НОЧЬ					
Хлеб (инс)	20	1,3	0,2	8	38
Сметана (инс)	40	1,1	8	1,28	82,4
Чернослив размоченный	50	1,13	0	32,8	132
Итого за прием		3,53	8,2	42,08	252,4
Итого за день		118,47	62,37	281,44	3134,1
Итого за день(инс)		237,11	161,34	442,67	3292,5

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,6	7,12	43,56	314
Чай с молоком и сахаром	200	2,9	3,2	9,7	82,35
Сыр	20	6,9	9	0	114
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		25	27,52	93,35	766,45
2-ЗАВТРАК					
Яблоко запеченное	145	1	0,53	24	96
Мясо отварное(инс)	100	4	3,36	17,3	126,8
Хлеб (инс)	20	1,3	0,2	8	38
Итого за прием		6,3	4,09	49,3	260,8
ОБЕД					
Суп из сборных овощей	300	2	7,4	9	113,4
Биточки из кур запеченные	80	10,5	8,2	5,7	139
Фасоль отварная	140	13	4,7	27,31	206
Икра Дары осени	100	2,11	6,32	12,26	151
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0	4,7	18,48
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		34,28	20,22	98,97	817,88
ПОЛДНИК					
Отвар шиповника	200	0,7	0	33,31	98
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием		1,5	0	54,71	182
УЖИН					
Колбаса порционно	50	2	8,21	8	113,4
Свекла тушенная в белом соусе	150	8,7	8,9	34,5	147
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	45	288
Чай с молоком и сахаром	200	2,9	3,2	9,7	82,35
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24,5	107,2
Итого за прием		24,9	27,61	121,7	737,95
НА НОЧЬ					
Курага размоченная	50	2,5	0	27,5	117,5
Хлеб пшеничный (инс)	20	1,3	0	8,6	44
Творог со сметаной(инс)	120	14,8	12,3	8,04	223,08
Кефир	250	7	8	10,25	147,5
Итого за прием		25,6	20,3	54,39	532,08
Итого за день		96,18	83,88	331,51	2865,28
Итого за день(инс)		117,58	99,74	472,42	3297,16

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 и сахаром	200	0,37	0,54	2,35	27,85
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		15,67	17,34	81,59	552,7
2-ЗАВТРАК					
Творог с молоком	160	16,7	9,7	6,2	180,9
Яблоко запеченное	145	1	0,53	24	96
Хлеб (инс)	20	1,3	0,2	8	38
Итого за прием		19	10,43	38,2	314,9
ОБЕД					
Суп лапша домашняя	250	3,8	5,1	19,2	122
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	0,9	1,8	20,9
Плов из перловой крупы с отварным мясом	250	18,4	13,8	44,7	388,75
Отвар шиповника	200	0,7	0	33,31	98
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		30	15,7	139,01	819,65
ПОЛДНИК					
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием		0,8	0	21,4	84
УЖИН					
Морковная запеканка с творогом	200	13,3	16,6	25,9	251,1
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 молоком и сахаром	200	2,9	3,2	9,7	82,35
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24,5	107,2
Итого за прием		25,29	34,12	101,17	767,99
НА НОЧЬ					
Курага размоченная	50	2,5	0	27,5	117,5
Хлеб пшеничный (инс)	20	1,3	0	8,6	44
Колбаса варенная (инс)	40	5,2	8,88	0,6	102,8
Кефир	250	7	8	10,25	147,5
Итого за прием		16	16,88	46,95	411,8
Итого за день		97,96	84,86	248,11	2670,24
Итого за день(инс)		106,76	94,47	428,32	2951,04

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,64	7,12	43,56	314
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 ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		15,61	15,86	86	597,95
2-ЗАВТРАК					
Сметана (инс)	40	1,1	8	1,28	82,4
Яблоко запеченное	145	1	0,53	24	96
Хлеб (инс)	20	1,3	0,2	8	38
Итого за прием		3,4	8,73	33,28	216,4
ОБЕД					
Суп фасолевый с картофелем на мясном бульоне	300	13,6	7,6	22	212
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	2,6	7,1	68	102
Морковь тушенная с рисом	250	2,6	7,3	24,9	176
Биточки мясные	70	9,5	5,8	5,1	111
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0	4,7	18,48
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		34,97	21,2	164,7	809,48
ПОЛДНИК					
Отвар шиповника	200	0,7	0	33,31	98
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием		1,5	0	54,71	182
УЖИН					
Салат из моркови с изюмом	100	1,7	3	12,2	83
Пудинг творожный	200	28,4	21	17,5	378,35
Булочка витая	70	3,1	5,2	37	160,2
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24,5	107,2
Итого за прием		35,96	29,5	106,2	788,75
НА НОЧЬ					
Чернослив размоченный	50	1,13	0	32,8	132
Хлеб пшеничный (инс)	20	1,3	0	8,6	44
Мясо отварное (инс)	50	16,31	7,95	0,23	137,73
Кефир	250	7	8	10,25	147,5
Итого за прием		25,74	15,95	51,88	461,23
Итого за день		97,27	82,56	291,24	2740,08
Итого за день(инс)		117,18	91,24	496,77	3055,81

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша гречневая молочная	200	8,2	3,84	24,8	188,64
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Какао с молоком	200	2,25	5,73	3,76	59,9
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		17,05	17,77	68,65	504,64
2-ЗАВТРАК					
Творог со сметаной	120	14,8	12,3	8,04	223,08
Яблоко запеченное	145	1	0,53	24	96
Хлеб (инс)	20	1,3	0,2	8	38
Итого за прием		17,1	13,03	40,04	357,08
ОБЕД					
Суп из сборных овощей	350	2,3	8,6	10,5	132,3
Рыба жареная	100	15	5	3	117
Каша перловая рассыпчатая	170	4,8	2,1	30,7	164
Салат из моркови с растит.маслом	120	1,4	2,7	11,7	129
Напиток из кураги	200	0,78	0	27,68	85,6
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		30,78	10,8	123,58	817,9
ПОЛДНИК					
Отвар шиповника	200	0,7	0	33,31	98
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием		1,5	0	54,71	182
УЖИН					
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	0,9	1,8	20,9
Овощи припущенные в сметанном соусе	160	3,8	10,22	11,97	155,19
Котлета мясная	80	3,1	5,2	37	160,2
Чай с сахаром и лимоном	200	0,46	0	15	60
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24,5	107,2
Итого за прием		10,26	16,62	90,27	503,49
НА НОЧЬ					
Курага размоченная	50	2,5	0	27,5	117,5
Молоко(инс)	200	5,8	5	9,4	117,6
Кефир	250	7	8	10,25	147,5
Итого за прием		15,3	13	47,15	382,6
Итого за день		83,89	65,49	259,42	2496,11
Итого за день(инс)		91,99	71,22	424,4	2747,71

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная	250	12,1	10,1	51,8	380,3
Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,09	66,1
Сыр	20	6,9	9	0	114
Чай с сахаром	200	0	0	5	39
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		25,6	27,3	96,89	789,4
2-ЗАВТРАК					
Курица отварная	50	15	5,8	0	113,42
Яблоко запеченное	145	1	0,53	24	96
Хлеб (инс)	20	1,3	0,2	8	38
Итого за прием		17,3	6,53	32	247,42
ОБЕД					
Солянка сборная мясная со сметаной	300/10	13	10,98	16,65	302,4
Мясо отварное со сметанным соусом	50/55	14,1	9,9	3,5	160
Овощи припущенные	180	2,7	5,1	17,4	125
Салат из свеклы с укропом с растительным маслом	100	1,4	6,6	6,6	91
Сок фруктовый	230	1,6	0	22,2	82
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,5	1	40	190
Итого за прием		39,3	22,6	106,35	950,4
ПОЛДНИК					
Отвар шиповника	200	0,7	0	33,31	98
Фрукты	170	0,8	0	21,4	84
Итого за прием		1,5	0	54,71	182
УЖИН					
Залеканка капустная с мясом	260	25,2	21,4	28,2	409
Творог с молоком	120	12,5	7,3	4,6	136
Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0	5	60
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24,5	107,2
Итого за прием		40,46	29	62,3	712,2
НА НОЧЬ					
Курага размоченная	50	2,5	0	27,5	117,5
Колбаса варенная (инс)	40	5,2	8,88	0,6	102,8
Итого за прием		7,7	8,88	28,1	220,3
Итого за день		124,36	84,7	241,4	2864,92
Итого за день(инс)		131,86	94,31	380,35	3101,72