

## 1 день

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	Завтрак				
Каша рисовая молочная		12	10,6	40,6	290
Хлеб с маслом. сыр	100/10/17	8.23	19.83	25.46	297.5
Чай сладкий	200	-	-	13.6	54.4
Яйцо варен	1шт	5.72	4.85	0.28	66.65
	Обед				
Кукуруза консервированная	50	11	0.2	15.6	29
Суп перловый на м/б	300	3.93	5.66	200	170.84
Люля с пшённой кашей	70/150	7.75	10.43	70.26	258
Какао	200	3.08	2.5	22.54	130
Фрукты	300	1.74	-	18.4	82.5
Хлеб	200	14.2	2.0	93	460
	Полдник				
Кефир	200	11.8	9.5	52.44	339.9
Ватрушки с творогом	70	7.07	14.08	61.39	402.4
	Ужин				
Соус с курицей	250	24.84	19.36	30.33	394.9
Хлеб с маслом	100/10	6.76	8.58	47	297.5
Чай сладкий	200	-	-	13.6	54.4
	Лёгкий ужин				
Молоко кипячёное	200	6.72	7.0	9.49	123
<b>Итого:</b>		<b>130,7</b>	<b>150,1</b>	<b>600,95</b>	<b>3500</b>

## 2 день

	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	Завтрак				
Каша манная молочная	200	12	15	50	280
Хлеб с маслом сыр	100/10/17	8.23	12.83	47	297.5
Яйцо отварное	1 шт	5.72	4.85	0.3	66.65
Какао	200	3.08	2.5	22.54	125
	Обед				
Салат зелёный горошек	50	1.8	0.05	4.9	34.5
Суп гороховый	300	2.61	5.58	16.6	143.7
Рыба с картофельным пюре	100/200	24.21	12.43	32.63	338.9
Компот сухофруктовый	200	0.58	-	23.84	97.16
Фрукты	300	1.7	-	18.4	82.5
Хлеб	200	14.2	2.0	61.39	402.4
	Полдник				
Какао	200	3.08	2.5	22.54	125
Печенья	50	4.3	8.42	29.55	211.2
	Ужин				
Курица с макаронами	50/150	15.46	18.31	77.41	376
Хлеб с маслом	100/10	7.0	8.9	30.9	295.9
Чай сладкий	200	-	-	13.6	54.4
	Легкий ужин				
Молоко кипячённое	200	6	5	9.4	106
<b>Итого:</b>		<b>127,1</b>	<b>158,1</b>	<b>615,7</b>	<b>3980</b>

### 3 день

	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий
	Завтрак				
Ячневая каша мол.	200	10.8	8.4	39.5	272
Хлеб с маслом сыр	100/10/17	8.23	12.83	25.46	236.14
Яйцо варен	1шт	5.72	4.85	0.28	66.65
Чай сладкий	200	-	-	13.6	54.4
	Обед				
Салат морковный	100	2.38	10.15	9.56	140.3
Борщ на м/б	300	11.32	5.4	58.25	309.98
Биточки с кашей гречневой	70/150	18.92	10.57	26.12	274.8
Какао	200	0.86	-	28.7	128.2
Фрукты	300	1.74	-	18.4	82.5
Хлеб	200	14.2	2.0	93	460
	Полдник				
кефир	200	3.08	2.5	22.54	125
Творог со сметаной	50	4.3	8.42	29.55	211.2
	Ужин				
Плов с курицей	200	24	17.5	55.6	354
Хлеб с маслом	100/10	7.0	8.9	30.9	297.3
Чай сладкий	200	-	-	13.6	54.4
	Легкий ужин				
Молоко кипячённое	200	6	5	9.4	106
<b>Итого:</b>		<b>125,5</b>	<b>148,16</b>	<b>590,5</b>	<b>3300</b>

## 4 день

	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	завтрак				
Каша пшеничная молочная	200	10.8	8.4	39.5	272
Хлеб с маслом сыр	100/10/17	8.29	12.83	25.46	236.14
Яйцо варен.	1 шт	5.72	4.85	0.28	66.65
Чай сладкий	200	-	-	13.6	54.4
	Обед				
Салат с горошком конс.	50	3.5	3.6	5.6	56.6
Суп чечевица на м/б	300	11.52	5.64	58.25	329.98
Люля с капустой тушенной	90/150	16.4	43.18	25	254.08
Компот	200	0.58	-	23.84	97.16
Фрукты	300	4.3	-	61.39	98.2
Хлеб	200	14.2	2.0	61.39	402.4
	Полдник				
Какао	200	4.12	3.98	22.54	125
Вафли	50	2.19	12.81	30.28	245.17
	Ужин				
Жаркое с курицей	200	24	18.31	77.41	353
Хлеб с маслом	100/10	7.0	8.9	30.9	297.5
Чай сладкий	200	-	-	13.6	54.4
	Легкий ужин				
Молоко кипячён.	200	6	5	9.4	106
<b>Итого:</b>		<b>140,75</b>	<b>150,75</b>	<b>638,7</b>	<b>3800</b>

## 5 день

	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	Завтрак				
Суп молочный вермишелевый	300	8.80	15	50	280
Хлеб с маслом 100/10		6.76	8.58	47	297.5
Сыр 17		4.4	2.4	0.6	43
Чай сладкий	200	3.08	2.5	22.54	125
	Обед				
Салат свекольный с кукурузой	100	1.32	13.06	7.74	153.05
Суп гороховый на м/б	300	2.34	10	30	120
Голубцы с перловкой	90/150	18.59	19.42	24.78	345.7
		4.08	6.12	20.2	173
какао	200	3.08	2.5	22.54	125
Фрукты	300	1.7	-	18.4	82.5
Хлеб	200	14.2	2.0	61.39	402.4
	Полдник				
Кефир	200	11.18	9.5	52.4	399.9
Чуду с творогом	70	6.71	19.86	36.28	361.2
	Ужин				
Рыба тушеная с гречкой кашей		6.0	11.9	-	130
		3.76	2.92	23.99	137.37
Хлеб с маслом	100/10	7.0	8.9	30.9	297.5
Чай сладкий	200	-	-	13.6	54.4
	Легкий ужин				
печенья	50	4.3	8.42	30	275
<b>Итого:</b>		<b>141,13</b>	<b>154,2</b>	<b>638,7</b>	<b>3970</b>

## 6 день

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	Завтрак				
Каша манная	200	12	15	50	280
Хлеб с маслом сыр	100/10/17	8.23	12.83	25.46	236.14
Яйцо вар.	1	5.0	4.6	0.03	66.15
Какао	200	3.08	2.5	22.54	125
	Обед				
Кукуруза конс.	50	1.1	0.2	5.6	29
Суп рисовый на м/б	300	3.93	5.66	26.08	170.9
Гуляш с макаронами	100/150	16.39	8.44	17.7	198.2
		3.02	2.83	21.63	124.19
Кисель	200	-	-	33.19	130
Фрукт	300	1.2	-	27.8	118
Хлеб	200	14.2	2.0	61.39	402.4
	Полдник				
Компот	200	308	2.5	22.54	125
Вафли	50	2.0	14.08	2.0	12.5
	ужин				
Курица с пшеничной		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	-	-	13.6	54.4
	Легкий ужин				
Печенья	50	4.3	8.42	29.55	211.2
<b>Итого:</b>		<b>140,2</b>	<b>150,13</b>	<b>160,3</b>	<b>3950</b>

## 7 день

	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	Завтрак				
Каша ячневая мол.	200	2	5	40.6	290
Хлеб с маслом 100/10		6.76	8.58	47	297.5
Сыр 17		4.4	2.4	0.6	43.6
Какао	200	3.08	2.5	22.54	125
Яйцо вар.	1	5.0	4.6	0.03	66.15
	Обед				
Салат зелёный горошек	50	1.8	0.05	4.9	53.2
Суп чечевичный	300	11.32	5.4	58.25	309.98
Плов	250	27.6	26.32	20.45	313
Компот сухофруктовый	200	0.58	-	23.84	97.16
Фрукты	300	1.2	-	27.8	118.6
	Полдник				
Кисель	200			182	133.1
Вафли	50	2.0	15	30.28	245.17
	Ужин				
Курица с макаронами	50/150	15.46	18.31	77.41	336.7
Хлеб с маслом	100/10	7	8.9	30.9	295.9
Чай сладкий	200	-	-	13.6	54.4
	Легкий ужин				
Печенья	50	4.3	8.42	29.55	211.2
<b>Итого:</b>		<b>137,15</b>	<b>153,1</b>	<b>630,1</b>	<b>3820</b>

II неделя

**8 день**

	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	Завтрак				
Каша рисовая молочная	200	12	10.6	40.6	290
Хлеб с маслом, сыр	100/10	6.76	8.58	47	297.5
Яйцо варёное	1 шт.	5.0	4.6	0.28	648
Чай сладкий	200			13.6	54.4
	Обед				
Салат зелёный горошек	50	1.8	0.05	6.51	48.17
Суп чечевичный на м/б	300	5.93	5.66	26.08	170.9
Биточки мясные с гречневой кашей	90/150	27.68	26.32	30.25	260
Какао	200	3.08	2.5	22.54	125
Фрукты	50	2.35	5.52	48	133
Хлеб	200	14.2	2.0	61.39	408.4
	Полдник				
Кефир	200	11.18	9.5	52.44	399.9
Пирожки с творогом	70	7.07	14.08	61.39	402.4
	Ужин				
Курица с пшеничной кашей	50/150	6.3	20.3	30.8	240
Хлеб с маслом	100/10	7.0	8.9	30.9	295.9
Чай сладкий	200			13.6	54.4
	Легкий ужин				
Молоко кипяченое Кондитерские изделия	200	6	5	9.4	106
<b>Итого:</b>		<b>140,3</b>	<b>149,1</b>	<b>617,6</b>	<b>3970</b>

## 9 день

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	Завтрак				
Каша молочная ячневая	200	2,0	5,0	35,18	250
Хлеб с маслом	100/10	6.72	8.58	47	287.5
Сыр	17	4.4	2.4	0.6	648
Яйцо отвар.	1 шт.	5,72	4,85	0,03	66,65
Чай сладкий	200	-	-	13,6	54,4
	Обед				
Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	5,6	29
Суп гороховый на м/б	300	7.3	5.64	23.5	174
Рыба с перловой	90/120	10.27 6.13	15.18 28	7.84 17	206.75 480
Кисель	200	-	-	33,19	135,1
Хлеб	200	14,2	2,0	61,39	402,4
Фрукты	300	1,7	-	18,4	92,5
	Полдник				
Молоко кипяченое	200	6	5	9,4	106
Пряники	50	3.0	-	12	170
	Ужин				
Плов с курицей	250	24	17,5	55,6	356
Хлеб с маслом	100/10	6.72	8.58	47	287.5
Чай	200	-	-	13,6	54,4
	Легкий ужин				
Кондитерские изделия	200	5	6	9,4	106
<b>Итого:</b>		<b>139</b>	<b>154,1</b>	<b>635</b>	<b>3780</b>

## 10 день

	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	завтрак				
Каша пшеничная молочная	200	10.8	8.4	39.5	272
Хлеб с маслом сыр	100/10/17	8.29	12.83	25.46	236.14
Чай сладкий	200	-	-	13.6	54.4
Яйцо вар.	1	5.0	4.6	0.03	66.15
	Обед				
Салат капустный	100	3.5	10,3	9,56	140,37
Борщ на м/б	300	3,98	5.66	26,08	170,9
Тефтели с макаронами	90/150	16.4	43.18	25	254.08
Какао	200	0.58	-	23.84	97.16
Фрукты	300	4.3	-	61.39	98.2
Хлеб	200	14.2	2.0	61.39	402.4
	Полдник				
Кефир	200	11,18	9,5	52,44	339,9
Творог со сметаной	70	6,71	9,86	36,28	261,2
	Ужин				
Жаркое	300	4,85	7,23	16,6	143,7
Хлеб с маслом	100/10	7.0	8.9	30.9	297.5
Чай сладкий	200	-	-	13.6	54.4
	Легкий ужин				
Печенье	50	4,3	8,42	129,55	211,2
<b>Итого:</b>		<b>140,75</b>	<b>153</b>	<b>610</b>	<b>3900</b>

## 11 день

	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	Завтрак				
Суп молочный рисовый	300	12	15	50	280
Хлеб с маслом сыр	100/10/17	8.23	12.83	47	297.5
Чай сладкий	200	3.08	2.5	22.54	125
	Обед				
Салат морковь с кукурузой конс.	50	3.5	3.6	5.6	56.6
Суп перловый на м/б	300	11.52	5.64	58.25	329.98
Голубцы с картофельным пюре	100/200	24.21	12.43	32.63	338.9
Кисель	200	-	-	33,19	133,1
Фрукты	300	1.7	-	18.4	82.5
Хлеб	200	14.2	2.0	61.39	402.4
	Полдник				
Молоко кипячённое	200	6	5	9.4	106
Кондитерские изделия	50	2.0	14.08	2.0	12.5
	Ужин				
Рыба запеченная с гречкой	50/150	20,5	30,36	25,7	413,5
Хлеб с маслом	100/10	7.0	8.9	30.9	295.9
Чай сладкий	200	-	-	13.6	54.4
	Легкий ужин				
Оладьи со сгущенкой	100	6,71	9,86	36,28	261
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>148</b>	<b>575</b>	<b>3880</b>

## 12 день

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	Завтрак				
Каша манная	200	12	15	50	280
Хлеб с маслом сыр	100/10/17	8.23	12.83	25.46	236.14
Яйцо вар.	1	5.0	4.6	0.03	66.15
Чай	200	-	-	13,6	54,4
	Обед				
Салат свекольный с зеленым горошком	50	1.1	0.2	5.6	29
Суп хинкал на м/б	300	3.93	5.66	26.08	170.9
Люля с капустой тушенной	100/150	16.39	8.44	17.7	198.2
		3.02	2.83	21.63	124.19
Какао	200	-	-	33.19	130
Фрукт	300	1.2	-	27.8	118
Хлеб	200	14.2	2.0	61.39	402.4
	Полдник				
Кефир	200	11,18	9,5	52,44	339,9
Ватрушки с творогом	50	2.0	14.08	2.0	12.5
	ужин				
Курин. биточки с макаронами	100/150	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	-	-	13.6	54.4
	Легкий ужин				
Молоко кипячен.	100	6,71	9,86	36,28	261,2
<b>Итого:</b>		<b>142</b>	<b>150</b>	<b>682</b>	<b>3780</b>

## 13 день

	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
Завтрак					
Ячневая каша мол.	200	10.8	8.4	39.5	272
Хлеб с маслом сыр	100/10/17	8.23	12.83	25.46	236.14
Яйцо варен	1шт	5.72	4.85	0.28	66.65
Чай сладкий	200	3,08	2,5	22,54	125
Обед					
Салат зеленый горошек	50	0,53	4,4	3,63	56,2
Суп гороховый на м/б	300	11.32	5.4	58.25	309.98
Плов с мясом	250	18.92	10.57	26.12	274.8
Какао	200	3,08	2,5	22,54	125
Апельсин	300	1.74	-	18.4	82.5
Хлеб	200	14.2	2.0	93	460
Полдник					
Кисель	200	-	-	33,19	133,1
Печенья	50	4.3	8.42	29.55	211.2
Ужин					
Курица с пшеничной	50/150	24	17.5	55.6	354
Хлеб с маслом	100/10	7.0	8.9	30.9	297.3
Чай сладкий	200	-	-	13.6	54.4
Легкий ужин					
Оладьи со сгущенкой	200	6	5	9.4	106
<b>Итого:</b>		<b>145</b>	<b>158</b>	<b>590,6</b>	<b>3700</b>

## 14 день

	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	Завтрак				
Каша гречневая 150		12	10,6	40,6	290
Хлеб с маслом 100/10		6.76	8.58	47	297.5
Яйцо варен. – 1шт.		5.0	4.6	0.28	62.8
Чай сладкий		4,12	3,98	15,2	114,3
	Обед				
Хлеб 200		14,2	2,0	93	460
Кукуруза консерв. 50		10,26	4,5	18,5	109,6
Суп макаронный на м/б 300		7,3	5,64	23,5	174
Жаркое 90/120		20.5	30.36	25.7	413.5
Компот сухофрук. 200		0.58	0.12	23.18	92.72
	Полдник				
Какао 200		6,72	6,6	8,4	124
Кондитерские изделия		6,71	19,86	36,28	361,2
	Ужин				
Макароны с курицей 200		24.0	17.5	55.6	353
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	2,0	8.8	123
<b>Итого</b>		135	135,4	550	3,580