|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование блюд** | **выход блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал**. |
| ***завтрак:*** | | | | | |
| Каша манная | 250\300 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 |
| Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,8 |
| Сыр | 10 | 2,53 | 3,22 | - | 40 |
| Батон | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
| Кофе с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| **Итого** |  | **15,23** | **24,16** | **76,59** | **580,51** |
| ***II завтрак :*** | | | | | |
| Сок (в ассортименте) | 200 | 0,6 | - | 37 | 144 |
| Фрукты (яблоко) | 250 | 1,0 |  | 28,25 | 115 |
| **Итого** |  | **1,6** |  | **65,25** | **259** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***обед:*** | | | | | |
| Суп кудрявый с кур. | 250 | 14,89 | 12,3 | 20,31 | 246,8 |
| Плов с мясом | 200 | 24.33 | 20,69 | 33,71 | 318,77 |
| Огурец соленый | 30 | 0,84 |  | 0,39 | 5,7 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 |  | 27,89 | 113,79 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,84 | 0,30 | 26,15 | 116,5 |
| Хлеб украинский | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **46,81** | **33,15** | **153,35** | **896,76** |
| ***полдник:*** | | | | | |
| Кисель | 200 | 1,36 |  | 29,02 | 116,19 |
| Запеканка творожная со сгущенкой | 150 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
| **Итого:** |  | **6,96** | **6,4** | **38,42** | **232,19** |
| ***Ужин 1:*** | | | | | |
| Гуляш мясной т\соус | 80 | 19,07 | 16,2 | 2,97 | 233,94 |
| Гречка отварная | 160 | 5,82 | 3,62 | 30 | 175,87 |
| Салат морковный зел\горошком | 50 | 0,95 | 5,06 | 3,13 | 61,88 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **25,81** | **24,89** | **51,41** | **533,31** |
| ***Ужин 2:*** | | | | | |
| Йогурт 3,2% | 200 | 10 | 6,4 | 7,0 | 132 |
| Яйцо отварное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| Булочка | 40 | 3,04 | 2,0 | 22,56 | 115,2 |
| **Итого :** |  | **18,12** | **13** | **29,84** | **310** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  **II завтрак**  **обед, полдник, II ужин** |  | **107,68** | **102,6** | **412,44** | **3016,37** |

***1 День***

***2 День***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование блюд** | **выход блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал**. |
| ***завтрак:*** | | | | | |
| Каша пшенная | 200,15 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,8 |
| Яйцо отварное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,29 | 62,8 |
| Батон | 50 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| Кофе с молоком | 200 | 2,3 | 2,46 | 12,68 | 86,16 |
| **Итого** |  | **15,46** | **22,6** | **61,65** | **519,92** |
| ***II завтрак :*** | | | | | |
| Напиток св.мор.ягод | 200 | 0,26 | - | 18,7 | 77,7 |
| Фрукты (виноград) | 300 | 1,2 |  | 52,5 | 207 |
|  |  |  |  |  |  |
| ***обед:*** | | | | | |
| Свекольник | 250\300 | 9,37 | 10,36 | 12,54 | 121,11 |
| Мясо туш. с капустой | 220\250 | 20,74 | 20,69 | 24,47 | 314,43 |
| Салат зимний | 60\80 | 0,8 | 2,8 | 8,64 | 65,15 |
| Компот | 200 | 0,08 | 0,05 | 17,4 | 71,6 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,5 | 12,45 | 65,5 |
| Хлеб украинский | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **36,85** | **35,16** | **96,02** | **746,39** |
| ***полдник:*** | | | | | |
| Сок | 200 | 0,6 |  | 37 | 144 |
| Творожные палочки со сгущенкой | 110\30 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин 1:*** | | | | | |
| Колбаса отварная | 80\100 | 9,04 | 20,56 |  | 228,0 |
| Картофельное пюре | 160\180 | 5,18 | 4,74 | 83,03 | 406,8 |
| Икра кабачковая з\гор. | 40\45 | 0,25 | 1,28 | 1,37 | 17,6 |
| Чай с лимоном | 200\10 | 2,39 | 3,4 | 17,82 | 119,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **16,86** | **29,98** | **105,19** | **772** |
| ***Ужин 2:*** | | | | | |
| Кефир с сахаром | 200 | 6,72 | 6,66 | 8,42 | 124 |
| Сыр | 10\12 | 2,53  1,73 | 3,22  2,33 | 0,31 | 40  31 |
| Булочка | 40 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| **Итого :** |  | **10,45** | **8,99** | **8,73** | **225** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  **II завтрак**  **обед, полдник, II ужин** |  | **85,53** | **102,53** | **313,99** | **2456,01** |

3 День

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование блюд** | **выход блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал**. |
| ***завтрак:*** | | | | | |
| Каша рисовая | 200\5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| Масло сливочное | 10 | 0,02 | 3,3 | 0,03 | 29,92 |
| Сыр | 10 | 2,53 | 3,22 | - | 40,0 |
| Батон | 50 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| Кофе с молоком | 200 | 3,04 | 3,48 | 18,95 | 116,12 |
| **Итого** |  | **12,78** | **16,82** | **65,9** | **465,25** |
| ***II завтрак :*** | | | | | |
| Сок (в ассортименте) | 200 | 0,6 | - | 37 | 144 |
| Фрукты (апельсин) | 250 | 2,25 |  | 21 | 95 |
| **Итого** |  | **2,85** |  | **58** | **239** |
| ***обед:*** | | | | | |
| Суп вермишелевый с кур. | 250\300 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 |
| Кура отварная с овощами | 80\90 | 23 | 27,74 | 3,62 | 356,19 |
| Гречка отварная | 160 | 1,74 | 3,3 | 22,1 | 131,52 |
| Салат морковный з\гор. | 60\80 | 1,14 | 6,07 | 3,75 | 74,25 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,52 | 55,46 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 6,84 | 0,81 | 44,73 | 209,7 |
| Хлеб украинский | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **382** | **41,33** | **135,38** | **1058,21** |
| ***полдник:*** | | | | | |
| Отвар шиповника | 200 | 2,4 |  | 54,8 | 118 |
| Печенье | 30 | 2,1 | 3 | 21,6 | 122 |
| Конфета | 30 | 3,1 | 0,3 | 21,46 | 103,5 |
| **Итого:** |  | **2,1** | **3** | **21,6** | **122** |
| ***Ужин 1:*** | | | | | |
| Жаркое по –домашнему с говядиной | 240\250 | 16,94 | 17,84 | 36,34 | 354,53 |
| Салат соленый огурец | 40\45 | 5,24 | 4,9 | 1,4 | 65,3 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **22,25** | **22,75** | **53,05** | **481,45** |
| ***Ужин 2:*** | | | | | |
| Йогурт | 200 | 10 | 6,4 | 7,0 | 132 |
| Булочка | 40 | 3,04 | 2,0 | 22,56 | 115,2 |
| Джем | 30 | 0,12 |  | 22,38 | 84,9 |
| **Итого :** |  | **13,04** | **8,4** | **29,56** | **247,2** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  **II завтрак**  **обед, полдник, II ужин** |  | **91,22** | **92,3** | **357,19** | **2613,11** |

4 День

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование блюд** | **выход блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал**. |
| ***завтрак:*** | | | | | |
| Каша ячневая | 250\300 | 3,15 | 6,24 | 25,93 | 179,8 |
| Масло сливочное | 10\12 | 0,02 | 3,3 | 0,03 | 29,92 |
| Сыр | 10\12 | 1,73 | 2,33 | 0,31 | 31 |
| Батон | 45\50 | 4,4 | 0,3 | 19,68 | 118 |
| Какао | 200 | 2,3 | 2,46 | 12,68 | 86,16 |
| **Итого** |  | **11,6** | **14,63** | **58,63** | **444,88** |
| ***II завтрак :*** | | | | | |
| Кисель | 200 | - | - | 182 | 74 |
| Фрукты (киви) | 150 | 1,0 |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  | **18,2** | **74** |
| ***обед:*** | | | | | |
| Борщ с мясом | 250\300 | 4,8 | 5,53 | 17,35 | 115,37 |
| Котлета мясная | 80\90 | 20,65 | 16,48 | 17,42 | 246,78 |
| Рис отварной | 160\180 | 4,3 | 1,16 | 31,68 | 158,5 |
| Помидоры св. | 40\50 | 5,48 | 4,88 | 1,4 | 70,1 |
| Компот | 200 | 0,08 | 0,05 | 17,4 | 71,6 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,73 | 0,41 | 20,72 | 100,0 |
| Хлеб украинский | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **42,0** | **29,23** | **126,49** | **870,95** |
| ***полдник:*** | | | | | |
| Сок | 200 | 0,86 | 3,36 | 45,58 | 259,3 |
| Рогалик с повидлом | 60\80 | 3,52 |  | 28,7 | 121,2 |
| **Итого:** |  | **4,38** | **3,36** | **74,28** | **380,5** |
| ***Ужин 1:*** | | | | | |
| Рыба под овощами | 90\100 | 18,31 | 5,43 | 11.68 | 143.35 |
| Картофельное пюре | 160\180 | 2,69 | 4,5 | 19,21 | 133,9 |
| Икра кабачковая с\гор. | 50,0 | 0,32 | 1,6 | 1,72 | 22,0 |
| Чай с лимоном | 200\10 | 0,04 |  | 0,12 | 116,2 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **21,36** | **11,53** | **32,73** | **415,45** |
| ***Ужин 2:*** | | | | | |
| Кефир с сах. | 200 | 6,72 | 6,66 | 8,42 | 124 |
| Яйцо отварное | 40 | 4,9 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| Булочка | 40 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| **Итого :** |  | **13,69** | **11,46** | **23,01** | **255,8** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  **II завтрак**  **обед, полдник, II ужин** |  | **93,03** | **70,21** | **333,34** | **2441,58** |

5 День

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование блюд** | **выход блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал**. |
| ***завтрак:*** | | | | | |
| Каша пшеничная | 250\300 | 3,83 | 8,01 | 21,37 | 177,05 |
| Масло сливочное | 10\12 | 0,02 | 3,3 | 0,03 | 29,92 |
| Сыр | 10\12 | 2,53 | 3,22 |  | 40,0 |
| Батон | 45 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| Какао | 200 | 2,3 | 2,46 | 12,68 | 86,16 |
| **Итого** |  | **10,75** | **17,19** | **48,39** | **402,13** |
| ***II завтрак :*** | | | | | |
| Напиток св.мор. ягод | 200 | 0,8 | - | 17,4 | 71,6 |
| Фрукты (груша) | 250 | 1,0 |  | 28,75 | 140 |
| **Итого** |  | **1,8** |  | **44,15** | **211,6** |
| ***обед:*** | | | | | |
| Суп гороховый с кур. | 250\300 | 7,0 | 6,41 | 28,52 | 168,2 |
| Запеканка картоф. с мясом | 200\5 | 20,96 | 20,47 | 18,43 | 386,4 |
| Салат из огурца сол. | 40\50 | 5,24 | 4,9 | 1,4 | 65,3 |
| Компот | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,52 | 55,46 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,73 | 0,41 | 20,72 | 100,0 |
| Хлеб украинский | 55 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **40,19** | **33,11** | **104,11** | **883,96** |
| ***полдник:*** | | | | | |
| Сок | 200 | 0,6 |  | 37 | 144 |
| Творожные палочки с джемом | 150\30 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,0 |
| **Итого:** |  | **6,2** | **6,4** | **45,2** | **256** |
| ***Ужин 1:*** | | | | | |
| Плов с кур. | 200\220 | 17,68 | 18,88 | 29,13 | 345,43 |
| Помидор св. | 40\50 | 5,48 | 4,88 | 1,4 | 70,1 |
| Чай с лимоном | 200 | 2,07 | 0,2 | 13,82 | 69,0 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **25,23** | **23,96** | **44,35** | **484,53** |
| ***Ужин 2:*** | | | | | |
| Йогурт | 200 | 10 | 6,4 | 7,0 | 132 |
| Булочка \ джем | 40\30 | 3,04 | 2,0 | 22,56 | 115,2 |
| **Итого :** |  | **13,04** | **8,4** | **29,56** | **247,2** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  **II завтрак**  **обед, полдник, II ужин** |  | **97,21** | **89,06** | **315,76** | **2485,42** |

6 День

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование блюд** | **выход блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал**. |
| ***завтрак:*** | | | | | |
| Каша манная | 250\300 | 3,94 | 6,61 | 28,95 | 201,1 |
| Масло сливочное | 10\12 | 0,02 | 3,3 | 0,03 | 29,92 |
| Сыр | 10 | 2,53 | 3,22 |  | 40 |
| Батон | 45 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| Кофе с молоком | 200 | 3,04 | 3,48 | 18,95 | 116,2 |
| **Итого** |  | **11,6** | **16,81** | **62,24** | **456,22** |
| ***II завтрак :*** | | | | | |
| Отвар шиповника | 100 | 1,2 |  | 27,67 | 118,0 |
| Фрукты (яблоко) | 250 | 1,0 |  | 28,25 | 115 |
| **Итого** |  | **2,2** |  | **55,92** | **233** |
| ***обед:*** | | | | | |
| Щи из св.капусты | 250\300 | 9,74 | 7,37 | 19,23 | 138,48 |
| Оладьи печеночные | 80,0 | 10,86 | 7,49 | 5,44 | 136,5 |
| Рис отв. | 160\180 | 2,55 | 4,5 | 17,65 | 126,9 |
| Салат из моркови,яблок | 60\80 | 0,63 | 3,08 | 2,48 | 39,58 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,05 | 17,4 | 71,6 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,73 | 0,41 | 20,72 | 100,0 |
| Хлеб стол. | 55 | 4,95 | 0,9 | 20,43 | 142,12 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **31,54** | **23,8** | **103,35** | **755** |
| ***полдник:*** | | | | | |
| Сырники со сгущенкой | 150\160 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |
| Сок | 200 | 0,6 |  | 27,6 | 108,0 |
| **Итого:** |  | **6,2** | **6,4** | **37,0** | **224** |
| ***Ужин 1:*** | | | | | |
| Котлета рыбная | 80\90 | 22,6 | 16,7 | 30,44 | 280,2 |
| Картоф.пюре | 160\180 | 5,18 | 4,74 | 83,03 | 406,8 |
| Салат из отв. овощей | 60\80 | 0,08 |  | 17,4 | 71,6 |
| Чай с лимоном | 200 | 2,93 | 3,4 | 17,82 | 119,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **30,79** | **24,84** | **148,69** | **878,2** |
| ***Ужин 2:*** | | | | | |
| Кефир с сахаром | 200 | 6,72 | 6,66 | 8,42 | 124 |
| Яйцо отварное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| Булочка | 40 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| **Итого :** |  | **13,88** | **11,46** | **23,02** | **255,8** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  **II завтрак**  **обед, полдник, II ужин** |  | **98,21** | **83,31** | **390,22** | **2802,22** |

7 День

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование блюд** | **выход блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал**. |
| ***завтрак:*** | | | | | |
| Каша гречневая | 250\300 | 4,19 | 7,29 | 23,37 | 180,76 |
| Масло сливочное | 10\12 | 0,02 | 3,3 | 0,03 | 29,92 |
| Сыр | 10\12 | 2,34 | 3,0 |  | 37,1 |
| Батон | 50 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| Какао | 200 | 2,3 | 2,46 | 12,68 | 86,16 |
| **Итого** |  | **10,92** | **16,25** | **50,39** | **402,94** |
| ***II завтрак :*** | | | | | |
| Сок | 200 | 0,86 | - | 28,7 | 121,2 |
| Фрукты (киви) | 149 |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **0,86** |  | **28,7** | **121,2** |
| ***обед:*** | | | | | |
| Суп рыбный | 250\300 | 5,41 | 5,08 | 24,04 | 121,2 |
| Котлета куриная | 70\80 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 |
| Картофельное пюре | 160 | 3,4 | 6,46 | 24,85 | 171,15 |
| Салат свекла | 60\80 | 0,7 | 2,84 | 5,05 | 50,0 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,52 | 55,46 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,09 | 0,41 | 8,2 | 40 |
| Хлеб стол. | 50 | 2,97 | 0,72 | 15,39 | 81,45 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **24,89** | **28,16** | **99,57** | **704,89** |
| ***полдник:*** | | | | | |
| Напиток из св.мор. ягод | 200 | 0,03 |  | 13,32 | 54,69 |
| Рогалик с повидлом | 60\80 | 3,51 | 3,36 | 23,83 | 169,7 |
| **Итого:** |  | **3,54** | **3,36** | **37,15** | **224,39** |
| ***Ужин 1:*** | | | | | |
| Рагу из говядины | 70\80 | 19,07 | 16,2 | 2,97 | 233,94 |
| Макароны отварн. | 160\180 | 2,69 | 4,5 | 19,21 | 133,9 |
| Помидоры св. | 40\50 | 5,48 | 4,88 | 1,4 | 70,1 |
| Чай с лимоном | 200\10 | 2,93 | 3,4 | 17,82 | 119,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **30,17** | **28,98** | **41,39** | **557,54** |
| ***Ужин 2:*** | | | | | |
| Йогурт | 200 | 10 | 6,4 | 7,0 | 132 |
| Булочка , джем | 40\30 | 2,07  1,73 | 2,33  0,2 | 14,31  0,31 | 69  31 |
| **Итого :** |  | **13,8** | **8,93** | **2,62** | **232** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  **II завтрак**  **обед, полдник, II ужин** |  | **84,18** | **85,68** | **278,82** | **2242,96** |

8 День

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование блюд** | **выход блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал**. |
| ***завтрак:*** | | | | | |
| Каша пшеничная | 250\300 | 3,15 | 6,24 | 25,93 | 179,8 |
| Масло сливочное | 10\12 | 0,02 | 3,3 | 0,03 | 29,92 |
| Сыр | 10\12 | 2,53 | 3,22 |  | 40,0 |
| Батон | 40\50 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| Кофе с молоком | 200 | 3,04 | 3,48 | 18,95 | 116,2 |
| **Итого** |  | **10,81** | **16,44** | **59,22** | **434,92** |
| ***II завтрак :*** | | | | | |
| Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
| Фрукты (яблоко) | 250 | 1,0 |  | 28,25 | 115,0 |
| **Итого** |  | **2,36** |  | **57,27** | **231,19** |
| ***обед:*** | | | | | |
| Суп полевой | 250\300 | 4,97 | 3,54 | 18,84 | 104,87 |
| Жаркое по-домашнему | 200\220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 |
| Икра каб. з\гор. | 40\50 | 0,32 | 1,6 | 1,72 | 22,0 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,05 | 17,4 | 71,6 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,9 | 0,5 | 12,45 | 65,5 |
| Хлеб украинский | 45 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **33,77** | **23,74** | **93,06** | **706,65** |
| ***полдник:*** | | | | | |
| Сок | 200 | 0,6 |  | 37 | 144 |
| Пирожок с повидлом | 80\90 | 3,61 | 3,36 | 45,58 | 259,3 |
| **Итого:** |  | **4,21** | **3,36** | **82,58** | **403,3** |
| ***Ужин 1:*** | | | | | |
| Фрикадельки мясные | 75 | 10,68 | 9,97 | 5,33 | 153.79 |
| Картофель отв. | 160\180 | 3,34 | 7,5 | 29,02 | 194,62 |
| Свекла отв. | 40\50 | 0,7 | 2,84 | 5,05 | 50,0 |
| Чай с лимоном | 200 | 2,93 | 3,4 | 17,82 | 119,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **17,65** | **23,71** | **57,22** | **518,01** |
| ***Ужин 2:*** | | | | | |
| Кефир с сахаром | 200 | 6,72 | 6,66 | 8,42 | 124 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| Булочка | 40 | 3,04 | 2,0 | 22,56 | 115,2 |
| **Итого :** |  | **14,84** | **13,26** | **31,26** | **302** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  **II завтрак**  **обед, полдник, II ужин** |  | **83,64** | **80,51** | **380,61** | **2596,07** |

9 День

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование блюд** | **выход блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал**. |
| ***завтрак:*** | | | | | |
| Каша ячневая | 250\300 | 3,15 | 6,24 | 25,93 | 179,8 |
| Масло сливочное | 10\12 | 0,02 | 3,3 | 0,03 | 29,92 |
| Сыр | 10 | 2,34 | 3,0 |  | 37,1 |
| Батон | 45 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| Кофе | 200 | 2,3 | 2,46 | 12,68 | 86,16 |
| **Итого** |  | **9,88** | **15,2** | **52,95** | **401,98** |
| ***II завтрак :*** | | | | | |
| Отвар шиповника | 200 | 2,4 |  | 54,8 | 236 |
| Фрукты (банан) | 297 | 3,11 | 0,22 | 44,47 | 110,11 |
|  |  | **5,51** | **0,22** | **99,27** | **346,11** |
| ***обед:*** | | | | | |
| Суп с фрикадельками мясн. | 250\300 | 5,79 | 7,88 | 10,54 | 133,48 |
| Колбаса отварная | 75 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 179,72 |
| Капуста тушен. | 200\220 | 3,95 | 4,48 | 12,5 | 104,39 |
| Салат зимний | 60\80 | 0,8 | 2,84 | 8,64 | 65,15 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,52 | 55,46 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,9 | 0,41 | 12,45 | 65,5 |
| Хлеб украинский | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **23,02** | **32,37** | **80,22** | **712,3** |
| ***полдник:*** | | | | | |
| Сок | 200 | 0,86 |  | 28,7 | 121,2 |
| Блины со сгущенкой | 150\30 | 3,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |
| **Итого:** |  | **6,46** | **6,4** | **38,1** | **237,2** |
| ***Ужин 1:*** | | | | | |
| Шницель мясн. | 80 | 8,54 | 9,37 | 4,59 | 141,4 |
| Картофель отварн. | 160\180 | 3,03 | 4,28 | 29,59 | 191,5 |
| Салат свекла | 60\80 | 0,7 | 2,84 | 5,05 | 55,46 |
| Чай с лимоном | 200\10 | 2,93 | 3,4 | 17,82 | 119,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **15,2** | **19,89** | **57,05** | **507,96** |
| ***Ужин 2:*** | | | | | |
| Кефир с сахаром | 200 | 6,72 | 6,66 | 8,42 | 124 |
| Булочка джем | 40\30 | 2,07  1,73 | 0,2  2,33 | 14,31  0,31 | 69,0  31 |
| **Итого :** |  | **10,45** | **8,99** | **23,73** | **225** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  **II завтрак**  **обед, полдник, II ужин** |  | **90,52** | **83,25** | **450,63** | **2757,57** |

10 День

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование блюд** | **выход блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал**. |
| ***завтрак:*** | | | | | |
| Каша рисовая | 250\300 | 2,48 | 6,66 | 23,12 | 166,8 |
| Масло сливочное | 10\12 | 0,02 | 3,3 | 0,03 | 29,92 |
| Сыр | 10\12 | 2,53 | 3,22 |  | 40,0 |
| Батон | 40\50 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| Какао | 200 | 2,3 | 2,46 | 12,68 | 86,16 |
| **Итого** |  | **9,4** | **15,84** | **50,14** | **391,88** |
| ***II завтрак :*** | | | | | |
| Сок | 200 | 0,6 | - | 37 | 144 |
| Фрукты (апельсин) | 305 | 2,74 |  | 25,62 | 115,9 |
| **Итого** |  | **3,34** |  | **62,62** | **259,9** |
| ***обед:*** | | | | | |
| Суп овощной с мяс. | 250\300 | 7,90 | 10,58 | 12,89 | 182,94 |
| Шницель | 90 | 3,34 | 7,5 | 29,02 | 194,6 |
| Картофель отварной | 160 | 8,54 | 9,37 | 4,59 | 141,4 |
| Салат свекла,чеснок | 50\60 | 0,7 | 2,84 | 5,05 | 75,46 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,52 | 55,46 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,5 | 12,45 | 65,5 |
| Хлеб столов. | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,1 | 107 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **25,03** | **31,34** | **102,62** | **822,36** |
| ***полдник:*** | | | | | |
| Кисель | 200 | 1,36 |  | 29,02 | 116,19 |
| Шанелька с картоф. | 80,0 | 6,01 | 6,52 | 34,57 | 221,02 |
| **Итого:** |  | **7,37** | **6,52** | **63,59** | **337,21** |
| ***Ужин 1:*** | | | | | |
| Кнели куриные , гречка отварная | 75\160 | 12,78 | 14,51 | 5,91 | 205,32 |
| Салат морковн. з\гор | 60\80 | 0,63 | 3,08 | 2,48 | 39,58 |
| Чай с лимоном | 200 | 2,93 | 3,4 | 17,82 | 119,6 |
| **Итого** |  | **13,41** | **20,99** | **26,21** | **364,5** |
| ***Ужин 2:*** | | | | | |
| Йогурт | 200 | 10 | 6,4 | 7,0 | 132 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| Булочка | 40 | 3,04 | 2,0 | 22,56 | 115,2 |
| **Итого :** |  | **18,12** | **13,0** | **29,84** | **310** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  **II завтрак**  **обед, полдник, II ужин** |  | **76,93** | **87,69** | **335,02** | **2485,85** |

11 День

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование блюд** | **выход блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал**. |
| ***завтрак:*** | | | | | |
| Суп вермиш. молочный | 250\300 | 2,69 | 4,5 | 19,21 | 133,9 |
| Масло сливочное\сыр | 10\12 | 2,82 | 6,9 | 0,03 | 74,44 |
| Батон | 40\50 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| Кофе | 200 | 2,93 | 3,4 | 17,82 | 118,69 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |
| ***II завтрак :*** | | | | | |
| Отвар шиповника | 200 | 2,4 |  | 54,8 | 236 |
| Фрукты (груша) | 276 | 1,1 |  | 29,53 | 115,92 |
| **Итого** |  | **3,5** |  | **84,8** | **351,92** |
| ***обед:*** | | | | | |
| Рассольник с мясом, см. | 250\300 | 5,36 | 4,62 | 14,03 | 102,7 |
| Гуляш | 70 | 9,31 | 5,79 | 48 | 281,39 |
| Гречка отварная | 160 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 |
| Компот | 200 | 0,08 | 0,05 | 17,4 | 71,6 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,5 | 12,45 | 65,5 |
| Хлеб украинский | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **42,61** | **37,49** | **120,86** | **983,32** |
| ***полдник:*** | | | | | |
| Сок | 200 | 0,86 |  | 28,7 | 121,2 |
| Пряники | 40 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,0 |
| **Итого:** |  | **6,48** | **6,4** | **36,9** | **233,2** |
| ***Ужин 1:*** | | | | | |
| Тефтели, карт.пюре | 75\160 | 12,85 | 14,8 | 8,74 | 217,83 |
| Свекла отварная | 50\60 | 0,7 |  | 5,4 | 24,0 |
| Чай с лимоном | 200\10 | 2,93 | 3,4 | 17,82 | 119,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **16,48** | **18,2** | **31,96** | **361,43** |
| ***Ужин 2:*** | | | | | |
| Кефир с сахаром | 200 | 6,72 | 6,66 | 8,42 | 124 |
| Булочка | 40 | 2,07 | 2,33 | 14,31 | 69 |
| Джем | 30 | 1,73 | 0,2 | 0,31 | 31 |
| **Итого :** |  | **10,52** | **9,19** | **23,04** | **224** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  **II завтрак**  **обед, полдник, II ужин** |  | **87,28** | **82,68** | **348,93** | **2505,38** |

12 День

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование блюд** | **выход блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал**. |
| ***завтрак:*** | | | | | |
| Каша гречневая мол. | 250\300 | 4,19 | 7,29 | 23,37 | 180.76 |
| Масло сливочное | 10\12 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| Батон | 40\50 | 4,07 | 0,4 | 14,62 | 69,0 |
| Яйцо отварн. | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| Кофе | 200 | 2,3 | 2,46 | 12,82 | 86,16 |
| **Итого** |  | **17,71** | **14,95** | **65,4** | **467,72** |
| ***II завтрак :*** | | | | | |
| Сок | 200 | 0,86 | - | 28,7 | 121,2 |
| Фрукты(яблоко) | 249 | 0,99 |  | 28,13 | 114,54 |
| **Итого** |  | **1,75** | **-** | **56,83** | **235,74** |
| ***обед:*** | | | | | |
| Суп с клецками с кур. | 250\300 | 4,97 | 3,54 | 18,84 | 104,37 |
| Голубцы ленив. том\с | 160\30 | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,21 |
| Салат зимний | 60\80 | 0,8 | 2,84 | 8,64 | 65,15 |
| Компот | 200 | 0,26 |  | 13,75 | 57,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,09 | 0,16 | 8,2 | 40,0 |
| Хлеб столов. | 50 | 2,97 | 0,54 | 15,39 | 81,45 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **16,65** | **13,77** | **69,75** | **454,31** |
| ***полдник:*** | | | | | |
| Напиток из св.мор. ягод | 200 | 0,03 |  | 13,32 | 54,69 |
| Оладьи со сгущ. молоком | 150 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
| **Итого:** |  | **5,63** | **6,4** | **22,72** | **170,69** |
| ***Ужин 1:*** | | | | | |
| Сельд с луком | 55 | 0,03 |  | 13,32 | 54,69 |
| Картофель отварн. | 160\180 | 2,69 | 4,5 | 19,21 | 133,9 |
| Огурец соленый | 40\50 | 10,48 | 9,88 | 2,8 | 130,6 |
| Чай с лимоном | 200\10 | 2,93 | 3,4 | 17,82 | 119,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **16,13** | **17,78** | **53,15** | **438,79** |
| ***Ужин 2:*** | | | | | |
| Кефир с сахаром | 200 | 6,72 | 6,66 | 8,42 | 124 |
| Булочка | 40 | 1,73 | 2,33 | 0,31 | 31 |
| Сыр | 10 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| **Итого :** |  | **10,52** | **9,19** | **23,04** | **224** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  **II завтрак**  **обед, полдник, II ужин** |  | **68,5** | **62,09** | **290,89** | **1991,25** |

***13 День***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование блюд** | **выход блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал**. |
| ***завтрак:*** | | | | | |
| Каша пшенная | 250\300 | 4,56 | 7,0 | 35,2 | 228,3 |
| Масло сливочное, сыр | 10\12 | 2,82 | 6,9 | 0,03 | 74,44 |
| Батон | 40\50 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| Какао | 200 | 2,3 | 2,46 | 12,68 | 86,6 |
| **Итого** |  | **11,73** | **16,56** | **62,22** | **458,9** |
| ***II завтрак :*** | | | | | |
| Кисель | 200 | 1,36 |  | 29,02 | 116,19 |
| Фрукты (слива) | 300 | 2,4 |  | 29,7 | 129 |
| **Итого** |  | **3,76** |  | **58,72** | **245,19** |
| ***обед:*** | | | | | |
| Суп гречневый с мясом | 250\300 | 3,33 | 5,48 | 21,28 | 147,20 |
| Азу с отвар. картошкой | 240\250 | 16,94 | 17,84 | 36,34 | 354,53 |
| Салат из моркови, з\гор. | 60\80 | 0,63 | 3,08 | 2,48 | 39,58 |
| Компот | 200 | 0,08 | 0,05 | 17,4 | 71,6 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,5 | 12,45 | 65,5 |
| Хлеб столов. | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **26,48** | **27,67** | **110,48** | **778,01** |
| ***полдник:*** | | | | | |
| Сок | 200 | 0,6 |  | 37 | 144 |
| Ватрушка с повидлом | 80\90 | 3,61 | 3,36 | 45,58 | 259,3 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **4,21** | **3,36** | **82,58** | **403,3** |
| ***Ужин 1:*** | | | | | |
| Рыба запечен. с картоф.по –русски. | 220\230 | 2,75 | 6,12 | 21,86 | 161,26 |
| Огурец сол. | 30\35 | 5,24 | 4,9 | 1,4 | 65,3 |
| Чай с лимоном | 200 | 2,93 | 3,4 | 17,82 | 119,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **10,92** | **14,42** | **41,08** | **346,16** |
| ***Ужин 2:*** | | | | | |
| Йогурт | 200 | 10,0 | 6,4 | 7,0 | 132 |
| Булочка с джемом | 40\30 | 3,04 | 2,0 | 22,56 | 115,2 |
| **Итого :** |  | **13,04** | **8,4** | **29,56** | **247,2** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  **II завтрак**  **обед, полдник, II ужин** |  | **70,14** | **70,41** | **384,94** | **2478,76** |

14 День

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование блюд** | **выход блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал**. |
| ***завтрак:*** | | | | | |
| Каша дружба | 250\300 | 4,56 | 7,0 | 35,2 | 229,3 |
| Масло сливочное,сыр | 10\12 | 2,82 | 6,9 | 0,03 | 74,44 |
| Батон | 40\50 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| Какао | 200 | 2,93 | 3,4 | 17,82 | 118,69 |
| **Итого** |  | **12,38** | **17,5** | **67,36** | **491,43** |
| ***II завтрак :*** | | | | | |
| Сок | 200 | 0,86 | - | 28,7 | 121,2 |
| Фрукты (виноград) | 300 | 1,2 |  | 52,5 | 207 |
|  |  | **2,06** |  | **81,2** | **328,2** |
| ***обед:*** | | | | | |
| Солянка сборная | 250\300 | 7,3 | 10,8 | 7,09 | 159,0 |
| Зразы с гречкой,соус | 160\30 | 13,66 | 15,27 | 14,38 | 249,59 |
| Салат из моркови с з\гор. | 60\80 | 0,63 | 3,08 | 2,48 | 39,58 |
| Компот | 200 | 0,26 |  | 18,7 | 77,7 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,5 | 12,45 | 65,5 |
| Хлеб украинский | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **27,71** | **30,37** | **75,62** | **699,97** |
| ***полдник:*** | | | | | |
| Отвар шиповника | 200 | 2,4 |  | 54,8 | 236 |
| Плюшка московская | 80 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |
| **Итого** |  | **8,0** | **6,4** | **64,2** | **352,0** |
| ***Ужин 1:*** | | | | | |
| Капуста туш. с мясом | 220\250 | 20,74 | 20,69 | 24,47 | 314,43 |
| Салат отварн. овощи | 60\80 | 0,7 | 2,84 | 5,05 | 50,0 |
| Чай с лимоном | 200\10 | 2,93 | 3,4 | 17,82 | 119,6 |
| **Итого** |  | **24,37** | **26,93** | **47,34** | **484,03** |
| ***Ужин 2:*** | | | | | |
| Кефир с сахаром | 200 | 6,72 | 6,66 | 8,42 | 124 |
| Булочка | 40 | 2,07 | 0,2 | 14,31 | 69,0 |
| Яйцо | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| **Итого :** |  | **13,87** | **11,46** | **23,01** | **255,8** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  **II завтрак**  **обед, полдник, II ужин** |  | **88,39** | **92,66** | **358,73** | **2611,43** |