

МЕНЮ

1-день

| | | Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|----------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 204 | 1 | Макаронны отварные с сыром | 250 | 16,71 | 25,18 | 35,38 | 434,7 |
| гп | 2 | Бутерброд с маслом | 100/20 | 8,56 | 15,89 | 54,45 | 396,36 |
| 378 | 3 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,65 | 22,39 | 104,8 |
| | | итого | | 25,27 | 41,07 | 89,83 | 831,06 |

| | | 2 Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|----|-----------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| гп | 1. | Сырок творожный в инд уп-ке | 100 | 14,3 | 8 | 12,7 | 180 |
| 376 | 2 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 56,8 |
| гп | 3 | Батон | 100 | 7,5 | 2,9 | 54,19 | 264 |
| гп | 4 | Фрукт (апельсин) | 200 | 0,77 | 0,52 | 13,2 | 61 |
| | | итого | | 22,77 | 11,47 | 95,13 | 561,8 |

| | | Обед | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|---|--|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 23 | 1 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,07 | 6,08 | 3,43 | 72,8 |
| 82 | 2 | Борщ с картофелем и капустой с мясом со сметаной | 300/15/20 | 7,39 | 11,99 | 17,72 | 205,1 |
| 233 | 3 | Рыба запеченая под молочным соусом | 100/100 | 13,68 | 13,44 | 19,34 | 254 |
| 312 | 4 | Пюре картофельное | 230 | 4,69 | 7,36 | 31,33 | 210,45 |
| 349 | 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,1 | 32,01 | 132,8 |
| гп | 6 | Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 52,5 | 280,5 |
| гп | 7 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | | итого | | 45,3 | 41,37 | 185,31 | 1389,45 |

| | | Ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|-------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| гп | 1 | Огурец свежий порционно | 100 | 1,5 | 0,1 | 7,7 | 36 |
| 265 | 2 | Плов | 250 | 27,48 | 28,15 | 43,37 | 536,7 |
| 350 | 4 | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 23,03 | 111,6 |
| гп | 5 | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 35 | 187,2 |
| гп | 6 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | | итого | | 43,58 | 30,05 | 138,08 | 1105,3 |

| | | 2-ой ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|----|----|------------------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| гп | 1. | Кефир | 200 | 4,18 | 3,19 | 13,53 | 100,1 |
| гп | 2. | Пряник | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,84 | 175 |
| | | Итого весь день | | 143,5 | 128,55 | 560,72 | 4162,71 |

Диет.сестра

Зав.производством

МЕНЮ

2-день

| | Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|--------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 209 | 1 Яйцо вареное | 1шт | 7,5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| т-4 | 2 Каша рисовая молочная вязкая | 270 | 9,27 | 11,83 | 54,87 | 362,23 |
| гп | 3 Повидло | 30 | 0,1 | 0 | 19,5 | 75 |
| 2 | 3 Бутерброд с маслом | 100/20 | 8,56 | 15,89 | 54,45 | 396,36 |
| 379 | 4 Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 |
| | итого | | 28,59 | 34,99 | 145,06 | 996,99 |

| | 2 Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|-----------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| гп | 1. Бутерброд с колбасой п/к | 100/30 | 16,56 | 26,96 | 54,37 | 386,8 |
| 376 | 2 Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 56,8 |
| гп | 3 Конфета шоколадная | 15 | 0,6 | 5,92 | 8,13 | 85,35 |
| | итого | | 17,36 | 32,93 | 77,54 | 528,95 |

| | Обед | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|---------------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| гп | 1 Кукуруза консервированная | 50 | 1,55 | 0,1 | 3 | 20 |
| 101 | 2 Суп картофельный с крупой с курицей | 300/30 | 10,7 | 11,75 | 22,43 | 241,73 |
| 293 | 3 Цыпленок бройлер отварной | 100 | 20,8 | 8,2 | 0,6 | 160 |
| 321 | 4 Капуста тушеная | 250 | 5,16 | 8,09 | 23,56 | 187,75 |
| гп | 5 Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 27,6 | 108 |
| гп | 6 Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 52,5 | 280,5 |
| гп | 7 Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | итого | | 56,61 | 30,54 | 158,67 | 1231,78 |

| | Ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 50 | 1 Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 4,67 | 9,39 | 7,19 | 131,9 |
| 284 | 2 Запеканка картофельная с мясным фаршем с соусом | 243/50 | 20,53 | 25,56 | 43,26 | 492,71 |
| 348 | 4 Компот из кураги | 200 | 0,48 | 0,04 | 27,63 | 114,8 |
| гп | 5 Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 35 | 187,2 |
| гп | 6 Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | итого | | 40,18 | 36,79 | 142,06 | 1160,41 |

| | 2-ой ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|------------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| гп | 1. Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| 429 | 2. Булочка "Веснушка" | 75 | 5,85 | 4,6 | 35,85 | 208,5 |
| | Итого весь день | | 154,39 | 144,85 | 567,58 | 4234,63 |

МЕНЮ

3-день

| | Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|-------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 209 | 1 Яйцо вареное | 1шт | 7,5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 173 | 2 Каша манная молочная вязкая | 270 | 10,19 | 16,1 | 58,43 | 419,72 |
| гп | 3 Бутерброд с маслом | 100/20 | 8,56 | 15,89 | 54,45 | 396,36 |
| 382 | 4 Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 |
| | итого | | 30,32 | 40,13 | 130,75 | 997,48 |

| | 2 Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 8 | 1. Бутерброд горячий с колбасой | 100/30 | 14,48 | 17,88 | 54,44 | 362,7 |
| 376 | 2 Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 56,8 |
| гп | 3 Фрукт (банан) | 250 | 1,35 | 0,1 | 18,9 | 80,1 |
| | итого | | 16,03 | 18,03 | 88,38 | 499,6 |

| | Обед | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|---|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 24 | 1 Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 70,7 |
| 88 | 2 Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной | 300/15/20 | 10,22 | 16,92 | 13,31 | 246,76 |
| 260 | 3 Гуляш | 50/75 | 15,62 | 20,19 | 5,31 | 267,85 |
| 309 | 4 Макароны отварные | 200 | 7,37 | 6,02 | 35,26 | 224,6 |
| 342 | 5 Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
| гп | 6 Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 52,5 | 280,5 |
| гп | 7 Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | итого | | 52,13 | 51,77 | 166,89 | 1438,81 |

| | Ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|-----------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| гп | 1 Икра кабачковая | 100 | 2 | 9 | 8,5 | 122 |
| 230 | 2 Рыба припущенная с соусом | 100/60 | 17,88 | 3,96 | 4,18 | 124 |
| 312 | 3 Пюре картофельное | 300 | 6,12 | 9,6 | 40,87 | 274,5 |
| | 4 Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0 | 24,48 | 96,4 |
| гп | 5 Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 35 | 187,2 |
| гп | 6 Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | итого | | 40,64 | 24,36 | 142,01 | 1037,9 |

| | 2-ой ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|----|------------------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| гп | 1. Йогурт | 200 | 8 | 3 | 28,6 | 180 |
| гп | 2. Вафли | 40 | 1,28 | 1,12 | 32 | 140 |
| | Итого весь день | | 148,4 | 138,41 | 588,63 | 4293,79 |

МЕНЮ

4-день

| | Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|----------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 209 | 1 Яйцо вареное | 1шт | 7,5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 173 | 2 Каша пшеничная молочная вязкая | 270 | 9,35 | 12,93 | 49,63 | 342,08 |
| гп | 3 Бутерброд с маслом и повидлом | 100/20/30 | 8,67 | 17,45 | 79,89 | 467,75 |
| 378 | 4 Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,65 | 22,39 | 104,8 |
| | итого | | 27,12 | 36,63 | 152,21 | 977,43 |

| | 2 Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|----------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 8 | 1. Бутерброд с сыром | 100/30 | 15,3 | 10,7 | 54,19 | 372 |
| 376 | 2 Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 56,8 |
| гп | 3 Фрукт (яблоко) | 150 | 0,42 | 0,42 | 10,38 | 47,7 |
| | итого | | 15,92 | 11,17 | 79,61 | 476,5 |

| | Обед | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|--|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 76 | 1 Сельдь с луком репчатым | 50 | 5,06 | 6,69 | 1,64 | 87 |
| 103 | 2 Суп картофельный с макаронными изделиями с цыпленком | 300/35 | 10,07 | 12,53 | 28,91 | 269,87 |
| 259 | 3 Жаркое по домашнему | 300 | 18,5 | 22,69 | 36,47 | 416,61 |
| 342 | 4 Компот из свежих ягод | 200 | 0,3 | 0,12 | 26,19 | 104,16 |
| гп | 5 Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 52,5 | 280,5 |
| гп | 6 Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | итого | | 51,73 | 44,43 | 174,69 | 1391,94 |

| | Ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| гп | 1 Колбаса вареная | 75 | 9,75 | 14,55 | 0 | 141,87 |
| 223 | 2 Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/40 | 14,49 | 13,24 | 15,74 | 234,83 |
| 377 | 3 Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| гп | 4 Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 35 | 187,2 |
| гп | 5 Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | итого | | 38,87 | 29,61 | 94,92 | 859,7 |

| | 2-ой ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|--------------------------|--------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| гп | 1. Кисломолочный продукт | 200 | 4,18 | 3,19 | 13,53 | 100,1 |
| 434 | 2. Булочка "Молочная" | 50 | 4,64 | 5,17 | 23,45 | 121 |
| | Итого весь день | | 142,46 | 130,2 | 538,41 | 3926,67 |

МЕНЮ

5-день

| | | Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 209 | 1 | Яйцо вареное | 1шт | 7,5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 173 | 2 | Каша овсяная молочная вязкая | 270 | 10,19 | 16,1 | 58,43 | 419,72 |
| гп | 3 | Бутерброд с маслом | 100/20 | 8,56 | 15,89 | 54,45 | 396,36 |
| 379 | 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 |
| | | итого | | 29,41 | 39,26 | 129,12 | 979,48 |

| | | 2 завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|----|-------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 401 | 1. | Оладьи с повидлом | 150/15 | 10,24 | 12,57 | 62,57 | 324,28 |
| 376 | 2 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 56,8 |
| | | итого | | 10,44 | 12,62 | 77,61 | 381,08 |

| | | Обед | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|---|--|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 67 | 1 | Винегрет овощной | 100 | 1,29 | 10,1 | 8,83 | 132,03 |
| 96 | 2 | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной | 300/15/20 | 9,48 | 13,59 | 23,45 | 258,61 |
| 250 | 3 | Бефстроганов | 100 | 15,2 | 23,1 | 5,12 | 290 |
| 310 | 4 | Картофель отварной | 259 | 4,76 | 7,19 | 38,35 | 237,25 |
| гп | 5 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 27,6 | 108 |
| гп | 6 | Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 52,5 | 280,5 |
| гп | 7 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | | итого | | 49,13 | 56,38 | 184,83 | 1540,19 |

| | | Ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|---------------------------|--------------------|-------|--------|----------|--------|
| гп | 1 | Помидоры свежие порционно | 100 | 1,5 | 0,1 | 7,7 | 36 |
| 239 | 2 | Тефтели рыбные с соусом | 100/50 | 14,86 | 12,33 | 17,64 | 241,9 |
| 304 | 3 | Рис отварной | 200 | 4,86 | 7,16 | 48,91 | 279,6 |
| 348 | 4 | Компот из кураги | 200 | 0,48 | 0,044 | 27,63 | 114,8 |
| гп | 5 | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 35 | 187,2 |
| гп | 6 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | | итого | | 36,2 | 21,434 | 165,86 | 1093,3 |

| | | 2-ой ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|----|----|------------------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| гп | 1. | Кисломолочный продукт | 200 | 4,18 | 3,19 | 13,53 | 100,1 |
| гп | 2. | Печенье | 50 | 3,7 | 4,9 | 37,2 | 207,7 |
| | | Итого весь день | | 133,06 | 137,784 | 608,15 | 4301,85 |

Диет.сестра

Зав.производством

МЕНЮ

6-день

| | | Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|-----------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 173 | 1 | Каша Дружба молочная вязкая | 270 | 9,35 | 12,93 | 49,63 | 342,08 |
| гп | 2 | Бутерброд с маслом | 100/20 | 8,56 | 15,89 | 54,45 | 396,36 |
| 382 | 3 | Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 |
| | | ИТОГО | | 21,98 | 32,36 | 121,65 | 857,04 |

| | | 2 Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|----|------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| гп | 1. | Бутерброд с колбасой вареной | 150 | 14 | 12,6 | 54,19 | 377,5 |
| 376 | 2 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 56,8 |
| гп | 3 | Фрукт (груша) | 150 | 0,7 | 0,5 | 15,4 | 78 |
| | | ИТОГО | | 14,9 | 13,15 | 84,63 | 512,3 |

| | | Обед | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|---|---|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 39 | 1 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 3,02 | 6,36 | 23,72 | 164,2 |
| 102 | 2 | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 315 | 11,69 | 9,11 | 19,97 | 187,98 |
| 293 | 3 | Птица тушеная в соусе | 100 | 26,6 | 32,66 | 4,2 | 373,11 |
| 321 | 4 | Капуста тушеная | 250 | 5,16 | 8,09 | 23,56 | 187,75 |
| 350 | 5 | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 23,03 | 111,6 |
| гп | 6 | Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 52,5 | 280,5 |
| гп | 7 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | | ИТОГО | | 64,37 | 58,62 | 175,96 | 1538,94 |

| | | Ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|----------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 21 | 1 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,83 | 5,03 | 1,83 | 56 |
| 268 | 2 | Котлета из говядины с соусом | 150 | 17,43 | 21,12 | 0,9 | 206,47 |
| 312 | 3 | Пюре картофельное | 300 | 6,12 | 9,6 | 40,87 | 274,5 |
| 349 | 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,1 | 32,01 | 132,8 |
| гп | 5 | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 35 | 187,2 |
| гп | 6 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | | ИТОГО | | 39,55 | 37,65 | 139,59 | 1090,77 |

| | | 2-ой ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|----|----|------------------------|--------------------|------------|---------------|---------------|----------------|
| гп | 1. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| гп | 2. | Пряник | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,84 | 175 |
| | | Итого весь день | | 149 | 148,18 | 569,07 | 4282,05 |

МЕНЮ

7-день

| | | Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|---------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 212 | 1 | Омлет с колбасой | 130/5 | 15,94 | 23,28 | 2,24 | 261,98 |
| 121 | 2 | Суп молочный с крупой гречневой | 300 | 7,24 | 7,04 | 23,79 | 186,64 |
| гп | 2 | Бутерброд с маслом | 100/20 | 8,56 | 15,89 | 54,45 | 396,36 |
| 378 | 3 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,65 | 22,39 | 104,8 |
| | | итого | | 33,34 | 47,86 | 102,87 | 949,78 |

| | | 2 Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|----|------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| гп | 1. | Бутерброд с сыром (сегменты) | 100/17,5 | 11 | 12,35 | 56,04 | 371,8 |
| 376 | 2 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 56,8 |
| гп | 3 | Конфета шоколадная | 1шт/15 | 0,6 | 5,92 | 8,13 | 85,35 |
| | | итого | | 11,8 | 18,32 | 79,21 | 513,95 |

| | | Обед | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|---|--|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 50 | 1 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 4,67 | 9,39 | 6,99 | 131,9 |
| 104 | 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 300/35 | 10,89 | 11,22 | 22,46 | 234,6 |
| 232 | 3 | Рыба запеченая в сметанном соусе | 100/100 | 17,94 | 12,28 | 4,72 | 301,79 |
| 302 | 4 | Каша рассыпчатая рисовая | 200 | 4,8 | 5,76 | 50,04 | 271,4 |
| гп | 5 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 140 |
| гп | 6 | Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 52,5 | 280,5 |
| гп | 7 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | | итого | | 57,1 | 41,05 | 183,89 | 1593,99 |

| | | Ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|-----------------|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 21 | 1 | Икра кабачковая | 100 | 2 | 9 | 8,5 | 122 |
| 402 | 2 | Азу | 300 | 18,44 | 22,93 | 33,11 | 405,37 |
| 342 | 4 | Компот из ягод | 200 | 0,3 | 0,12 | 26,19 | 104,16 |
| гп | 5 | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 35 | 187,2 |
| гп | 6 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | | итого | | 35,24 | 33,85 | 131,78 | 1052,53 |

| | | 2-ой ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|----|----|------------------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| гп | 1. | Кисломолочный продукт | 200 | 4,18 | 3,19 | 13,53 | 100,1 |
| гп | 2. | Вафли | 20 | 0,64 | 0,56 | 16 | 70 |
| | | Итого весь день | | 142,3 | 144,83 | 527,28 | 4280,35 |

МЕНЮ

8-день

| | | Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|----------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 204 | 1 | Макаронны отварные с сыром | 250 | 16,71 | 25,18 | 35,38 | 434,7 |
| гп | 2 | Бутерброд с маслом | 100/20 | 8,56 | 15,89 | 54,45 | 396,36 |
| 379 | 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 4,1 | 26,09 | 134,8 |
| | | итого | | 28,43 | 45,17 | 115,92 | 965,86 |

| | | 2 Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|----|--------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| гп | 1. | Бутерброд с колбасой п/к | 100/30 | 16,56 | 26,96 | 54,37 | 386,8 |
| 376 | 2 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 56,8 |
| гп | 4 | Фрукт (апельсин) | 200 | 0,77 | 0,52 | 13,2 | 61 |
| | | итого | | 17,53 | 27,53 | 82,61 | 504,6 |

| | | Обед | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|---|---|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 42 | 1 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 100 | 1,17 | 6 | 12,86 | 112,5 |
| | 2 | Солянка домашняя | 300/20 | 10,62 | 21,35 | 11,38 | 224,42 |
| 260 | 3 | Гуляш | 50/75 | 15,62 | 20,19 | 5,31 | 267,85 |
| 317 | 4 | Овощи в молочном соусе | 250 | 4,88 | 2,1 | 27,59 | 204 |
| 349 | 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,1 | 32,01 | 132,8 |
| гп | 6 | Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 52,5 | 280,5 |
| гп | 7 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | | итого | | 50,76 | 52,14 | 170,63 | 1455,87 |

| | | Ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|--|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| гп | 1 | Помидор свежий порционно | 100 | 1,5 | 0,1 | 7,7 | 36 |
| 290 | 2 | Цыпленок бройлер тушеный в соусе сметанном | 100/50 | 12,44 | 15,4 | 3,17 | 201,05 |
| 310 | 3 | Картофель отварной | 250/9 | 4,76 | 7,19 | 38,35 | 237,25 |
| 350 | 4 | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 23,03 | 111,6 |
| гп | 5 | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 35 | 187,2 |
| гп | 6 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | | итого | | 33,3 | 24,49 | 136,23 | 1006,9 |

| | | 2-ой ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|----|----|------------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| гп | 1. | Кисломолочный продукт | 200 | 4,18 | 3,19 | 13,53 | 100,1 |
| 24 | 2. | Булочка домашняя | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318 |
| | | Итого весь день | | 141,48 | 165,04 | 562,84 | 4351,33 |

Диет.сестра

Зав.производством

МЕНЮ

9-день

| | Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 209 | 1 Яйцо вареное | 1 шт | 7,5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 174 | 2 Каша рисовая молочная вязкая | 270 | 13,55 | 16,17 | 39,03 | 345,97 |
| 2 | 3 Бутерброд с маслом и повидлом | 100/20/30 | 8,56 | 17,45 | 79,89 | 467,75 |
| 382 | 4 Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 |
| | итого | | 33,68 | 41,76 | 136,79 | 995,12 |

| | 2 Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|--------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| гп | 1. Сырок творожный в инд уп-ке | 100 | 14,3 | 8 | 12,7 | 180 |
| 376 | 2 Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 56,8 |
| гп | 3 Батон | 100 | 7,5 | 2,9 | 54,19 | 264 |
| | итого | | 22 | 10,95 | 81,93 | 500,8 |

| | Обед | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|-------------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 47 | 1 Салат из квашенной капусты | 100 | 1,7 | 5 | 8,46 | 85,7 |
| 99 | 2 Суп из овощей с мясом со сметаной | 300/15/20 | 9,18 | 13,46 | 15,99 | 223,54 |
| 239 | 3 Тефтели рыбные с соусом | 100/60 | 13,22 | 12,88 | 18,82 | 244 |
| 312 | 4 Пюре картофельное | 230 | 6,12 | 9,6 | 40,87 | 274,5 |
| 342 | 5 Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
| гп | 6 Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 52,5 | 280,5 |
| гп | 7 Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | итого | | 48,18 | 43,5 | 193,5 | 1456,64 |

| | Ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|----------------------|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 48 | 1 Салат витаминный | 100 | 0,8 | 6,1 | 5,27 | 79,4 |
| 431 | 2 Макаронник с мясом | 235/5 | 22,61 | 27,24 | 52,08 | 553,85 |
| гп | 4 Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 140 |
| гп | 5 Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 35 | 187,2 |
| гп | 6 Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | итого | | 38,91 | 35,14 | 139,53 | 1194,25 |

| | 2-ой ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|----|--------------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| гп | 1. Кисломолочный продукт | 200 | 4,18 | 3,19 | 13,53 | 100,1 |
| гп | 2. Печенье | 50 | 3,7 | 4,9 | 37,2 | 207,7 |
| | Итого весь день | | 150,65 | 139,44 | 602,48 | 4454,61 |

Диет.сестра

Зав.производством

МЕНЮ

10-день

| | | Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|-----------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 209 | 1 | Яйцо вареное | 1 шт | 7,5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| т-4 | 2 | Каша манная молочная вязкая | 270 | 10,19 | 16,1 | 58,43 | 419,72 |
| гп | 3 | Бутерброд с маслом | 100/20 | 8,56 | 15,89 | 54,45 | 396,36 |
| 378 | 4 | Чай с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 |
| | | итого | | 30,32 | 40,13 | 130,75 | 997,48 |

| | | 2 Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|----|------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 8 | 1. | Бутерброд горячий с колбасой | 100/30 | 14,48 | 17,88 | 54,44 | 362,7 |
| 376 | 2 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 56,8 |
| гп | 3 | Фрукт (банан) | 250 | 1,35 | 0,1 | 18,9 | 80,1 |
| | | итого | | 16,03 | 18,03 | 88,38 | 499,6 |

| | | Обед | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|---|--|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 23 | 1 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,1 | 6,11 | 4,57 | 77,7 |
| 82 | 2 | Борщ с картофелем и капустой с мясом со сметаной | 300/15/20 | 7,39 | 11,99 | 17,72 | 205,1 |
| 251 | 3 | Поджарка из говядины | 65 | 13,88 | 18,07 | 2,67 | 228 |
| 302 | 4 | Каша рассыпчатая рисовая | 200 | 4,86 | 7,16 | 48,91 | 279,6 |
| 342 | 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,1 | 32,01 | 132,8 |
| гп | 6 | Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 52,5 | 280,5 |
| гп | 7 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | | итого | | 45,7 | 45,83 | 187,36 | 1437,5 |

| | | Ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|-----------------------------|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| гп | 1 | Огурец соленый порционно | 100 | 1,5 | 0,1 | 7,7 | 36 |
| гп | 2 | Колбаса вареная | 75 | 9,75 | 14,55 | 0 | 141,87 |
| 314 | 3 | Картофель жареный из сырого | 250 | 6,88 | 23,78 | 55,08 | 462 |
| 346 | 4 | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0 | 24,48 | 96,4 |
| гп | 5 | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 35 | 187,2 |
| гп | 6 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | | итого | | 32,77 | 40,23 | 151,24 | 1157,27 |

| | | 2-ой ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|----|----|------------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| гп | 1. | Кисломолочный продукт | 200 | 4,18 | 3,19 | 13,53 | 100,1 |
| 29 | 2. | Булочка "Веснушка" | 75 | 5,85 | 4,6 | 35,85 | 208,5 |
| | | Итого весь день | | 134,85 | 152,01 | 607,11 | 4400,45 |

Диет.сестра

Зав.производством

**МЕНЮ
11-день**

| | Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|--|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 211 | 1 Омлет с сыром | 115 | 14,34 | 23,54 | 2,04 | 278 |
| 120 | 2 Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 9,25 | 8,96 | 34,36 | 257,65 |
| гп | 3 Бутерброд с маслом | 100/20 | 8,56 | 15,89 | 54,45 | 396,36 |
| 379 | 4 Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,33 | 3 | 24,58 | 135,2 |
| | итого | | 35,48 | 51,39 | 115,43 | 1067,21 |

| | 2 Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|----------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 401 | 1. Оладьи с повидлом | 150/15 | 11,6 | 11,48 | 71,29 | 435 |
| 376 | 2 Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 56,8 |
| | итого | | 11,8 | 11,53 | 86,33 | 491,8 |

| | Обед | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|---|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 62 | 1 Салат из свежей моркови с сахаром | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,48 | 81,7 |
| 101 | 2 Суп картофельный с крупой с цыпленком | 300/35 | 10,7 | 11,76 | 22,43 | 241,73 |
| 264 | 3 Говядина тушеная в сметане | 100 | 15,27 | 22,1 | 1,9 | 264 |
| 302 | 4 Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 11,46 | 8,12 | 51,52 | 325 |
| 342 | 5 Компот из ягод | 200 | 0,3 | 0,12 | 26,19 | 104,16 |
| гп | 6 Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 52,5 | 280,5 |
| гп | 7 Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | итого | | 56,76 | 44,59 | 195 | 1530,89 |

| | Ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|--|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 71 | 1 Огурец свежий порционно | 100 | 0,7 | 0,2 | 3,8 | 12 |
| 295 | 2 Котлета рубленая из цыпленка бройлера с соусом | 100/60 | 16,08 | 18,14 | 19 | 304 |
| 312 | 3 Пюре картофельное | 230 | 6,12 | 9,6 | 40,87 | 274,5 |
| 342 | 4 Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 140 |
| гп | 5 Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 35 | 187,2 |
| гп | 6 Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | итого | | 38,4 | 29,74 | 145,85 | 1151,5 |

| | 2-ой ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|----|--------------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| гп | 1. Кисломолочный продукт | 200 | 4,18 | 3,19 | 13,53 | 100,1 |
| гп | 2. Пряник | 25 | 1,2 | 0,7 | 19,37 | 87,5 |
| | Итого весь день | | 147,82 | 141,14 | 575,51 | 4429 |

**МЕНЮ
12-день**

| | Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|----------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 173 | 2 Каша пшеничная молочная вязкая | 270 | 10,19 | 16,1 | 58,43 | 419,72 |
| гп | 3 Бутерброд с маслом | 100/20 | 8,56 | 15,89 | 54,45 | 396,36 |
| 382 | 4 Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 |
| | итого | | 22,82 | 35,53 | 130,45 | 934,68 |

| | 2 Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|----------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| гп | 1. Бутерброд с сыром | 100/30 | 15,3 | 10,7 | 54,19 | 372 |
| 376 | 2 Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 56,8 |
| гп | 3 Фрукт (банан) | 250 | 1,35 | 0,1 | 18,9 | 80,1 |
| | итого | | 16,85 | 10,85 | 88,13 | 508,9 |

| | Обед | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|---|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 24 | 1 Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 70,7 |
| 88 | 2 Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной | 300/15/20 | 10,22 | 16,92 | 13,31 | 246,76 |
| 259 | 3 Жаркое по-домашнему | 300 | 27,77 | 31,01 | 28,42 | 505,71 |
| 348 | 4 Компот из кураги | 200 | 0,48 | 0,04 | 27,63 | 114,8 |
| гп | 5 Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 52,5 | 280,5 |
| гп | 6 Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | итого | | 57,23 | 56,45 | 154,49 | 1452,27 |

| | Ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| гп | 1 Колбаса вареная | 75 | 9,75 | 14,55 | 0 | 141,87 |
| 188 | 2 Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 200/40 | 13,82 | 10,48 | 79,06 | 472 |
| 346 | 3 Компот из мандаринов | 200 | 0,4 | 0,1 | 33,69 | 138,8 |
| гп | 5 Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 35 | 187,2 |
| гп | 6 Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | итого | | 38,47 | 26,93 | 176,73 | 1173,67 |

| | 2-ой ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|--------------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| гп | 1. Кисломолочный продукт | 200 | 4,18 | 3,19 | 13,53 | 100,1 |
| 410 | 2. Ватрушка с повидлом | 75 | 4,46 | 2,98 | 44,12 | 222 |
| | Итого весь день | | 144,01 | 135,93 | 607,45 | 4391,62 |

МЕНЮ

13-день

| | Завтрак | | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|----------------|-------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 209 | 1 | Яйцо вареное | 1шт | 7,5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 173 | 2 | Каша овсяная молочная вязкая | 270 | 10,19 | 16,1 | 58,43 | 419,72 |
| гп | 3 | Бутерброд с маслом и повидлом | 100/20/30 | 8,56 | 15,89 | 54,45 | 396,36 |
| 378 | 4 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,65 | 22,39 | 104,8 |
| | | итого | | 27,85 | 38,24 | 135,57 | 983,68 |

| | 2 Завтрак | | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|------------------|--------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| гп | 1. | Бутерброд с колбасой п/к | 100/30 | 16,56 | 26,96 | 54,37 | 383,8 |
| 376 | 2 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 56,8 |
| гп | 3 | Зефир | 1шт | 0,56 | 0,1 | 26,66 | 107 |
| | | итого | | 17,32 | 27,11 | 96,07 | 547,6 |

| | Обед | | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-----|-------------|--|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 45 | 1 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,4 |
| 112 | 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями с цыпленком бройлером | 300/35 | 10,07 | 12,53 | 28,91 | 269,87 |
| 268 | 3 | Биточки из говядины с соусом | 100/60 | 16,54 | 20,04 | 17,58 | 262 |
| 302 | 4 | Каша рассыпчатая рисовая | 200 | 3,41 | 5,56 | 35,43 | 205,4 |
| гп | 5 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 140 |
| гп | 6 | Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 52,5 | 280,5 |
| гп | 7 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | | итого | | 50,13 | 43,78 | 188,07 | 1451,97 |

| | Ужин | | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|-------------|--------------------|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| гп | 1 | Икра кабачковая | 100 | 2 | 9 | 8,5 | 122 |
| 230 | 2 | Рыба жареная | 100 | 15,28 | 14,8 | 4,4 | 212 |
| 310 | 3 | Картофель отварной | 259 | 4,76 | 7,19 | 38,35 | 237,25 |
| 350 | 4 | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 23,03 | 111,6 |
| гп | 5 | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 35 | 187,2 |
| гп | 6 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | | итого | | 36,64 | 32,79 | 138,26 | 1103,85 |

| | 2-ой ужин | | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|----|------------------|------------------------|--------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| гп | 1. | Кисломолочный продукт | 200 | 4,18 | 3,19 | 13,53 | 100,1 |
| гп | 2. | Вафли | 20 | 0,64 | 0,56 | 16 | 70 |
| | | Итого весь день | | 136,76 | 145,67 | 587,5 | 4257,2 |

**МЕНЮ
14-день**

| | Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 209 | 1 Яйцо вареное | 1 шт | 7,5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 175 | 2 Каша "Дружба" молочная вязкая | 270 | 7,94 | 12,41 | 42,45 | 322,78 |
| гп | 3 Бутерброд с маслом | 100/20 | 8,67 | 17,45 | 79,89 | 467,75 |
| 379 | 4 Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 |
| | итого | | 27,27 | 37,13 | 138,58 | 953,93 |

| | 2 Завтрак | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-----|---------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| 8 | 1. Бутерброд с сыром (сегменты) | 100/35 | 11 | 12,35 | 56,04 | 371,8 |
| 376 | 2 Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 56,8 |
| гп | 3 Фрукт (яблоко) | 150 | 0,42 | 0,42 | 10,38 | 47,7 |
| | итого | | 11,62 | 12,82 | 81,46 | 476,3 |

| | Обед | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|-------|--|--------------------|-------|-------|----------|---------|
| 55 | 1 Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 1,42 | 6,03 | 6,28 | 85 |
| 5/107 | 2 Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 300/50 | 7,65 | 4,38 | 18,88 | 160,2 |
| 261 | 3 Печень тушеная в соусе | 100 | 12,66 | 8,76 | 3,81 | 159 |
| 312 | 4 Пюре картофельное | 230 | 4,69 | 7,36 | 31,33 | 210,45 |
| 342 | 4 Компот из свежих ягод | 200 | 0,3 | 0,12 | 26,19 | 104,16 |
| гп | 5 Хлеб ржаной | 150 | 9,9 | 1,8 | 52,5 | 280,5 |
| гп | 6 Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | итого | | 44,52 | 29,05 | 167,97 | 1233,11 |

| | Ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл |
|-------|--------------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|--------|
| гп | 1 Помидора свежая порционно | 100 | 1,5 | 0,1 | 7,7 | 36 |
| 8/331 | 2 Цыпленок бройлер отварной с соусом | 100/60 | 23,86 | 20 | 4,62 | 186 |
| 302 | 3 Каша гречнекая рассыпчатая | 200 | 11,46 | 8,12 | 51,52 | 325 |
| 348 | 4 Компот из кураги | 200 | 0,48 | 0,04 | 27,63 | 114,8 |
| гп | 5 Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 35 | 187,2 |
| гп | 6 Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 0,6 | 28,98 | 233,8 |
| | итого | | 51,8 | 30,06 | 155,45 | 1082,8 |

| | 2-ой ужин | Вес готового блюда | Белки | Жиры | Углеводы | к/калл. |
|----|--------------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| гп | 1. Кисломолочный продукт | 200 | 4,18 | 3,19 | 13,53 | 100,1 |
| гп | 2. Печенье | 50 | 3,7 | 4,9 | 37,2 | 207,7 |
| | Итого весь день | | 143,09 | 117,15 | 594,19 | 4053,94 |