

1 день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
Завтрак				
Каша манная 200	12	15	50	280
Хлеб 100/10	6.76	8.58	47	297.5
Яйцо варен. – 1шт.	5.0	4.6	0.28	62.8
Чай 200	0.14	0.4	10	40.8
Обед				
Хлеб 200	13.4	1.3	93.88	452.2
Салат зелёный горошком 30	1.61	7.1	7.85	101
Суп хинкал на м/б 300	19.44	7.08	23.11	234.20
Голубцы с гречневой кашей 90/120	20.5	30.36	15.7	413.5
Компот 200	0.58	0.12	23.18	92.72
Яблоки 300	0.9	-	34.5	144
Полдник				
Какао 200	2.80	3.20	19.6	114.3
Печенье 50	4.93	4.8	33.8	204.3
Ужин				
Рыба 70/120	24.0	17.5	55.6	353
Хлеб 100/10	6.76	8.58	47	297.5
Чай сладкий 200	0.14	0.4	10	40.8
Легкий ужин				
Кефир 200	6.72	6.6	8.4	124

2 день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
Завтрак				
Суп молочный рисовый 300	1.87	4.32	7.4	58.36
Хлеб с маслом. сыр 100/10/15	6.76	8.58	47	297.5
Чай сладкий 200	0.14	0.4	10	40.8
Обед				
Салат свекольный 50	0.85	4.0	8.4	71.4
Суп фасолевый на м/б 300	7.3	5.64	23.5	17.4
Люля с капустой тушен. 80/150	16.33	16.29	15.48	273.7
	2.26	3.12	9.3	75.72
Компот сухофруктовый 200	0.58	0.12	23.18	92.72
Полдник				
Кефир 200	6.72	6.6	8.4	124
Пирожки с творогом 70	6.71	9.86	36.28	261.2
Ужин				
Каша пшеничная 120	5.2	10.05	0.4	113
Хлеб 100/10	6.76	8.58	47	297.5
Чай сладкий 200	0.14	0.4	10	40.8
Лёгкий ужин				
Молоко кипячёное 200	6.72	7.0	8.8	123

3 день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
Завтрак				
Гречневая каша 200	7.2	44	35.2	197
Хлеб с маслом 100/10	6.76	8.58	47	297.5
Яйцо варен. - 1 шт.	5.0	4.6	0.28	62.8
Чай сладкий	0.14	0.4	10	40.8
Обед				
Салат морковный 50	1.4	7.09	9.41	107.45
Борщ на м/б 300	0.85	2.06	6.57	48.17
Плов с мясом 200	18.92	10.57	26.12	274.8
Компот сухофруктовый 200	0.58	0.12	23.18	92.72
Апельсин 300	1.74	-	18.4	82.5
Полдник				
Кисель 200	-	-	182	740
Вафли 50	2.0	15.7	30	260
Ужин				
Соус с курицей 250	23.4	15.18	29.6	349
Хлеб с маслом 100/10	6.76	8.58	47	297.5
Чай сладкий 200	0.14	0.4	10	40.8
Легкий ужин				
Печенье 50	4.9	4.8	33.8	204.3

4 день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
Завтрак				
каша пшеничная молочная 200	2	5	35.28	250
Хлеб с маслом 100/10	6.7	8.58	47	297.5
Сыр 15	4.4	2.4	0.6	43
Чай сладкий 200	0.14	0.4	10.	40.8
Обед				
Салат из капусты 100	2.38	10.13	9.56	140.37
Суп перловый на м/б 300	4.85	7.23	16.6	143.7
Тефтели с макаронами 80/120	8.45	8.92	10.35	155.6
	1.08	0.98	7.41	43.23
Компот сухофруктовый 200	0.58	0.12	23.18	92.7
Полдник				
Молоко кипячёное 200	6.72	7.0	8.8	123
Ватрушки с повидлом 100	7.07	14.87	61.39	402.42
Ужин				
Каша гречневая с рыбой 120/70	23.0	5.16	4.14	154.9
	4.08	6.12	20.2	173
Хлеб с маслом 100/10	6.76	8.58	47	297.5
Чай сладкий 200	0.14	0.4	10	40.8
Легкий ужин				
Кефир 200	6.72	6.6	8.4	124

5 день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
завтрак				
Суп вермишелевый молочный 300	1.87	2.32	7.4	58.36
Хлеб с маслом 100/10	6.76	8.58	47	297.5
Яйцо варен. – 1 шт.	5.0	4.6	0.28	62.8
Чай сладкий 200	0.14	0.4	10	40.8
Обед				
Салат (зеленый гор. с луком и морковью) 30	3.5	3.6	2.4	56.6
Суп чечевичный на м/б 300	7.3	5.64	23.5	174
Кур. биточки с картофельным пюре 70/120	7.75	10.43	7.26	254.08
Компот 200	0.58	0.12	23.18	92.7
Бананы 200	4.3	0.6	42.6	180
Полдник				
Какао 200	4.12	3.98	15.2	114.36
Пирожки с картоф. 70	6.71	9.86	36.28261	
Ужин				
Плов с курицей 200	15.46	18.31	77.41	336.79
Хлеб с маслом 100/10	6.76	8.58	47	297.5
Чай сладкий 200	0.14	0.4	10	40.8
Легкий ужин				
Молоко кипячён. 200	6.72	7.0	8.8	123

6 день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
Завтрак				
Каша манная 200	12	15	50	280
Хлеб с маслом 100/10	6.76	8.58	47	297.5
Сыр 15	4.4	2.4	0.6	43
Чай сладкий 200	0.14	0.4	10	40.8
Обед				
Салат свекольный 50	1.32	13.06	7.74	153.05
Суп гороховый на м/б 300	2.34	10	30	120
Курица с гречневой кашей 70/120	23.6	20.2	0.25	140
	4.08	6.12	20.2	173
Кисель 200	-	-	182	82.5
Полдник				
Кефир 200	5.8	10	16	106
Печенье 50	4.9	4.8	34.0	204
Ужин				
Колбасные изд. с макаронами 100/120	5.2	10.05	0.4	113
	3.76	2.92	23.99	137.37
Хлеб с маслом 100/10	6.76	8.58	47	297.5
Чай сладкий 200	0.14	0.4	10	40.8
Легкий ужин				
Вафли 50	2.0	15.2	30	275

7день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
Завтрак				
Суп молочный греч. 300	1.87	2.32	7.4	58.36
Хлеб с маслом 100/10	6.76	8.58	47	297.5
Яйцо вар. 1	5.0	4.6	0.28	62.8
Чай слад. 200	0.14	0.4	10	40.8
Обед				
Салат свежие овощи 100	0.83	12.12	3.13	126.14
Борщ на м/б 300	0.85	2.06	6.57	48.17
Гуляш с перловой кашей 200	16.39	8.44	3.51	158
	3.02	2.83	21.63	124.19
Компот сухофруктовый 200	0.58	0.12	23.18	92.72
Яблоки 300	1.2	-	27.8	118
Полдник				
Молоко кипячен. 200	6.72	7.0	8.8	123
Булочки с повидлом 70	7.07	14.08	61.39	402.4
ужин				
Картофельное пюре с рыбой 120/70	2.30	5.16	4.14	154.91
	2.12	4.94	14.27	110.31
Хлеб с маслом 100/10	6.76	8.58	47	297.5
Чай сладкий 200	0.14	0.4	10	40.8
Легкий ужин				
Кефир 200	5.8	10	16	106

8 день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
Завтрак				
Каша рисовая 200	7.8	10.6	40.6	290
Хлеб с маслом 100/10	6.76	8.58	47	297.5
Сыр 15	4.4	2.4	0.6	43.6
Чай сладкий 200	0.14	0.4	10	40.8
Обед				
Салат морковный 50	0.6	3.5	4.7	53.2
Суп хинкал на м/б 300	3.6	5.9	17.7	138.9
Тефтели с пшеничной кашей 70/120	8.5	8.91	10.35	155
	3.6	0.65	19.5	10.07
Компот сухофруктовый 200	0.58	0.12	13.18	92.72
Апельсин 300	116	-	12.6	55
Полдник				
Кисель 200			182	82.5
Вафли 50	2.0	15	2.0	12.5
Ужин				
Каша гречневая с колбасными изд.	6.3	12.3		140
Хлеб с маслом	4.08	6.12	20.2	173
Чай сладкий	0.14	0.4	20	40.8
Легкий ужин				
Молоко кипячёное	6.72	7.0	8.8	12.3

9 день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
Завтрак				
Каша пшеничная молочная 200	10.8	8.4	39.5	272
Хлеб с маслом 100/10	6.76	8.58	47	297.5
Яйцо варёное -1шт.	5.0	4.6	0.28	648
Чай сладкий 200				
Обед				
Борщ на м/б 300	0.85	2.06	6.51	48.17
Люля с гороховым пюре 70/20	10.32	1.01	24.9	149.98
Кисель 200	-	-	182	82.5
Полдник				
Какао 200	4.12	3.98	15.2	114.3
Ватрушки с творогом 70	7.07	14.08	61.39	402.4
Ужин				
Соус с курицей 250	23.4	15.18	29.6	349
Хлеб с маслом 100/10	676	8.58	47	297.5
Чай сладкий 200	0.14	0.4	10	40.8
Легкий ужин				
Кефир 200	5.8	10	16	106

10 день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
Завтрак				
Суп молочный вермишелевый 300	1.87	2.32	7.4	58.36
Хлеб с маслом 100/10	6.72	8.58	47	287.5
Сыр 20	4.4	2.4	0.6	648
Чай сладкий 200	0.14	0.4	10	40.8
Обед				
Салат капустный 100	2.38	10.15	9.56	140.37
Суп фасолевый на м/б 300	7.3	5.64	23.5	174
Голубцы с мясом 90/120	10.27 6.13	15.18 28	7.84 17	206.75 480
Компот сухофруктовый 200	0.58	0.12	23.18	92.72
Полдник				
Кефир 200	6.72	6.6	8.4	124
Пряники 60	3.0	-	12	170
Ужин				
Плов с курицей 250	15.46	18.31	27.41	336.79
Хлеб с маслом 100/10	6.72	8.58	47	287.5
Чай 200	0.14	0.4	10	40.8
Легкий ужин				
Молоко кипяч. 200	6.72	7.0	8.8	123