

День 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккалории**  |
| Каша «Дружба»  | 200  | 6,55  | 8,33  | 35  | 241,1  |
| Хлеб  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Масло  | 5  | 0,02  | 3,63  | 0,03  | 33,05  |
| Кофе с молоком  | 200  | 2,8  | 3,2  | 19,58  | 114,8  |
| Сыр  | 10  | 2,09  | 2,36  | 0,2  | 31,3  |
| **Всего**  | --  | 14,78  | 18,04  | 74,05  | 511,05  |
| **Второй завтрак фрукты в**  | 200  | 0,2  | -  | 19,6  | 94  |
| **ассортименте**  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |
| Свежий помидор  | 60  | 0,24  | --  | 2,04  | 9  |
| Щи из свежей капусты со  | 250  | 2,58  | 7,82  | 9,12  | 114,35  |
| сметаной  |  |  |  |  |  |
| Гуляш в томатно-  | 110  | 4,7  | 4,4  | 31,41  | 178  |
| сметанном соусе  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре  | 150  | 2,77  | 5,25  | 2,19  | 139,06  |
| Хлеб ржаной  | 40  | 1,88  | 0,28  | 19,92  | 85,6  |
| Хлеб пшеничный  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Компот из с/фруктов  | 200  | 0,56  | --  | 27,89  | 113,79  |
| **Всего:**  | --  | 16,05  | 18,27  | 111,81  | 730,6  |
| **Полдник**  |  |  |  |  |  |
| Ленивые вареники с  | 200  | 2,8  | 3,5  | 19,47  | 118,1  |
| маслом  |  |  |  |  |  |
| Напиток с лимоном  | 200  | 0,2  | --  | 25,85  | 98,2  |
| **Всего:**  | --  | 3,0  | 4,3  | 64,92  | 216,30  |
| **Итого:**  | --  | 34,03  | 40,01  | 250,78  | 1551,95  |

День 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак**  |  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккалории**  |
| Каша манная  | 200  | 6,2  | 8,05  | 31,09  | 222,02  |
| Хлеб  |  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Масло  |  | 5  | 0,02  | 3,63  | 0,03  | 33,05  |
| Какао с молоком  | 200  | 3,77  | 3,93  | 25,95  | 153,92  |
| Сыр  |  | 20  | 5,36  | 5,46  | --  | 77,2  |
| **Всего**  |  | --  | 18,67  | 21,89  | 76,31  | 576,99  |
| **Второй завтрак**  | **йогурт с**  | 200  | 0,8  | -  | 23,4  | 100  |
| **добавками**  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |
| Свежий огурец  | 60  | 0,42  | --  | 1,62  | 8,4  |
| Суп картофельный с  | 250  | 3  | 2,63  | 13,47  | 89,55  |
| клецками  |  |  |  |  |  |  |
| Горбуша тушеная с  | 80/150  | 22,6  | 15,93  | 20,48  | 305,2  |
| овощами  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной  | 40  | 1,88  | 0,28  | 19,92  | 85,6  |
| Хлеб пшеничный  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Сок  |  | 200  | 0,56  | --  | 27,89  | 113,79  |
| **Всего:**  |  | --  | 32,58  | 19,36  | 126,7  | 793,34  |
| **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |
| Пирог с ПОВИДЛОМ  | 90  | 6,59  | 4,72  | 56,42  | 284  |
| Чай с молоком  | 200  |  |  | 19,1  | 78  |
| **Всего:**  |  | --  | 6,59  | 4,72  | 75,52  | 362  |
| **Итого:**  |  | --  | 58,64  | 45,97  | 301,93  | 1832,33  |

День 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак**  |  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккалории**  |
| Каша гречневая с  | 200  | 7,94  | 8,21  | 35,13  | 246,17  |
| **молоком**  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб  |  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Масло  |  | 5  | 0,02  | 3,63  | 0,03  | 33,05  |
| Чай с сахаром  | 200  | --  | --  | 19,1  | 78  |
| **Всего**  |  | --  | 11,2  | 12,3  | 73,6  | 448,02  |
| **Второй завтрак**  | **фрукты**  | 200  | 2,86  | 1,04  | 40,95  | 187  |
| **в ассортименте**  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы  | 60  | 0,98  | 3,27  | 7,01  | 61,01  |
| Суп гороховый с гренками  | 250  | 5,6  | 4,14  | 18,13  | 134,6  |
| Котлета запеченная с  | 80/30  | 16,3  | 10,8  | 5,76  | 185,7  |
| соусом  |  |  |  |  |  |  |
| Рис отварной  | 150  | 3,78  | 3,94  | 41,05  | 204,3  |
| Хлеб ржаной  | 40  | 1,88  | 0,28  | 19,92  | 85,6  |
| Кисель  |  | 200  | 0,8  | --  | 23,4  | 100  |
| **Всего:**  |  | --  | 33,22  | 22,95  | 140,13  | 771,21  |
| **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с зелёным  | 180  | 4,4  | 4,8  | 22,1  | 157  |
| горошком  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 200  |  |  | 19,1  | 78  |
| Хлеб пшеничный  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| **Всего:**  |  | --  | 20,52  | 8,82  | 69,63  | 365,9  |
| **Итого:**  |  | --  | 67,80  | 45,11  | 324,31  | 1770,08  |

День 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккалории**  |
| Каша пшенная  | 200  | 7,82  | 9,57  | 30,84  | 243,4  |
| Хлеб  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Масло  | 5  | 0,02  | 3,63  | 0,03  | 33,05  |
| Кофе с молоком  | 200  | 2,8  | 3,2  | 19,58  | 114,8  |
| **Всего**  | --  | 16,05  | 19,28  | 69,89  | 482,05  |
| **Второй завтрак Фрукты в**  | 200  | 0,8  | -  | 20,6  | 94  |
| **ассортименте**  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с  | 60  | 0,77  | 3,28  | 5,57  | 53,46  |
| яблоком  |  |  |  |  |  |
| Рассольник  | 250  | 6,63  | 5,41  | 13,81  | 132,93  |
| Картофельное пюре  | 150  | 3,84  | 5,25  | 26,5  | 172  |
| Рыба запеченная в  | 80/30  | 19,06  | 11,23  | 5,18  | 192,2  |
| сметанном соусе  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной  | 40  | 1,88  | 0,28  | 19,92  | 85,6  |
| Хлеб пшеничный  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Компот  | 200  | 0,19  | --  | 26,6  | 139,06  |
| **Всего:**  | --  | 35,46  | 25,97  | 116,82  | 865,12  |
| **Полдник**  |  |  |  |  |  |
| Булка домашняя  | 90  | 6,56  | 10,6  | 55,2  | 342,3  |
| Снежок  | 200  |  |  | 19,1  | 78  |
| **Всего:**  | --  | 6,56  | 10,6  | 74,3  | 420,3  |
| **Итого:**  | --  | 58,87  | 55,85  | 281,61  | 1861,47  |

День 5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккалории**  |
| Каша геркулесовая  | 200  | 6,33  | 8,9  | 25,49  | 207,38  |
| Хлеб  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Масло  | 5  | 0,02  | 3,63  | 0,03  | 33,05  |
| Сыр  | 20  | 5,36  | 5,46  | --  | 77,2  |
| Какао с молоком  | 200  | 3,77  | 3,93  | 25,95  | 153,92  |
| **Всего**  | --  | 18,8  | 22,44  | 70,71  | 562,35  |
| **Второй завтрак фрукты в**  | 200  | 0,8  | -  | 23,4  | 100  |
| **ассортименте**  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный  | 60  | 0,9  | 4,01  | 4,35  | 56,5  |
| Борщ со сметаной  | 250  | 1,54  | 5,07  | 8,04  | 83,33  |
| Вермишель отварная  | 150  | 5,33  | 4,59  | 38,4  | 206,7  |
| Шницель в  | 80  | 16,3  | 10,8  | 5,76  | 185,7  |
| Сметанном соусе  | 20  | 0,67  | 4,84  | 1,38  | 52  |
| Хлеб ржаной  | 40  | 1,88  | 0,28  | 19,92  | 85,6  |
| Хлеб пшеничный  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Сок  | 200  | 0,19  | --  | 26,6  | 109,35  |
| **Всего:**  | --  | 30,93  | 43,78  | 147,09  | 963,95  |
| **Полдник**  |  |  |  |  |  |
| Творожная запеканка со  | 150  | 24,26  | 8,31  | 39,75  | 330,81  |
| сгущенным молоком  | 20  | 1,1  | 1,54  | 1,92  | 26,6  |
| Напиток из лимона  | 200  | 0,2  | --  | 25,85  | 98,2  |
| **Всего:**  | --  | 25,56  | 9,85  | 67,52  | 455,61  |
| **Итого:**  | --  | 75,29  | 76,07  | 285,32  | 1987,94  |

День 6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **!<калории**  |
| Каша кукурузная  | 200  | 7,82  | 9,57  | 30,84  | 243,4  |
| Хлеб  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Масло  | 5  | 0,02  | 3,63  | 0,03  | 33,05  |
| Кофе с молоком  | 200  | 2,8  | 3,2  | 19,58  | 114,8  |
| **Всего**  | --  | 13,96  | 16,92  | 69,69  | 482,05  |
| **Второй завтрак фрукты в**  | 200  | 1,4  | -  | 12,60  | 57  |
| **ассортименте**  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидор  | 60  | 0,6  | 6,1  | 2,8  | 68,35  |
| Свекольник со сметаной  | 250  | 4,3  | 5,22  | 25,6  | 157  |
| Суфле куриное  | 90  | 24,6  | 13,1  | 5,5  | 240,2  |
| Картофельное пюре  | 150  | 3,84  | 5,25  | 26,5  | 172  |
| Хлеб ржаной  | 40  | 1,88  | 0,28  | 19,92  | 85,6  |
| Хлеб пшеничный  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Кисель  | 200  | 1,36  | --  | 29,02  | 116,19  |
| **Всего:**  | --  | 39,9  | 30,47  | 128,58  | 930,14  |
| **Полдник**  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный рисовый  | 200  | 5,62  | 8,52  | 23,92  | 190,64  |
| Чай с лимоном  | 200  | --  | --  | 19,1  | 78  |
| Печенье  | 40  | 2,96  | 4,0  | 30,48  | 162,4  |
| **Всего:**  | --  | 8,58  | 12,52  | 73,5  | 431,04  |
| **Итого:**  | --  | 63,84  | 59,91  | 284,37  | 1923,0  |

День 7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккалории**  |
| Суп молочный  | 200  | 5,58  | 6,12  | 19,73  | 156,08  |
| вермишелевый  |  |  |  |  |  |
| Хлеб  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Масло  | 5  | 0,02  | 3,63  | 0,03  | 33,05  |
| Сыр  | 10  | 2,09  | 2,36  | 0,2  | 31,3  |
| Чай с сахаром  | 200  |  |  | 19,58  | 114,8  |
| **Всего**  | --  | 13,81  | 15,83  | 58,78  | 426,03  |
| **Второй завтрак фрукты в**  | 200  | 2,86  | 1,04  | 40,95  | 187,0  |
| **ассортименте**  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с изюмом  | 60  | 0,94  | 4,0  | 5,94  | 62,4  |
| Щи из свежей капусты со  | 250  | 2,58  | 7,82  | 9,12  | 114,5  |
| сметаной  |  |  |  |  |  |
| Курица запеченная  | 80  | 3,78  | 3,95  | 41,)5  | 204,3  |
| Гречневая каша  | 150  | 5,7  | 5,18  | 27,99  | 184,5  |
| Хлеб ржаной  | 40  | 1,88  | 0,28  | 19,92  | 85,6  |
| Хлеб пшеничный  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Сок  | 200  | 0,8  | --  | 23,4  | 100  |
| **Всего:**  | --  | 19,0  | 21,75  | 123,26  | 842,1  |
| **Полдник**  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с творогом  | 90  | 12,08  | 12,75  | 39,9  | 318,3  |
| Молоко  | 200  |  |  | 19,1  | 78  |
| **Всего:**  | --  | 12,08  | 12,75  | 59  | 396,3  |
| **Итого:**  | --  | 47,75  | 51,37  | 281,99  | 1851,43  |

День 8

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккалории**  |
| Омлет с зелёным  | 180  | 4,4  | 4,8  | 22,1  | 157  |
| горошком  |  |  |  |  |  |
| Хлеб  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Масло  | 5  | 0,02  | 3,63  | 0,03  | 33,05  |
| Чай с молоком  | 200  | 2,8  | 3,5  | 19,47  | 118,7  |
| **Всего**  | --  | 10,54  | 12,45  | 60,84  | 399,55  |
| **Второй завтрак фрукты в**  | 200  | 0,2  | -  | 19,6  | 94,0  |
| **ассортименте**  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |
| Винегрет  | 60  | 11,3  | 1,96  | 6,56  | 49,5  |
| Суп сборный со сметаной  | 250  | 4,23  | 2,34  | 10,86  | 83,73  |
| Рыбные тефтели  | 80  | 12,26  | 5,54  | 5,86  | 130,1  |
| Картофельное пюре  | 150  | 2,77  | 5,25  | 2,19  | 139,06  |
| Хлеб ржаной  | 40  | 1,88  | 0,28  | 19,92  | 85,6  |
| Хлеб пшеничный  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Компот из сухофруктов  | 200  | 0,19  | --  | 26,6  | 109,35  |
| **Всего:**  | --  | 35,95  | 15,89  | 109,23  | 688,14  |
| **Полдник**  |  |  |  |  |  |
| Плов фруктовый  | 200  | 5,78  | 12,26  | 81,65  | 464,14  |
| Чай с сахаром  | 200  |  |  | 19,1  | 78  |
| **Всего:**  | --  | 5,78  | 12,26  | 100,75  | 542,14  |
| **Итого:**  | --  | 52,47  | 40,6  | 290,42  | 1723,83  |

День 9

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак**  |  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккалории**  |
| Каша манная  | 200  | 6,2  | 8,05  | 31,09  | 222,02  |
| Хлеб  |  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Масло  |  | 5  | 0,02  | 3,63  | 0,03  | 33,05  |
| Какао с молоком  | 200  | 3,77  | 3,63  | 25,95  | 153,92  |
| **Всего**  |  | --  | 12,91  | 15,83  | 76,31  | 492,79  |
| **Второй завтрак**  | **Снежок**  | 200  | 0,8  | -  | 23,4  | 100,0  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |
| Салат морковный с  | 60  | 0,57  | 2,99  | 7,33  | 58  |
| яблоком  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник  | 250  | 6,63  | 5,41  | 13,81  | 132,93  |
| Солянка с мясом  | 230  | 17,32  | 11,92  | 15,43  | 248,29  |
| Хлеб ржаной  | 40  | 1,88  | 0,28  | 19,92  | 85,6  |
| Хлеб пшеничный  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Сок  |  | 200  | 0,19  | --  | 26,6  | 109,35  |
| **Всего:**  |  | --  | 30,71  | 21,12  | 110,3  | 824,97  |
| **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки с повидлом  | 90  | 6,59  | 4,72  | 56,42  | 284  |
| Чай с молоком  | 200  | 2,8  | 3,5  | 19,47  | 118,7  |
| **Всего:**  |  | --  | 6,59  | 4,72  | 75,52  | 362  |
| **Итого:**  |  | --  | 51,01  | 41,67  | 285,53  | 1779,76  |

День 10

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккалории**  |
| Каша гречневая на  | 200  | 7,94  | 8,21  | 35,13  | 246,17  |
| молоке  |  |  |  |  |  |
| Хлеб  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Масло  | 5  | 0,02  | 3,63  | 0,03  | 33,05  |
| Кофе с молоком  | 200  | 2,8  | 3,2  | 19,58  | 114,8  |
| **Всего**  | --  | 14,08  | 15,56  | 73,98  | 484,82  |
| **Второй завтрак фрукты в**  | 200  | 0,2  | -  | 19,6  | 94,0  |
| **ассортименте**  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с изюмом  | 60  | 0,94  | 4  | 5,94  | 62,4  |
| Суп картофельный с  | 220/30  | 9,12  | 6,2  | 17,92  | 158,4  |
| рыбными фрикадельками  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушеная  | 150  | 3,93  | 4,84  | 18,17  | 110,74  |
| с курицей  | 70  | 22,2  | 8,6  | 0,7  | 169  |
| Хлеб ржаной  | 40  | 1,88  | 0,28  | 19,92  | 85,6  |
| Хлеб пшеничный  | 40  | 3,32  | 0,52  | 19,24  | 90,8  |
| Кисель  | 200  | 1,36  | --  | 29,02  | 116,19  |
| **Всего:**  | --  | 42,75  | 30,44  | 110,91  | 793,13  |
| **Полдник**  |  |  |  |  |  |
| Ленивые вареники со  | 200  | 28,29  | 18,58  | 27,31  | 393,7  |
| сливочным маслом  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 200  | 2,8  | 3,5  | 19,47  | 118,1  |
| **Всего:**  | --  | 31,09  | 22,08  | 46,78  | 511,8  |
| **Итого:**  | --  | 88,12  | 68,08  | 280,27  | 1883,75  |
| **Итого за 10 дней**  |  | 59,78  | 52,46  | 286,65  | 1816,55  |