

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 21					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Блин фаршированные сгущ. молоком	60	2,26	2,09	0,7	60
каша молочная "Геркулес"	200	8,22	10,54	42,2	297,14
печенье	30	4.2	3.8	6.1	20
чай с сахаром	200	0,12	0	13,6	58,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	570	17,04	16,96	86,24	570,79
обед					
Огурец свежий	80	1	6,1	4,7	78
Уха сливочная из 2х видов рыб (горбуша, минтай)	300	9,7	3,4	24,1	166
жаркое по-домашнему из говядины	50/150	17,1	7,8	21	223
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	880	34,85	13,71	132,12	794,33
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
Помидор свежий	80	1,5	6	10,8	103
пельмени "Домашние" отварные с маслом	200	22,8	18,2	43,2	428
печенье	30	4.2	3.8	6.1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	590	29,54	25,8	104,31	768,51
ужин 2					
кисломолочный напиток (кефир)	200	11,6	10	16	212
пряник к чаю	40	4,93	10,41	40,4	120
итого	240	16,53	20,41	56,4	332
итого за день	2580	101,46	80,06	422,67	2754,84

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 1					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
печенье	30	4,2	3,8	6,1	20
сосиски	25	2,26	2,09	0	27,85
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"/пшеничная	200	8,08	17,7	35,98	298,4
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	535	16,78	24,2	76,41	553,76
обед					
салат из свежих огурцов	80	0,76	0,1	2,38	13,3
суп картофельный с фрикадельками (мясные фрикадельки, рис)	300	2,61	3,33	18,45	127,2
птица запеченная (курица)	100/10	32,56	42,15	0,18	483,07
Макаронные изделия отварные с маслом/рис отварной	180	6,66	7,85	42,32	266,69
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	970	35,57	30,5	166,5	1098,52
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
овощи натуральные свежие (помидоры)	75	1	0,15	3,54	22,4
пельмени "Домашние" отварные с маслом/вареники с картофелем	200	22,8	18,2	43,2	428
печенье	30	4,2	3,8	6,1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	585	24,33	26,8	98,66	736,9
ужин 2					
кисломолочный напиток (кефир)	200	11,6	10	16	212
булочка с повидлом	70	4,93	10,4	40,4	160
итого	270	16,53	20,4	56,4	372
итого за день	2660	96,71	105	441,5	3050,39

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 2					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Гренки пшеничные с повидлом	30/10	2,26	2,09	10	27,85
печенье	40	4,2	3,8	6,1	20
омлет натуральный	180	11,56	16,08	2,15	256,79
Каша молочная «Геркулес»	60	4	8	18,4	128,9
чай с джемом	200	0,14	0	13	52,8
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	400	20,4	22,5	45,59	525,04
Кукуруза консервированная	50	1,5	6	10,8	103
борщ с картофелем (курица)	300	2,46	5,88	15,21	133,89
Говядина тушенная с овощами	100	21,66	18,38	5,67	389,9
Дольки картофельные запеченные/ каша гречневая	180	10,51	7,94	47,43	302,71
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	1320	67,58	64,37	232,28	1964,67
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	350	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
овощи натуральные свежие (огурцы)	75	1	0,15	3,54	22,4
плов из птицы	280	25,48	0,67	49,84	427,48
печенье	40	4,2	3,8	6,1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	640	31,72	7,42	103,69	732,34
ужин 2					
кисломолочный напиток (снежок)	200	11,6	10	16	212
Булочка	50	4,93	10,41	40,4	120
итого	240	16,53	20,41	56,4	332
итого за день	2750	119,47	95,38	448,97	3371,02

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 3					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
булочка	50	4.2	3.8	6.1	20
Запеканка творожная	100	23,38	16,16	74,12	535,6
Каша молочная пшеничная	60	4.7	10.3	21.8	135,6
какао с молоком	200	3,7	3,84	24,5	148,18
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	490	35,78	26,42	129,06	899,23
обед					
овощи натуральные помидор	75	1	0,15	3,54	22,4
Суп сливочный (курица, сл.сыр, картофель, горошек)	300	3,4	7,4	17,9	151,5
птица тушеная в сметанном соусе	100/50	30	13,65	4,4	246
рис с овощами/макароны отварные	180	4,37	6,44	44,03	251,64
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	1005	46,82	35,15	156,89	1121,82
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
Огурец нарезка	80	1	6	3,3	71
Запеканка картофельная с говядиной	250	5,5	7,2	10,1	127
печенье	30	4.2	3.8	6.1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	640	26,34	19,18	96,77	832,81
ужин 2					
кисломолочный напиток (йогурт)	200	11,6	10	16	212
Булочка	50	4,93	10,41	40,4	120
итого	250	16,53	20,41	56,4	332
итого за день	2685	128,97	104,34	482,72	3475,07

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 4					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
печенье	30	4.2	3.8	6.1	20
Оладья с джемом	30/10	2,7	5,9	0,25	65
каша молочная вязкая из риса/ «Геркулес»	200	5,86	11,32	42,92	290,62
чай с сахаром	200	0,12	0	13,6	58,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	550	15,12	21,55	87,21	601,42
обед					
салат из свежих огурцов	100	0,8	6	3,4	71
уха сливочная из 2х видов рыб(горбуша, минтай)	300	2,6	3,6	27,9	155
Тефтели « Домашние»/ «куриные» с рисом	220	5,5	7,2	10,1	127
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	920	34,56	47,05	177,23	1274,29
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
Помидор свежий	80	2,5	7,4	9,2	113
Вареники с картофелем/пельмени «домашние»	200	15,1	20,6	23,7	341
печенье	30	4.2	3.8	6.1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	590	22,84	29,6	83,21	691,51
ужин 2					
кисломолочный напиток (кефир)	200	11,6	10	16	212
булочка	50	4,93	10,41	40,4	160
итого	250	16,53	20,41	56,4	372
итого за день	2610	92,55	121,79	447,65	3228,43

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 5					
завтрак					
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сосиски куриные	25	0,08	8,25	0,08	74,8
Булочка	50	4.2	3.8	6.1	20
Каша молочная пшеничная	80	10,2	17,9	21,1	137,3
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
омлет натуральный	130	14,6	23,6	11,6	318
чай с сахаром	200	0,12	0	13,6	58,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	565	21,16	27,93	55,64	563,8
обед					
овощи натуральные свежие (помидоры)	75	1	0,15	3,54	22,4
суп картофельный с макаронными изделиями (курица, лапша яичная)	300	2,6	3,6	27,9	155
Шашлычки куриные со сладким перцем	70/30	16,45	27,09	16,59	376,27
Рис отварной/макароны с маслом	150	6,66	7,85	42,32	266,69
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	925	33,76	41,05	173,83	1203,29
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
Огурец нарезка	100	2,9	7,5	4,5	97
Картофельная запеканка с рыбой (горбуша)	250	24,6	12,64	28,3	345,21
печенье	30	4.2	3.8	6.1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	660	32,74	21,74	83,11	679,72
ужин 2					
кисломолочный напиток (снежок)	200	11,6	10	16	212
Булочка	50	4,93	10,41	40,4	120
итого	250	16,53	20,41	56,4	332
итого за день	2700	107,69	114,31	412,58	3068,02

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 6					
завтрак					
печенье	30	4,2	3,8	6,1	20
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Тосты пшеничные обжаренные с джемом	30/10	2,7	5,5	0,7	60
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"/манная	200	8,08	17,7	35,98	298,4
чай с сахаром	200	0,12	0	13,6	58,2
Хлеб ржано-пшеничный	10	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	20	3	1,16	20,56	104,8
итого	510	27,53	25,58	57,49	566,83
обед					
овощи натуральные свежие (огурцы)	75	0,75	0,1	2,38	13,3
суп гороховый с копченостями (курица)	300	6,9	8,3	36,95	239,65
Шницель куриный	80	19,44	29,75	17,8	407,1
овощное рагу/макароны с маслом	180	5,01	7,87	28,08	204,79
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	935	39,4	48,43	169,85	1256,87
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
икра кабачковая	100	1,4	4,8	8,5	8,3
плов (говядина)	250	42,13	41,95	52,12	744,14
печенье	30	4,2	3,8	6,1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	660	48,77	48,35	110,93	989,95
ужин 2					
кисломолочный напиток (йогурт)	200	11,6	10	16	212
Булочка	50	4,93	10,41	40,4	120
итого	250	16,53	20,41	56,4	332
итого за день	2655	135,73	145,95	438,27	3434,86

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 7					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
булочка	50	4,93	10,41	40,4	120
Сосиски куриные	25	2,26	2,09	0	27,85
каша молочная "пшеничная"/манная	200	8,22	10,54	42,2	297,14
чай с сахаром	200	0,12	0	13,6	58,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	555	17,04	16,96	86,24	570,79
обед					
Помидор св	80	1	6,1	4,7	78
Рассольник с курицей	300	9,7	3,4	24,1	166
жаркое по-домашнему из говядины	70/150	17,1	7,8	21	223
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	900	34,85	13,71	132,12	794,33
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
Огурцы нарезка	80	1,5	6	10,8	103
Колбаски куриные	100	22,8	18,2	43,2	428
Спагетти отварные	150	15,3	17,1	10,5	167,7
печенье	30	4,2	3,8	6,1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	640	29,54	25,8	104,31	768,51
ужин 2					
кисломолочный напиток (снежок)	200	11,6	10	16	212
булочка	50	4,93	10,41	40,4	120
итого	250	16,53	20,41	56,4	332
итого за день	2645	101,46	80,06	422,67	2754,84

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность,
день 8					
завтрак					
печенье	30	4,2	3,8	6,1	20
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Каша молочная «геркулес»	60	4,2	10,4	16,8	136,7
Запеканка творожная с изюмом	100/20	19,42	13,5	77,56	510
чай с сахаром	200	0,18	0	14,6	59
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	490	28,74	23,73	122,85	821,6
обед					
овоци натуральные свежие (огурец)	75	0,83	0,15	2,85	18
Свекольник с картофелем (курица)	300	1,89	5,97	10,95	114,3
котлеты «Домашние»/ «куриные» с соусом сметанным	80/30	5,5	7,2	10,1	127
Рис отварной/каша гречневая	150	6,66	7,85	42,32	266,69
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	935	22,1	23,53	150,39	913,32
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
Кукуруза консервированная	50	2,5	7,4	9,2	113
запеканка картофельная с мясом (говядина)	250	33,57	38,92	40,1	644,73
печенье	30	4,2	3,8	6,1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	610	41,31	47,92	99,61	995,24
ужин 2					
кисломолочный напиток (йогурт)	200	11,6	10	16	212
Булочка	50	4,93	10,41	40,4	120
итого	250	16,53	20,41	56,4	332
итого за день	2585	112,18	118,77	472,85	3351,37

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 9					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Тосты обжаренные с джемом	30/10	10,6	8,3	17,5	87,3
Каша молочная манная	80	10	16,3	19,4	169,3
омлет с брокколи и цветной капустой	160	16,2	33,06	2,4	372,58
чай с сахаром	200	0,18	0	14,6	59
Хлеб ржано-пшеничный	10	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	20	3	1,16	20,56	104,8
итого	530	22,82	37,39	47,44	619,18
обед					
Помидор св	80	1	6	3,3	71
Суп картофельный с клецками (курица)	300	2,46	5,88	15,21	133,89
Курица запеченная с картофелем под сырным соусом	150/50	22	19,8	17,71	445,06
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	880	43,02	36,13	167,37	1286,99
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
Нарезка огурец св	80	1,8	5	18,1	125
Тефтели рыбные/куриные	70/10	12,77	15,02	10,57	273,25
рис отварной/макароны отварные	150	4,37	6,44	44,03	251,64
печенье	30	12,8	18,4	24,1	89
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	620	24,18	28,06	123,01	887,4
ужин 2					
кисломолочный напиток (кефир)	200	11,6	10	16	212
булочка	50	3	7,5	20,77	120
итого	250	14,6	17,5	36,77	332
итого за день	2580	108,12	122,26	418,19	3414,78

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 10					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Блины фаршированные сгущенным молоком	60	2,26	2,09	0	27,85
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"/рисовая	200	8,08	17,74	35,98	298,4
печенье	30	8,5	7,2	14,3	67,9
чай с сахаром	200	0,18	0	14,6	59
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	570	16,96	24,16	81,02	572,85
обед					
салат из свежих огурцов (нарезка)	80	0,8	6	3,4	71
борщ	300	1,77	5,88	7,29	91,5
птица жареная (курица)	80	32,56	42,15	0,18	483,07
Картофель отварной/овощи запеченные	150	3,02	18,85	14,74	243,43
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	910	45,4	69,39	109,23	1223,33
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
овощи натуральные свежие (помидоры)	75	0,83	0,15	2,85	18
Тефтели домашние/куриные с рисом с соусом	200	13,96	21,68	15,8	312,47
печенье	30	8,5	7,2	14,3	67,9
чай с сахаром	200/30	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	615	23,7	29,19	91,1	732,68
ужин 2					
кисломолочный напиток (снежок)	200	11,6	10	16	212
Булочка	50	3	7,5	20,77	120
итого	250	14,6	17,5	36,77	332
итого за день	2645	104,16	143,42	361,72	3150,07

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 11					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
сосиски куриные	25	2,7	5,5	0,7	60
Яйцо отварное	40	23,38	16,16	74,12	535,6
булочка	50	3	7,5	20,77	120
Каша молочная манная	60	10,3	5,5	13,7	127,1
какао с молоком	200	3,7	3,4	17,6	118,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	455	36,22	23,89	122,16	841,8
обед					
Помидор свежий	100	1	6,1	4,7	78
суп картофельный с фрикадельками	300	2,61	3,33	18,45	127,2
Говядина с овощами	100	24,6	12,64	28,3	345,21
Картофельное пюре/макароны отварные	150	25,48	0,67	49,84	427,48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	950	35,26	18,48	133,77	877,74
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
овощи натуральные свежие (огурцы)	75	0,75	0,1	2,38	13,3
плов из птицы	220	25,48	0,67	49,84	427,48
печенье	30	8,5	7,2	14,3	67,9
чай с сахаром	200	0,06	0,02	14	55,8
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	605	31,53	2,39	106,54	694,18
ужин 2					
кисломолочный напиток (кефир)	200	11,6	10	16	212
булочка	50	3	7,5	20,77	120
итого	250	14,6	17,5	36,77	332
итого за день	2560	121,11	65,44	442,84	3034,93

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 12					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
печенье	30	0,9	2,7	18,33	144
Сосиски куриные	25	2,26	2,09	0,25	65
каша вязкая молочная Геркулес/пшеничная	200	5,86	11,32	42,92	290,62
чай с сахаром	200	0,06	0,02	14	55,8
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	535	14,62	17,76	87,36	561,87
обед					
овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,83	0,15	2,85	18
Суп картофельный с гречкой	300	6,9	8,3	36,95	239,65
Макароны, запеченные с мясом (говядина)	250	16,45	27,09	16,59	376,27
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	930	38,06	45,75	182,88	1287,94
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
Огурцы свежие	80	2,5	7,4	9,2	113
Вареники с картофелем/пельмени «домашние»	200	12,77	15,02	10,57	273,25
печенье	30	8,5	7,2	14,3	67,9
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	590	22,73	32,82	96,9	827,74
ужин 2					
кисломолочный напиток (кефир)	200	11,6	10	16	102
булочка	50	0,9	2,7	18,33	144
итого	250	12,5	12,7	34,33	246
итого за день	2605	91,41	112,21	445,07	3212,76

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 13					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
печенье	30	4,2	3,8	6,1	20
Колбаса молочная	25	2,7	5,9	0,25	65
омлет натуральный	120	11,56	16,08	2,15	256,79
Каша молочная Геркулес	60	2,9	14,6	13,1	127,3
чай с лимоном	200	0,12	0	13,6	58,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	515	20,82	26,31	46,44	567,59
обед					
Огурцы св	80	0,8	6	3,4	71
свекольник (курица)	300	3,4	7,4	17,9	151,5
Колбаски куриные	100	17,1	7,8	21	223
Рис с овощами/перловка с овощами	150	12,6	18,2	9,5	137,2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	930	28,55	17,71	125,92	779,83
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
Помидоры св	80	1	6,1	4,7	78
Котлеты рубленные из птицы	100/10	17,49	16,72	16,28	286
Макаронные изделия отварные с маслом/рис отварной	180	6,66	7,85	42,32	266,69
печенье	30	4,2	3,8	6,1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	490	29,39	26,17	108,91	790,2
ужин 2					
кисломолочный напиток (йогурт)	200	11,6	10	16	102
булочка	50	0,9	2,7	18,33	144
итого	250	12,5	12,7	34,33	246
итого за день	2485	94,76	86,07	359,2	2672,83

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 14					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
булочка	50	0,9	2,7	18,33	144
Запеканка творожная с изюмом	120	18,27	21,25	13,45	321,03
Каша молочная манная	60	10,8	9,5	13,4	127,8
чай с сахаром	200	0,12	0	13,6	58,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	510	27,09	27,67	57,49	594,68
обед					
Кукуруза консервированная	50	2,9	7,5	4,5	97
Суп гороховый (курица)	300	2,46	5,88	15,21	133,89
Отбивная из курицы в сухарях	80	17,49	16,7	16,28	286
Гречка отварная/пюре картофельное	150	6,66	7,85	42,32	266,69
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	880	42,68	34,71	155,33	1231,83
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
Огурец свежий	80	1,5	6	10,8	103
Ёжики «домашние»/куриные с рисом с соусом	200	14,24	13,5	18,47	251,54
печенье	30	4,2	3,8	6,1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	590	40,41	25,2	80,37	731,78
ужин 2					
кисломолочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	106
булочка	50	0,9	2,7	18,33	144
итого	250	6,7	7,7	26,33	250
итого за день	2530	120,38	98,46	363,12	3097,5

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 15					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Оладья со сгущенным молоком	30/10	2,26	2,09	0	27,85
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных/пшеничная	200	8,08	17,7	35,98	298,4
печенье	30	4.2	3.8	6.1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	540	16,78	24,2	76,41	553,76
обед					
салат из свежих огурцов	80	0,76	0,1	2,38	13,3
суп картофельный с фрикадельками	300	2,61	3,33	18,45	127,2
Тефтели рыбные/говяжьи с соусом	100	33,57	38,92	40,1	644,73
Макаронные изделия отварные с маслом/рис отварной	150/30	6,66	7,85	42,32	266,69
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	880	35,57	30,5	166,5	1098,52
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	200	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
овощи натуральные свежие (помидоры)	75	1	0,15	3,54	22,4
Запеканка картофельная с курицей	250	31,5	17,84	7,92	329,57
печенье	30	4.2	3.8	6.1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	635	24,33	26,8	98,66	736,9
ужин 2					
кисломолочный напиток (кефир)	200	11,6	10	16	212
булочка	50	4,93	10,4	40,4	160
итого	250	16,53	20,4	56,4	372
итого за день	2505	96,71	105	441,5	3050,39

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 16					
завтрак					
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Булочка	50	4,93	10,41	40,4	120
Омлет натуральный с сосисками	160	2,32	2,95	0	36,4
Каша молочная манная	60	11,56	16,08	2,15	256,79
чай с джемом	200	0,14	0	13	52,8
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	550	20,4	22,5	45,59	525,04
обед					
Огурцы свежие	75	1,5	6	10,8	103
Суп картофельный с вермишелью (курица)	300	2,46	5,88	15,21	133,89
Говядина тушеная с овощами	150	5,5	7,2	10,1	127
Гречка отварная/картофель отварной	150	10,51	7,94	47,43	302,71
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	975	67,58	64,37	232,28	1964,67
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
Помидор св	80	1	0,15	3,54	22,4
плов из птицы	280	25,48	0,67	49,84	427,48
печенье	30	4,2	3,8	6,1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	670	31,72	7,42	103,69	732,34
ужин 2					
кисломолочный напиток (снежок)	200	11,6	10	16	212
Булочка	50	4,93	10,41	40,4	120
итого	250	16,53	20,41	56,4	332
итого за день	2745	119,47	95,38	448,97	3371,02

день 17					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Сосиски отварные	25	2,7	5,9	0,25	65
печенье	30	4.2	3.8	6.1	20
Запеканка творожная с изюмом	100	23,38	16,16	74,12	535,6
Каша молочная овсяная	60	11,56	16,08	2,15	256,79
Какао с молоком	200	3,7	3,84	24,5	148,18
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	495	36,22	30,23	129,31	936,38
обед					
овощи натуральные свежие (помидор)	75	1	0,15	3,54	22,4
Борщ (курица)	300	3,4	7,4	17,9	151,5
Птица тушеная в сметанном соусе	80 30	30	13,65	4,4	246
Макаронные изделия отварные/рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	965	46,82	35,15	156,89	1121,82
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
Огурец св	80	1	6	3,3	71
Курица тушенная с овощами	150	16,5	5,28	14,31	344,3
Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
печенье	30	4.2	3.8	6.1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	720	26,34	19,18	96,77	832,81
ужин 2					
кисломолочный напиток (йогурт)	200	11,6	10	16	212
Булочка	50	4,93	10,41	40,4	120
итого	250	16,53	20,41	56,4	332
итого за день	2730	129,41	108,15	482,97	3512,22

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 18					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
печенье	30	4.2	3.8	6.1	20
Блины с джемом	30/10	2,26	2,09	0	27,85
каша молочная вязкая из риса/манная	200	5,86	11,32	42,92	290,62
чай с лимоном	200	0,12	0	13,6	58,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	550	14,68	17,74	86,96	564,27
обед					
салат из свежих огурцов	80	0,8	6	3,4	71
Уха сливочная из 2х видов рыб	300	2,6	3,6	27,9	155
птица жареная (курица)	100/10	32,56	42,15	0,18	483,07
Макаронные изделия отварные с маслом/картофельное пюре	180	6,66	7,85	42,32	266,69
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	970	34,56	47,05	177,23	1274,29
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
Помидор свежий	80	2,5	7,4	9,2	113
плов (говядина)	250	42,13	41,95	52,12	744,14
печенье	30	4.2	3.8	6.1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	640	22,84	29,6	83,21	691,51
ужин 2					
кисломолочный напиток (кефир)	200	11,6	10	16	212
пряник к чаю	50	4,93	10,41	40,4	160
итого	250	16,53	20,41	56,4	372
итого за день	2710	92,11	117,98	447,4	3191,28

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 19					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
каша молочная вязкая пшеничная	100	5,86	11,32	42,92	290,62
Гренки их пшеничного хлеба	30/10	15	18,3	19,4	139,3
омлет смешанный с сосисками	120	14,6	23,6	11,6	318
печенье	30	4.2	3.8	6.1	20
чай с сахаром	200	0,12	0	13,6	58,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	30	3	1,16	20,56	104,8
итого	550	21,16	27,93	55,64	563,8
обед					
овощи натуральные свежие (помидоры)	75	1	0,15	3,54	22,4
суп картофельный с макаронными изделиями (курица)	300	2,6	3,6	27,9	155
Запеканка картофельная с рыбой/мясом	250	24,6	12,64	28,3	345,21
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	925	33,76	41,05	173,83	1203,29
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
Огурец свежий	80	2,9	7,5	4,5	97
Вареники с картофелем/пельмени «домашние»	200	24,6	12,64	28,3	345,21
печенье	30	4.2	3.8	6.1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	590	32,74	21,74	83,11	679,72
ужин 2					
кисломолочный напиток (снежок)	200	11,6	10	16	212
Булочка	50	4,93	10,41	40,4	120
итого	250	16,53	20,41	56,4	332
итого за день	2615	107,69	114,31	412,58	3068,02

наименование	выход	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	энергетическая ценность, ккал
день 20					
завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
Сосиски куриные	25	2,7	5,5	0	27,85
Булочка	50	4,93	10,41	40,4	120
каша молочная вязкая манная	100	5,86	11,32	42,92	290,62
Запеканка творожная с изюмом	120	18,27	21,25	13,45	321,03
чай с сахаром	200	0,12	0	13,6	58,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
итого	575	27,53	25,58	57,49	566,83
обед					
овощи натуральные свежие (огурцы)	75	0,75	0,1	2,38	13,3
суп картофельный с клецками	300	6,9	8,3	36,95	239,65
Шашлык из курицы	110	19,44	29,75	17,8	407,1
овощное рагу с картофелем	180	5,01	7,87	28,08	204,79
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32	132,8
сухарики из пшеничного хлеба	20	2,15	0,83	14,7	74,93
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	965	39,4	48,43	169,85	1256,87
полдник					
фрукты свежие (см приложение №3)	100	0,4	0,4	14	44,4
сок плодово-ягодный	200	0,6	0	0	84,8
итого	300	3,5	3,18	43,6	289,21
ужин					
икра кабачковая	100	1,4	4,8	8,5	8,3
плов (говядина)	250	42,13	41,95	52,12	744,14
печенье	30	4,2	3,8	6,1	20
чай с сахаром	200	0	0	9,99	39,91
Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
итого	660	48,77	48,35	110,93	989,95
ужин 2					
кисломолочный напиток (йогурт)	200	11,6	10	16	212
Булочка	50	4,93	10,41	40,4	120
итого	250	16,53	20,41	56,4	332
итого за день	2750	135,73	145,95	438,27	3434,86