

| Прием пищи № Дня | Наименование блюда | Вес блюда | Раскладка | Пищевые в | |
|--------------------------|--|-----------|--|--------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры |
| День 1 завтрак | 1.Каша пшеничная молочная. | 150 | Крупа пшеничная-15 Молоко -109 Сахар-2 Масло сливочное-2 | 4,87 | 5,83 |
| | 2.Чай с сахаром. | 150 | Чай-2 Сахар-7 Вода-130 | 0,05 | 0,01 |
| | 3.Хлеб пшеничный с сыром. | 30 10 | Хлеб пшеничный-30 Сыр-10 | 1,83 2,32 | 5,60 2,94 |
| Итого за завтрак: | | | | 9,06 | 14,4 |
| 2-ой завтрак | 1.Яблоко | 95 | Яблоко-95 | 0,38 | 0,38 |
| Обед | 1.Салат из свеклы с зеленым горошком. | 40 | Лук репчатый-2,4 Зеленый горошек-24 Свекла-32 Масло растительное-2 | 0,66 | 1,60 |
| | 2.Суп картофельный с бобовыми | 150 | Картофель-35 Горох-12 Морковь-8 Лук репчатый-8 Бульон-105 Масло растительное-3 Сметана-3 | 7,7 | 7,1 |
| | 3.Рыба тушеная с овощами. | 60 | Рыба-43 Вода-13 Морковь-21 Лук репчатый-8 Масло растительное-3 | 5,74 | 2,88 |
| | 4.Картофель отварной. | 130 | Картофель-155 Масло сливочное-2 | 3,69 | 2,39 |

| | | | | | |
|---------------------|---------------------------------------|-----|--|--------------|-------------|
| Обед | 1.Салат из свеклы с зеленым горошком. | 40 | Лук репчатый-2,4 Зеленый горошек-24 Свекла-32 Масло растительное-2 | 0,66 | 1,66 |
| | 2.Суп картофельный с бобовыми | 150 | Картофель-35 Горох-12 Морковь-8 Лук репчатый-8 Бульон-105 Масло растительное-3 Сметана-3 | 7,7 | 7,1 |
| | 3.Рыба тушеная с овощами. | 60 | Рыба-43 Вода-13 Морковь-21 Лук репчатый-8 Масло растительное-3 | 5,74 | 2,88 |
| | 4.Картофель отварной. | 130 | Картофель-155 Масло сливочное-2 | 3,69 | 2,39 |
| | 5.Кисель из кураги. | 150 | Сухофрукты-15 Сахар-15 Крахмал-7 | 0,66 | 0,04 |
| | 6.Хлеб ржаной/ Пшеничный | 30 | Ржаной-30 | 1,83 | 5,66 |
| | | 15 | Пшеничный-15 | 0,91 | 2,83 |
| Итого обеда: | | | | 16,51 | 19,1 |
| Полдник | 1.Булочка «Октябрёнок. | 55 | Мука-35 Молоко-15 Дрожжи-0,5 Масло сливочное-2 Масло растительное-2 Яйцо-1/8 Сахар-2 | 2,66 | 0,61 |
| | 2.Какао с молоком | 150 | Какао-1 Молоко-92 Сахар-8 | 3,05 | 2,65 |

| | | | | |
|------------------------|--|--|--------------|-------------|
| Итого полдника: | | | 5,71 | 3,20 |
| Всего за день: | | | 31,28 | 36,8 |

| Прием пищи № Дня | Наименование блюда | Вес блюда | Раскладка | Пищевые н | | | |
|---------------------------|----------------------------------|--------------|---|--------------|-------------|---------------|------------|
| | | | | Белки | Жиры | | |
| День 2 завтрак | 1.Творожный пудинг с изюмом. | 90 | Творог-80 Крупа манная-5 Яйцо-1/8 Изюм-2 Масло сливочное-2 Ванилин-0,01 Молоко-20 Сахар-4 Сметана-2 | 11,60 | 8,2 | | |
| | Соус молочный. | 15 | Молоко-15 Мука пшеничная-1,5 Масло сливочное-1,5 | | | | |
| | 2.Кофейный напиток с молоком. | 150 | Кофе-2 Сахар-7 Молоко-75 | | | 2,37 | 2,0 |
| | 3.Хлеб пшеничный с маслом. | 30 3 | Хлеб пшеничный-30 Масло сливочное-3 | | | 1,83 0,012 | 5,6 1,5 |
| Итого за завтрак: | | | | 15,81 | 17,4 | | |
| 2-ой завтрак | 1.Яблоки. | 95 | Яблоки-95 | 0,38 | 0,3 | | |
| Обед | 1.Салат овощной «Зимний». | 40 | Картофель-24 Морковь-7 Горошек зеленый-6 Лук репчатый-2,4 Огурец соленый-8 Масло растительное-2 | 0,78 | 2,0 | | |
| | 2.Суп картофельный. | 150 | Картофель-90 Морковь-7 Лук репчатый-7 Масло растительное-2 Бульон-105 | 1,40 | 1,6 | | |

| | | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|-----|---|--------------|-------------|
| Обед | 1.Салат овощной «Зимний». | 40 | Картофель-24 Морковь-7 Горошек зеленый-6 Лук репчатый-2,4 Огурец соленый-8 Масло растительное-2 | 0,78 | 2,0 |
| | 2.Суп картофельный. | 150 | Картофель-90 Морковь-7 Лук репчатый-7 Масло растительное-2 Бульон-105 | 1,40 | 1,6 |
| | 3.Ленивые голубцы из мяса говядины. | 130 | Мясо(говядина)-80 Рис-10 Лук репчатый-8 Морковь-6 Капуста белокочаная-67 Масло сливочное-5 Масло растительное-5 Яйцо-1/8 | 16,20 | 13,5 |
| | 4.Компот их сухофруктов. | 150 | Сухофрукты-10 Сахар-9 Вода-140 | 0,2 | - |
| | 5.Хлеб ржаной/ Пшеничный. | 30 | Ржаной-30 | 1,83 | 5,6 |
| | | 15 | Пшеничный-15 | 0,91 | 2,8 |
| Итоги обеда: | | | | 21,7 | 25,9 |
| Полдник | 1.Печенье. | 25 | Печенье-25 | 2,07 | 4,0 |
| | 2.Ряженка/Кефир/ Йогурт. | 150 | Кефир-150 | 4,35 | 3,7 |
| Итоги полдника: | | | | 6,42 | 7,8 |
| Всего за день: | | | | 43,93 | 51,2 |

| Прием пищи № Дня | Наименование блюда | Вес блюда | Раскладка | Пищевые | |
|---------------------|--------------------|--------------|-----------|---------|------|
| | | | | Белки | Жиры |

| | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|---------------|---|-----------------------|-------------|
| День 3 Завтрак | 1.Суп молочный с вермишелью. | 150 | Молоко-102 Вермишель-6 Сахар-2 Масло сливочное-2 | 4,3 | 3 |
| | 2.Какао с молоком. | 150 | Какао-порошок- 2 Сахар-8 Молоко-92 Вода-65 | 3,05 | 2 |
| | 3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром. | 30 3 10 | Пшеничный-30 Масло сливочное-3 Сыр-10 | 1,83 0,012 2,32 | 5 1 2 |
| Итоги завтрака: | | | | 11,51 | 16 |
| 2-ой завтрак | 1.Сок фруктовый. | 150 | Фруктовый-150 | 0,75 | |
| Обед | 1.Салат из свеклы с черносливом. | 40 | Свекла-44 Чернослив-4 Масло растительное-2 | 0,62 | 2 |
| | 2.Борщ со свежей капустой. | 150 | Картофель-24 Морковь-7 Лук репчатый-6 Капуста-24 Свекла-18 Масло растительное-2 Сметана-6 Бульон-120 | 1,02 | 2 |
| | 3.Плов из курицы. | 160 | Мясо(курица)-177(60) Лук репчатый-8 Морковь-16 Крупа рисовая-35 Масло сливочное-6 | 15,12 | 12 |
| | 4.Компот из свежих плодов | 150 | Яблоки-33 Сахар-10 Вода-125 | 0,11 | 0 |
| | 5.Хлеб ржаной/пшеничный. | | Ржаной-30 | 1,83 | 5 |
| Итоги обеда: | | | | 19,45 | 23 |

| | | | | | |
|------------------------|------------------------|-----|---|--------------|----------|
| Полдник | 1.Блинчики с повидлом. | 55 | Мука-26 Сахар-1 Масло растительное-4 Вода-45 Повидло-10 Яйцо-1/4 | 3,3 | 4 |
| | 2.Кофейный напиток. | 150 | Кофе-2 Молоко-75 Сахар-7 | 2,37 | 2 |
| Итого полдника: | | | | 5,67 | 6 |
| Всего за день: | | | | 36,63 | 8 |

| Прием пищи № Дня | Наименование блюда | Вес блюда | Раскладка | Пищев | |
|---------------------------|-------------------------------------|------------------|---|---------------|-------------|
| | | | | Белк и | Жиры |
| День 4 Завтрак | 1.Каша манная молочная с изюмом. | 150 | Манная крупа-16 Молоко-80 Сахар-3 Масло сливочное-5 Изюм-3 | 4,03 | 4 |
| | 2.Чай с молоком. | 150 | Чай-2 Молоко-92 Сахар-7 | 2,22 | 2 |
| | 3.Хлеб пшеничный с маслом. | 30 3 | Пшеничный-30 Масло сливочное-3 | 1,83 0,012 | 5 3 |
| Итого за завтрак: | | | | 8,09 | 11 |
| 2-ой завтрак | 1.Бананы. | 95 | Бананы-95 | 1,42 | 0 |
| Обед | 1.Салат из белокочанной капусты. | 40 | Капуста белокочаная-40 Лук репчатый-5 Морковь-5 Масло растительное-4 | 0,56 | 2 |
| | 2.Суп картофельный рыбный с крупой. | 150 | Рыба-54 Картофель-60 Морковь-7 Пшено-6 Масло растительное-1,2 Бульон-120 | 3,63 | 3 |

| | | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|-----|--|--------------|----------|
| Обед | 1.Салат из белокочанной капусты. | 40 | Капуста белокочанная-40 Лук репчатый-5 Морковь-5 Масло растительное-4 | 0,56 | |
| | 2.Суп картофельный рыбный с крупой. | 150 | Рыба-54 Картофель-60 Морковь-7 Пшено-6 Масло растительное-1,2 Бульон-120 | 3,63 | |
| | 3.Тефтели рыбные | 60 | Рыба-80 Хлеб пшеничный-10 Молоко-16 Мука пшеничная-4 Масло растительное-2 | 6,79 | |
| | Соус сметанный. | 15 | Сметана-4 Масло сливочное-2 Мука пшеничная-2 | | |
| | 4.Крупа гречневая рассыпчатая. | 130 | Крупа гречневая-40 Масло сливочное-5 | 3,39 | |
| | 5.Компот из сухофруктов. | 150 | Сухофрукты-10 Сахар-9 Вода-140 | 0,2 | |
| | 6.Хлеб ржаной. | 30 | Ржаной-30 | 1,83 | |
| Итоги обеда: | | | | 14,43 | 1 |
| Полдник | 1.Пирожки с яйцом. | 50 | Мука пшеничная-32 Сахар-3 Яйцо-1/8+1/2 Дрожжи-0,5 Рис-6 Масло сливочное-5 Масло растительное-2 | 3,9 | |
| | 2.Чай с лимоном. | 150 | Чай-2 Сахар-7 Лимон-3 | 0,1 | |
| Итоги полдника: | | | | 4,0 | 1 |
| Всего за день: | | | | 26,52 | 3 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Раскладка | Пищев |
|------------|--------------------|-----|-----------|-------|
|------------|--------------------|-----|-----------|-------|

| Прием пищи № Дня | Наименование блюда | Вес блюда | Раскладка | Пищев | |
|--------------------------|--|--------------|---|--------------|------|
| | | | | Белки | Жиры |
| День 5 Завтрак | 1.Запеканка творожная с молочным соусом. | 50 | Творог-47 Манная крупа-3 Молоко-20 Сахар-4 Масло сливочное-2 Яйцо-1/8 Сметана-2 | 7,12 | |
| | Соус молочный | 15 | Молоко-15 Масло сливочное-2 Мука пшеничная-2 | | |
| | 2.Кофейный напиток с молоком. | 150 | Кофейный напиток-2 Молоко-75 Сахар-7 | 2,37 | |
| | 3.Хлеб пшеничный с сыром. | 30 10 | Хлеб пшеничный-30 Сыр-10 | 1,83 2,32 | |
| Итого за завтрак: | | | | 13,64 | |
| 2-ой завтрак | 1.Яблоко. | 95 | Яблоки-95 | 0,38 | |
| Обед | 1.Салат из картофеля с солеными огурцами. | 40 | Картофель-24 Огурцы соленые-16 Морковь-10 Лук репчатый-2 Масло растительное-2 | 0,54 | |
| | 2.Суп лапша домашняя. | 150 | Лапша-12 Лук репчатый-7 Масло растительное-3 Бульон-142 | 1,32 | |
| | 3.Котлета мясная. | 60 | Мясо(говядина)-67 Хлеб-11 Молоко-14 Лук репчатый-7 Сухари-6 | 9,33 | |
| | Соус молочный | 15 | Молоко-8 Масло сливочное-2 Мука пшеничная-2 | 0,4 | |
| | 4.Капуста тушеная. | 130 | Капуста-165 Морковь-9 Лук репчатый-7 Томатная паста-3 Масло растительное-4 | 2,68 | |

| | | | | |
|------------------------|---|-----|---|--------------|
| Обед | 1.Салат из картофеля с солеными огурцами. | 40 | Картофель-24 Огурцы соленые-16 Морковь-10 Лук репчатый-2 Масло растительное-2 | 0,54 |
| | 2.Суп лапша домашняя. | 150 | Лапша-12 Лук репчатый-7 Масло растительное-3 Бульон-142 | 1,32 |
| | 3.Котлета мясная. | 60 | Мясо(говядина)-67 Хлеб-11 Молоко-14 Лук репчатый-7 Сухари-6 | 9,33 |
| | Соус молочный | 15 | Молоко-8 Масло сливочное-2 Мука пшеничная-2 | 0,4 |
| | 4.Капуста тушеная. | 130 | Капуста-165 Морковь-9 Лук репчатый-7 Томатная паста-3 Масло растительное-4 | 2,68 |
| | 5.Кисель из кураги. | 150 | Сухофрукты-15 Сахар-15 Крахмал-7 | 0,66 |
| | 6.Хлеб ржаной. | 30 | Ржаной-30 | 1,83 |
| Итого обеда: | | | | 17,14 |
| Полдник | 1.Вафли. | 25 | Вафли-25 | 2,07 |
| | 2.Какао с молоком. | 150 | Молоко- 92 Сахар-8 Какао-порошок-2 | 3,05 |
| Итого полдника: | | | | 5,12 |
| Всего за день: | | | | 35,9 |

| Прием пищи № Дня | Наименование блюда | Вес блюда | Раскладка | Пищевы | |
|---------------------------|------------------------------|--------------|--|--------|-----|
| | | | | Белки | Ж |
| День 6 Завтрак | 1.Омлет паровой натуральный. | 130 | Яйцо-1 Молоко-80 Масло сливочное-5 | 15,18 | 1,1 |
| | 2.Кофейный напиток. | 150 | Кофе-2 Молоко-75 Сахар-7 | 2,37 | 0,1 |

| | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|----------|---|--------------|-----------|
| День 6 Завтрак | 1.Омлет паровой натуральный. | 130 | Яйцо-1 Молоко-80 Масло сливочное-5 | 15,18 | 13 |
| | 2.Кофейный напиток. | 150 | Кофе-2 Молоко-75 Сахар-7 | 2,37 | 2 |
| | 3.Бутерброд с повидлом. | 20 10 | Хлеб пшеничный-20 Повидло-10 | 1,50 | 2 |
| Итоги завтрака: | | | | 19,05 | 20 |
| 2-ой завтрак | 1.Сок фруктовый. | 150 | Сок фруктовый-150 | 0,75 | |
| Обед | 1.Винегрет овощной. | 40 | Капуста квашеная-8 Картофель-16 Морковь-4 Лук репчатый-2,4 Свекла-12 Огурцы соленые-8 Зеленый горошек-8 Масло растительное-2 | 0,54 | 2 |
| | 2.Суп картофельный с клецками. | 150 | Картофель-63 Морковь-10 Лук репчатый-9 Масло растительное-2 Бульон-140 | 3,76 | 5 |
| | Клецки | 30 | Мука пшеничная-12 Яйцо1/3 Молоко-18 Масло сливочное-1,5 | | |
| | 3.Жаркое по-домашнему. | 160 | Мясо(говядина)-124(80) Картофель-145 Лук репчатый-11 Масло сливочное-4 | 16,5 | 13 |
| | 4.Компот из сухофруктов. | 150 | Сухофрукты-10 Сахар-9 Вода-140 | 0,2 | |
| | 5.Хлеб ржаной/пшеничный. | 30 | Ржано-30 | 1,83 | 5 |
| Итоги обеда: | | | | 23,58 | 20 |

| | | | | | |
|------------------------|-----------------------|-----|--|-------|---|
| Полдник | 1.Сдоба обыкновенная. | 50 | Мука-45 Сахар-3 Вода-18 Дрожжи-1 Масло сливочное-3 | 3,9 | 2 |
| | 2.Чай с молоком. | 150 | Чай-2 Молоко-92 Сахар-7 | 2,22 | 1 |
| Итоги полдника: | | | | 6,12 | 4 |
| Всего за день: | | | | 48,75 | 4 |

| Прием пищи № Дня | Наименование блюда | Вес блюда | Раскладка | Пищевые | |
|-----------------------------|------------------------------|------------------|---|----------------|----------|
| | | | | Белки | Ж |
| День 7 Завтрак | 1.Каша геркулесовая вязкая. | 150 | Крупа геркулес-15 Молоко-80 Сахар-4 Масло сливочное-4 | 7,51 | 8 |
| | 2.Какао с молоком. | 150 | Какао-порошок-2 Молоко-92 Сахар-8 | 3,05 | 2 |
| | 3.Хлеб пшеничный с сыром. | 30 10 | Пшеничный-30 Сыр-10 | 1,83 2,32 | 5 2 |
| Итоги завтрака: | | | | 14,66 | 19 |
| 2-ой завтрак | 1.Яблоки. | 95 | Яблоко-95 | 0,38 | 0 |
| Обед | 1.Салат из репчатого лука. | 40 | Лук репчатый-48 Масло растительное-3 | 0,53 | 2 |
| | 2.Рассольник «Ленинградский» | 150 | Картофель-60 Перловая крупа-4 Морковь-7 Лук репчатый-4 Огурцы соленые-12 Масло растительное-2 Масло сливочное-2 Бульон-114 | 1,19 | 3 |
| | 3.Котлеты рыбные. | 60 | Рыба-90 Лук репчатый-10 Яйцо-1/8 Масло растительное-2 | 7,98 | 4 |
| | Соус сметанный. | 15 | Сметана-3 Масло сливочное-2 Мука пшеничная-2 | 0,4 | 1 |

| | | | | | |
|------------------------|------------------------------|----------|---|--------------|----------|
| Обед | 1.Салат из репчатого лука. | 40 | Лук репчатый-48 Масло растительное-3 | 0,53 | 2 |
| | 2.Рассольник «Ленинградский» | 150 | Картофель-60 Перловая крупа-4 Морковь-7 Лук репчатый-4 Огурцы соленые-12 Масло растительное-2 Масло сливочное-2 Бульон-114 | 1,19 | 3 |
| | 3.Котлеты рыбные. | 60 | Рыба-90 Лук репчатый-10 Яйцо-1/8 Масло растительное-2 | 7,98 | 4 |
| | Соус сметанный. | 15 | Сметана-3 Масло сливочное-2 Мука пшеничная-2 | 0,4 | 1 |
| | 4.Макароны отварные. | 130 | Макароны-46 Масло сливочное-2 | 5,08 | 2 |
| | 5.Сок фруктовый. | 150 | Фруктовый-150 | 0,75 | |
| | 6.Хлеб ржаной/пшеничный. | 30 15 | Ржаной-30 Пшеничный-15 | 1,83 0,91 | 5 2 |
| Итого обеда: | | | | 19,05 | 2 |
| Полдник | 1.Ватрушка с творогом. | 35 | Мука-27 Сахар-2 Масло сливочное-3 Яйцо-1/12 Дрожжи-0,5 Творог-10 Масло растительное-2 | 4,43 | 7 |
| | 2.Чай с сахаром. | 150 | Чай-2 Сахар-7 Вода-130 | 0,05 | 0 |
| Итого полдника: | | | | 4,48 | 3 |
| Всего за день: | | | | 37,66 | 4 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Раскладка | Пищевь |
|------------|--------------------|-----|-----------|--------|
|------------|--------------------|-----|-----------|--------|

| Прием пищи № Дня | Наименование блюда | Вес блюда | Раскладка | Пищевь | |
|------------------------|--|--------------|--|---------------|-----------|
| | | | | Белки | Ж |
| День 8 Завтрак | 1. Запеканка творожная с молочным соусом. | 50 | Творог-47 Манная крупа-3 Молоко-20 Сахар-4 Масло сливочное-2 Яйцо-1/8 Сметана-2 | 7,12 | 4 |
| | Соус молочный. | 15 | Молоко-15 Масло сливочное-2 Мука пшеничная-2 | | |
| | 2. Чай с молоком. | 150 | Молоко-92 Сахар-7 Чай-2 | 2,22 | 1 |
| | 3. Хлеб пшеничный с маслом. | 30 3 | Пшеничный-30 Масло сливочное-3 | 1,83 0,012 | 5 1 |
| Итого завтрака: | | | | 11,18 | 14 |
| 2-ой завтрак | 1. Яблоки. | 95 | Яблоки-95 | 0,38 | 0 |
| Обед | 1. Салат из огурцов. | 40 | Огурцы соленые-47 Лук репчатый-4 Масло растительное-2 | 0,30 | 2 |
| | 2. Свекольник. | 150 | Свекла-30 Картофель-42 Морковь-6 Лук репчатый-6 Масло растительное-2 Томатное пюре-1,5 Сметана-4 Бульон-105 | 1,2 | |
| | 3. Биточки, рубленые из курицы. | 60 | Мясо курицы-74 Хлеб-11 Молоко-16 | 8,94 | 9 |
| | 4. Капуста тушеная. | 130 | Капуста белокочанная-165 Морковь-9 Лук репчатый-7 Томатная паста-3 Масло растительное-4 | 2,68 | 4 |
| | 5. Компот из сухофруктов. | 150 | Сухофрукты-10 Сахар-9 Вода-140 | 0,2 | |

| | | | | | |
|----------------|------------------------------|----------|--------------------------------|--------------|-----------|
| | 6.Хлеб ржаной/пшеничный. | 30 15 | Ржаной-30 Пшеничный-15 | 1,83 0,91 | 5 2 |
| | Итоги обеда: | | | 16,44 | 27 |
| Полдник | 1.Вафли. | 25 | Вафли-30 | 0,8 | 0 |
| | 2.Кофейный напиток с молоком | 150 | Кофе-2 Сахар-7 Молоко-75 | 2,37 | 2 |
| | Итоги полдника: | | | 3,17 | 2 |
| | Всего за день: | | | 30,79 | 44 |

| Прием пищи № Дня | Наименование блюда | Вес блюда | Раскладка | Пищевые | |
|---------------------------|----------------------------------|-----------|---|--------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры |
| День 9 Завтрак | 1.Каша рисовая молочная. | 150 | Крупа рисовая-25 Молоко-80 Сахар-4 Масло сливочное-4 | 7,51 | 8 |
| | 2.Какао с молоком. | 150 | Какао-порошок-2 Молоко-92 Сахар-8 | 3,05 | 2 |
| | 3.Хлеб пшеничный. | 30 | Пшеничный-30 | 1,83 | 3 |
| | Итоги завтрака: | | | 12,39 | 13 |
| 2-ой Завтрак | 1.Сок фруктовый. | 150 | Сок фруктовый-150 | 0,75 | 0 |
| Обед | 1.Салат из свеклы. | 40 | Свекла-48 Масло растительное-2 | 0,56 | 2 |
| | 2.Суп картофельный с вермишелью. | 150 | Картофель-60 Морковь-7 Лук репчатый-7 Макаронные изделия-6 Масло растительное-2 Бульон-120 | 1,30 | 2 |

| | | | | |
|------------------------|----------------------------------|-----|---|--------------|
| Обед | 1.Салат из свеклы. | 40 | Свекла-48 Масло растительное-2 | 0,56 |
| | 2.Суп картофельный с вермишелью. | 150 | Картофель-60 Морковь-7 Лук репчатый-7 Макаронные изделия-6 Масло растительное-2 Бульон-120 | 1,30 |
| | 3.Гуляш из говядины. | 60 | Мясо говядины-67 Морковь-9 Лук репчатый-7 Мука пшеничная-2 Масло сливочное-1,5 | 7,71 |
| | Соус сметанный | 15 | Сметана-3 Мука пшеничная-2 Лук репчатый-3 Масло сливочное-2 | 0,24 |
| | 4.Картофельное пюре. | 130 | Картофель-173 Молоко-43 Масло сливочное-4 | 2,94 |
| | 5.Кисель из кураги. | 150 | Сухофрукты-15 Сахар-15 Крахмал-7 | 0,66 |
| | 6.Хлеб ржаной. | 30 | Ржаной-30 | 1,83 |
| Итоги обеда: | | | | 15,99 |
| Полдник | 1.Омлет на молоке. | 100 | Яйцо-1 Молоко-66 Масло сливочное-3 | 11,67 |
| | 2.Чай с лимоном. | 150 | Чай-0,2 Сахар-7 Лимон свежий-3 Вода-130 | 0,1 |
| Итоги полдника: | | | | 11,77 |
| Всего за день: | | | | 40,15 |

| Прием пищи № Дня | Наименование блюда | Вес блюда | Раскладка | Пищев | |
|---------------------|-----------------------|--------------|-----------------------------------|-------|------|
| | | | | Белки | Жиры |
| День 10 Завтрак | 1.Макаронны отварные. | 130 | Макаронны-46 Масло сливочное-2 | 5,08 | |

| | | | | |
|----------------------------|--|---------|---|---------------|
| День 10 Завтрак | 1.Макароны отварные. | 130 | Макароны-46 Масло сливочное-2 | 5,08 |
| | 2.Кофейный напиток. | 150 | Кофе-2 Сахар-7 Молоко-75 | 2,37 |
| | 3.Хлеб пшеничный с маслом. | 30 3 | Пшеничный-30 Масло сливочное-3 | 1,83 0,012 |
| Итоги завтрака: | | | | 9,29 |
| 2-ой Завтрак | 1.Яблоки. | 95 | Яблоко-95 | 0,38 |
| Обед | 1.Салат из моркови и яблук. | 40 | Морковь-33 Яблоки-20 Масло растительное-2 | 0,011 |
| | 2.Щи со свежей капусты картофелем. | 150 | Капуста-37 Морковь-9 Лук репчатый-7 Картофель-24 Масло растительное-3 | 1,04 |
| | 3.Суфле мясное с рисом. | 160 | Мясо говядина-90 Крупа рисовая-10 Яйцо-3/4 Масло сливочное-2 Молоко-6 Лук репчатый-5 | 7,23 |
| | 4.Компот из свежих плодов (яблоки). | 150 | Яблоки-33 Сахар-10 Вода-125 | 0,11 |
| | 5.Хлеб ржаной. | 30 | Ржаной-30 | 1,83 |
| Итоги обеда: | | | | 10,60 |
| Полдник | 1.Печенье. | 25 | Печенье-25 | 2,07 |
| | 2.Йогурт/кефир/ряженка. | 150 | Кефир-150 | 4,35 |
| Итоги полдника: | | | | 6,42 |
| Всего за день: | | | | 26,31 |

