

Прием пищи № Дня	Наименование блюда	Вес блюда	Раскладка	Пищевые вещества	
				Белки	Жиры
День 1 завтрак	1.Каша пшенная молочная.	200	Крупа пшенная-20 Молоко -145 Сахар-3 Масло сливочное-3	6,5	7,8
	2.Чай с сахаром.	180	Чай-3 Сахар-12 Вода-150	0,05	0,02
	3.Хлеб пшеничный Сыр порционно.	30 15	Хлеб пшеничный-30 Сыр-15	1,83 3,48	5,66 4,42
Итого за завтрак:				11,86	17,9
2-ой завтрак	1.Яблоко.	100	Яблоко-100	0,40	0,40
Обед	1.Салат из свеклы с зеленым горошком.	50	Лук репчатый-3 Зеленый горошек-30 Свекла-40 Масло растительное-3	0,83	2,08
	2.Суп картофельный с бобовыми	200	Картофель-45 Горох-16 Морковь-10 Лук репчатый-10 Бульон-140 Масло растительное-4	9,1	8,2
	3.Рыба тушеная с овощами.	80	Рыба-57 Вода-17 Морковь-28 Лук репчатый-11 Томатное пюре-2 Масло растительное-4	7,66	3,85
	4.Картофель отварной.	150	Картофель-179 Масло сливочное-2,3	4,26	2,76
	5.Кисель из кураги.	200	Сухофрукты-20 Сахар-20 Крахмал-9	0,89	0,06

Обед	1.Салат из свеклы с зеленым горошком.	50	Лук репчатый-3 Зеленый горошек-30 Свекла-40 Масло растительное-3	0,83	2,08
	2.Суп картофельный с бобовыми	200	Картофель-45 Горох-16 Морковь-10 Лук репчатый-10 Бульон-140 Масло растительное-4	9,1	8,2
	3.Рыба тушеная с овощами.	80	Рыба-57 Вода-17 Морковь-28 Лук репчатый-11 Томатное пюре-2 Масло растительное-4	7,66	3,85
	4.Картофель отварной.	150	Картофель-179 Масло сливочное-2,3	4,26	2,76
	5.Кисель из кураги.	200	Сухофрукты-20 Сахар-20 Крахмал-9	0,89	0,06
	6.Хлеб ржаной/ Пшеничный	40 20	Ржаной-40 Пшеничный-20	2,45 1,22	7,55 3,7
Итоги обеда.				26,81	28,6
Полдник	1.Булочка «Октябрёнок.	70	Мука-45 Молоко-20 Дрожжи-1 Масло сливочное-2 Масло растительное-2 Яйцо-1/8 Сахар-3	3,39	0,78
	2.Какао с молоком.	200	Какао-2 Молоко-122 Сахар-11	4,07	3,54
Итоги полдника:				7,46	4,32
Всего за день:				41,55	50,82

Прием пищи № Дня	Наименование блюда	Вес блюда	Раскладка	Пищевые вещества	
				Белки	Жиры
День 2 завтрак	1.Творожный пудинг с изюмом.	120	Творог-120 Крупа манная-10 Яйцо-1/4 Изюм-3 Масло сливочное-3 Ванилин-0,01 Сахар-8 Молоко-50 Сметана-4	15,14	10,76
	Соус молочный.	30	Масло сливочное-3 Мука пшеничная-3 Молоко-30		
	2.Кофейный напиток.	180	Кофе-3 Сахар-10 Молоко-120		
	3.Хлеб пшеничный.Масло сливочное.	40 5	Хлеб пшеничный-40 Масло сливочное-5		
Итого за завтрак:				20,46	22,77
2-ой завтрак	1.Яблоки.	100	Яблоки-100	0,40	0,40
Обед	1.Салат овощной «Зимний».	50	Картофель-30 Морковь-9 Горошек зеленый-8 Лук репчатый-3 Огурец соленый-10 Масло растительное-3	0,98	2,62
	2.Суп картофельный.	200	Картофель-120 Морковь-10 Лук репчатый-9 Масло растительное-2 Бульон-140	1,87	2,26
	3.Ленивые голубцы из мяса говядины.	160	Мясо(говядина)-100 Рис-15 Лук репчатый-10 Морковь-10 Капуста белокочанная-100 Масло сливочное-5 Масло растительное-7	21,71	16,55

Обед	1.Салат овощной «Зимний».	50	Картофель-30 Морковь-9 Горошек зеленый-8 Лук репчатый-3 Огурец соленый-10 Масло растительное-3	0,98	2,62
	2.Суп картофельный.	200	Картофель-120 Морковь-10 Лук репчатый-9 Масло растительное-2 Бульон-140	1,87	2,26
	3.Ленивые голубцы из мяса говядины.	160	Мясо(говядина)-100 Рис-15 Лук репчатый-10 Морковь-10 Капуста белокочанная-100 Масло сливочное-5 Масло растительное-7	21,71	16,55
	4.Компот их сухофруктов.	200	Сухофрукты-17 Сахар-11 Вода-189 Лимонная кислота-0,2	0,33	-
	5.Хлеб ржаной/ Пшеничный.	40 20	Ржаной-40 Пшеничный-20	2,45 1,22	7,55 3,7
Итоги обеда:				28,96	33,08
Полдник	1.Печенье.	30	Печенье-30	2,49	4,89
	2.Ряженка/Кефир/ Йогурт.	180	Кефир-180	5,22	4,5
Итоги полдника:				7,71	9,39
Всего за день:				54,54	58,0

Прием пищи № Дня	Наименование блюда	Вес блюда	Раскладка	Пищевые
				Белки
День 3 завтрак	1.Суп молочный с вермишелью.	200	Молоко-136 Вермишель-8 Сахар-2,4 Масло сливочное-2,4	5,75

День 3 завтрак	1.Суп молочный с вермишелью.	200	Молоко-136 Вермишель-8 Сахар-2,4 Масло сливочное-2,4	5,75
	2.Какао с молоком.	180	Какао-порошок-2 Молоко-110 Сахар-10	3,67
	3.Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Сыр порциями.	40 5 15	Пшеничный-40 Масло сливочное-5 Сыр-15	2,45 0,02 3,48
Итоги завтрака:				15,37
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый.	180	Фруктовый-180	0,9
Обед	1.Салат из свеклы с черносливом.	50	Свекла-55 Чернослив-5 Масло растительное-3	0,78
	2.Борщ со свежей капустой.	200	Картофель-32 Морковь-10 Свекла-24 Капуста-32 Лук репчатый-8 Масло растительное-3 Сметана-8 Бульон-160 Томатное пюре-2	1,36
	3.Плов из курицы.	210	Мясо (Курица)-236(80) Лук репчатый-11 Морковь-16 Крупа рисовая-46 Масло сливочное-8 Томатная паста-7	20,3
	4.Компот из свежих плодов(яблоки).	180	Яблоки-40 Сахар-12 Вода-150	0,14
	5.Хлеб ржаной.	40	Ржаной-40	2,45
Итоги обеда:				26,93
Полдник	1.Блинчики с повидлом.	80/20	Мука пшеничная-35 Сахар-2 Масло растительное-4 Вода-60 Повидло-20 Яйцо-1/6	4,5

Полдник	1.Блинчики с повидлом.	80/20	Мука пшеничная-35 Сахар-2 Масло растительное-4 Вода-60 Повидло-20 Яйцо-1/6	4,5
	2.Кофейный напиток.	180	Кофе-3 Молоко-120 Сахар-10	2,85
Итоги полдника:				7,35
Всего за день:				49,65

Прием пищи № Дня	Наименование блюда	Вес блюда	Раскладка	Пищевые	
				Белки	Жиры
День 4 Завтрак	1.Каша манная молочная с изюмом.	200	Манная крупа-22 Молоко-106 Сахар-5 Масло сливочное-5 Изюм-4	5,52	5,9
	2.Чай с молоком.	180	Чай-0,3 Молоко-92 Сахар-10 Вода-60	2,67	2,3
	3.Хлеб пшеничный с маслом.	40 5	Пшеничный-40 Масло сливочное-5	2,45 0,02	7,5 2,0
Итого за завтрак:				10,66	18
2-ой завтрак	1.Бананы.	100	Бананы-100	1,5	0,5
Обед	1.Салат из белокочанной капусты.	50	Капуста белокочанная-50 Лук -6 Морковь-6 Масло растительное-5	0,7	2,5
	2.Суп картофельный рыбный с крупой.	200	Рыба-72 Картофель-80 Морковь-10 Пшено-8 Масло растительное-2 Бульон-160	4,84	2,8

Обед	1.Салат из белокочанной капусты.	50	Капуста белокочанная-50 Лук -6 Морковь-6 Масло растительное-5	0,7	2,5
	2.Суп картофельный рыбный с крупой.	200	Рыба-72 Картофель-80 Морковь-10 Пшено-8 Масло растительное-2 Бульон-160	4,84	2,8
	3.Тефтели рыбные тушеные.	80	Рыба-100 Хлеб пшеничный-13 Молоко-22 Мука пшеничная-5 Масло растительное-3	8,94	0,4
	Соус сметанный.	30	Сметана-7,5 Вода или отвар-23 Мука пшеничная-2,3		
	4.Крупа гречневая рассыпчатая.	150	Крупа гречневая-43 Масло сливочное-5	4,05	5,6
	5.Компот из сухофруктов.	200	Сухофрукты-15 Сахар-10 Вода-170	0,3	-
	6.Хлеб ржаной.	40	Ржаной-40	2,45	7,5
Итоги обеда:				22,78	19
Полдник	1.Пирожки с яйцом.	70	Мука пшеничная-45 Яйцо-1/8+1/2 Сахар-5 Дрожжи-1 Масло сливочное-7 Масло растительное-3 Рис-8	5,46	4,2
	2.Чай с лимоном.	180	Чай-0,3 Сахар-12 Лимон-4	0,12	0,6
Итоги полдника:				7,08	12
Всего за день:				40,52	49

Прием пищи № Дня	Наименование блюда	Вес блюда	Раскладка	Пищевые	
				Белки	2

День 5 Завтрак	1.Запеканка творожная с молочным соусом.	130	Творог-120 Манная крупа-10 Молоко-50 Сахар-8 Масло сливочное-4 Яйцо-1/4 Сметана-4	17,54	1
	Соус молочный	30	Молоко-30 Масло сливочное-5 Мука пшеничная-5		
	2.Кофейный напиток с молоком.	180	Кофейный напиток-3 Молоко-120 Сахар-10	2,85	2
	3.Хлеб пшеничный Сыр порционный.	30 15	Хлеб пшеничный-30 Сыр-15	1,83 3,48	5 4
Итого за завтрак:				25,7	2
2-ой завтрак	1.Яблоко.	100	Яблоки-100	0,40	0
Обед	1.Салат из картофеля с солеными огурцами.	50	Картофель-30 Огурцы соленые-20 Морковь-13 Лук репчатый-3 Масло растительное-7	0,68	2
	2.Суп лапша домашняя.	200	Лапша-16 Лук репчатый-10 Масло растительное-4 Бульон-190	1,77	4
	3.Котлета мясная.	80	Мясо(говядина)-100 Хлеб-14 Молоко-19 Лук репчатый-10 Сухари-8	12,44	9
	Соус молочный	30	Молоко-15 Масло сливочное-3 Мука пшеничная-3	0,8	2
	4.Капуста тушеная.	150	Капуста-190 Морковь-10 Лук репчатый-8 Томатная паста-3 Масло растительное-5	3,09	4
	5.Кисель из кураги.	200	Сухофрукты-20 Сахар-20 Крахмал-9	0,89	0
	6.Хлеб ржаной.	40	Ржаной-40	2,45	7

Итоги обеда:				22,52	8
Полдник	1.Вафли.	30	Вафли-30	2,49	4
	2.Какао с молоком.	180	Молоко- 110 Сахар-10 Какао-порошок- 2	3,67	3
Итоги полдника:				6,16	8
Всего за день:				54,38	6

Прием пищи № Дня	Наименование блюда	Вес блюда	Раскладка	Пищевые вещества	
				Белки	Жиры
День 6 Завтрак	1.Омлет на молоке.	155	Яйцо-1,2 Молоко-100 Масло сливочное-5	18,10	30,8
	2.Кофейный напиток.	180	Кофе-3 Молоко-120 Сахар-10	2,85	2,41
	3.Бутерброд с повидлом.	30 20	Хлеб пшеничный-30 Повидло-20	2,51	3,93
Итоги завтрака:				23,46	37,1
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый.	180	Сок фруктовый-180	0,9	-
Обед	1.Винегрет овощной.	50	Капуста квашеная-10 Картофель-20 Морковь-5 Лук репчатый-3 Свекла-15 Огурцы соленые-10 Зеленый горошек-10 Масло растительное-3	0,68	3,08
	2.Суп картофельный с клецками.	200	Картофель-84 Морковь-13 Лук репчатый-12 Масло растительное-2 Бульон-190	2,84	3,87
	Клецки	50	Мука пшеничная-16 Яйцо1/4 Молоко-24 Масло сливочное-2		

Обед	1.Винегрет овощной.	50	Капуста квашеная-10 Картофель-20 Морковь-5 Лук репчатый-3 Свекла-15 Огурцы соленые-10 Зеленый горошек-10 Масло растительное-3	0,68	3,08
	2.Суп картофельный с клецками.	200	Картофель-84 Морковь-13 Лук репчатый-12 Масло растительное-2 Бульон-190	2,84	3,87
	Клецки	50	Мука пшеничная-16 Яйцо1/4 Молоко-24 Масло сливочное-2		
	3.Жаркое по-домашнему.	220	Мясо(говядина)-175(80) Картофель-175 Лук репчатый-13 Масло сливочное-6 Томатное пюре-10	24,76	19,9
	4.Компот из сухофруктов.	180	Сухофрукты-17 Сахар-11 Вода-189 Лимонная кислота-0,2	0,33	-
	5.Хлеб ржаной/пшеничный.	40	Ржаной-40	2,45	7,55
Итоги обеда:				31,96	34,4
Полдник	1.Сдоба обыкновенная.	50	Мука-45 Сахар-3 Вода-18 Дрожжи-1 Масло сливочное-3	3,9	2,36
	2.Чай с молоком.	200	Чай-0,3 Молоко-102 Сахар-11	2,67	2,34
	Итоги полдника:			6,57	4,7
Всего за день:				61,99	76,3

Прием пищи № Дня	Наименование блюда	Вес блюда	Раскладка	Пищевые ве	
				Белки	Жи
День 7 Завтрак	1.Каша геркулесовая(овсяная) вязкая.	200	Крупа геркулес-20 Молоко-100 Сахар-5 Масло сливочное-5	10,06	11,3
	2.Какао с молоком.	180	Какао-порошок-2 Молоко-110 Сахар-10	3,67	3,19
	3.Хлеб пшеничный	30	Пшеничный-30	1,83	5,66
	Сыр порциями	15	Сыр-15	3,48	4,42
Итоги завтрака:				19,04	24,6
2-ой завтрак	1.Яблоки.	100	Яблоко-100	0,40	0,40
Обед	1.Салат из репчатого лука.	50	Лук репчатый-62 Масло растительное-3	0,66	3,08
	2.Рассольник «Ленинградский»	200	Картофель-80 Перловая крупа-6 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-16 Масло растительное-3 Масло сливочное-3 Бульон-150	1,59	4,08
	3.Котлеты рыбные.	80	Рыба-100 Лук репчатый-10 Яйцо-1/6 Масло растительное-5	10,59	6,47
	Соус сметанный.	30	Сметана-5 Масло сливочное-3 Мука пшеничная-3	0,8	2,67
	4.Макароны отварные.	150	Макароны-52,5 Масло сливочное-3	5,78	3,32
	5.Сок фруктовый.	180	Фруктовый-180	0,9	-
	6.Хлеб ржаной/пшеничный.	40 20	Ржаной-40 Пшеничный-20	2,45 1,22	7,55 3,7
Итоги обеда:				24,39	31,2

Полдник	1.Ватрушка с творогом.	55	Мука-43 Сахар-3 Масло сливочное-7 Яйцо-1/12 Дрожжи-0,5 Творог- Масло растительное-3 Масло сливочное-5	6,96	12
	2.Чай с сахаром.	200	Чай-3 Сахар-13 Вода-166	0,06	0,02
Итоги полдника:				5,52	4,3
Всего за день:				48,95	60,1

Прием пищи № Дня	Наименование блюда	Вес блюда	Раскладка	Пищевые вещества	
				Белки	Жиры
День 8 Завтрак	1.Запеканка творожная с молочным соусом.	130	Творог-120 Манная крупа-10 Молоко-50 Сахар-8 Масло сливочное-4 Яйцо-1/4 Сметана-4	17,54	12,0
	Соус молочный.	30	Молоко-30 Масло сливочное-5 Мука пшеничная-5		
	2.Чай с молоком.	180	Молоко-92 Сахар-10 Чай-0,3	2,67	2,34
	3.Хлеб пшеничный с маслом.	40 5	Пшеничный-40 Масло сливочное-5	2,45 0,02	7,55 2,6
Итоги завтрака:				22,68	24,5
2-ой завтрак	1.Яблоки.	100	Яблоки-100	0,40	0,40
Обед	1.Салат из огурцов.	50	Огурцы -59 Лук репчатый-5 Масло растительное-3	0,38	3,04

Обед	1.Салат из огурцов.	50	Огурцы -59 Лук репчатый-5 Масло растительное-3	0,38	3,04
	2.Свекольник.	200	Свекла-40 Картофель-56 Морковь-8 Лук репчатый-8 Масло растительное-3 Томатное пюре-2 Сметана-6 Бульон-144	1,63	4
	3.Биточки рубленые из курицы.	80	Мясо курицы-100 Хлеб-10 Молоко-21	11,93	12,6
	4.Капуста тушеная.	150	Капуста белокочанная-190 Морковь-10 Лук репчатый-8 Томатная паста-3 Масло растительное-5	3,09	4,85
	5.Компот из сухофруктов.	180	Сухофрукты-15 Сахар-10 Вода-180	0,29	-
	6.Хлеб ржаной/пшеничный.	40 20	Ржаной-40 Пшеничный-20	2,45 1,22	7,55 3,7
Итоги обеда:				21,39	36,1
Полдник	1.Вафли.	30	Вафли-30	0,96	0,84
	2.Кофейный напиток с молоком	200	Кофе-2 Сахар-11 Молоко-133	3,16	2,67
Итоги полдника:				4,12	3,51
Всего за день:				48,19	64,2

Прием пищи № Дня	Наименование блюда	Вес блюда	Раскладка	Пищевые вещества	
				Белки	Жиры
День 9 Завтрак	1.Каша рисовая.	200	Крупа рисовая-30 Молоко-100 Сахар-5 Масло сливочное-5	10,06	11
	2.Какао с молоком.	180	Какао-порошок-2 Молоко-110 Сахар-10	3,67	3,3

День 9 Завтрак	1.Каша рисовая.	200	Крупа рисовая-30 Молоко-100 Сахар-5 Масло сливочное-5	10,06	11
	2.Какао с молоком.	180	Какао-порошок-2 Молоко-110 Сахар-10	3,67	3,3
	3.Хлеб пшеничный.	40	Пшеничный-40	2,45	7,5
Итоги завтрака:				16,18	22
2-ой Завтрак	1.Сок фруктовый.	180	Сок фруктовый-180	0,9	-
Обед	1.Салат из свеклы.	50	Свекла-60 Масло растительное-3	0,71	3,0
	2.Суп картофельный с вермишелью.	200	Картофель-80 Морковь-10 Лук репчатый-9 Макаронные изделия-8 Масло растительное-3 Бульон-160	1,74	2,5
	3.Гуляш из говядины.	80	Мясо говядины-90 Морковь-12 Лук репчатый-10 Мука пшеничная-3 Масло сливочное-2	10,28	8,2
	Соус сметанный	30	Сметана-5 Мука пшеничная-2 Лук репчатый-7,14 Масло сливочное-3	0,48	1,5
	4.Картофельное пюре.	150	Картофель-200 Молоко-50 Масло сливочное-5	3,4	5,5
	5.Кисель из кураги.	200	Курага -20 Сахар-20 Крахмал-9	0,89	0,0
	6.Хлеб ржаной.	40	Ржаной-40	2,45	7,5
Итоги обеда:				20,85	28
Полдник	1.Омлет на молоке.	100	Яйцо-1,2 Молоко-66 Масло сливочное-3	11,67	11

Полдник	1.Омлет на молоке.	100	Яйцо-1,2 Молоко-66 Масло сливочное-3	11,67	11
	2.Чай с лимоном.	180	Чай-0,3 Сахар-12 Лимон свежий-4 Вода-150	0,12	0,0
Итоги полдника:				11,79	11
Всего за день:				48,82	61

Прием пищи № Дня	Наименование блюда	Вес блюда	Раскладка	Пищевые	
				Белки	Жиры
День 10 Завтрак	1.Макароны отварные.	150	Макароны-52,5 Масло сливочное-3	5,78	3,3
	2.Кофейный напиток.	180	Кофе-3 Сахар-10 Молоко-120	2,85	2,4
	3.Хлеб пшеничный с маслом.	40 5	Пшеничный-40 Масло сливочное-5	2,45 0,02	7,5 2,0
Итоги завтрака:				11,1	15
2-ой Завтрак	1.Яблоки.	100	Яблоко-95	0,40	0,4
Обед	1.Салат из моркови и яблок.	50	Морковь-34 Яблоки-20 Масло растительное-2	0,014	0,0
	2.Щи со свежей капусты и картофелем.	200	Капуста-50 Морковь-13 Лук репчатый-10 Картофель-32 Томатное пюре-2 Масло растительное-4	1,39	3,9

Обед	1.Салат из моркови и яблук.	50	Морковь-34 Яблоки-20 Масло растительное-2	0,014	0,0
	2.Щи со свежей капусты и картофелем.	200	Капуста-50 Морковь-13 Лук репчатый-10 Картофель-32 Томатное пюре-2 Масло растительное-4	1,39	3,9
	3.Суфле мясное с рисом.	180	Мясо говядина-100 Крупа рисовая-17 Яйцо-3/4 Масло сливочное-5 Молоко-10 Лук репчатый-10	8,14	9,0
	4.Компот из свежих плодов (яблоки).	180	Яблоки-40 Сахар-12 Вода-150	0,14	0,3
	5.Хлеб ржаной.	40	Ржаной-40	2,45	7,5
Итоги обеда:				12,60	21,7
Полдник	1.Печенье.	30	Печенье-30	2,49	4,8
	2.Йогурт/кефир/ряженка.	180	Кефир-180	5,22	4,5
Итоги полдника:				7,71	9,3
Всего за день:				31,41	46,0

