

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День первый |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | № рец. |
| Завтрак | гор.блюдо | каша молочная рисовая | 200 | 308,60 | 7,70 | 10,00 | 68,90 | 4 |
|  | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 58,00 | 8,90 | 3,06 | 26,00 | 685 |
|  | хлеб | хлеб пшеничный | 100 | 262,00 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 118 |
|  |  | ВСЕГО: | 500 | 628,60 | 24,10 | 15,96 | 146,30 |  |
| Обед | закуска | салат из свеклы отварной | 100 | 93,92 | 3,30 | 11,40 | 20,40 | 52 |
|  | 1 блюдо | суп с макаронными изделиями | 200 | 83,8 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 208 |
|  | 2 блюдо | гуляш из куриного филе | 100 | 191,19 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 260 |
|  | гарнир | картофельное пюре | 150 | 137,25 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 694 |
|  | сладкое | компот из сухофруктов | 200 | 85,25 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 349 |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. | ржаной | 100 | 182,70 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 117 |
|  |  | ВСЕГО: | 850 | 774,11 | 26,98 | 32,45 | 116,33 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День второй |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | № рец. |
| Завтрак | гор.блюдо | каша молочная манная | 200 | 267,85 | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 4 |
|  | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 58,00 | 8,90 | 3,06 | 26,00 | 685 |
|  | хлеб | бутерброд с сыром | 100 | 274,83 | 13,00 | 14,83 | 30,83 | 3 |
|  |  | ВСЕГО: | 500 | 600,68 | 24,55 | 19,76 | 77,33 |  |
| Обед | закуска | салат из белокочанной капусты | 100 | 110,60 | 1,60 | 10,20 | 3,58 | 45 |
|  | 1 блюдо | суп гороховый | 200 | 107,8 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 206 |
|  | 2 блюдо | котлета рубленная из птицы | 100 | 171,67 | 18,70 | 3,93 | 15,55 | 305 |
|  | гарнир | макаронные изделия отварные | 150 | 168,45 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 688 |
|  | сладкое | компот из сухофруктов | 200 | 85,28 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 349 |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. | ржаной | 100 | 182,70 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 117 |
|  |  | ВСЕГО: | 850 | 826,50 | 36,13 | 23,86 | 116,40 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День третий |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | № рец. |
| Завтрак | гор.блюдо | оладьи | 200 | 587,51 | 12,46 | 11,51 | 108,52 | 401 |
|  | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 58,00 | 8,90 | 3,06 | 26,00 | 685 |
|  | хлеб | пшеничный | 100 | 262,00 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 118 |
|  |  | ВСЕГО: | 500 | 907,51 | 28,86 | 17,47 | 185,92 |  |
| Обед | закуска | салат из свеклы отварной | 100 | 93,92 | 3,30 | 11,40 | 20,40 | 52 |
|  | 1 блюдо | щи из свежей капусты | 250 | 84,75 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 88 |
|  | 2 блюдо | рыба тушеная в томат. соусе с овощами | 130 | 130,00 | 12,02 | 6,80 | 5,66 | 486 |
|  | гарнир | картофельное пюре | 150 | 137,25 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 694 |
|  | сладкое | компот из сухофруктов | 200 | 85,25 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 349 |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. | ржаной | 100 | 182,70 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 117 |
|  |  | ВСЕГО: | 930 | 713,87 | 26,05 | 28,88 | 112,76 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День четвертый |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | № рец. |
| Завтрак | гор.блюдо | каша молочная гречневая | 210 | 203 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 168 |
|  | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 58,00 | 8,90 | 3,06 | 26,00 | 685 |
|  | хлеб | пшеничный | 100 | 262,00 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 118 |
|  |  | ВСЕГО: | 510 | 523,00 | 22,61 | 11,24 | 110,19 |  |
| Обед | закуска | салат из белокочанной капусты | 100 | 110,60 | 1,60 | 10,20 | 3,58 | 45 |
|  | 1 блюдо | рассольник петербургский | 200 | 96,60 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 197 |
|  | 2 блюдо | гуляш из куриного филе | 100 | 191,19 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 260 |
|  | гарнир | макаронные изделия отварные | 150 | 168,45 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 688 |
|  | сладкое | кисель | 200 | 49,60 | 0,00 | 0,00 | 15,30 | 648 |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. | ржаной | 100 | 182,70 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 117 |
|  |  | ВСЕГО: | 850 | 831,95 | 25,98 | 32,71 | 109,69 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День пятый |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | № рец. |
| Завтрак | гор.блюдо | каша молочная рисовая | 200 | 308,60 | 7,70 | 10,00 | 68,90 | 4 |
| гор.напиток | кофейный напиток с молоком | 200 | 145,20 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 379 |
| хлеб | бутерброд с джемом | 100 | 226,67 | 4,67 | 7,00 | 52,67 | 2 |
|  | ВСЕГО: | 500 | 680,47 | 15,89 | 20,72 | 147,06 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | винегрет овощной | 100 | 114,61 | 1,65 | 12,54 | 15,10 | 71 |
| 1 блюдо | борщ с капустой с картофелем | 200 | 100,20 | 1,45 | 3,93 | 100,20 | 170 |
| 2 блюдо | рагу из птицы | 200 | 364,50 | 25,1 | 25,98 | 8,02 | 289 |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
| сладкое | компот из сухофруктов | 200 | 85,25 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 349 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. | ржаной | 100 | 182,70 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 117 |
|  | ВСЕГО: | 800 | 847,26 | 34,12 | 43,44 | 181,08 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День шестой |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | № рец. |
| Завтрак | гор.блюдо | каша молочная манная | 200 | 267,85 | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 4 |
|  | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 58,00 | 8,90 | 3,06 | 26,00 | 685 |
|  | хлеб | пшеничный | 100 | 262,00 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 118 |
|  |  | ВСЕГО: | 500 | 587,85 | 19,05 | 7,83 | 97,90 |  |
| Обед | закуска | салат из свеклы отварной | 100 | 93,92 | 3,30 | 11,40 | 20,40 | 52 |
|  | 1 блюдо | суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 73,2 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 101 |
|  | 2 блюдо | плов из птицы | 210 | 377,00 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 304 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое | компот из сухофруктов | 200 | 85,25 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 349 |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. | ржаной | 100 | 182,70 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 117 |
|  |  | ВСЕГО: | 810 | 812,07 | 31,26 | 31,66 | 125,28 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День седьмой |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | № рец. |
| Завтрак | гор.блюдо | рожки с сахаром | 200 | 227,16 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 75 |
|  | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 58,00 | 8,90 | 3,06 | 26,00 | 685 |
|  | хлеб | пшеничный | 100 | 262,00 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 118 |
|  |  | ВСЕГО: | 500 | 547,16 | 22,44 | 13,23 | 111,69 |  |
| Обед | закуска | салат витаминный | 100 | 187,24 | 8,29 | 6,80 | 24,73 | 49 |
|  | 1 блюдо | суп гороховый | 200 | 107,8 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 206 |
|  | 2 блюдо | голубцы ленивые | 100 | 403,56 | 10,00 | 33,73 | 10,00 | 298 |
|  | гарнир | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 230,45 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 679 |
|  | сладкое | кисель | 200 | 49,60 | 0,00 | 0,00 | 15,30 | 648 |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. | ржаной | 100 | 182,70 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 117 |
|  |  | ВСЕГО: | 850 | 1161,35 | 35,54 | 51,35 | 135,12 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День восьмой |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | № рец. |
| Завтрак | гор.блюдо | каша молочная рисовая | 200 | 308,60 | 7,70 | 10,00 | 68,90 | 4 |
|  | гор.напиток | кофейный напиток с молоком | 200 | 145,20 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 379 |
|  | хлеб | пшеничный | 100 | 262,00 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 118 |
|  |  | ВСЕГО: | 500 | 715,80 | 18,72 | 16,62 | 145,79 |  |
| Обед | закуска | салат из белокочанной капусты | 100 | 110,60 | 1,60 | 10,20 | 3,58 | 45 |
|  | 1 блюдо | суп картофельный с вермишелью | 200 | 83,8 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 208 |
|  | 2 блюдо | котлета рубленная из птицы | 100 | 171,67 | 18,70 | 3,93 | 15,55 | 305 |
|  | гарнир | картофельное пюре | 150 | 137,25 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 694 |
|  | сладкое | чай с сахаром | 200 | 58,00 | 8,90 | 3,06 | 26,00 | 685 |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. | ржаной | 100 | 182,70 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 117 |
|  |  | ВСЕГО: | 850 | 744,02 | 39,81 | 25,25 | 115,48 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День девятый |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | № рец. |
| Завтрак | гор.блюдо | каша молочная гречневая | 210 | 203 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 168 |
|  | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 58,00 | 8,90 | 3,06 | 26,00 | 685 |
|  | хлеб | пшеничный | 100 | 262,00 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 118 |
|  |  | ВСЕГО: | **510** | **523,00** | **22,61** | **11,24** | **110,19** |  |
| Обед | закуска | салат витаминный | 100 | 187,24 | 8,29 | 6,80 | 24,73 | 49 |
|  | 1 блюдо | суп картофельный с фрикадельками | 220 | 118,80 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 104 |
|  | 2 блюдо | птица отварная | 75 | 154,69 | 15,83 | 10,20 | 0,00 | 637 |
|  | гарнир | рагу из овощей | 150 | 166,00 | 2,29 | 11,00 | 14,44 | 321 |
|  | сладкое | компот из сухофруктов | 200 | 85,25 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 349 |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. | ржаной | 100 | 182,70 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 117 |
|  |  | ВСЕГО: | **845** | **894,68** | **38,16** | **33,55** | **110,52** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День десятый |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | № рец. |
| Завтрак | гор.блюдо | суп молочный вермишелевый | 200 | 278,32 | 4,40 | 3,92 | 10,40 | 160 |
|  | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 58,00 | 8,90 | 3,06 | 26,00 | 685 |
|  | хлеб | пшеничный | 100 | 262,00 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 118 |
|  |  | ВСЕГО: | 500 | 598,32 | 20,80 | 9,88 | 87,80 |  |
| Обед | закуска | винегрет овощной | 100 | 114,61 | 1,65 | 12,54 | 15,10 | 71 |
|  | 1 блюдо | рассольник петербургский | 200 | 96,60 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 197 |
|  | 2 блюдо | гуляш из куриного филе | 100 | 191,19 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 260 |
|  | гарнир | макаронные изделия отварные | 150 | 168,45 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 688 |
|  | сладкое | компот из сухофруктов | 200 | 85,25 | 0,52 | 0,00 | 21,57 | 349 |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. | ржаной | 100 | 182,70 | 5,40 | 0,99 | 36,19 | 117 |
|  |  | ВСЕГО: | 850 | 838,80 | 27,32 | 35,13 | 116,59 |  |