

1 день

Наименование блюда	№ техно-лог.карты	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.
		3-7 л					1,5-3 л				
Первый завтрак											
Макароны с сыром (овощами)	205	165	97	10,9	30,1	261	130\5	6,82	5,9	26,7	190
Какао с молоком	273	200	3,2	3,1	13,5	93	180	2,88	2,79	12,15	84,0
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		400	15,13	18,5	59,07	462	350	11,93	13,19	54,32	382
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Обед											
Морковь тертая с сахаром	17	50	0,6	0,04	5,3	23	30	0,35	0,03	3,2	14
Щи из св. капусты со сметаной	50	180\8	1,3	4,1	6,1	66	150\5	1,1	3,3	5,0	55
Котлета мясная	93	70	10,9	11,7	10,8	186	50	7,75	7,2	8,3	130
Картофельное пюре	137	120	2,4	3,7	16,1	109	100	2,0	3,1	13,4	90
Соус томатный	223	30	0,4	1,3	2,0	21	20	0,2	0,9	1,3	14
Компот из сухофруктов	276	180	0,9	0,05	24,8	99	150	0,4	0,03	20,9	86
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86	30	1,4	0,2	14,9	65
Итого за обед 600/450		678	18,4	21,2	85,0	590	535	13,2	14,76	67,0	454
Полдник											
Кефир (молоко)	263	200	5,6	0,1	7,3	51	180	5,0	0,09	6,57	46
Печенье		50	0,37	5,0	38,1	203	20	1,48	2,0	15,24	81
Итого за полдник 250/200		250	5,97	5,1	45,4	254	200	6,48	2,09	21,81	127
Итого за 10 ч. 1350\1100		1428	4,0	44,8	201,0	335	1185	32,11	30,04	154,8	1010
Ужин											
Суп молочный с вермишелью	75	200	4,4	4,2	15,9	119	180	3,3	3,1	11,9	89
Чай сладкий	266	200	0,10	0,03	9,0	25	180	0,1	0,02	4,6	18
Яйцо		20	2,54	2,3	0,07	46	20	2,54	2,3	0,07	46
Хлеб пшеничный		30	2,2	0,9	15,42	75	20	1,47	0,6	10,28	50
Итого за ужин 450/400		450	9,24	7,43	40,39	265	400	7,41	6,02	26,85	203
Итого за день 1800\1500		1878	49,0	52,0	242,0	1618	1585	39,5	36,0	182,0	1213

2 день

Наименование блюда	№ техно-лог.карты	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.
		с 3-7 л					с1,5-3 л				
Первый завтрак											
Тефтели из печени, соус смет.	103	50/30	6,7	8,69	8,3	139,0	50/20	5,9	7,6	7,3	122,0
Картофельное пюре	137	100	2,0	3,1	13,4	90,0	100	2,0	3,1	13,4	90,0
Чай сладкий	266	180	0,1	0,02	5,5	22,0	150	0,1	0,02	4,6	18,0
Хлеб пшеничный с сыром		30/10	5,5	3,9	15,42	112,0	25/5	3,0	2,25	12,9	82,0
Итого за завтрак 400/350		400	13,3	15,71	42,62	365,0	350	11,0	12,97	38,2	312,0
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
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	0,41	2,5	4,2	41,0	30	0,25	1,5	2,5	25,0
Суп гороховый	60	180	5,1	2,9	19,9	128,0	150	4,5	2,6	17,7	114,0
Голубцы ленивые с соусом	118	160/40	13,2	13,0	11,6	221,0	120/20	10,9	11,3	3,4	182,0
Напиток яблочный (сок)		180	0,17	0,03	3,98	17,0	150	0,14	0,02	3,32	14,0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86	30	1,4	0,2	14,9	65
Итого за обед 600/450		650	20,8	18,73	59,58	493,0	510	17,19	15,62	47,82	400,0
Полдник											
Молоко	264	180	5,0	5,58	7,74	99,0	150	4,1	5,4	7,5	96,0
Булочка сметанная	253	70	4,6	4,3	28,1	171,0	50	4,0	3,7	24,1	147,0
Итого за полдник 250/200		250	9,6	9,83	35,84	270,0	200	8,1	9,1	31,6	243,0
Итого за 10 ч. 1350\1100		1400	44,2	44,3	149,74	1179,0	1160	36,8	37,7	129,3	1002,0
Ужин											
Каша манная (пшенная)		200/5	5,0	7,8	17,6	138,0	180/5	4,5	7,02	15,84	124,0
Напиток из шиповника		200	0,32	-	21,77	83,0	180	0,32	-	20,27	78,0
Хлеб пшеничный с повидлом		40/5	2,98	1,16	23,83	112,0	30/5	2,22	0,87	18,69	87,0
Итого за ужин 450/400		450	8,3	8,96	63,2	333,0	400	7,04	7,89	54,8	289,0
Итого за день 1800\1500		1850	53	53	213	1506	1560	43,8	45,6	184	1291

3 день

Наименование блюда	№ техно-лог.карты	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.
		с 3-7 л					с1,5-3 л				
Первый завтрак											
Запеканка из творога со сгущ.	214	150/25	28,3	20,30	36,13	444,0	120/15	21,9	15,8	27,6	341,0
Чай с лимоном	268	180	0,18	0,02	8,3	33,0	180	0,18	0,02	8,3	33,0
Хлеб пшеничный с маслом		40/5	2,93	4,8	20,61	133,0	30/5	2,23	4,5	15,47	108,0
Итого за завтрак 400/350		400	31,41	25,12	65,04	610,0	350	24,31	20,32	51,37	182,0
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
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	45,0	30	0,45	1,4	3,3	27,0
Борщ со сметаной	53	180/8	1,33	4,0	9,1	76,0	150/5	1,1	3,3	7,5	63,0
Бефстроганов в том-смет.соусе	87	70/30	20,0	23,8	2,7	305,0	50/20	13,8	15,0	2,7	202,0
Вермишель отварная	203	100	3,58	2,83	22,3	131,0	100	3,58	2,83	22,3	131,0
Компот из изюма	276	180	0,9	0,05	24,5	99,0	150	0,75	0,04	20,4	83,0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86	30	1,4	0,2	14,9	65,0
Итого за обед 600/450		660	28,46	33,23	84,0	742,0	545	21,08	22,77	71,1	571,0
Полдник											
Какао с молоком	272	200	3,2	3,1	13,5	93,0	150	2,88	2,8	12,24	83,0
Пряники		50	3,70	5,0	38,10	202,0	20	1,48	2,0	15,24	81,0
Итого за полдник 250/200		250	6,72	8,1	51,6	245,0	200	4,36	4,8	27,48	164,0
Итого за 10 ч. 1350\1100		1440	67,09	66,45	212,34	1694	1195	50,25	47,89	149,95	1264
Ужин											
Морковь тушеная с рисом	140	200	3,5	9,7	32,8	233,0	180	3,15	8,73	29,5	210,0
Молоко	264	200	5,5	6,2	8,6	110,0	180	4,95	5,6	7,74	99,0
Хлеб пшеничный		50	3,7	1,45	25,7	125,0	40	2,96	1,16	20,56	100,0
Итого за ужин 450/400		450	12,7	17,35	67,0	468,0	400	11,06	15,49	57,8	409,0
Итого за день 1800\1500		1890	79,8	84,0	279,0	2162	1595	61,3	63,4	208,0	1673

4 день

Наименование блюда	№ техно-лог.карты	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.
		с 3-7 л					с1,5-3 л				
Первый завтрак											
Суп молочный с овощами	74	150	3,0	3,3	9,6	81,0	150	3,0	3,3	9,6	81,0
Яйцо вареное		20	2,54	2,3	0,14	32,0	20	2,54	2,3	0,14	32,0
Какао с молоком	273	180	2,7	2,8	17,46	103,0	150	2,3	3,3	14,5	86,0
Хлеб пшеничный с сыром		40/10	5,2	4,2	20,56	137,0	30/5	3,4	2,4	15,42	94,0
Итого за завтрак 400/350		400	13,44	12,6	47,76	353,0	355	11,24	11,3	39,66	293,0
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
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	0,4	2,3	1,5	28,0	30	0,24	1,4	0,9	17,0
Рассольник со сметаной	51	180/8	1,54	3,8	11,1	87,0	150/5	1,3	3,0	9,3	71,0
Котлета рыбная	80	70	10,6	7,5	9,0	147,0	50	8,1	5,7	6,9	112,0
Рис рассыпчатый	168	100	2,5	2,4	25,1	134,0	80	2,0	1,92	20,1	107,0
Соус сметано-томатный	225	30	0,3	0,9	1,5	15,0	30	0,3	0,9	1,5	15,0
Напиток из шиповника	281	180	0,18	0,1	8,1	33,0	150	0,17	0,07	6,7	27,0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86	30	1,4	0,2	14,9	65,0
Итого за обед 600/450		658	17,42	17,3	76,2	530,0	525	13,51	13,19	60,3	414,0
Полдник											
Кефир (снежок)	263	180	5,04	5,74	14,7	100,0	150	4,2	4,8	12,2	83,0
Ватрушка с творогом	249	70	8,1	5,1	27,6	191,0	50	5,8	3,6	19,4	136,0
Итого за полдник 250/200		250	13,14	10,84	42,3	291,0	200	10,0	8,4	31,6	219,0
Итого за 10 ч. 1350\1100		1408	44,5	40,74	174,96	1221	1180	35,25	32,89	143,26	973
Ужин											
Тефтели из печени, соус смет.	103	70/30	8,3	10,7	10,4	172,0	50/20	5,9	7,6	7,3	122,0
Овощи тушеные	143	120	1,1	3,9	9,5	76,0	120	1,1	3,9	9,5	76,0
Чай с молоком	227	200	1,4	1,4	11,2	61,0	180	1,26	1,26	10,1	55,0
Хлеб пшеничный		30	2,2	0,9	15,42	75,0	30	2,2	0,9	15,42	75,0
Итого за ужин 450/400		450	13,0	16,94	46,52	384,0	4400	10,46	13,66	42,32	328,0
Итого за день 1800\1500		1856	57,5	57,6	224,0	1605	1580	46	47	186	1301

5 день

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.
		с 3-7 л					с1,5-3 л				
Первый завтрак											
Омлет с овощами	211	150/5	11,2	16,9	4,6	215,0	130/5	9,75	14,7	4,0	187,0
Напиток кофейный с молоком	270	200	2,8	2,8	14,7	93,0	180	2,52	2,52	13,23	84,0
Хлеб пшеничный с маслом		40/5	2,93	4,8	20,61	133,0	30/5	2,23	4,5	15,47	108,0
Итого за завтрак 400/350		400	16,93	24,5	39,91	441,0	350	14,50	21,72	32,7	379,0
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
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	2,25	2,25	32,0	40	0,4	1,8	1,8	25,0
Суп картоф. с вермишелью	56	180	1,98	1,9	13,59	80,0	150	1,6	1,5	11,3	67,0
Суфле мясное	107	70	13,0	14,8	3,5	199,0	50	10,0	9,6	2,5	137,0
Тушеная капуста (овощное пюре)	139/225	130	2,8	4,2	12,24	98,0	100/20	2,1	5,1	13,2	108,0
Напиток яблочный (лимон)	282\278	180	0,09	0,01	17,0	66,0	150	0,09	0,01	14,1	54,0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86	30	1,4	0,2	14,9	65,0
Итого за обед 600/450		670	20,17	23,46	68,48	561,0	540	15,59	18,21	57,8	456,0
Полдник											
Молоко	264	200	5,5	6,2	8,6	110,0	180	4,95	5,58	7,74	99,0
Печенье (вафли)		50	1,6	1,4	40,0	171,0	20	0,64	0,56	16,0	69,0
Итого за полдник 250/200		250	7,1	7,6	48,6	181,0	200	5,59	6,14	23,74	168,0
Итого за 10 ч. 1350\1100		1420	44,7	55,56	168,69	1330	1190	36,18	46,07	125,94	1050
Ужин											
Каша овсяная	185	200/5	7,7	9,6	32,3	247,0	180/5	6,9	8,6	29,2	223,0
Какао с молоком	272	200	3,0	3,1	19,4	114,0	180	2,8	2,8	17,46	103,0
Хлеб пшеничный		45	3,33	1,31	23,13	113,0	35	2,59	1,0	17,99	88,0
Итого за ужин 450/400		450	14,03	14,01	74,83	474,0	400	12,29	12,4	64,65	414,0
Итого за день 1800\1500		1870	58,7	69,6	244,0	1804	1590	48,5	58,190,	1464	5

6 день

Наименование блюда	№ техно-лог.карты	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.
		с 3-7 л					с1,5-3 л				
Первый завтрак											
Каша молоч.рисовая(пшенная)	188	180/5	6,66	7,2	32,9	217,0	150/4	5,6	6,0	27,4	181,0
Чай с молоком	227	180	1,26	1,26	10,1	55,0	180	1,26	1,26	10,1	55,0
Хлеб пшеничный с маслом		40/5	2,93	4,8	20,61	133,0	20/5	1,48	4,2	10,33	83,0
Итого за завтрак 400/350		410	10,24	13,26	66,61	405,0	359	8,34	11,46	47,83	319,0
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Обед											
Салат из капусты с зел.горошк.	8	50	1,9	4,6	2,58	59,0	30	1,15	2,75	1,55	36,0
Суп овощной с сметаной	64	180/8	1,35	3,06	7,74	65,0	150/5	1,2	2,6	6,5	55,0
Печень в соусе	122	70/30	12,4	10,8	4,8	171,0	60/20	9,9	8,64	3,84	137,0
Картофельное пюре	137	120	2,4	3,7	16,1	109,0	100	2,0	3,08	13,42	90,0
Компот из сухофруктов	276	180	0,9	0,05	24,8	99,0	150	0,4	0,03	20,9	86,0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86	30	1,4	0,2	14,9	65,0
Итого за обед 600/450		678	20,85	22,51	75,92	589,0	545	16,05	17,3	61,11	469,0
Полдник											
Снежок (кефир)	263	200	5,04	5,74	14,7	100,0	180	4,54	5,17	13,23	90,0
Печенье		50	1,6	1,4	40,0	171,0	20	0,64	0,56	16,0	69,0
Итого за полдник 250/200		250	6,64	7,14	54,7	271,0	200	5,18	5,73	29,23	159,0
Итого за 10 ч. 1350\1100		1437	38,23	42,91	208,93	1312	1204	30,07	34,49	149,87	994
Ужин											
Рыба запеченная с овощами	86\85	230	20,5	15,6	17,3	293,0	185	16,4	12,5	13,9	236,0
Какао с молоком	272	180	2,9	2,8	12,2	84,0	180	2,9	2,8	12,2	84,0
Хлеб пшеничный		40	2,96	1,16	20,56	100,0	35	2,59	1,0	17,99	88,0
Итого за ужин 450/400		450	26,36	19,56	50,06	477,0	400	21,89	16,3	44,09	408,0
Итого за день 1800\1500		1888	64,6	62,4	259	1789	1604	52,0	50,8	194	1402

7 день

Наименование блюда	№ техно-лог.карты	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.
		с 3-7 л					с1,5-3 л				
Первый завтрак											
Суп молочн. с овощами (пюре)	74/274	180	3,8	4,3	11,52	99,0	150	3,0	3,3	9,6	81,0
Кофейный напиток с молоком		180	2,7	2,8	17,46	103,0	180	2,7	2,8	17,46	103,0
Хлеб пшеничный с сыром		30/10	4,5	3,9	15,42	112,0	20/5	2,66	2,1	10,28	69,0
Итого за завтрак 400/350		400	11,0	11,0	44,4	314,0	355	8,0	8,2	37,34	253,0
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Обед											
Огурец свежий		40	0,32	-	1,2	6,0	30	0,24	-	0,9	5,0
Свекольник со сметаной	65	180/8	1,44	3,65	3,69	78,0	150/5	1,2	3,1	8,2	66,0
Макаронник с мясом	115	150	13,5	9,8	31,36	276,0	120	10,8	7,8	25,09	221,0
Соус томатно-сметанный	225	30	0,3	0,9	1,5	15,0	30	0,3	0,9	1,5	15,0
Напиток из шиповника		180	0,18	0,1	8,1	33,0	150	0,17	0,07	6,7	27,0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86	30	1,4	0,2	14,9	65,0
Итого за обед 600/450		628	17,64	14,75	65,75	494,0	515	14,11	12,07	57,29	399,0
Полдник											
Молоко	264	180	5,0	5,58	7,74	99,0	150	4,1	5,4	7,5	96,0
Булочка	259	70	6,5	1,4	36,4	188,0	50	4,7	1,1	26,0	135,0
Итого за полдник 250/200		250	11,5	6,98	44,14	287,0	200	8,8	6,5	33,5	231,0
Итого за 10 ч. 1350\1100		1378	40,64	32,73	165,99	1142	1150	32,15	26,62	144,97	955
Ужин											
Рагу из овощей	146	200	2,97	8,73	17,1	159,0	180	2,5	7,3	14,2	133,0
Чай с лимоном	268	200	0,2	0,03	9,3	37,0	180	0,1	0,03	4,7	19,0
Яйцо вареное		20	2,54	2,3	0,14	32,0	10	1,27	1,15	0,07	16,0
Хлеб пшеничный		30	2,39	0,98	17,9	86,0	30	2,39	0,98	17,9	86,0
Итого за ужин 450/400		450	8,1	12,04	44,44	314,0	400	6,26	9,46	36,87	254,0
Итого за день 1800\1500		1808	49,0	45,0	210,0	1456	1570	388	36,4	181,96	1215

8 день

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.
		с 3-7 л					с1,5-3 л				
Первый завтрак											
Запеканка творожная с морков.	220	150	19,3	6,3	31,1	326,0	120	15,4	5,04	24,9	261,0
Соус молочный	226	30	0,6	1,7	2,0	25,0	20	0,4	1,13	0,13	17,0
Чай с лимоном	268	180	0,18	0,03	8,37	33,0	180	0,18	0,03	8,37	33,0
Хлеб пшеничный с маслом		35/5	2,53	4,65	18,04	121,0	25/5	1,83	4,35	12,9	96,0
Итого за завтрак 400/350		400	22,61	12,68	59,51	505,0	350	17,81	10,55	47,47	407,0
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Обед											
Помидор свежий		40	0,24	-	1,68	8,0	30	0,18	-	1,28	6,0
Суп с клецками	59	180	1,17	1,8	7,92	53,0	150	1,0	1,5	6,6	44,0
Биточки мясные	93	70	10,98	10,18	10,83	179,0	50	7,77	7,2	8,25	130,
Греча отварная, соус	164/223	100/30	6,0	4,8	25,1	169,0	80/30	4,88	4,1	20,5	139,0
Компот из свежих фруктов	277	180	0,18	0,09	15,48	61,0	150	0,1	0,1	11,8	47,0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86	30	1,4	0,2	14,9	65,0
Итого за обед 600/450		620	20,47	17,17	80,91	556,0	520	15,33	13,1	63,33	431,0
Полдник											
Напиток из шиповника	281	200	0,22	0,09	8,9	36,0	180	0,19	0,08	8,0	32,0
Печенье (пряник)		50	3,7	5,0	38,1	20,25	20	1,45	2,0	15,25	82,0
Итого за полдник 250/200		250	3,92	5,09	47,0	238,5	200	1,64	2,08	23,25	114,0
Итого за 10 ч. 1350\1100		1370	47,5	34,94	199,12	1347	1170	35,28	25,73	145,75	999
Ужин											
Картофель тушеный	138	200	4,4	12,2	30,2	252,0	180	3,96	10,98	27,18	227,0
Яйцо вареное		20	2,54	2,3	0,14	32,0	20	2,54	2,3	0,14	32,0
Молоко	264	200	5,5	6,2	8,6	11,0	180	4,95	5,58	7,74	99,0
Хлеб пшеничный		30	2,39	0,98	17,9	86,0	20	1,59	0,65	11,93	57,0
Итого за ужин 450/400		450	14,83	21,68	58,84	480,0	400	13,04	19,51	46,99	415,0
Итого за день 1800\1500		1820	62,3	56,6	258,0	1827	1570	48,3	45,2	193,0	1414

9 день

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.
		с 3-7 л					с1,5-3 л				
Первый завтрак											
Каша молоч.рисовая (овсяная)	186	180/5	4,5	7,02	27,81	194,0	150/4	3,8	5,9	23,7	164,0
Какао с молоком	273	180	2,7	2,8	17,46	103,0	180	2,7	2,8	17,46	103,0
Хлеб пшеничный с сыром		30/10	4,5	3,9	15,42	112,0	20/5	2,67	2,1	10,28	69,0
Итого за завтрак 400/350		405	11,7	13,72	60,69	409,0	359	9,17	10,8	51,44	336,0
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Обед											
Салат из свежих овощей	13	50	0,42	2,3	1,83	30,0	30	0,25	1,4	1,1	18,0
Щи со сметаной	50	180/8	1,26	4,05	6,12	66,0	150/5	1,1	3,3	5,0	55,0
Рыба тушеная с овощами	77	80/40	18,9	9,2	3,8	173,0	60/30	14,2	6,9	2,8	130,0
Картофельное пюре	137	100	2,0	3,08	13,42	91,0	80	1,6	2,46	10,74	73,0
Компот из изюма		180	0,9	0,05	24,8	99,0	150	0,4	0,03	20,9	86,0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86	30	1,4	0,2	14,9	65,0
Итого за обед 600/450		678	25,38	18,98	69,87	545,0	535	18,95	14,29	55,44	427,0
Полдник											
Сок		180	0,9	-	18,18	83,0	150	0,75	-	15,6	69,0
Булочка(пирожки с овощами)	241/242	70	4,8	4,0	26,4	163,0	50	3,4	2,9	18,8	116,0
Итого за полдник 250/200		250	5,7	4,0	44,58	246,0	200	4,15	2,9	34,4	185,0
Итого за 10 ч. 1350\1100		1433	43,28	37,0	187,0	1247	1194	32,77	27,27	153,98	995,0
Ужин											
Суп молочный с макаронами	75	200	4,4	4,2	15,9	119,0	180	3,96	3,78	14,31	107,0
Чай с молоком	267	200	1,4	1,4	11,2	61,0	180	1,26	1,26	10,08	55,0
Хлеб пшеничный с повидлом		40/10	3,0	1,16	27,1	124,0	30/10	2,43	0,98	24,46	110,0
Итого за ужин 450/400		450	8,8	6,76	54,2	304,0	400	7,65	6,02	48,85	272,0
Итого за день 1800\1500		1883	52,1	43,8	241,0	1551	1594	40,4	33,3	202,8	1267

10 день

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.
		с 3-7 л					с1,5-3 л				
Первый завтрак											
Овощи под омлетом		180/5	9,26	9,95	19,89	212,0	130/5	6,76	7,26	14,51	154,0
Кофейный напиток		180	0,09	0,03	8,15	23,0	180	0,09	0,03	8,15	23,0
Хлеб пшеничный с повидлом		30/10	2,24	0,9	21,95	100,0	30/5	2,22	0,9	18,69	88,0
Итого за завтрак 400/350		405	11,58	10,88	49,99	335,0	350	9,07	8,19	41,35	265,0
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Обед											
Суп – уха	67	180/20	5,36	2,73	9,09	85,0	150/10	3,4	2,0	7,5	61,0
Жаркое по –домашнему	92	180	18,16	18,6	16,6	307,0	150	15,8	15,9	13,5	261,0
Напиток яблочный	282	180	-	-	21,2	80,0	150	-	-	17,6	67,0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86	30	1,4	0,2	14,9	65,0
Итого за обед 600/450		600	25,42	21,63	66,79	558,0	490	20,6	18,1	53,5	454,0
Полдник											
Молоко	264	200	5,5	6,2	8,6	110,0	180	4,95	5,58	7,74	99,0
Печенье (вафли)		50	3,7	5,0	38,1	203,0	20	1,48	2,0	15,24	81,0
Итого за полдник 250/200		250	9,2	11,2	46,7	313,0	200	6,43	7,58	22,98	180,0
Итого за 10 ч. 1350\1100		1355	46,7	43,71	175,18	1253	1140	36,6	33,87	129,53	946,0
Ужин											
Каша ячневая (пшеничная)	187	200/5	7,4	8,0	36,5	241,0	180/5	5,6	6,0	27,4	181,0
Какао с молоком	272	200	3,2	3,1	13,5	93,0	180	2,4	2,3	10,2	69,0
Хлеб пшеничный с сыром		40/5	4,14	2,66	20,56	119,0	30/5	3,57	2,48	17,9	105,0
Итого за ужин 450/400		450	14,74	13,76	70,56	453,0	400	11,57	10,78	55,5	355,0
Итого за день 1800\1500		1805	61,4	57,5	246,0	1706	1540	48,1	44,7	185,0	1301

5 день (замена)

Наименование блюда	№ техно-лог. карты	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.
		с 3-7 л					с1,5-3 л				
Первый завтрак											
Омлет с овощами		180/5	9,29	13,55	19,94	245,0	150/5	7,75	11,89	16,63	209,0
Кофейный напиток с молоком	270	180	2,5	2,5	13,2	84,0	180	2,5	2,5	13,2	84,0
Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2,23	4,5	15,47	108,0	20/5	1,47	4,2	10,33	83,0
Итого за завтрак 400/350		400	14,02	20,55	48,61	437,0	360	11,74	18,59	40,16	376,0
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Обед											
Салат из свежих овощей	13	50	0,4	2,3	1,8	30,0	30	0,25	1,4	1,1	18,0
Суп домашний с вермишелью	56	180	1,98	1,9	13,59	80,0	150	1,6	1,5	11,3	67,0
Суфле из мяса кур	132	70	21,3	20,8	2,0	280,0	50	15,2	14,8	1,45	200,0
Овощное пюре	159	120/5	2,3	5,7	14,8	121,0	100/3	1,9	4,5	12,2	98,0
Напиток из лимона	278	180	0,10	0,01	17,01	66,0	150	0,1	0,01	14,1	54,0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86	30	1,4	0,2	14,9	65,0
Итого за обед 600/450		645	27,98	31,01	69,1	663,0	513	20,45	22,41	55,05	502,0
Полдник											
Молоко	264	200	5,5	6,2	8,6	110,0	180	4,95	5,58	7,74	99,0
Вафли (печенье)		50	1,6	1,4	40,0	171,0	20	0,64	0,56	16,0	69,0
Итого за полдник 250/200		250	7,1	7,6	48,6	281,0	200	2,59	6,14	23,74	195,0
Итого за 10 ч. 1350\1100		1395	49,6	59,16	178,0	1428	1173	40,79	47,14	130,65	1120,0
Ужин											
Каша овсяная с молоком		200/5	7,7	9,6	32,3	247,0	180/5	6,9	8,6	29,2	223,0
Чай сладкий		200	3,0	3,1	19,4	114,0	180	2,8	2,8	17,46	103,0
Хлеб пшеничный с сыром		45	3,33	1,31	23,13	113,0	35	2,59	1,0	17,99	88,0
Итого за ужин 450/400		450	14,27	15,18	69,6	466,0	400	13,27	13,88	64,56	431,0
Итого за день 1800\1500		1845	63,9	74,3	248,0	1894	1573	54,06	61,02	195,21	1551

8 день (замена)

Наименование блюда	№ техно-лог.карты	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал.
		с 3-7 л					с1,5-3 л				
Первый завтрак											
Сырники с морковью,соус мол	218	150/40	22,1	18,6	35,6	399,0	120/30	17,44	16,68	28,1	315,0
Чай с лимоном	268	180	0,18	0,03	8,37	33,0	180	0,18	0,03	8,37	33,0
Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2,25	4,5	15,47	108,0	20/5	1,47	4,2	10,33	83,0
		405	24,51	23,13	59,44	540,0	355	19,11	18,91	46,8	431,0
Итого за завтрак 400/350											
Сок или фрукты		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Итого за 2^{ой} завтрак 100/100		100	0,5	-	11,7	47	100	0,5	-	11,7	47
Обед											
Салат из помидоров	11	50	0,42	2,25	2,27	32,0	40	0,4	1,8	1,8	25,0
Суп с клецками	59	180	1,17	1,8	7,92	53,0	150	1,0	1,5	6,6	44,0
Кнели куриные	134	70	12,14	14,43	4,68	198,0	50	8,4	9,75	3,29	134,0
Греча рассыпчатая, соус	163	100/30	6,0	4,8	25,1	169,0	80/30	4,88	4,1	20,5	139,0
Напиток из шиповника		180	0,20	0,08	8,01	32,0	150	0,17	0,07	6,7	27,0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,3	19,9	86	30	1,4	0,2	14,9	65,0
Итого за обед 600/450		650	21,83	23,66	67,88	570,0	530	16,25	17,42	53,79	434,0
Полдник											
Молоко	264	200	5,5	6,2	8,6	110,0	180	4,95	5,58	7,74	99,0
Печенье (вафли)		50	3,7	5,0	38,1	203,0	20	1,48	2,0	15,24	81,0
Итого за полдник 250/200		250	9,2	11,2	46,7	313,0	200	6,43	7,58	22,98	180,0
Итого за 10 ч. 1350\1100		1405	50,76	51,88	186,02	1396	1185	37,5	38,41	135,54	1026
Ужин											
Овощи тушеные в мол. соусе	144	150/40	3,8	2,2	12,8	85,0	130/40	3,4	19,68	10,9	76,0
Яйцо вареное		20	3,54	2,3	0,14	32,0	20	0,54	2,3	0,14	32,0
Молоко		200	5,5	6,2	8,6	110,0	180	4,95	5,58	7,74	99,0
Хлеб пшеничный		40	3,19	1,3	23,9	100,0	30	2,39	0,98	17,9	75,0
Итого за ужин 450/400		450	15,03	12,0	45,44	327,0	400	13,28	28,54	36,68	282,0
Итого за день 1800\1500		1855	65,8	63,9	231,0	1723	1585	50,8	67,0	172,0	1308

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша рисовая молочная (плов с изюмом, овощами)	Тефтели из печени	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Суп молочный с овощами	Омлет с овощами
	Картофельное пюре		Яйцо вареное	Напиток кофейный с молоком
Какао с молоком	Чай сладкий	Чай с лимоном	Какао с молоком	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Масло сливочное	Сыр	Масло сливочное	Сыр	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
Морковь тертая с сахаром	Салат из свеклы с яблоком	Салат витаминный	Салат из свежих огурцов (свежий огурец)	Салат из свежих помидор (свежий помидор)
Щи из свежей капусты со сметаной		Борщ со сметаной		
Котлета мясная	Суп гороховый	Бефстроганов	Котлета рыбная	Суфле мясное
Картофельное пюре	Голубцы ленивые	сметанно- томатный соус	сметанно- томатный соус	Капуста тушеная (овощное пюре)
Соус томатный	Соус томатный			
Компот из сухофруктов	Напиток яблочный	Компот из изюма	Напиток из шиповника	Напиток яблочный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Кефир (молоко)	Молоко	Какао с молоком	Кефир (снежок)	Молоко
Печенье	Булочка	Пряники	Ватрушка с творогом (картофелем)	Печенье (вафли)
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Суп молочный вермишелью	Каша манная с маслом (пшеничная)	Морковь тушеная с рисом	Суфле из печени (оладьи из печени)	Каша овсяная молочная
		Молоко		
Яйцо вареное	Напиток из шиповника	Хлеб пшеничный	Овощи тушеные	Хлеб пшеничный
Чай сладкий	Хлеб пшеничный		Чай с молоком	
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша манная молочная (пшеничная)	Суп –пюре картофельный (овощной)	Запеканка творожная с морковью	Каша молочная овсяная (ячневая)	Овощи под омлетом
Чай с молоком	Напиток кофейный с молоком	Соус молочный	Какао с молоком	Напиток кофейный с молоком
Хлеб пшеничный		Чай с лимоном	Хлеб пшеничный	
Масло сливочное	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Сыр	Хлеб пшеничный
	Сыр	Масло сливочное		Повидло
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 свежей капусты с зеленым горошком	Огурец свежий	Помидор свежий	Салат из свежих овощей	Суп –уха
	Свекольник со сметаной	Суп с клецками	Щи со сметаной	Жаркое по-домашнему (капуста тушеная с мясом)
Суп овощной со сметаной	Макаронник с мясом	Биточки мясные в соусе	Рыба тушеная с овощами	
Печень в соусе	сметанно- томатный соус	Греча рассыпчатая	Картофельное пюре	Напиток яблочный
Картофельное пюре	Напиток из шиповника	Компот из сухофруктов	Компот из изюма	Хлеб ржаной
Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
Хлеб ржаной				
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Снежок (кефир)	Молоко	Напиток из шиповника	Сок	Молоко
Печенье	Булочка	Печенье (пряник)	Булочка (пирожки с морковью, капустой)	Печенье (вафли)
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Рыба запеченная с овощами	Рагу из овощей	Котлеты овощные с маслом	Суп молочный с макаронами	Каша пшеничная (ячневая)
	Яйцо вареное			Какао с молоком
Какао с молоком	Чай с лимоном	Молоко	Чай с молоком	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	

5 день (замена)	8 день (замена)
Завтрак	Завтрак
Омлет с овощами	Сырники с морковью
Напиток кофейный с молоком	Соус молочный
	Чай с лимоном
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Масло сливочное	Масло сливочное
2^й завтрак	2^й завтрак
Сок или фрукты	Сок или фрукты
Обед	Обед
Салат из свежих овощей	Салат из свежих помидор с зеленым луком
Суп домашний	
Суфле из мяса кур	Суп с клецками
Овощное пюре	Кнели куриные с соусом
Напиток из лимона	Греча рассыпчатая
	Напиток из шиповника
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Полдник
Молоко	Кефир
Вафли (печенье)	Печенье
Ужин	Ужин
Каша овсяная (гречневая)	Овощи тушеные в соусе
Чай сладкий	Какао с молоком (чай с молоком)
Хлеб пшеничный	
	Хлеб пшеничный