

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|------------------------------|---|-----------------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак: | Макаронны отварные с сыром | 100 | 5,7922 | 4,7029 | 21,1825 | 150,825 | 0,0658 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,0006 | | 10,022 | 40,068 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | |
| Второй завтрак: | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 |
| Обед: | Кабачковая икра | 40 | 0,672 | 2,646 | 3,108 | 38,136 | 6,3 |
| | Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной | 208 | 2,484 | 3,49 | 13,056 | 94,7 | 33,832 |
| | Плов с курицей | 150 | 15,746 | 17,377 | 30,823 | 343,01 | 4,783 |
| | Кисель | 150 | | | 14,002 | 56 | 0,099 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 2,376 | 0,432 | 14,256 | 71,28 | |
| Полдник: | Ватрушка с творогом | 80 | 11,816 | 8,5575 | 43,9665 | 301,725 | 0,41 |
| | Молоко с сахаром | 150 | 4,35 | 4,8 | 9,046 | 97,98 | 1,95 |
| | Фрукты свежие | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 | 13 |
| Итого за первый день: | | 1329 | 46,6068 | 47,150 | 197,397 | 1411,57 | 62,4398 |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|-----------------------|----------------------------------|-----------------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная | 150 | 5,5775 | 7,234 | 18,603 | 162,835 | 1,69 |
| | Какао с сахаром и молоком | 150 | 4,0373 | 4,325 | 13,2082 | 109,109 | 1,69 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | |
| Второй завтрак: | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 |
| Обед: | Суп "кудряш" на мясном бульоне | 200 | 3,718 | 3,512 | 18,038 | 119,16 | 13,2 |
| | Солянка с мясом | 150 | 16,409 | 17,975 | 12,45 | 279,68 | 90,4 |
| | Компот из ягод | 150 | 0,06 | 0,024 | 12,42 | 51,24 | 1,8 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 2,376 | 0,432 | 14,256 | 71,28 | |
| Полдник: | Тефтели рыбные тушеные с овощами | 120 | 21,161 | 7,785 | 14,186 | 211,78 | 5,34 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,5 | 25,05 | 129,5 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,0006 | | 10,022 | 40,068 | |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1,17 | 9,18 | 18,75 | 162,6 | |
| Итого за второй день: | | 1321 | 61,2094 | 56,592 | 182,178 | 1494,00 | 116,1200 |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|-----------------------|----------------------------------|-----------------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная | 150 | 4,844 | 6,485 | 20,243 | 159,75 | 1,69 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,956 | 4,1915 | 14,221 | 111,45 | 1,69 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | |
| Второй завтрак: | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 |
| Обед: | Салат из свежих овощей | 40 | 0,696 | 2,044 | 1,512 | 28,26 | 10,8 |
| | Свекольник со сметаной | 208 | 3,2648 | 3,771 | 19,314 | 125,272 | 35,352 |
| | Жаркое по-домашнему | 150 | 16,039 | 16,246 | 29,103 | 327,33 | 35,9 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,064 | 0,064 | 11,548 | 47,42 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 2,376 | 0,432 | 14,256 | 71,28 | |
| Полдник: | Омлет натуральный | 80 | 6,24 | 8,877 | 2,16 | 113,77 | 0,52 |
| | Зеленый горошек / помидор свежий | 30 | 1,395 | 0,09 | 2,925 | 18 | 4,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,5 | 25,05 | 129,5 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,0006 | | 10,022 | 40,068 | |
| | Фрукты свежие | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 | 13 |
| Итого за третий день: | | 1459 | 46,0954 | 48,846 | 188,289 | 1389,95 | 107,0520 |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---------------------------------|---|-----------------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная | 150 | 5,244 | 7,2 | 19,04 | 163,03 | 1,69 |
| | Какао с сахаром и молоком | 150 | 4,0373 | 4,325 | 13,2082 | 109,109 | 1,69 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | |
| | Сыр | 9 | 2,4722 | 2,5004 | | 32,9 | 0,0658 |
| Второй завтрак: | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 |
| Обед: | Салат из свеклы отварной / салат из свежих овощей | 40 | 0,755 | 3,048 | 4,347 | 47,78 | 4,7 |
| | Суп вермишелевый с курами | 200 | 7,668 | 8,43 | 17,778 | 178,02 | 12,904 |
| | Шницель мясной в томатной подливке | 60 | 11,843 | 12,129 | 10,379 | 198,34 | 3,05 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 4,182 | 3,264 | 18,882 | 121,47 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,066 | | 9,262 | 37,212 | 0,24 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 2,376 | 0,432 | 14,256 | 71,28 | |
| Полдник: | Запеканка творожно-рисовая | 100 | 15,262 | 9,4475 | 16,1155 | 213,605 | 0,391 |
| | Соус сметанный сладкий | 25 | 0,648 | 2,572 | 4,02 | 42,2 | 0,068 |
| | Кисломолочный напиток с сахаром | 150 | 4,35 | 4,8 | 10,99 | 108,45 | 1,05 |
| Итого за четвертый день: | | 1305 | 61,7535 | 62,773 | 163,473 | 1480,15 | 27,8488 |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|-----------------------------|--------------------------------|-----------------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшенная молочная | 150 | 5,519 | 6,83 | 19,118 | 161,1 | 1,69 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,956 | 4,1915 | 14,221 | 111,45 | 1,69 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | |
| Второй завтрак: | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 |
| Обед: | Огурец соленый / огурец свежий | 40 | 0,336 | 0,042 | 0,714 | 5,46 | 2,1 |
| | Суп гороховый с мясом | 200 | 6,667 | 6,998 | 19,113 | 167,37 | 16,782 |
| | Котлета рыбная | 60 | 16,553 | 5,236 | 8,552 | 147,31 | 1,53 |
| | Картофельное пюре | 120 | 3,645 | 4,592 | 22,492 | 146,43 | 25,881 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,064 | 0,064 | 11,548 | 47,42 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 2,376 | 0,432 | 14,256 | 71,28 | |
| Полдник: | Оладьи с повидлом | 115 | 7,175 | 9,389 | 49,417 | 309,8 | 0,829 |
| | Молоко с сахаром | 150 | 4,35 | 4,8 | 9,046 | 97,98 | 1,95 |
| | Фрукты свежие | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 | 13 |
| Итого за пятый день: | | 1436 | 54,0110 | 47,720 | 206,412 | 1483,45 | 69,05 |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|------------------------------|---|-----------------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром | 100 | 4,182 | 3,264 | 20,878 | 129,45 | |
| | Яйцо отварное | 25 | 3,175 | 2,875 | 0,175 | 39,25 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,0006 | | 10,022 | 40,068 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | |
| Второй завтрак: | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 |
| Обед: | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 208 | 6,083 | 2,75 | 20,482 | 131,48 | 12,75 |
| | Голубцы ленивые с мясом | 150 | 14,852 | 13,806 | 15,102 | 245,94 | 71,732 |
| | Кисель | 150 | | | 14,002 | 56 | 0,099 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 2,376 | 0,432 | 14,256 | 71,28 | |
| Полдник: | Пудинг творожный с повидлом | 115 | 13,648 | 8,785 | 22,116 | 223,11 | 0,715 |
| | Кисломолочный напиток с сахаром | 150 | 4,35 | 4,8 | 10,99 | 108,45 | 1,05 |
| Итого за шестой день: | | 1219 | 51,5166 | 41,337 | 153,218 | 1201,78 | 88,35 |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак: | Вермишель отварная молочная | 150 | 5,114 | 6,491 | 17,603 | 150,36 | 1,69 |
| | Какао с сахаром и молоком | 150 | 4,0373 | 4,325 | 13,2082 | 109,109 | 1,69 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | |
| | Сыр | 9 | 2,4722 | 2,5004 | | 32,9 | 0,0658 |
| Второй завтрак: | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 |
| Обед: | Огурец соленый / огурец свежий | 40 | 0,336 | 0,042 | 0,714 | 5,46 | 2,1 |
| | Борщ с мясом и со сметаной | 208 | 6,732 | 7,768 | 17,245 | 166,52 | 19,782 |
| | Оладьи из печени (соте из печени) | 60 | 13,784 | 8,441 | 11,267 | 176,8 | 21,45 |
| | Картофельное пюре | 120 | 3,645 | 4,592 | 22,492 | 146,43 | 25,881 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,066 | | 9,262 | 37,212 | 0,24 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 2,376 | 0,432 | 14,256 | 71,28 | |
| Полдник: | Слойка с сахаром | 80 | 7,992 | 9,82 | 53,868 | 336,3 | 0,364 |
| | Молоко с сахаром | 150 | 4,35 | 4,8 | 9,046 | 97,98 | 1,95 |
| | Фрукты свежие | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 | 13 |
| Итого за седьмой день: | | 1418 | 54,2745 | 54,356 | 206,896 | 1548,20 | 90,21 |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|-------------------------------|---|-----------------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшенная молочная | 150 | 5,519 | 6,83 | 19,118 | 161,1 | 1,69 |
| | Какао с сахаром и молоком | 150 | 4,0373 | 4,325 | 13,2082 | 109,109 | 1,69 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | |
| Второй завтрак: | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 |
| Обед: | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 2,517 | 2,8625 | 17,35 | 105,615 | 10,45 |
| | Суфле куриное в молочном соусе | 60 | 16,3905 | 18,832 | 4,7445 | 253,93 | 1,6065 |
| | Овощи тушеные | 150 | 5,662 | 5,608 | 26,666 | 181,94 | 77,55 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,064 | 0,064 | 11,548 | 47,42 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 2,376 | 0,432 | 14,256 | 71,28 | |
| Полдник: | Рыба отварная под омлетом (суфле рыбное) | 120 | 20,921 | 8,569 | 7,706 | 191,58 | 1,351 |
| | Кабачковая икра / помидор свежий | 40 | 0,672 | 2,646 | 3,108 | 38,136 | 6,3 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,5 | 25,05 | 129,5 | |
| | Повидло | 20 | 0,08 | | 13 | 50 | 0,1 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,0006 | | 10,022 | 40,068 | |
| Итого за восьмой день: | | 1411 | 64,9394 | 56,294 | 190,972 | 1536,43 | 104,34 |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|-------------------------------|---|-----------------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная | 150 | 5,244 | 7,2 | 19,04 | 163,03 | 1,69 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,956 | 4,1915 | 14,221 | 111,45 | 1,69 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | |
| | Сыр | 9 | 2,4722 | 2,5004 | | 32,9 | 0,0658 |
| Второй завтрак: | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 |
| | Салат из свеклы отварной / салат из свежих овощей | 40 | 0,755 | 3,048 | 4,347 | 47,78 | 4,7 |
| Обед: | Суп из овощей с курами со сметаной | 208 | 7,474 | 9,541 | 12,711 | 167,38 | 24,986 |
| | Ежики мясные в сметанном соусе | 150 | 19,889 | 20,306 | 20,11 | 342,81 | 1,84 |
| | Компот из ягод | 150 | 0,06 | 0,024 | 12,42 | 51,24 | 1,8 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 2,376 | 0,432 | 14,256 | 71,28 | |
| Полдник: | Сырники творожные со сгущенным молоком | 120 | 19,852 | 13,44 | 34,457 | 341,99 | 0,65 |
| | Молоко с сахаром | 150 | 4,35 | 4,8 | 9,046 | 97,98 | 1,95 |
| | Фрукты свежие | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 | 13 |
| Итого за девятый день: | | 1428 | 69,7982 | 70,628 | 178,543 | 1645,69 | 54,37 |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) |
|---|---------------------------|----------------------------------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|----------------|
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша "Дружба" молочная | 150 | 5,712 | 7,983 | 18,329 | 169,08 | 1,82 |
| | Какао с сахаром и молоком | 150 | 4,0373 | 4,325 | 13,2082 | 109,109 | 1,69 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | |
| | 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 | 40 | 0,65 | 2,048 | 5,446 | 43,46 | 2,5 |
| | Суп рыбный | 200 | 8,583 | 3,697 | 16,16 | 132,65 | 13,8 |
| | Макароны отварные | 100 | 3,874 | 2,63 | 24,714 | 138,13 | |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,064 | 0,064 | 11,548 | 47,42 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 2,376 | 0,432 | 14,256 | 71,28 | |
| | Полдник: | Винегрет овощной / овощи тушеные | 100 | 2,264 | 8,237 | 10,848 | 127,32 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,5 | 25,05 | 129,5 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,0006 | | 10,022 | 40,068 | |
| Итого за десятый день: | | 1291 | 34,2809 | 35,961 | 177,416 | 1179,87 | 47,910 |
| Итого за весь период: | | 13617 | 544 | 522 | 1845 | 14371 | 768 |
| Среднее значение за период: | | 1361,70 | 54,45 | 52,17 | 184,48 | 1437,11 | 76,77 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности: | | | 15,17 | 33,21 | 51,62 | | |