

весна лето

Понедельник 1 неделя

	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	220	334	6	10,85	52,93
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95
4	Хлеб пшеничный 1	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		764,6	16,89	25,3	115,78
Обед						
1	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	131,9	4,67	9,38	7,19
2	Щи из св.капусты с картоф с говяд со сметаной	300/25/10	200,6	12,2	12,67	9,17
3	Гуляш из говядины	175	331,5	21,8	25,2	4,33
4	Каша перловая рассыпчатая с маслом	160	220	4,64	7,79	32,91
5	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1397,8	58,84	57,49	159,73
Полдник						
1	Пирожки печёные с яблоками	100	252	5,46	5,16	45,91
2	Молоко витамин.,3,2%	200	120	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		372	11,06	11,56	55,31
Ужин						
1	Икра кабачковая п/п	100	90	0,12	5,1	11,1
2	Колбаса отварная с маслом	55	164	5,55	15,55	0,25
3	Омлет с жареным картофелем	180	460	22,78	32,44	18,98
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		1005	36,12	54,01	92,23
2 Ужин						
1	Сок	200	112	1	-	30
2	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за 2й ужин		288	3,28	0,78	68,49
	Итого за день		3827,4	126,19	149,14	491,54

Вторник 1 неделя

	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	220	335	9,09	12,99	45,16
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95
4	Хлеб пшеничный 1	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		764,6	16,89	25,3	115,78
Обед						
1	Салат из свёклы с яблоками	100	103,9	1,1	6,1	11,2
2	Суп картофельный гороховый с говядиной	300/25	270,8	13,7	13,05	20,93
3	Рыба тушёная в томате с овощами	200	210	19,5	9,9	7,6
4	Пюре картофельное	150	137,25	3,07	4,8	20,4
5	Кисель из сока	200	157,6	0,43	0,12	38,6
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1278,55	52,55	36,37	177,24
Полдник						
1	Запеканка из творога со сгущ.молоком	200/20	378	20,46	15,48	39,2
2	Йогурт 2.5%	200	158	10	5	17
	Итого за полдник		536	30,46	20,48	56,2
Ужин						
1	Сосиска отварная с маслом	100	164	5,55	15,55	0,25
2	Рагу из овощей	315	426	5,31	32,9	25,8
3	Чай с молоком сахаром	150/50/15	81	1,52	1,35	15,9
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
5	Зефир	50	120	7	3,8	25
	Итого за ужин		1022	26,98	54,5	113,85
2 Ужин						
1	Сок	200	112	1	-	30
2	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за 2й ужин		288	3,28	0,78	68,49
	Итого за день		3889,15	130,16	137,43	531,56

Среда 1 неделя

	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Омлет с сосисками	140	326	14,18	28,92	2,1
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Повидло	30	62,5	0,1	-	16,32
4	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95
5	Хлеб пшеничный 1	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		819,1	25,17	43,37	81,27
Обед						
1	Салат из свежих огурцов	100	66,6	0,75	6,01	2,34
2	Борщ с фасолью с картоф с курицей со сметаной	300/25/10	246	11,37	12,53	17,88
3	Котлета из говядины с соусом	160	302	16,1	18,38	17,2
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160	260	8,85	9,55	39,86
5	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1406,4	52,48	48,96	187,78
Полдник						
1	Пирог открытый	100	275	6,18	3,22	55,3
2	Молоко витамин.3,2%	200	120	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		395	11,78	9,62	64,7
Ужин						
1	Пудинг из моркови	105	125	3,68	4,83	17,11
2	Птица тушёная с соусе с овощами	300	404	25	22,2	25,8
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		820	36,35	27,95	104,81
2 Ужин						
1	Сок	200	112	1	-	30
2	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за 2й ужин		288	3,28	0,78	68,49
	Итого за день		3728,5	129,06	130,68	505,05

Четверг 1 неделя

	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	291	6,11	10,72	42,36
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
4	Сыр Голландский	30	103	7,89	7,98	-
5	Хлеб пшеничный 1	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		842,6	25,8	34,01	106,84
Обед						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70,7	0,96	6,07	3,64
2	Рассольник Домашний с гов. со сметаной	300/25/10	230,3	9,62	12,84	16,31
3	Гуляш из птицы	160	232	13,28	10,84	2,9
4	Макароны отварные с маслом	155	205,5	5,73	6,07	32
5	Компот из изюма	200	122,2	0,34	0,08	29,85
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1259,7	43,68	38,98	163,81
Полдник						
1	Кекс творожный	100	376	9,42	14,82	51,16
2	Кефир 2.5%	200	100	5,8	5	8
	Итого за полдник		476	15,22	19,82	59,16
Ужин						
1	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	131,9	4,67	9,38	7,19
2	Голубцы ленивые	158	182	10	8,22	16,92
3	Пюре картофельное	200	183	4,1	6,4	27,2
4	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	81	1,52	1,35	15,9
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		808,9	27,89	26,25	114,11
2 Ужин						
1	Сок	200	117	1	-	30
2	Фрукт	300	176	2,28	0,78	36,49
	Итого за 2й ужин		283	3,28	0,78	68,49
	Итого за день		3670,2	115,87	119,84	512,41

Пятница 1 неделя

	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша вязкая молочная с хлопьями Геркулес с маслом и сахаром	220	342	8,31	13,12	47,61
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Яйцо варёное	1	63	5,08	4,6	0,28
3	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95
4	Хлеб пшеничный 1	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		835,6	22,28	32,17	110,74
Обед						
1	Салат картофельный с капустой и кукурузой	100	169,9	3,36	6,38	24,75
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	300/25	235	10,13	11,14	20,3
3	Биточки рыбные с соусом	160	222	13,04	10,76	18,06
4	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	242	3,78	7,78	39,29
5	Компот из свежих яблок	200	114,6	0,16	0,16	27,88
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1382,5	45,22	38,62	208,78
Полдник						
1	Пудинг из творога	140	386	18,12	14,18	46,42
2	Снежок 2.5%	200	100	5,8	5	8
	Итого за полдник		486	23,92	19,18	54,42
Ужин						
1	Свежий помидор	100	2,2	0,01	0,02	0,38
2	Запеканка картофельная с говядиной с маслом	290	652	33,28	41,78	39,6
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		945,2	40,96	42,72	101,88
2 Ужин						
1	Сок	200	112	1	-	30
2	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за 2й ужин		288	3,28	0,78	68,49
	Итого за день		3937,3	135,66	133,47	544,31

Суббота 1 неделя

	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Омлет натуральный	116	224	10,78	19,2	2,04
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Сыр Голландский	30	103	7,89	7,98	-
3	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
4	Хлеб пшеничный 1	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		775,6	30,47	42,49	66,52
Обед						
1	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	100	99,5	1,74	6,18	9,24
2	Борщ с картофелем капустой с говядиной и сметаной	300/25/10	217,4	9,37	12,63	14,2
3	Тефтели из говядины	220	284	14,92	16,58	18,88
4	Пюре картофельное	150	137,25	3,07	4,8	20,4
5	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1269,95	44,51	42,68	173,22
Полдник						
1	Пряник	100	327	4,82	26	62,5
2	Молоко витамин 3,2%	200	120	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		447	10,42	33,4	71,9
Ужин						
1	Салат Витаминный	100	79,4	0,83	6,10	5,27
2	Пирог с картофелем капустой с мясом	300	511,5	31,65	18,67	54,07
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		881,9	40,15	25,69	121,24
2 Ужин						
1	Сок	200	112	1	-	30
2	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за 2й ужин		288	3,28	0,78	68,49
	Итого за день		3662,45	128,83	145,04	425,16

Воскресенье 1 неделя

	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	300	120	6,54	5,67	21,54
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Бутерброд горячий с сыром	50	117	6,03	3,67	14,84
4	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
5	Хлеб пшеничный 1	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		685,6	24,37	23,75	100,86
Обед						
1	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	131,9	4,67	9,38	7,19
2	Суп Крестьянский с крупой курицей и сметаной	300/25/10	184,4	8,89	12,6	8,4
3	Рыба жареная с маслом	110	212	15,3	14,8	4,4
4	Пюре картофельное	150	137,25	3,07	4,8	20,4
5	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1179,35	47,46	44,03	146,52
Полдник						
1	Печенье	100	320	25,88	23,25	56,3
2	Биоряженка 2.5%	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		436	31,48	29,65	65,7
Ужин						
1	Винегрет овощной	100	125,1	1,4	10	7,3
2	Биточки из говядины запечённые под сметанным соусом с рисом	300	338	20,26	23,04	47,18
3	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	81	1,52	1,35	15,9
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		775,1	30,78	35,29	117,28
2 Ужин						
1	Сок	200	112	1	-	30
2	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за 2й ужин		288	3,28	0,78	68,49
	Итого за день		3364,05	137,37	133,5	498,85

Понедельник 2 неделя

	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша жидкая молочная пшённая с маслом и сахаром	220	325	7,51	11,72	47,3
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
4	Кофейный напиток с молоком	200	100,6	3,17	2,68	15,95
5	Хлеб пшеничный 1	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		755,6	18,4	26,17	219,95
Обед						
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	164,2	3,02	6,35	23,7
2	Рассольник Домашний с говядиной со сметаной	300/25/10	230,3	9,62	12,84	16,31
3	Котлета из говядины с соусом	160	302	16,1	18,38	17,2
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160	260	8,85	9,55	39,86
5	Кисель из сока	200	157,6	0,43	0,12	38,6
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1513,1	52,77	49,64	214,17
Полдник						
1	Вафли	100	269,5	1,7	15,1	32,35
2	Молоко витамин. 3,2 %	200	120	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		389,5	7,3	21,5	41,75
Ужин						
1	Рагу из овощей	315	426	5,31	32,9	25,8
2	Колбаса отварная с маслом	80/5	164	5,55	15,55	0,25
3	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	81	1,52	1,35	15,9
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		902	19,98	50,7	88,85
2 Ужин						
1	Сок	200	112	1	-	30
2	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за 2й ужин		288	3,28	0,78	68,49
	Итого за день		3848,2	94,43	148,79	591,46

Вторник 2 неделя

	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша вязкая молочная 5 злаков с маслом и сахаром	220	342	8,31	13,12	47,61
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Яйцо варёное	1	63	5,08	4,6	0,28
4	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
5	Хлеб пшеничный 1	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		853,6	30,27	33,03	112,37
Обед						
1	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	72,9	1,64	4,12	7,25
2	Щи из св.капусты с картофелем с гов. со сметаной	300/25/10	200,6	12,2	12,67	9,17
3	Тефтели рыбные	160	244	13,22	12,88	18,82
4	Пюре картофельное	150	137,25	3,07	4,8	20,4
5	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1179,35	47,46	43,71	146,52
Полдник						
1	Пирожки печёные картофелем	100	232	6,19	6,7	36,69
2	Йогурт 2.5%	200	170	10	5	17
	Итого за полдник		402	16,19	11,7	53,69
Ужин						
1	Морковная запеканка с творогом с маслом	210	430	19	21,8	39,12
2	Сосиска отварная с маслом	55	164	5,55	15,55	0,25
3	Макаронны отварные с сыром	250	418	17,97	19,9	42,62
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		1303	50,19	58,17	143,89
2 Ужин						
1	Сок	200	112	1	-	30
2	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за 2й ужин		288	3,28	0,78	68,49
	Итого за день		4025,95	147,39	144,8	524,96

Среда 2 неделя

	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Омлет с сыром	120	278	14,34	23,54	2,04
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Повидло	30	62,5	0,1	-	16,32
4	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95
5	Хлеб пшеничный 1	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		771,1	22,33	37,99	81,21
Обед						
1	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	72,9	1,64	4,12	7,29
2	Щи из свежей капусты с картоф. с курицей и сметаной	300/25/10	200,6	12,2	12,67	9,17
3	Биточек из говядины с соусом	160	302	16,1	18,38	17,2
4	Макароны отварные с маслом	155	205,5	5,73	6,07	32
5	Компот из свежих яблок	200	114,6	0,16	0,16	27,88
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен. 1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1294,6	50,58	43,8	172,04
Полдник						
1	Запеканка из творога со сгущ.	200/20	556	20,46	15,48	39,2
2	Молоко 2.5%	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		872	26,06	21,88	48,6
Ужин						
1	Салат из квашеной капусты с картофелем	50	29,4	8,15	25,02	42,29
2	Курица тушёная в сметанном соусе	200	324	26,56	21,68	5,8
3	Пюре картофельное	200	183	4,1	6,4	27,2
3	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	81	1,52	1,35	15,9
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		848,4	47,93	55,35	138,09
2 Ужин						
1	Сок	200	12	1	-	30
2	Фрукт	300	76	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		3874,1	150,18	159,8	508,43

Четверг 2 неделя

	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом и сахаром	220	374	7,63	11,1	60,76
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Сыр Голландский	30	103	7,89	7,98	-
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	2,68	25,8
5	Хлеб пшеничный 1	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		867	23,31	33,53	133,46
Обед						
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	77,7	1,1	6,11	4,56
2	Суп картофельный гороховый с говядиной	300/25	270,8	13,7	13,05	20,93
3	Рыба тушёная в томате с овощами	200	210	19,5	9,9	7,6
4	Пюре картофельное	150	137,25	3,07	4,8	20,4
5	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1227,55	52,78	36,35	163,99
Полдник						
1	Сдоба	80	322	6,78	13,96	42,14
2	Кефир 2.5%	200	100	5,8	5	8
	Итого за полдник		322	12,58	18,96	50,14
Ужин						
1	Запеканка капустная с маслом	105	141	4,06	7,47	14,7
2	Плов с курицей	300	454	25,3	14,8	54,68
3	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	81	1,52	1,35	15,9
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		907	38,48	24,52	132,18
2 Ужин						
1	Сок	200	112	1	-	30
2	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		3711,55	130,43	114,14	548,26

Пятница 2 неделя

	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	220	334	6,0	10,85	52,93
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Яйцо отварное	1	63	3,08	4,6	0,28
4	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95
5	Хлеб пшеничный 1	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		827,6	19,97	29,9	116,06
Обед						
1	Салат из свежих огурцов	100	66,6	0,75	6,01	2,34
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	300/25	235	10,13	11,14	20,3
3	Котлета рубленая из кур с маслом	110	286	17,44	16,76	16,28
4	Овощи в молочном соусе	200	121,2	4,1	3,8	17,7
5	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1179,35	47,46	43,71	146,52
Полдник						
1	Пудинг из творога	200	386	18,12	14,18	46,42
2	Кисель из сока	200	157,6	0,43	0,12	38,6
	Итого за полдник		543,6	18,55	14,3	85,02
Ужин						
1	Винегрет овощной	100	125,1	1,4	10	7,3
2	Рыба припущенная в молоке	150	186	18,56	10,56	4,28
3	Пюре картофельное	200	183	4,1	6,4	27,2
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
6	Конфета	50	198	12	29	29
	Итого за ужин		983,1	43,73	56,88	129,68
2 Ужин						
1	Сок	200	112	1	-	30
2	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		3821,65	147	138,64	536,19

Суббота 2 неделя

	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	291	6,11	10,72	42,36
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Сыр Голландский	20	68,6	5,26	5,32	-
4	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
5	Хлеб пшеничный 1	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		808,2	23,17	31,35	106,84
Обед						
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	164,2	3,02	6,35	23,7
2	Щи из квашеной капусты с картофелем курицей со сметаной	300/25/10	207,2	9,02	12,71	12,06
3	Фрикадельки из говядины в соусе	105	180	8,5	11,21	10,6
4	Макаронны отварные с маслом	155	205,5	5,73	6,07	32
5	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1288,7	41,68	38,83	188,86
Полдник						
1	Кекс творожный	75	282	7,1	11,15	38,37
2	Снежок 2.5%	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		398	12,7	17,55	47,77
Ужин						
1	Салат из свежих помидор	100	77,7	1,1	6,11	4,56
2	Котлета рыбная с маслом	110	222	13,04	10,76	18,06
3	Запеканка картофельная с овощами	250	292	6,9	14,7	30
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		1294,2	40,79	40,79	145,68
2 Ужин						
1	Сок	200	12	1	-	30
2	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		3870,55	147	138,64	536,19

Воскресенье 2 неделя

	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Омлет натуральный	116	224	10,78	19,2	2,04
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Сыр Голландский	30	103	7,89	7,98	-
4	Какао с молоком	200	118,6	3,66	3,54	17,58
5	Хлеб пшеничный 1	100	231	7,6	2,6	25,8
	Итого за завтрак		795,4	30,05	41,55	74,74
Обед						
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	112,7	2,73	7,06	9,55
2	Суп картофельный с рыбными консервами	300/50	162	6,84	6,47	16,66
3	Тефтели из говядины	220	284	14,92	16,58	18,88
4	Капуста тушеная свежая	200	150,2	4,13	6,47	18,85
5	Компот из изюма	200	122,2	0,34	0,08	29,85
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1230,1	43,71	39,06	172,27
Полдник						
1	Печенье	75	282	7,1	11,15	38,37
2	Биоряженка 2.5%	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		398	12,7	17,55	47,77
Ужин						
1	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	131,9	4,67	9,38	7,19
2	Запеканка картофельная с говядиной с маслом	290	652	33,28	41,78	39,6
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
4	Конфета	50	198	12	29	29
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		1272,9	57,62	81,08	137,69
2 Ужин						
1	Сок	200	12	1	-	30
2	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		3884,4	144,08	180,02	500,96