

1 день

Наименование блюда	№ техно- Лог карты	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	10ч.	12ч.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	10ч.	12ч.
		3-7 л					%	%	1,5-3 л					%	%
Первый завтрак															
Макароны с сыром (овощами)	205	165	9,7	10,9	30,1	261	31,7	26,5						26,2	21,0
Суп молочный с макаронами	75								150	3,3	3,1	11,9	89		
Кофейный напиток с молоком	270	200	2,8	2,8	14,7	93			180	2,5	2,5	13,2	84		
Хлеб пшеничный с маслом		40/5	3,05	4,8	20,61	133			30/5	2,55	4,4	15,5	113		
Итого за завтрак 400\350		410	15,55	18,5	63,9	487			365	8,35	10	40,6	286		
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	3,1	2,6	100	0,5	-	11,7	47	4,3	3,4
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47			100	0,5	-	11,7	47		
Обед															
Салат из моркови с яблоком	20	50	0,42	1,75	4,16	33	41,6	34,7	30	0,23	1,1	2,48	20	45,0	36,0
Суп гороховый	60	180	5,5	3,2	21,42	138			150	4,5	2,6	17,7	114		
Тефтели мясные в соусе	101	70/30	9,9	8,2	8,5	148			50/20	7,1	5,8	6,0	104		
Рис рассыпчатый	168	100	2,5	2,4	25,1	134			80	2,0	1,92	20,1	107		
Компот из сухофруктов	276	180	0,9	0,05	24,5	99			150	0,7	0,04	20,6	82		
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86			30	1,4	0,2	14,9	65		
Итого за обед 600/450		650	21,12	15,9	103,6	638					510	15,93	11,7		
Полдник															
Кефир (снежок)	263	180	4,8	4,9	14,4	123	26,3	19,7	150	4,1	4,2	10,0	96	24,5	19,6
Булочка с творогом	248	70	7,0	9,9	30,9	240			50	5,0	7,0	25,1	171		
Итого за полдник 250/200		250	11,8	15,8	45,3	363			200	9,1	11,2	32,1	267		
Итого за 10 ч. 1350\1100		1410	48,97	50,2	224,5	1535			100		1175	33,88	32,9		
Ужин															
Суп-пюре с гречками	61	200/20	4,3	6,0	22,4	162		16,5	180/10	3,7	5,18	19,3	140		20,0
Чай с молоком	267	200	1,4	1,4	11,2	61			180	1,26	1,26	10,08	55		
Хлеб пшеничный		30	2,5	0,9	15,42	80			30	2,5	0,9	15,42	80		
Итого за ужин 450/400		450	8,2	8,3	49,02	303					400	7,46	7,34		
Итого за день 1800\1500		1860	57,17	58,5	273,5	1838		100	1575	41,34	40,2	211	1367		100

1 день (замена)

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	10ч.	12ч.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	10ч.	12ч.
		3-7 л					%	%	1,5-3 л					%	%
Первый завтрак															
Каша рисовая молочная	186	180/5	6,7	7,9	31,7	225	28,8	23,9	150/4	5,6	6,6	26,4	187	31,4	25,4
Кофейный напиток с молоком	270	180	2,5	2,5	13,2	84			150	2,1	2,1	11,0	70		
Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2,55	4,4	15,5	113			30/5	2,55	4,4	15,5	113		
Итого за завтрак 400\350		400	11,75	14,8	60,4	422			339	10,25	13,1	52,9	370		
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	3,2	2,7	100	0,5	-	11,7	47	4,0	3,2
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47			100	0,5	-	11,7	47		
Обед															
Салат из моркови с яблоком	20	50	0,42	1,75	4,16	33	42,9	35,5	30	0,23	1,1	2,48	20	41,6	33,7
Суп гороховый	60	180	5,5	3,2	21,42	138			150	4,5	2,6	17,7	114		
Тефтели мясные в соусе	101	70/30	9,9	8,2	8,5	148			50/20	7,1	5,8	6,0	104		
Макароны отварные	203	100	3,7	2,8	22,2	131			80	2,9	2,3	17,8	105		
Компот из сухофруктов	276	180	0,9	0,05	24,5	99			150	0,7	0,04	20,6	82		
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86			30	1,4	0,2	14,9	65		
Итого за обед 600/450		650	22,3	16,3	100,68	628			510	16,8	12,04	79,48	490		
Полдник															
Кефир (снежок)	262	180	4,8	4,9	14,4	123	25,1	20,8	150	4,1	4,2	10,0	96	23	18,7
Булочка домашняя	248	70	5,0	8	38	245			50	3,6	5,7	27,1	175		
Итого за полдник 250/200		250	9,8	12,9	52,4	368			200	7,7	9,9	37,1	271		
Итого за 10 ч. 1350\1100		1400	44,35	44	225,18	1465	100		1149	35,25	35,04	181,18	1178	100	
Ужин															
Суп-пюре с гренками	61	200/20	4,3	6,0	22,4	162	17,1		180/10	3,7	5,18	19,3	140	19,0	
Чай с молоком	266	200	1,4	1,4	11,2	61			180	1,26	1,26	10,08	55		
Хлеб пшеничный		30	2,5	0,9	15,42	80			30	2,5	0,9	15,42	80		
Итого за ужин 450/400		450	8,2	8,3	49,02	303			400	7,46	7,34	44,8	275		
Итого за день 1800\1500		1850	55,25	52,3	274,2	1768	100		1549	42,71	42,38	225,98	1453	100	

2 день

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.	10ч.	12ч.	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.	10ч.	12ч.
		3-7 л					%	%	1,5-3 л					%	%
Первый завтрак															
Суп молочный с макаронами	75	180	3,96	3,78	14,31	107	22,3	16,4	150	3,3	3,1	11,9	89	25,9	18,3
Чай с лимоном	268	180	0,18	0,03	8,37	33			150	0,1	0,03	4,7	19		
Яйцо вареное		20	2,54	2,3	0,14	32			20	2,54	2,3	0,14	32		
Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2,55	4,4	15,5	113			30/5	2,55	4,4	15,5	113		
Итого за завтрак 400\350		415	9,23	10,5	38,32	285			355	8,49	9,83	32,24	253		
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	3,7	2,7	100	0,5	-	11,7	47	4,8	3,4
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47			100	0,5	-	11,7	47		
Обед															
Салат из свеклы с яблоком	26	50	0,42	2,5	4,2	41	52,3	38,5	30	0,25	1,5	2,5	25	47,1	33,4
Щи со сметаной	50	180/8	1,3	4,05	6,1	66			150/5	1,1	3,3	5,0	55		
Бефстроганов	87	70/30	20,0	23,8	2,7	305			50/20	12,07	13,1	2,4	177		
Картофельное пюре	137	120	2,4	3,7	16,1	109			100	2,1	3,1	13,4	91		
Компот из свежих фруктов	277	180	0,18	0,09	15,48	61			150	0,1	0,1	11,8	47		
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86			30	1,4	0,2	14,9	65		
Итого за обед 600/450		678	26,2	34,4	64,48	668			535	17,0	21,3	50,0	460		
Полдник															
Молоко	264	180	5,0	5,58	7,74	99	21,7	16,0	150	4,1	4,6	6,4	82	22,2	15,7
Печенье		40	2,68	6,88	26,52	178,8			30	2,01	5,16	19,89	134		
Итого за полдник 250/200		220	7,68	12,4	34,26	277,8			180	6,11	9,76	26,29	216		
Итого за 10 ч. 1350\1100		1413	43,61	57,37	145,7	1278			100	1170	32,1	40,9	120,2		
Ужин															
Каша овсяная	185	200/5	7,7	9,6	32,4	247	26,4		180/5	6,9	8,6	29,2	223		29,2
Напиток из шиповника	281	200	0,6	0,3	27	111			180	0,54	0,3	24,3	100		
Хлеб пшеничный		30	2,5	0,9	15,42	80			30	2,5	0,9	15,42	80		
Итого за ужин 450/400		435	10,8	10,8	74,82	457			395	9,94	9,8	68,92	403		
Итого за день 1800\1500		1848	57,41	68,17	229,5	1733			100	1565	42,04	50,7	189,1		

3 день

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал.	10ч.	12ч.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	10ч.	12ч.
		3-7 л					%	%	1,5-3л					%	%
Первый завтрак															
Пудинг творожный со сладким соусом	219	150/40	20,6	12,4	64,9	450	38,0	31,2	100/35	13,7	8,3	50,4	328	40,0	31,3
Какао	272	180	2,9	2,8	12,2	84			150	2,4	2,3	10,2	69		
Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2,55	4,4	15,5	113			30/5	2,55	4,4	15,5	113		
Итого за завтрак 400\350		405	26,1	19,6	92,6	647			320	18,65	15	76,1	510		
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	2,8	2,3	100	0,5	-	11,7	47	3,7	2,9
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47			100	0,5	-	11,7	47		
Обед															
Салат Витаминный	22	50	0,75	2,25	5,5	45	38,8	31,8	30	0,45	1,4	3,3	27	36,3	28,4
Суп картофел. с вермишелью	56	180	1,98	1,9	13,59	80			150	1,6	1,5	11,3	67		
Котлета мясная в соусе	94	70/30	11,4	11,2	13,5	202			50/20	8,2	7,9	9,6	143		
Овощное пюре	159	-	-	-	-	-			80	1,52	3,6	9,76	78		
Греча рассыпчатая	164	100	5,6	3,5	23,1	148			-	-	-	-	-		
Компот из изюма	276	180	0,9	0,05	24,5	99			150	0,7	0,04	20,6	82		
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86			30	1,4	0,2	14,9	65		
Итого за обед 600/450		650	22,5	19,2	100,1	660					510	13,9	14,6		
Полдник															
Кефир (снежок)	262	180	4,8	4,9	14,4	123	20,4	16,6	150	4,2	4,1	10,0	96	20,0	15,5
Булочка сдобная	257	70	5,5	6,0	36,8	223			50	3,9	4,3	26,3	159		
Итого за полдник 250/200		250	10,3	10,9	51,2	346					200	8,1	8,4		
Итого за 10 ч. 1350\1100		1405	59,4	49,7	255,6	1700	100		1130	41,15	38	193,6	1274	100	
Ужин															
Каша ячневая	188	200/5	7,4	8,0	36,5	241		18,1	180/4	10,9	13,0	19,0	237		21,8
Чай с молоком	267	180	1,26	1,26	10,08	55			150	1,1	1,1	6,2	38		
Хлеб пшеничный		30	2,5	0,9	15,42	80			30	2,5	0,9	15,42	80		
Итого за ужин 450/400		415	11,2	10,2	62	376					364	14,5	15,0		
Итого за день 1800\1500		1820	70,6	59,9	317,6	2076		100	1494	55,7	53,1	234,2	1629		100

4 день

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.	10ч.	12ч.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.	10ч.	12ч.
		3-7 л					%	%	1,5-3 л					%	%
Первый завтрак															
Каша молочная пшеничная	187	180/5	6,7	7,9	31,7	225	33,7	26,0	150/4	5,6	6,6	26,4	187	35,2	28,0
Кофейный напиток с молоком	270	180	2,5	2,5	13,2	84			150	2,1	2,1	11,02	70		
Хлеб пшеничный с сыром		30\10	5,0	3,0	14,5	106			30\5	4,38	2,6	12,69	93		
Итого за завтрак 400\350		405	14,2	13,4	59,4	415			339	12,1	11,3	50,11	350		
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	3,8	2,9	100	0,5	-	11,7	47	4,7	3,8
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47				
Обед															
Салат из свежих огурцов	12	50	0,42	2,25	1,5	28	44,3	34,1	30	0,23	1,4	0,9	17	42,6	34,0
Рассольник со сметаной	51	180/8	1,54	3,8	11,1	87			150/5	1,3	3,0	9,3	71		
Рыба тушеная с овощами томате	77	80/40	18,9	9,2	3,8	173			60/30	14,2	6,9	2,8	130		
Картофельное пюре	137	100	2,1	3,1	13,4	91			80	17,0	2,5	10,72	73		
Напиток яблочный	282	180	0	0	21,2	80			150	0	0	17,6	67		
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86			30	1,4	0,2	14,9	65		
Итого за обед 600/450		678	24,9	18,7	70,9	545			535	34,1	14,0	56,22	423		
Полдник															
Какао	272	180	2,9	2,8	12,2	84	18,2	14,0	150	2,4	2,3	10,2	69	17,5	14,0
Пряники		40	2,0	2,2	28,8	140			30	1,5	1,65	21,6	105		
Итого за полдник 250/200		220	4,9	5,0	41,0	224			180	3,9	3,95	31,8	174		
Итого за 10 ч. 1350\1100		1403	44,5	37,1	183	1231			100	1154	50,6	29,25	149,8		
Ужин															
Суп молочный с макаронами		180	3,96	3,78	14,31	107		23,0	150	3,3	3,1	11,9	89		20,2
Напиток из шиповника	281	180	0,54	0,3	24,3	100			150	0,5	0,2	20,2	83		
Хлеб пшеничный		30	2,5	0,9	15,42	80			30	2,5	0,9	15,42	80		
Итого за ужин 450/400		390	7,0	4,98	54,03	287			330	6,3	4,2	47,5	252		
Итого за день 1800\1500		1793	51,5	42,1	237,0	1518			100	1484	56,9	33,45	197,3		

5 день

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	10ч.	12ч.	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	10ч.	12ч.
		3-7 л					%	%	1,5-3 л					%	%
Первый завтрак															
Каша манная молочная	183	180/5	4,5	7,02	21,06	166	26,1	20,0	150/4	3,8	5,9	17,6	138	28,7	22,6
Чай сладкий с лимоном	268	180	0,18	0,03	8,37	33			150	0,1	0,03	4,7	19		
Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2,55	4,4	15,5	113			30/5	2,55	4,4	15,5	113		
Итого за завтрак 400\350		400	6,9	11,6	44,9	307			339	6,1	10,5	37,7	265		
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	4,0	3,1	100	0,5	-	11,7	47	5,1	4,0
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47			100	0,5	-	11,7	47		
Обед															
Салат из картофеля с зеленым горошком	36	50	1,6	5,0	5,08	73	47,7	36,6	30	1,0	3,0	3,07	44	44,7	35,1
Суп крестьянский со сметаной	62	180/8	1,53	4,3	8,91	81			150/5	1,3	3,4	7,5	66		
Голубцы ленивые с соусом	118	160/40	13,3	13,7	11,5	222			120/20	9,3	9,6	8,05	155		
Компот из сухофруктов	276	180	0,9	0,05	24,5	99			150	0,7	0,04	20,3	82		
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86			30	1,4	0,2	14,9	65		
Итого за обед 600/450		658	19,2	23,4	69,9	561			505	13,7	16,2	53,8	412		
Полдник															
Молоко	264	180	4,9	5,5	7,68	98	22,2	17,0	150	4,1	4,6	6,4	82	21,6	16,9
Пирожок с картофелем	242	70	4,7	3,1	28,4	162			50	3,4	2,2	20,3	116		
Итого за полдник 250/200		250	9,6	8,6	36,08	260			200	7,5	6,8	26,7	198		
Итого за 10 ч. 1350\1100		1408	36,2	43,6	162,6	1175			100	1144	27,8	33,5	130		
Ужин															
Морковь тертая с сахаром	17	60	0,7	0,05	6,3	28	23,3		40	0,5	0,03	4,2	18	21,5	
Омлет	209	90/4	8,7	13,8	1,6	165			60/3	5,8	9,5	1,1	113		
Какао	272	180	2,9	2,8	12,2	84			150	2,4	2,3	10,2	69		
Хлеб пшеничный		30	2,5	0,9	15,42	80			20	1,6	0,6	10,28	53		
Итого за ужин 450/400		364	14,8	17,55	58,82	357			273	10,3	12,4	25,78	253		
Итого за день 1800\1500		1772	51,0	61,2	221,4	1532				100	1417	38,1	45,9		

6 день

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Кка л.	10ч.	12ч.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Кка л.	10ч.	12ч.
		3-7 л						%	%	1,5-3 л					%
Завтрак															
Каша гречневая	174	180/5	8,12	8,12	33,4	240	28,1	22,0	150/4	6,8	6,7	27,8	200	29,6	22,8
Чай с молоком	267	180	1,26	1,26	10,08	55			150	1,1	1,1	6,2	38		
Хлеб пшеничный с сыром		30/10	5,0	3,0	14,5	106			30/5	4,38	2,6	12,69	93		
Итого за завтрак 400/350		405	14,38	11,38	59,0	401			339	12,28	10,4	46,7	331		
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	3,3	2,6	100	0,5	-	11,7	47	4,2	3,2
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47			100	0,5	-	11,7	47		
Обед															
Салат Здоровье	29	40	0,6	2,0	2,9	32,0	45,7	35,6	30	0,5	1,5	2,18	30	44,0	33,9
Суп овощной со сметаной	64	180/8	1,4	3,1	7,74	65			150/5	1,2	2,6	6,5	55		
Суфле мясное, соус молочный	106	70/30	15,3	17,2	5,6	239			50/25	10,5	10,8	4,2	156		
Макаронны отварные		100	3,7	2,8	22,2	131			80	2,9	2,3	17,8	105		
Компот из сухофруктов	276	180	0,9	0,05	24,5	99			150	0,7	0,04	20,3	82		
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86			30	1,4	0,2	14,9	65		
Итого за обед 600/450		648	23,8	25,5	82,84	652			520	17,2	17,4	65,9	493		
Полдник															
Кефир	262	180	4,8	4,9	14,4	123	22,9	17,9	150	4,1	4,2	10,0	96	22,0	17,1
Вафли		40	1,8	9,6	26,8	204			30	1,35	7,2	20,1	153		
Итого за полдник 250/200		220	6,6	14,5	41,2	327			180	5,45	11,4	30,1	249		
Итого за 10 ч. 1350\1100		1373	45,3	51,38	194,7	1417			100	1139	35,43	39,2	154,4		
Ужин															
Кнели рыбные	80	70	10,6	7,5	9,0	147		22,0	50	8,1	5,7	6,9	112		23,0
Картофельное пюре	137	100	2,1	3,1	13,4	91			80	1,7	2,5	10,72	73		
Какао	272	180	2,9	2,8	12,2	84			150	2,4	2,3	10,2	69		
Хлеб пшеничный		30	2,5	0,9	15,42	80			30	2,5	0,9	15,42	80		
Итого за ужин 450/400		380	18,1	14,3	50,02	402			310	14,7	11,4	43,24	334		
Итого за день 1800\1500		1753	63,4	65,7	244,8	1829				100	1449	50,13	50,6		

7 день

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	10ч.	12ч.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	10ч.	12ч.
		3-7 л					%	%	1,5-3 л					%	%
Первый завтрак															
Запеканка творожная	214	150	26,9	18,1	33,1	385	40,8	32,2	120	21,5	14,7	26,3	306	41,9	32,6
Соус молочный	226	30	0,6	1,7	2,0	25			20	0,4	1,1	1,3	17		
Какао	272	180	2,9	2,8	12,2	84			150	2,4	2,3	10,2	69		
Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2,55	4,4	15,5	113			30/5	2,55	4,4	15,5	113		
Итого за завтрак 400\350		395	32,95	27	62,8	607			325	26,9	22,5	53,3	505		
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	3,2	2,5	100	0,5	-	11,7	47	3,9	3,0
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47			100	0,5	-	11,7	47		
Обед															
Салат из свежих помидор	11	50	0,4	2,3	2,3	32	40,0	31,6	30	0,3	1,4	1,4	19	38,7	30,1
Борщ со сметаной	62	180/8	1,3	3,7	8,46	71			150/5	1,0	2,9	7,0	58		
Печень по-строгановски	122	65/40	16,7	12,1	1,9	184			50/30	12,9	9,3	1,8	143		
Рис рассыпчатый	168	120	3,0	2,9	30,08	161			100	2,7	2,4	25,06	134		
Компот из свежих фруктов	277	180	0,18	0,1	15,48	61			150	0,1	0,0	11,8	47		
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86			30	1,4	0,2	14,9	65		
Итого за обед 600/450		683	17,1	21,4	78,12	595			545	18,4	16,2	61,96	466		
Полдник															
Молоко	264	180	4,9	5,5	7,68	98	16,0	12,7	150	4,1	4,6	6,4	82	15,5	12,1
Пряник		40	2,0	2,2	28,8	140			30	1,5	1,65	21,6	105		
Итого за полдник 250/200		220	6,9	7,7	36,48	238			180	5,6	6,25	28,0	187		
Итого за 10 ч. 1350\1100		1398	57,5	56,1	189,1	1487			100	1150	51,4	45,0	155,0		
Ужин															
Каша ячневая	188	180/5	6,7	7,2	32,85	217	21,0		150/4	5,6	6,0	27,4	181		22,2
Напиток из шиповника	181	180	0,54	0,3	24,3	100			150	0,5	0,2	20,2	83		
Хлеб пшеничный		30	2,5	0,9	15,42	80			30	2,5	0,9	15,42	80		
Итого за ужин 450/400		395	9,74	8,4	72,57	397			334	8,3	7,1	63,02	344		
Итого за день 1800\1500		1793	67,2	64,5	261,7	1884			100	1484	59,7	52,1	218,0		

7 день (замена)

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	10ч.	12ч.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	10ч.	12ч.
		3-7 л					%	%	1,5-3 л					%	%
Первый завтрак															
Запеканка творожная	214	150	26,9	18,1	33,1	385	40,9	32,3	120	21,5	14,7	26,3	306	42,0	32,6
Соус молочный	226	30	0,6	1,7	2,0	25			20	0,4	1,1	1,3	17		
Какао	272	180	2,9	2,8	12,2	84			150	2,4	2,3	10,2	69		
Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2,55	4,4	15,5	113			30/5	2,55	4,4	15,5	113		
Итого за завтрак 400\350		395	32,95	27	62,8	607			325	26,9	22,5	53,3	505		
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	3,2	2,5	100	0,5	-	11,7	47	3,9	3,0
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47			100	0,5	-	11,7	47		
Обед															
Салат из свежих помидор	11	50	0,4	2,3	2,3	32	39,9	31,5	30	0,3	1,4	1,4	19	38,6	30,0
Борщ со сметаной	62	180/8	1,3	3,7	8,46	71			150/5	1,0	2,9	7,0	58		
Оладьи из печени с соусом	120	70/30	14,4	10,7	10,92	182			50/20	10,3	7,6	7,8	131		
Рис рассыпчатый	168	120	3,0	2,9	30,08	161			100	2,7	2,4	25,0	134		
Компот из свежих фруктов	277	180	0,18	0,1	15,48	61			150	0,1	0,1	11,8	47		
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86			30	1,4	0,2	14,9	65		
Итого за обед 600/450		673	21,2	20,2	87,14	593			535	15,8	14,6	68,0	464		
Полдник															
Молоко	264	180	4,9	5,5	7,68	98	16,0	12,7	150	4,1	4,6	6,4	82	15,5	12,1
Пряник		40	2,0	2,2	28,8	140			30	1,5	1,65	21,6	105		
Итого за полдник 250/200		220	6,9	7,7	36,48	238			180	5,6	6,25	28,0	187		
Итого за 10 ч. 1350\1100		1388	61,6	54,9	198,1	1485			100	1140	48,8	43,4	161		
Ужин															
Каша ячневая	188	180/5	6,7	7,2	32,85	217		21,0	150/4	5,6	6,0	27,4	181		22,3
Напиток из шиповника	181	180	0,54	0,3	24,3	100			150	0,5	0,2	20,2	83		
Хлеб пшеничный		30	2,5	0,9	15,42	80			30	2,5	0,9	15,42	80		
Итого за ужин 450/400		395	9,74	8,4	72,57	397			334	8,3	7,1	63,0	344		
Итого за день 1800\1500		1783	71,3	63,3	270,7	1882				100	1474	57,1	50,5		

8 день

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	10ч.	12ч.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	10ч.	12ч.
		3-7 л								1,5-3 л					
Первый завтрак															
Каша Дружба	189	180/5	5,7	7,3	30,15	209	30,7	26,6	150/4	4,7	6,1	25,1	174	33,1	28,1
Кофейный напиток с молоком	270	180	2,5	2,5	13,2	84			150	2,1	2,1	11,02	70		
Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2,55	4,4	15,5	113			30/5	2,55	4,4	15,5	113		
Итого за завтрак 400/350		400	10,75	14,2	58,85	406			339	9,35	12,6	51,62	357		
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	3,6	3,0	100	0,5	-	11,7	47	4,4	3,7
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47			100	0,5	-	11,7	47		
Обед															
Салат из св.капусты с яблоком	11	50	0,4	2,3	2,3	32	44,5	38,6	30	0,3	1,4	1,4	19	43,0	36,6
Щи со сметаной	50	180/8	1,3	4,05	6,1	66			150/5	1,1	3,3	2,4	55		
Запеканка картофельная с мясом, соус	111	180/30	17,2	19,2	20,2	324			150/20	13,9	15,3	16,24	258		
Напиток яблочный	282	180	0	0	21,2	80			150	0	0	17,6	67		
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86			30	1,4	0,2	14,9	65		
Итого за обед 600/450		668	20,8	25,9	69,7	588			535	16,7	20,2	52,54	464		
Полдник															
Какао	272	180	2,9	2,8	12,2	84	21,2	18,4	150	2,4	2,3	10,2	69	19,5	16,6
Пирог с повидлом	243	70	4,3	2,2	40,4	197			50	3,1	1,5	28,9	141		
Итого за полдник 250/200		250	7,2	4,8	52,6	281			200	5,5	3,8	39,1	210		
Итого за 10 ч. 1350/1100		1418	39,3	44,9	192,9	1322			100	1174	32,05	36,6	155		
Ужин															
Суп молочный с макаронами	75	180	3,96	3,78	14,31	107	13,4	13,4	150	3,3	3,1	11,9	89	15,0	100
Чай сладкий	266	180	0,1	0,03	8,19	23			150	0,1	0,02	4,6	18		
Хлеб пшеничный		30	2,5	0,9	15,42	80			30	2,5	0,9	15,42	80		
Итого за ужин 450/400		390	6,56	4,7	37,92	205			330	5,9	4,02	31,92	187		
Итого за день 1800/1500		1808	45,9	49,6	230,8	1527		100	1504	37,95	40,62	186,9	1265		100

9 день

Наименование блюда	№ техно-лог.карты	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал.	10ч.	12ч.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	10ч.	12ч.
		3-7 л					%	%	1,5-3 л					%	%
Первый завтрак															
Каша овсяная	185	180/5	6,9	8,6	29,2	223	25,8	17,2	150/4	5,8	7,2	24,3	185	26,7	18,6
Кофейный напиток	270	180	0,09	0,03	8,15	23			150	0,08	0,02	6,8	19		
Хлеб пшеничный с сыром		30\10	5,0	3,0	14,5	106			30/5	4,38	2,6	12,69	93		
Итого за завтрак 400\350		405	12,0	11,6	51,85	352			339	10,3	9,8	43,79	297		
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	3,4	2,3	100	0,5	-	11,7	47	4,2	3,0
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47			100	0,5	-	11,7	47		
Обед															
Салат Пестрый	28	50	0,5	2,3	5,33	43	50,4	33,6	30	0,3	1,4	3,23	26	49,6	34,6
Суп картофельный с мясными фрикадельками	51А 36А	180/20	8,8	6,3	16,0	152			150/20	8,1	5,7	13,4	133		
Котлета рыбная	80	70	10,6	7,5	9,0	147			50	8,1	5,7	6,9	112		
Картофельное пюре	168	120	3,0	2,9	30,08	161			100	2,7	2,4	25,06	134		
Компот из сухофруктов	276	180	0,9	0,05	24,5	99			150	0,7	0,04	20,3	82		
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86			30	1,4	0,2	14,9	65		
Итого за обед 600/450		660	5,7	19,4	104,8	688			530	21,3	15,4	83,79	552		
Полдник															
Напиток из шиповника	281	180	0,54	0,3	24,3	100	20,4	13,6	150	0,5	0,2	20,2	83	19,5	13,6
Печенье		40	2,68	6,88	26,52	178,8			30	2,01	5,16	19,89	134		
Итого за полдник 250/200		220	3,22	7,2	50,82	279			180	2,51	5,36	40,1	217		
Итого за 10 ч. 1350\1100		1385	21,42	38,2	219,2	1366			100	1149	34,61	30,6	189,4		
Ужин															
Оладьи со сгущенкой	234	140/30	12,8	12,0	70,8	441	33,3	100	100/20	9,0	8,4	49,8	312	30,0	100
Молоко	264	180	4,9	5,5	30,48	162			150	4,1	4,6	15,24	81		
Хлеб пшеничный		30	2,5	0,9	15,42	80			30	2,5	0,9	15,42	80		
Итого за ужин 450/400		380	20,2	18,4	64,9	683			300	15,6	13,9	80,5	473		
Итого за день 1800\1500		1765	41,6	56,6	284,1	2049			1449	50,2	44,5	259,9	1586		

10 день

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Углев ды	Ккал	10ч.	12ч.	Выход	Белки	Жиры	Углев о ды	Ккал	10ч.	12ч.
		3-7 л					%	%	1,5-3 л					%	%
Первый завтрак															
Суп молочный с макаронами	75	180	3,96	3,78	14,31	107	22,7	20,8	150	3,3	3,1	11,9	89	26,5	24,3
Какао	272	180	2,9	2,8	12,2	84			150	2,4	2,3	10,2	69		
Хлеб пшеничный с маслом		30\5	2,23	4,5	15,47	108			30\5	2,23	4,5	15,47	108		
Итого за завтрак 400\350		395	9,09	11,08	42,0	299			335	7,93	9,9	37,57	266		
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	3,6	3,3	100	0,5	-	11,7	47	4,7	4,3
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47			100	0,5	-	11,7	47		
Обед															
							44,6	40,9						44,8	41,0
Суп-уха из св.м.рыбы	67	180/20	5,3	2,7	9,0	84			150/10	3,4	2,0	7,5	61		
Рулет мясной , соус	102	70/30	8,0	11,2	9,1	169			50/20	5,7	7,9	6,4	120		
Греча рассыпчатая	164	100	5,6	3,6	23,06	149			80	4,48	2,88	18,45	120		
Напиток из шиповника	181	180	0,54	0,3	24,3	100			150	0,5	0,2	20,2	83		
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86			30	1,4	0,2	14,9	65		
Итого за обед 600/450		620	21,34	18,1	85,36	588	490	15,48	13,18	67,45	449				
Полдник															
Молоко	264	180	4,9	5,5	30,48	162	29,1	26,7	150	4,1	4,6	15,24	81	24,0	21,9
Булочка	257	70	5,5	6,0	36,8	223			50	3,9	4,3	26,3	159		
Итого за полдник 250/200		230	10,4	11,5	67,28	385			200	8,0	8,9	41,54	240		
Итого за 10 ч. 1350\1100		1345	41,33	29,6	206,3	1319			100	1125	31,9	32,0	158,3		
Ужин															
Фрукты		250	1,3	-	29,3	118			200	1,0	-	23,4	94		8,6
Итого за ужин 450/400		250	1,3	-	29,3	118		8,2	200	1,0	-	23,4	94		
Итого за день 1800\1500		1595	42,63	47,8	235,64	1510		100	1325	32,9	32,0	181,7	1096		100

1 день (замена)	1 день	2 день	3 день	4 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша рисовая молочная	Макаронны с сыром (овощами)	Суп молочный с макаронами	Пудинг творожный со сладким соусом	Каша молочная пшеничная
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном	Какао с молоком	Напиток кофейный с молоком
	Суп молочный с макарон	Яйцо вареное		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Масло сливочное	Масло сливочное	Масло сливочное	Масло сливочное	Сыр
2^й завтрак	2^й завтрак	2^й завтрак	2^й завтрак	2^й завтрак
Сок или фрукты	Сок или фрукты	Сок или фрукты	Сок или фрукты	Сок или фрукты
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из моркови с яблоком	Салат из моркови с яблоком	Салат из свеклы с яблоком	Салат Витаминный	Салат из свежих огурцов (свежий огурец)
Суп гороховый	Суп гороховый	Щи со сметаной	Суп карт. с вермишелью	Рассольник со сметаной
Тефтели мясные	Тефтели мясные	Бефстроганов	Котлета мясная	Рыба тушеная с овощами в томате
Рис рассыпчатый	Рис рассыпчатый	сметанно- томатный соус	Овощное пюре	Картофельное пюре
Соус томатный	Соус томатный	Картофельное пюре	Греча рассыпчатая	Напиток яблочный
Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из св. фруктов	Коипот из изюма	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Кефир (снежок)	Кефир (снежок)	Молоко	Кефир (снежок)	Какао
Булочка домашняя	Булочка с творогом	Печенье	Булочка сдобная	Пряники
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Суп –пюре с овощами	Суп –пюре с овощами	Каша овсяная	Каша ячневая	Суп молочный с макарон
Чай с молоком	Чай с молоком	Напиток из шиповника	Чай с молоком	Напиток из шиповника
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

5 день	6 день	7 день	7 день (замена)	8 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша манная молочная	Каша ячневая/гречневая	Запеканка творожная Соус молочный	Запеканка творожная Соус молочный	Каша Дружба Кофейный напиток с молоком
Чай с лимоном	Чай с молоком	Какао с молоком	Какао с молоком	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Масло сливочное
Масло сливочное	Сыр	Масло сливочное	Масло сливочное	
2^й завтрак	2^й завтрак	2^й завтрак	2^й завтрак	2^й завтрак
Сок или фрукты	Сок или фрукты	Сок или фрукты	Сок или фрукты	Сок или фрукты
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из картофеля с зеленым горошком	Салат Здоровье	Салат из свежих помидор (свежий помидор)	Салат из свежих помидор (свежий помидор)	Салат из капусты с яблоком
Суп крестьянский со сметаной	Суп овощной со сметаной	Борщ со сметаной	Борщ со сметаной	Запеканка картофельная с мясом
	Суфле мясное	Печень по - строгановски	Оладьи из печени	
Голубцы ленивые с мясом	Соус основной	Сметано - томатный соус	Сметано - томатный соус	Соус основной
Соус сметанный	Макаронны отварные	Рис рассыпчатый	Рис рассыпчатый	
Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из св.фруктов	Компот из св.фруктов	Напиток яблочный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Молоко	Кефир	Молоко	Молоко	Какао
Пирожок с картофелем	Вафли	Пряник	Пряник	Пирожок с повидлом
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Морковь тертая	Кнели рыбные	Каша молочная ячневая	Каша молочная ячневая	Суп молочный с макарон
Омлет	Картофельное пюре			
Какао	Какао	Напиток из шиповника	Напиток из шиповника	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

9 день	10 день	10 день (замена)		
Завтрак	Завтрак	Завтрак		
Каша овсяная молочная	Суп молочный с макарон	Суп молочный с макарон		
Кофейный напиток	Какао	Какао		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		
Сыр	Масло сливочное	Масло сливочное		
2^й завтрак	2^й завтрак	2^й завтрак		
Сок или фрукты	Сок или фрукты	Сок или фрукты		
Обед	Обед	Обед		
Салат Пестрый	Суп уха из св./м. рыбы	Суп уха из св./м. рыбы		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Рулет мясной	Котлета куриная		
	Греча рассыпчатая	Греча рассыпчатая		
Котлета рыбная	Соус томатный	Соус томатный		
Картофельное пюре	Напиток из шиповника	Напиток из шиповника		
Соус основной				
Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		
Хлеб ржаной				
Полдник	Полдник	Полдник		
Напиток из шиповника	Молоко	Молоко		
Печенье	Булочка	Булочка		
Ужин	Ужин	Ужин		
Оладьи	Фрукты	Фрукты		
Сгущенное молоко				
Молоко				
Хлеб пшеничный				