

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	65			8,51	15,45	19,42	250,65
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
каша манная молочная	240			17,49	20,68	21,84	304,47
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
чай	200			0,29	0	11,11	45,03
чай		1,5	1,5	0,29	0,0	0,15	1,5
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		12	12	-	-	10,96	43,53
итог завтрака:	505			26,29	36,13	52,37	600,15

2 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
суп с рыбными консервами	250			10,37	4,94	20,38	169,84
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				
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
блин	85	85	85	5,95	4,75	24,82	170
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	760			20,58	10,79	76,02	480,04

3 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
каша гречневая	150			5,94	4,8	31,04	190,7
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
подлив	50			0,82	3,66	4,6	54,47
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
бифштекс	80			0,8	26,19	2,4	267,8
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
овощная нарезка	50			0,42	0	1,51	7,65
огурец		50	50	0,42	0,0	1,51	7,65
какао	200			9,41	7,02	0,36	185,09
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
итог завтрака:	570			20,55	42,07	59,23	799,71

4 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
манты со сметаной	150			19,88	9,25	36	309,6
манты		140	140	19,5	9	36	300
сметана		10	10	0,38	0,25	0	9,6
пюре картофельное	110			5,1	6,6	20,42	166,18
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				
хлеб	40			3,16	0,4	19,32	94
компот	200			0,04	-	29,33	112,3
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	-	-	-	-
фрукты	185						
итог завтрака:	685			28,18	16,25	105,07	682,08

5 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
гороховое пюре	150			20,01	8,03	44,11	87,14
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				
голень	110	120	110	18,3	6,86	0	139,56
масло растительное		5	5	0	3,66	0	33
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай	200			0,29	0	11,11	37,28
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				
фрукты	185						
итог завтрака:	685			41,76	15,29	74,56	357,98

6 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
каша кукурузная молочная	200			12,56	11,76	26,82	297,38
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
хлеб с маслом, сыром	65			8,51	15,45	19,42	250,65
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
чай	200			0,29	0,0	9,24	37,28
вода		200	200				
чай		1,5	1,5	0,29	0	0,15	1,5
сахар		12	12	0	0	10,96	43,53
печенье	35	35	35	2,62	3,43	26,04	145,95
итог завтрака:	500			23,98	30,64	81,52	731,26

7 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
щи со свежей капустой	200			9,66	9,73	17,37	193,73
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				
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
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		14	14	0,0	0,0	12,83	39,43
блин	85	85	85	5,95	4,75	24,82	170
фрукты	185						
итог завтрака:	710			19,87	15,58	73,01	503,93

8 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
творожная запеканка	120			19,05	9,19	19,17	225,41
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
чай	200			0,29	0	11,11	45,03
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
йогурт	200	200	200	3,2	8,2	10,18	114,2
итог завтрака:	520			22,54	17,39	40,46	384,64

9 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
картофельное пюре	150	200	15	6,95	12,61	49,1	422,18
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				
котлета	75	90	75	4,5	42,24	2,7	413,1
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
сок	200	200	200	0,6	0	14,46	76
салат овощной	60	71,6	60	0,5	3	2,1	35,7
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				
итог завтрака:	525			15,71	58,79	87,68	1040,98

10 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
плов	200			14,41	21,21	38,53	402,62
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				
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
кофейный напиток	200			1,1	0,7	13,33	46,2
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
овощная нарезка	60	60	60	0,5	0	1,81	9,18
огурец	60	65	60	0,5	0	1,81	9,18
фрукты	185						
Итого завтрака	685			13,61	4,96	72,99	552

11 день

Наименование блюда	Масса			Химический состав			Энергоценность калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
хлеб с маслом и сыром	65			8,51	15,45	19,42	250,65
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
каша рисовая молочная	235			17,32	17	30,23	358,28
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
чай	200			0,29	0	11,11	45,03
чай		1,5	1,5	0,29	0,0	0,15	1,5
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		12	12	-	-	10,96	43,53
итог завтрака:	500			26,12	32,38	60,76	492

12 день

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

13 день

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

14 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
картофельное пюре	150	200	15	6,95	12,61	49,1	422,18
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		1	1				
подлив	50			0,82	3,66	4,6	54,47
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
тефтели	60			10,29	19,34	3,69	228,09
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
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:	560			33,06	44,47	92,62	1019,56

15 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
картофель тушённый с мясом	250			12,54	15,24	27,66	298,23
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				
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
сок	200	200	200	0,6	0	14,46	76
салат овощной	60			0,5	3	2,1	35,7
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				
итог завтрака:	550			16,8	18,64	63,54	503,93

