

1 день

Наименование блюда	Масса			Химический состав			Энергоценность калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
хлеб с маслом и сыром	40	40,5	40	5,18	13	9,76	176,4
хлеб		20	20	1,58	0,2	9,66	47
масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,9
сыр		10	10	3,5	4,5	0,0	54,5
Каша манная молочная	200			11,66	14,03	15,04	232,87
Молоко сухое		20	20	10,2	7,8	0,0	144,9
Крупа манная		20	20	1,41	2,58	5,02	15,23
Масло сливочное		5	5	0,05	3,65	0,05	32,95
сахар		7	7	0	0	9,97	39,8
вода		134	134	0	0	0	0
соль		1	1	0	0	0	0
чай	200			0,2		9,24	37,28
Чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
Вода		200	200	-	-	-	-
сахар		10	10	-	-	9,14	36,28
итог завтрака:	440						

5 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценнос ть калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Манты со сметаной	150			19,5	9	36	300
манты		140	140				
сметана		10	10				
компот	200			0,04		24,76	94,2
Смесь сухофруктов		20	20	0,04	0,0	11,05	39,74
вода		200	200	-	-		
сахар		15	15	-	-	13,71	54,42
Кислота аскорбиновая		0,2	0,2	-	-	-	-
фрукты	185						
итог завтрака:	535						

3 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса	Химический состав	Белки	Жиры	углеводы	Энергоц калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)				
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	47
Картофельное пюре с подливом	150			3,06	4,08	20,45	137,25
картофель		197,4	128,3	-	-	-	-
молоко		5	5				
масло сливочное		5	5				
соль		2	2				
подлив	100			1,05	3,66	5,4	58,55
Масло растительное		5	5	0,0	3,66	0,0	33
Мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
Томат-пюре		10	10	0,35	0,0	1,1	5,65
морковь		10	8	0,1	0,0	0,5	2,5
лук		5	5	0,1	0,0	0,4	1,6
Лавровый лист		0,02	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
котлета	90			4,5	40,05	2,7	393,3
сок	200						
Салат овощной	60			0,5	3	2,1	35,7
помидор		34,2	28,8	0,2	-	1,2	5,5
огурец		26,4	21	0,2	0,0	0,6	1,6
лук		9	7,2	0,1	0,0	0,3	1,6
Масло растительное		3	3	0,0	3	0,0	27
соль		0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
итог завтрака:	620						

2 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	47
Суп с рыбными консервами	250			8,85	3,86	13,58	139
Вода		188	188				
Картофель		100	82				
Рис		8	8				
Масло растительное		5	5				
Лук		10	8				
морковь		12,5	10				
Рыба консервированная (сайра)		45	43				
соль		1	1				
Кофейный напиток	200			1,1	0,7	11,5	46,2
Кофейный напиток		5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
сахар		12	12	-	-	11	33,8
вода		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0
фрукты	185	185	185				
Итог завтрака	655						

4 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	47
Каша гречневая с подливом							
Каша гречневая	150			8,25	5,25	42,8	250,65
Вода		102	102				
Крупа гречневая		69	69	8,2	1,6	42,7	217,7
Масло сливочное		5	5	0,05	3,65	0,1	32,95
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
подлив	100			1,05	3,66	5,4	58,55
Масло растительное		5	5	0,0	3,66	0,0	33
мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
Томат-пюре		10	10	0,35	0,0	1,1	5,65
морковь		10	8	0,1	0,0	0,5	2,5
лук		5	4	0,1	0,0	0,4	1,6
Лавровый лист		0,02	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
бифштекс	80			0,8	24	2,4	248
Овощная нарезка	60			0,5		1,8	9,1
огурец		63	60	0,5	0,0	1,8	9,1
Какао	200			11,34	8,46	14,11	211,72
вода		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Какао-порошок		5	5	1,14	0,66	0,46	12,4
Молоко сухое		30	30	10,2	7,8		144,9
сахар		15	15			13,65	54,42
итог завтрака:	610						

6 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Каша кукурузная молочная	200			14,65	12,05	45,25	382,08
вода		165	165	0,0	0,0	0,0	0,0
молоко		30	30	10,2	7,8	0,0	144,9
крупа кукурузная		57	57	4,4	0,6	38,9	178,8
масло сливочное		5	5	0,05	3,65	0,05	32,95
сахар		7	7	0,0	0,0	6,3	25,43
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
хлеб с маслом, сыром	40	40,5	40	5,18	13	9,76	176,4
Хлеб		20	20	1,58	0,2	9,66	47
Масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,9
сыр		10	10	3,5	4,5	0,0	54,5
чай	200			0,2	0,0	9,24	37,28
вода		200	200				
чай		1	1	0,19		0,1	1
сахар		10	10			9,14	36,28
Итого завтрака:	440						

7 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	20			1,58	0,2	9,66	47
Щи со свежей капустой	200			7,81	8,71	6,79	133,2
Капуста свежая		50	40				
картофель		100	86				
Морковь		10	8				
Мясо куриное		35	30	5,58	4,8	0,0	65,4
Лук		5	4				
Масло растительное		4	4				
вода		160	160				
сметана		10	10				
соль		1	1				
Кофейный напиток	200			1,1	0,7	11,5	46,2
вода		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Кофейный напиток		5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
сахар		12	12	0,0	0,0	11	33,8
печенье	16			1,2	1,56	11,9	66,72
Фрукты	185						
Итого завтрака:	621						

8 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоцен- ность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	47
Каша ячневая	150			4,84	7,91	30,88	219,97
Крупа ячневая		48	48	4,79	4,26	30,83	187,02
Масло сливочное		5	5	0,05	3,65	0,05	32,95
соль		1	1				
сосиска	55			6,05	15,4	0	165,25
чай	200			0,2		9,24	37,28
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200					
сахар		10	10			9,14	36,28
итог завтрака:	425						

9 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Творожная запеканка	120			27,84	18	32,4	279,6
творог		100	100				
Крупа манная		10	10				
сахар		10	10				
яйца		11	11				
Масло сливочное		5	5				
сметана		5	5				
Сгущённое молоко		10	10				
чай	200			0,2		9,24	37,28
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
сахар		10	10	0	0	9,14	36,28
вода		200	200	0	0	0	0
итог завтрака:	320						

10 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценнос ть калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный с маслом	30			1,68	7,5	9,76	112,9
хлеб		20	20	1,58	0,2	9,66	47
Масло сливочное		10	10	0,1	7,3	0,1	65,9
Гороховое пюре	100			23,2	5,43	50,8	314
горох		50	50				
вода		25	25				
соль		1	1				
голень	140						
чай	200			0,2		9,24	37,28
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
сахар		10	10	0	0,0	9,14	36,28
вода		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0
фрукты	185						
итог завтрака:	655						