

день

Наименование блюда	Масса			Химический состав			Энергоценность калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>хлеб с маслом и сыром</b>	<b>65</b>			<b>8,51</b>	<b>15,45</b>	<b>19,42</b>	<b>250,65</b>
хлеб		40	40	3,16	0,4	19,32	94
масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,9
сыр		15	15	5,25	6,75	0,0	81,75
<b>каша манная молочная</b>	<b>240</b>			<b>17,49</b>	<b>20,68</b>	<b>21,84</b>	<b>304,47</b>
молоко сухое		30	30	15,3	11,7	0,0	172,35
крупа манная		30	30	2,12	3,87	7,53	22,84
масло сливочное		7	7	0,07	5,11	0,07	52,43
сахар		10	10	0	0	14,24	56,85
вода		160	160	0	0	0	0
соль		1	1	0	0	0	0
<b>чай</b>	<b>200</b>			<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>11,11</b>	<b>45,03</b>
чай		1,5	1,5	0,29	0,0	0,15	1,5
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		12	12	-	-	10,96	43,53
<b>итог завтрака:</b>	<b>505</b>			<b>26,29</b>	<b>36,13</b>	<b>52,37</b>	<b>600,15</b>

**день**

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>15</b>	<b>6,95</b>	<b>12,61</b>	<b>49,1</b>	<b>422,18</b>
картофель		200	150	3,33	0,66	27,16	133,33
молоко		5	5	2,55	1,95	0	28,73
масло сливочное		5	5	0,05	4,15	0,05	37,45
соль		2	2				
<b>котлета</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>75</b>	<b>4,5</b>	<b>42,24</b>	<b>2,7</b>	<b>413,1</b>
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>14,46</b>	<b>76</b>
<b>салат овощной</b>	<b>60</b>	<b>71,6</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>3</b>	<b>2,1</b>	<b>35,7</b>
помидор		34,2	28,8	0,2	0	1,2	5,5
огурец		26,4	21	0,2	0	0,6	1,6
лук		8	7,2	0,1	0	0,3	1,6
масло растительное		3	3	0	3	0	27
соль		0,2	0,2				
<b>итог завтрака:</b>	<b>525</b>			<b>15,71</b>	<b>58,79</b>	<b>87,68</b>	<b>1040,98</b>

**день**

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>манты со сметаной</b>	<b>150</b>			<b>19,88</b>	<b>9,25</b>	<b>36</b>	<b>309,6</b>
манты		140	140	19,5	9	36	300
сметана		10	10	0,38	0,25	0	9,6
<b>пюре картофельное</b>	<b>110</b>			<b>5,1</b>	<b>6,6</b>	<b>20,42</b>	<b>166,18</b>
картофель		150	100	2,5	0,5	20,37	100
масло сливочное		5	5	0,05	4,15	0,05	37,45
молоко		5	5	2,55	1,95	0	28,73
соль		1	1				
<b>хлеб</b>	<b>40</b>			<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>компот</b>	<b>200</b>			<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>29,33</b>	<b>112,3</b>
смесь сухофруктов		20	20	0,04	-	11,05	39,74
вода		200	200	-	-		
сахар		20	20	-	-	18,28	72,56
кислота аскорбиновая		0,2	0,2	-	-	-	-
<b>фрукты</b>	<b>185</b>						
<b>итог завтрака:</b>	<b>685</b>			<b>28,18</b>	<b>16,25</b>	<b>105,07</b>	<b>682,08</b>

день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>суп с рыбными консервами</b>	<b>250</b>			<b>10,37</b>	<b>4,94</b>	<b>20,38</b>	<b>169,84</b>
вода		188	188				
картофель		100	82	1,66	0,33	13,58	66,66
рис		8	8	0,52	0,05	5,38	24,26
масло растительное		5	5	0	3,66	0	33
лук		10	8	0,2	0	0,8	3,2
морковь		12,5	10	0,12	0	0,62	3,12
рыба консервированная (сайра)		45	43	7,87	0,9	0	39,6
соль		1	1				
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>блин</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>5,95</b>	<b>4,75</b>	<b>24,82</b>	<b>170</b>
<b>кофейный напиток</b>	<b>200</b>			<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>11,5</b>	<b>46,2</b>
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
<b>фрукты</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>185</b>				
<b>Итог завтрака</b>	<b>760</b>			<b>20,58</b>	<b>10,79</b>	<b>76,02</b>	<b>480,04</b>

день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>каша гречневая</b>	<b>150</b>			<b>5,94</b>	<b>4,8</b>	<b>31,04</b>	<b>190,7</b>
вода		102	102				
крупа гречневая		50	50	5,94	1,15	30,94	157,75
масло сливочное		5	5	0,05	3,65	0,1	32,95
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>подлив</b>	<b>50</b>			<b>0,82</b>	<b>3,66</b>	<b>4,6</b>	<b>54,47</b>
масло растительное		5	5	0,0	3,66	0,0	33
мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
томат-пюре		5	5	0,17	0,0	0,55	2,82
морковь		5	3	0,05	0,0	0,25	1,25
лук		5	4	0,1	0,0	0,4	1,6
вода		50	50				
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>бифштекс</b>	<b>80</b>			<b>0,8</b>	<b>26,19</b>	<b>2,4</b>	<b>267,8</b>
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>овощная нарезка</b>	<b>50</b>			<b>0,42</b>	<b>0</b>	<b>1,51</b>	<b>7,65</b>
огурец		50	50	0,42	0,0	1,51	7,65
<b>какао</b>	<b>200</b>			<b>9,41</b>	<b>7,02</b>	<b>0,36</b>	<b>185,09</b>
вода		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0
какао-порошок		4	4	0,91	0,52	0,36	9,92
молоко сухое		25	25	8,5	6,5	0	120,75
сахар		15	15	0	0	13,65	54,42
<b>итог завтрака:</b>	<b>570</b>			<b>20,55</b>	<b>42,07</b>	<b>59,23</b>	<b>799,71</b>

**день**

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>каша кукурузная молочная</b>	<b>200</b>			<b>12,56</b>	<b>11,76</b>	<b>26,82</b>	<b>297,38</b>
вода		165	165	0,0	0,0	0,0	0,0
молоко		30	30	10,2	7,8	0,0	144,9
крупа кукурузная		30	30	2,31	0,31	20,47	94,1
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
<b>хлеб с маслом, сыром</b>	<b>65</b>			<b>8,51</b>	<b>15,45</b>	<b>19,42</b>	<b>250,65</b>
хлеб		40	40	3,16	0,4	19,32	94
масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,9
сыр		15	15	5,25	6,75	0	81,75
<b>чай</b>	<b>200</b>			<b>0,29</b>	<b>0,0</b>	<b>9,24</b>	<b>37,28</b>
вода		200	200				
чай		1,5	1,5	0,29	0	0,15	1,5
сахар		12	12	0	0	10,96	43,53
<b>печенье</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2,62</b>	<b>3,43</b>	<b>26,04</b>	<b>145,95</b>
<b>итог завтрака:</b>	<b>500</b>			<b>23,98</b>	<b>30,64</b>	<b>81,52</b>	<b>731,26</b>

день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>щи со свежей капустой</b>	<b>200</b>			<b>9,66</b>	<b>9,73</b>	<b>17,37</b>	<b>193,73</b>
капуста свежая		50	40	0,64	0,05	2,9	12,5
картофель		100	82	1,66	0,33	13,58	66,66
морковь		10	8	0,09	0	0,49	2,49
мясо куриное		45	40	7,17	6,17	0,0	84,08
Лук		5	4	0,1	0	0,4	1,6
масло растительное		4	4	0	2,93	0	26,4
вода		160	160				
сметана		10	10	0,38	0,25	0	9,6
соль		1	1				
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>кофейный напиток</b>	<b>200</b>			<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>11,5</b>	<b>46,2</b>
вода		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0
кофейный напиток		5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
сахар		14	14	0,0	0,0	12,83	39,43
<b>блин</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>5,95</b>	<b>4,75</b>	<b>24,82</b>	<b>170</b>
<b>фрукты</b>	<b>185</b>						
<b>итог завтрака:</b>	<b>710</b>			<b>19,87</b>	<b>15,58</b>	<b>73,01</b>	<b>503,93</b>

**день**

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>отварные макаронные изделия</b>	<b>150</b>			<b>5,05</b>	<b>4,05</b>	<b>34,95</b>	<b>196,15</b>
макаронные изделия		51	51	5	0,4	34,9	163,2
масло сливочное		5	5	0,05	3,65	0,05	32,95
соль		2	2				
<b>сосиска</b>	<b>55</b>			<b>6,05</b>	<b>15,4</b>	<b>0</b>	<b>165,25</b>
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>овощная нарезка</b>	<b>55</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>9,1</b>
<b>огурец</b>		60	55	0,5	0	1,8	9,1
<b>чай</b>	<b>200</b>			<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>11,11</b>	<b>45,03</b>
чай		1,5	1,5	0,29	0,0	0,15	1,5
вода		200	200				
сахар		12	12			10,96	43,53
<b>итог завтрака:</b>	<b>500</b>			<b>15,05</b>	<b>19,49</b>	<b>67,18</b>	<b>509,53</b>



день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>творожная запеканка</b>	<b>120</b>			<b>19,05</b>	<b>9,19</b>	<b>19,17</b>	<b>225,41</b>
творог		100	100	16	1,5	1,8	90
крупа манная		10	10	0,7	1,29	2,51	7,61
сахар		10	10	0	0	9,14	36,28
яйца		11	11	1,39	1,26	0,07	17,27
масло сливочное		5	5	0,05	4,15	0,05	37,45
сметана		5	5	0,19	0,14	0	4,8
сгущённое молоко		10	10	0,72	0,85	5,6	32
<b>чай</b>	<b>200</b>			<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>11,11</b>	<b>45,03</b>
чай		1,5	1,5	0,29	0,0	0,15	1,5
сахар		12	12	0	0	10,96	43,53
вода		200	200	0	0	0	0
<b>йогурт</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>8,2</b>	<b>10,18</b>	<b>114,2</b>
<b>итог завтрака:</b>	<b>520</b>			<b>22,54</b>	<b>17,39</b>	<b>40,46</b>	<b>384,64</b>

день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>гороховое пюре</b>	<b>150</b>			<b>20,01</b>	<b>8,03</b>	<b>44,11</b>	<b>87,14</b>
масло сливочное		8	8	0,08	6,64	0,08	59,92
горох		65	65	19,93	1,39	44,03	27,22
вода		25	25				
соль		1	1				
<b>голень</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>110</b>	<b>18,3</b>	<b>6,86</b>	<b>0</b>	<b>139,56</b>
масло растительное		5	5	0	3,66	0	33
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>чай</b>	<b>200</b>			<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>11,11</b>	<b>37,28</b>
чай		1,5	1,5	0,29	0,0	0,15	1,5
сахар		12	12	0	0	10,96	45,03
вода		200	200				
<b>фрукты</b>	<b>185</b>						
<b>итог завтрака:</b>	<b>685</b>			<b>41,76</b>	<b>15,29</b>	<b>74,56</b>	<b>357,98</b>

день

Наименование блюда	Масса			Химический состав			Энергоценность калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>хлеб с маслом и сыром</b>	<b>65</b>			<b>8,51</b>	<b>15,45</b>	<b>19,42</b>	<b>250,65</b>
хлеб		40	40	3,16	0,4	19,32	94
масло сливочное		10	10	0,1	8,3	0,1	74,9
сыр		15	15	5,25	6,75	0	81,75
<b>каша рисовая молочная</b>	<b>235</b>			<b>17,32</b>	<b>17</b>	<b>30,23</b>	<b>358,28</b>
молоко сухое		30	30	15,3	11,7	0	172,35
рис		30	30	1,95	0,19	20,19	100
масло сливочное		7	7	0,07	5,11	0,07	46,13
сахар		7	7	0	0	9,97	39,8
вода		134	134	0	0	0	0
соль		1	1	0	0	0	0
<b>чай</b>	<b>200</b>			<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>11,11</b>	<b>45,03</b>
чай		1,5	1,5	0,29	0,0	0,15	1,5
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		12	12	-	-	10,96	43,53
<b>итог завтрака:</b>	<b>500</b>			<b>26,12</b>	<b>32,38</b>	<b>60,76</b>	<b>492</b>

**день**

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>суп картофельный с лапшй с мясом (курицы)</b>	<b>250</b>			<b>11,24</b>	<b>5,97</b>	<b>22,49</b>	<b>190,87</b>
<b>картофель</b>		136	100	1,87	0,35	14,82	70,02
<b>мясо куриное</b>		40	40	8,13	1,08	0	44,4
<b>лапша</b>		10	10	1,02	0,12	6,42	30,82
<b>лук</b>		10	10	0,12	0,02	0,75	3,67
<b>морковь</b>		8	5	0,1	0	0,5	2,46
<b>масло растительное</b>		5	5	0	4,4	0	39,5
<b>соль</b>		1	1				
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>компот</b>	<b>200</b>			<b>0,04</b>		<b>29,33</b>	<b>112,3</b>
смесь сухофруктов		20	20	0,04	0,0	11,05	39,74
вода		200	200	-	-		
сахар		20	20	-	-	18,28	72,56
кислота аскорбиновая		0,2	0,2	-	-	-	-
<b>блин</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>5,95</b>	<b>4,75</b>	<b>24,82</b>	<b>170</b>
<b>фрукты</b>	<b>185</b>						
<b>итог завтрака:</b>	<b>760</b>						

день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
		Брутто (гр)	Нетто ( гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>плов</b>	<b>200</b>			<b>14,41</b>	<b>21,21</b>	<b>38,53</b>	<b>402,62</b>
рис		55	55	3,63	0,51	37	167,02
тушёнка		70	70	10,5	11,9	0	149,1
лук		10	8	0,1	0	0,6	2,9
морковь		15	10	0,18	0	0,93	4,6
масло растительное		10	10	0	8,8	0	79
соль		1	1				
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>кофейный напиток</b>	<b>200</b>			<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>13,33</b>	<b>46,2</b>
кофейный напиток		5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
сахар		14	14	-	-	12,83	39,43
вода		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>овощная нарезка</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>1,81</b>	<b>9,18</b>
огурец	60	65	60	0,5	0	1,81	9,18
<b>фрукты</b>	<b>185</b>						
<b>Итого завтрака</b>	<b>685</b>			<b>13,61</b>	<b>4,96</b>	<b>72,99</b>	<b>552</b>

день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>макароны отварные с подливом</b>	<b>150</b>			<b>5,05</b>	<b>4,05</b>	<b>34,95</b>	<b>196,15</b>
макаронные изделия		51	51	5	0,4	34,9	163,2
масло сливочное		5	5	0,05	3,65	0,05	32,95
соль		2	2				
<b>подлив</b>	<b>50</b>			<b>0,82</b>	<b>3,66</b>	<b>4,6</b>	<b>54,47</b>
масло растительное		5	5	0,0	3,66	0,0	33
мука		3	3	0,5	0,0	3,4	15,8
томат-пюре		5	5	0,17	0	0,55	2,82
морковь		5	5	0,05	0	0,25	1,25
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
<b>тефтели</b>	<b>60</b>			<b>10,29</b>	<b>19,34</b>	<b>3,69</b>	<b>228,09</b>
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>овощная нарезка</b>	<b>60</b>			<b>0,5</b>		<b>1,8</b>	<b>9,1</b>
огурец		63	60	0,5	0,0	1,8	9,1
<b>какао</b>	<b>200</b>			<b>11,34</b>	<b>8,46</b>	<b>14,11</b>	<b>211,72</b>
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
<b>итог завтрака:</b>	<b>560</b>			<b>31,16</b>	<b>35,91</b>	<b>78,47</b>	<b>793,53</b>

**день**

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>							
<b>картофель тушённый с мясом</b>	<b>250</b>			<b>12,54</b>	<b>15,24</b>	<b>27,66</b>	<b>298,23</b>
картофель		200	180	3,36	0,63	26,67	126,03
мясо (тушёнка)		60	60	9	10,2	0	127,8
масло растительное		5	5	0	4,4	0	39,5
морковь		10	8	0,12	0	0,62	3,07
лук		5	5	0,06	0,01	0,37	1,83
соль		1	1				
<b>хлеб</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>
<b>сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>14,46</b>	<b>76</b>
<b>салат овощной</b>	<b>60</b>			<b>0,5</b>	<b>3</b>	<b>2,1</b>	<b>35,7</b>
помидор		34,2	28,8	0,2	0	1,2	5,5
огурец		26,4	21	0,2	0	0,6	1,6
лук		9	7,2	0,1	0	0,3	1,6
масло растительное		3	3	0	3	0	27
соль		0,2	0,2				
<b>итог завтрака:</b>	<b>550</b>			<b>16,8</b>	<b>18,64</b>	<b>63,54</b>	<b>503,93</b>