

## 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 туцен. 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 кипячен. 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