

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Макароны отварные с сыром	120	7,7035	7,937	24,74	202,1	0,1015
	Чай с сахаром	200	0,00075		12,0285	48,09	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
<b>Второй завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Обед:</b>	Кабачковая икра	40	0,672	2,646	3,108	38,136	6,3
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	260	3,145	4,87	16,646	124,41	42,69
	Плов с курицей	180	18,4312	20,6384	40,974	423,778	5,7468
	Кисель	200			23,19	92,75	0,18
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с творогом	80	11,816	8,5575	43,9665	301,725	0,41
	Молоко с сахаром	180	5,22	5,76	10,456	115,98	2,34
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13
<b>Итого за первый день:</b>		1580	54,0985	56,394	235,874	1679,82	72,7683

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,604	9,541	21,233	198,38	1,95
	Какао с сахаром и молоком	200	4,9559	5,315	18,6306	143,647	2,08
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
<b>Второй завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Обед:</b>	Суп "кудряш" на мясном бульоне	250	4,888	4,967	23,949	160,68	16,25
	Солянка с мясом	200	21,799	23,719	15,56	365,97	116,9
	Компот из ягод	200	0,075	0,03	15,525	64,05	2,25
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Полдник:</b>	Тефтели рыбные тушеные с овощами	150	26,129	9,063	17,163	255,14	6,57
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4	
	Чай с сахаром	200	0,00075		12,0285	48,09	
	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,6	
<b>Итого за второй день:</b>		1680	76,8317	69,080	220,924	1825,71	148,0000

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная	200	6,002	8,21	24,626	197,68	2,08
	Кофейный напиток с молоком	200	4,5732	4,8378	20,376	144,504	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
<b>Второй завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Обед:</b>	Салат из свежих овощей	60	1,067	3,0685	2,365	42,915	16,45
	Свекольник со сметаной	260	3,77	4,083	20,65	135,76	43,84
	Жаркое по-домашнему	200	21,877	22,46	38,266	443,43	47,15
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Полдник:</b>	Омлет натуральный	100	7,8	10,347	2,7	135,47	0,65
	Зеленый горошек / помидор свежий	40	1,86	0,12	3,9	24	6
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4	
	Чай с сахаром	200	0,00075		12,0285	48,09	
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13
<b>Итого за третий день:</b>		1840	58,7680	60,999	229,869	1718,32	135,3200

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша манная молочная	200	6,244	8,605	24,813	202,94	1,95
	Какао с сахаром и молоком	200	4,9559	5,315	18,6306	143,647	2,08
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
	Сыр	14	3,8135	3,857		50,75	0,1015
<b>Второй завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной / салат из свежих овощей	60	1,115	4,071	6,459	66,85	7,1
	Суп вермишелевый с курами	250	9,478	9,886	21,385	212,76	13,33
	Шницель мясной в томатной подливе	80	14,295	13,96	13,465	236,98	3,25
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,442	3,594	24,592	152,27	
	Компот из сухофруктов	200	0,0825		10,5795	42,525	0,3
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Полдник:</b>	Запеканка творожно-рисовая	130	19,87	12,14	20,044	272,9	0,506
	Соус сметанный сладкий	30	0,829	3,033	5,832	54,39	0,08
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	5,22	5,76	15,184	138,12	1,26
	Кондитерское изделие	35	2,24	5,88	23,975	157,85	
<b>Итого за четвертый день:</b>		1699	80,1749	81,566	232,984	2003,73	31,9575

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
<b>День 5</b>							
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	6,861	9,0095	23,7065	204,69	2,08
	Кофейный напиток с молоком	200	4,5732	4,8378	20,376	144,504	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
	Огурец соленый / огурец свежий	60	0,536	0,067	1,139	8,71	3,35
Обед:	Суп гороховый с мясом	250	8,37	8,554	28,362	225,67	26,24
	Котлета рыбная	80	22,698	6,783	11,563	197,76	1,97
	Картофельное пюре	150	4,534	5,729	27,981	182,31	32,198
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
	Полдник:	Оладьи с повидлом	140	8,882	11,914	62,409	390,9
	Молоко с сахаром	180	5,22	5,76	10,456	115,98	2,34
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13
Итого за пятый день:		1780	68,8722	58,727	260,890	1861,59	88,34

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120	5,08	4,945	24,901	164,23	
	Яйцо отварное	25	3,175	2,875	0,175	39,25	
	Чай с сахаром	200	0,00075		12,0285	48,09	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
<b>Второй завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Обед:</b>	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	260	7,641	2,902	25,936	161,02	16,35
	Голубцы ленивые с мясом	180	17,854	16,648	18,996	299,69	87,34
	Кисель	200			23,19	92,75	0,18
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Полдник:</b>	Пудинг творожный с повидлом	150	22,149	13,39	34,354	348,78	0,91
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	5,22	5,76	15,184	138,12	1,26
	Кондитерское изделие	35	2,24	5,88	23,975	157,85	
<b>Итого за шестой день:</b>		1540	69,9498	57,865	226,765	1721,53	108,04

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак:</b>	Вермишель отварная молочная	200	6,88	9,005	25,677	212,61	2,08
	Какао с сахаром и молоком	200	4,9559	5,315	18,6306	143,647	2,08
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
	Сыр	14	3,8135	3,857		50,75	0,1015
<b>Второй завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Обед:</b>	Огурец соленый / огурец свежий	60	0,536	0,067	1,139	8,71	3,35
	Борщ с мясом и со сметаной	260	7,945	7,582	23,309	193,99	26,54
	Оладьи из печени (соте из печени)	80	18,285	9,518	14,565	217,9	28,71
	Картофельное пюре	150	4,534	5,729	27,981	182,31	32,198
	Компот из сухофруктов	200	0,0825		10,5795	42,525	0,3
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Полдник:</b>	Слойка с сахаром	80	7,992	9,82	53,868	336,3	0,364
	Молоко с сахаром	180	5,22	5,76	10,456	115,98	2,34
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13
<b>Итого за седьмой день:</b>		1744	67,3539	62,638	246,970	1837,57	113,06

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
<b>День 8</b>							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	6,861	9,0095	23,7065	204,69	2,08
	Какао с сахаром и молоком	200	4,9559	5,315	18,6306	143,647	2,08
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,108	3,446	21,385	129,46	12,7
Обед:	Суфле куриное в молочном соусе	80	21,825	24,81	6,557	336,69	2,136
	Овощи тушеные	150	5,662	5,608	26,666	181,94	77,55
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
	Рыба отварная под омлетом (суфле рыбное)	150	24,724	9,921	9,329	225,42	1,53
Полдник:	Кабачковая икра / помидор свежий	40	0,672	2,646	3,108	38,136	6,3
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4	
	Повидло	30	0,12		19,5	75	0,15
	Чай с сахаром	200	0,00075		12,0285	48,09	
	Итого за восьмой день:		1750	79,2267	68,109	233,128	1868,44



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша манная молочная	200	6,244	8,605	24,813	202,94	1,95
	Кофейный напиток с молоком	200	4,5732	4,8378	20,376	144,504	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
	Сыр	14	3,8135	3,857		50,75	0,1015
<b>Второй завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
	Салат из свеклы отварной / салат из свежих овощей	60	1,115	4,071	6,459	66,85	7,1
<b>Обед:</b>	Суп из овощей с курами со сметаной	260	9,442	11,932	16,078	210,43	31,82
	Ежики мясные в сметанном соусе	150	19,889	20,306	20,11	342,81	1,84
	Компот из ягод	200	0,075	0,03	15,525	64,05	2,25
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Полдник:</b>	Сырники творожные со сгущенным молоком	150	23,452	15,24	35,057	375,79	0,75
	Чай с сахаром и молоком	200	2,90075	3,2	16,7285	108,09	1,3
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13
<b>Итого за девятый день:</b>		1754	78,6145	78,064	215,912	1899,06	64,06

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
<b>День 10</b>							
Завтрак:	Каша "Дружба" молочная	200	6,864	7,925	23,969	195,78	1,95
	Какао с сахаром и молоком	200	4,9559	5,315	18,6306	143,647	2,08
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	
Второй завтрак:	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13
Обед:	Салат из свежих овощей	60	0,975	3,072	8,169	65,19	3,75
	Суп рыбный	250	9,015	4,512	19,191	153,91	16,65
	Макароны отварные	150	5,524	2,825	35,289	188,83	
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
	Винегрет овощной / овощи тушеные	150	3,191	12,349	16,156	189,56	20,05
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4	
Полдник:	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,6	
	Чай с сахаром	200	0,00075		12,0285	48,09	
	Итого за десятый день:	1720	43,0137	52,951	247,040	1648,08	59,680
Итого за весь период:	17087	677	646	2350	18064	930	
Среднее значение за период:	1708,70	67,69	64,64	235,04	1806,39	93,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			15,01	32,65	52,34		