

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 |