

1 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценност ь калорий |
|---|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|----------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная овсяная | 250 | | | 8,61 | 14,96 | 27,61 | 297,39 |
| молоко сухое | | 38 | 38 | 3,42 | 3,54 | 0,0 | 67,64 |
| крупа овсяная | | 62 | 62 | 5,07 | 2,36 | 24,02 | 132,5 |
| масло сливочное | | 12 | 12 | 0,12 | 9,06 | 0,17 | 82,75 |
| сахар | | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,42 | 14,5 |
| вода | | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бутерброд с маслом | 50 | | | 3,26 | 7,65 | 19,46 | 160,2 |
| хлеб | | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| масло сливочное | | 10 | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| печенье | 35 | | | 2,3 | 3,15 | 25,16 | 108,95 |
| итог завтрака: | 535 | | | 14,36 | 25,76 | 78,72 | 592,92 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| пельмени | 238 | | | 28,08 | 17,64 | 48,08 | 589,92 |
| пельмени | | 230 | 230 | 28 | 11 | 48 | 800 |
| масло сливочное | | 10 | 10 | 0,08 | 6,64 | 0,08 | 59,92 |
| соль | | 4 | 4 | - | - | - | - |
| вода | | 800 | 800 | - | - | - | - |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог обеда: | 438 | | | 22,27 | 17,64 | 54,57 | 886,3 |

2 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценност ь калорий |
|---|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|----------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углевод ы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | | | 9,55 | 10,26 | 10,74 | 179,87 |
| капуста свежая | | 25 | 20 | 0,32 | 0,025 | 1,45 | 6,25 |
| картофель | | 27 | 20 | 0,44 | 0,08 | 3,66 | 18 |
| морковь | | 15 | 12 | 0,13 | 0 | 0,73 | 3,73 |
| мясо куриное | | 45 | 40 | 7,17 | 6,17 | 0 | 84,08 |
| лук | | 12 | 10 | 0,24 | 0 | 0,96 | 3,84 |
| масло растительное | | 5 | 5 | 0 | 3,66 | 0 | 33 |
| томатная паста | | 7 | 7 | 0,23 | 0 | 0,74 | 4,08 |
| свёкла | | 50 | 40 | 0,57 | 0,025 | 3,2 | 15,37 |
| вода | | 160 | 160 | | | | |
| сметана | | 12 | 12 | 0,45 | 0,3 | 0 | 11,52 |
| соль | | 1 | 1 | | | | |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| кофейный напиток | 200 | | | 1,1 | 0,7 | 6,89 | 37,78 |
| кофейный напиток | | 5 | 5 | 1,1 | 0,7 | 0,5 | 12,4 |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| вода | | 200 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| блинчики со сгущенным молоком | 85 | 85 | 85 | 5,95 | 4,75 | 24,82 | 170 |
| блинчик со сгущенным молоком | | 85 | 85 | 5,95 | 4,75 | 24,82 | 170 |
| итог завтрака: | 575 | | | 19,76 | 16,11 | 61,77 | 481,65 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| макаронны отварные | 200 | | | 5,37 | 6,41 | 32,77 | 409,63 |
| макаронные изделия | | 68 | 68 | 5,3 | 0,6 | 32,7 | 357,2 |
| масло сливочное | | 9,1 | 9,1 | 0,07 | 5,81 | 0,07 | 52,43 |
| соль | | 4 | 4 | - | - | - | - |
| вода | | 408 | 408 | - | - | - | - |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 194 |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| фрукты (яблоки) | 200 | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 194 |
| итог обеда | 390 | | | 8,72 | 6,81 | 58,58 | 824,01 |

3 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|-----------------------------------|---------------------|-------------|------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| каша гречневая рассыпчатая | 200 | | | 8,75 | 8,63 | 92,59 | 266,62 |
| вода | | 136 | 136 | | | | |
| крупа гречневая | | 92 | 92 | 8,66 | 1,99 | 92,41 | 206,66 |
| масло сливочное | | 9 | 9 | 0,09 | 6,64 | 0,18 | 59,96 |
| соль | | 1 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соус красный основной | 50 | | | 0,82 | 2,19 | 4,6 | 41,27 |
| масло растительное | | 5 | 5 | 0,0 | 2,19 | 0,00 | 19,8 |
| мука | | 3 | 3 | 0,5 | 0,0 | 3,4 | 15,8 |
| томат паста | | 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 | | 40 | 40 | | | | |
| соль | | 1 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| тефтели | 110 | 124 | 110 | 4,96 | 47,12 | 0 | 144,68 |
| тефтели | | 124 | 110 | 8,68 | 32,24 | 0 | 124,88 |
| масло растительное | | 3 | 3 | 0 | 2,19 | 0 | 19,8 |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| Какао на сухом молоке | 200 | | | 2,82 | 2,42 | 6,9 | 74,94 |
| Какао-порошок | | 5 | | 1,2 | 0,75 | 0,5 | 17,5 |
| Молоко сухое | | 18 | 18 | 1,62 | 1,67 | 0 | 32,04 |
| вода | | 180 | 180 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог завтрака: | 600 | | | 20,51 | 60,76 | 123,41 | 621,51 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| вареники | 186 | | | 7,55 | 10,15 | 52,55 | 837,4 |
| вареники | | 180 | 180 | 7,5 | 6 | 52,5 | 800 |
| масло сливочное | | 6 | 6 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,4 |
| соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| вода | | 300 | 300 | - | - | - | - |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог обеда: | 380 | | | 7,74 | 10,15 | 59,04 | 863,78 |

4 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|-----------------------------------|---------------------|-------------|------------|-------------------|--------------|--------------|------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | белки | Жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| картофельное пюре | 200 | | | 6,01 | 9,12 | 18,88 | 163,58 |
| картофель | | 228 | 168 | 3,2 | 0,4 | 18,7 | 64,98 |
| масло сливочное | | 9 | 9 | 0,09 | 6,64 | 0,18 | 59,96 |
| молоко сухое | | 8 | 8 | 2,72 | 2,08 | 0 | 38,64 |
| соль | | 1 | 1 | | | | |
| котлета | 70 | 85 | 70 | 5,95 | 24,29 | 0 | 242,5 |
| котлета | | 85 | 70 | 5,95 | 22,1 | 0 | 222,7 |
| масло растительное | | 3 | 3 | 0 | 2,19 | 0 | 19,8 |
| соус красный основной | 50 | | | 0,82 | 2,19 | 4,6 | 41,27 |
| масло растительное | | 5 | 5 | 0,0 | 2,19 | 0,0 | 19,8 |
| мука | | 3 | 3 | 0,5 | 0,0 | 3,4 | 15,8 |
| томат паста | | 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 | | 40 | 40 | | | | |
| соль | | 1 | 1 | | | | |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| Чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| вода | | 200 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| сахар | | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| Итого завтрака: | 560 | | | 16,13 | 36 | 49,29 | 567,73 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| каша гречневая рассыпчатая | 200 | | | 6,56 | 5,88 | 28,62 | 704,54 |
| вода | | 136 | 136 | - | - | - | - |
| крупа гречневая | | 92 | 92 | 6,5 | 1,5 | 28,5 | 655 |
| масло сливочное | | 9,1 | 9,1 | 0,06 | 4,38 | 0,12 | 49,54 |
| соль | | 1 | 1 | - | - | - | - |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итого обеда: | 440 | | | 9,91 | 6,28 | 54,43 | 824,92 |

5 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|--|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| Плов из отварной говядины | 250 | | | 16,99 | 16,67 | 47,63 | 408,97 |
| рис | | 68 | 68 | 4,48 | 0,63 | 45,74 | 206,49 |
| мясо тушёное (говядина) | | 91 | 81 | 12,22 | 13,85 | 0 | 173,53 |
| лук | | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |
| морковь | | 31 | 25 | 0,19 | 0 | 1,29 | 6,19 |
| масло растительное | | 12 | 12 | 0 | 2,19 | 0 | 19,8 |
| соль | | 1 | 1 | | | | |
| вода | | 391 | 391 | | | | |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| огурец в нарезке | 80 | 90 | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| огурец | | 90 | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Смесь сухофруктов | | 26 | 25 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 190 | 190 | - | - | - | - |
| кислота аскорбиновая | | | | | | | |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| | | | | | | | |
| Итог завтрака | 570 | | | 21,25 | 17,17 | 88,75 | 595,27 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Горошница | 200 | | | 19,37 | 5,34 | 45,7 | 700,16 |
| масло сливочное | | 10 | 10 | 0,05 | 3,62 | 0,7 | 63,1 |
| горох | | 100 | 100 | 19,32 | 1,72 | 45 | 637,06 |
| вода | | 205 | 205 | - | - | - | - |
| соль | | 1 | 1 | - | - | - | - |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| Чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог обеда: | 440 | | | 22,72 | 5,74 | 71,51 | 820,54 |

бдень

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|---|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная рисовая | 250 | | | 6,43 | 7,58 | 29,91 | 246,15 |
| вода | | 180 | 180 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| молоко сухое | | 38 | 38 | 3,42 | 3,54 | 0,0 | 67,64 |
| крупа рисовая | | 38 | 38 | 2,96 | 0,39 | 26,26 | 120,76 |
| масло сливочное | | 5 | 5 | 0,05 | 3,65 | 0,05 | 32,95 |
| сахар | | 4 | 4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 24,8 |
| соль | | 1 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| бутерброд с маслом | 50 | | | 3,26 | 7,65 | 19,46 | 170,2 |
| хлеб | | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| масло сливочное | | 10 | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 76,2 |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| печенье | 35 | 35 | 35 | 2,3 | 3,15 | 25,16 | 108,95 |
| итог завтрака: | 535 | | | 9,88 | 18,38 | 81,02 | 551,68 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Горошница | 200 | | | 19,37 | 5,34 | 45,7 | 700,16 |
| масло сливочное | | 10 | 10 | 0,05 | 3,62 | 0,7 | 63,1 |
| горох | | 100 | 100 | 19,32 | 1,72 | 45 | 637,06 |
| вода | | 205 | 205 | - | - | - | - |
| соль | | 1 | 1 | - | - | - | - |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| Чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог обеда: | 440 | | | 22,72 | 5,74 | 71,51 | 820,54 |

7день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|--------------------------------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| суп с рыбными консервами | 250 | | | 11,96 | 3,53 | 18,06 | 296 |
| вода | | 200 | 200 | | | | |
| картофель | | 95 | 70 | 1,57 | 0,31 | 12,9 | 213,32 |
| рис | | 5 | 5 | 0,32 | 0,03 | 3,36 | 15,16 |
| масло растительное | | 4 | 4 | 0,0 | 2,19 | 0,0 | 19,8 |
| лук | | 10 | 8 | 0,2 | 0 | 0,8 | 3,2 |
| морковь | | 20 | 16 | 2 | 0,1 | 1 | 4,92 |
| рыба консервированная (сайра) | | 45 | 40 | 7,87 | 0,9 | 0 | 39,6 |
| соль | | 1 | 1 | | | | |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| блинчики со сгущенным молоком | 85 | 85 | 85 | 5,95 | 4,75 | 24,82 | 170 |
| блинчик со сгущенным молоком | | 85 | 85 | 5,95 | 4,75 | 24,82 | 170 |
| Чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | | | | |
| сахар | | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| Итог завтрака | 575 | | | 21,26 | 8,68 | 68,69 | 586,38 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Макаронны отварные | 200 | | | 5,37 | 6,41 | 32,77 | 609,63 |
| макаронны | | 68 | 68 | 5,3 | 0,6 | 32,7 | 557,2 |
| масло сливочное | | 9,1 | 9,1 | 0,07 | 5,81 | 0,07 | 52,43 |
| вода | | 306 | 306 | - | - | - | - |
| соль | | 4 | 4 | - | - | - | - |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| фрукты (груша) | 200 | 200 | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 |
| итог обеда: | 640 | | | 8,72 | 6,81 | 58,58 | 824,01 |

8 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|------------------------------|---------------------|-------------|------------|-------------------|--------------|--------------|------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углевод ы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| картофельное пюре | 200 | | | 6,01 | 9,12 | 18,88 | 263,58 |
| картофель | | 228,5 | 168 | 3,2 | 0,4 | 18,7 | 164,98 |
| масло сливочное | | 9,1 | 9,1 | 0,09 | 6,64 | 0,18 | 59,96 |
| молоко сухое | | 8 | 8 | 2,72 | 2,08 | 0 | 38,64 |
| соль | | 1 | 1 | | | | |
| тефтели | 50 | 65 | 50 | 8,45 | 15,19 | 2,79 | 255 |
| тефтели | | 65 | 50 | 8,45 | 13 | 2,79 | 235,2 |
| масло растительное | | 3 | 3 | 0 | 2,19 | 0 | 19,8 |
| соус красный основной | 50 | | | 0,87 | 3,62 | 4,67 | 54,57 |
| масло сливочное | | 5 | 5 | 0,05 | 3,62 | 0,07 | 33,1 |
| мука | | 3 | 3 | 0,5 | 0,0 | 3,4 | 15,8 |
| томат паста | | 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 | | 40 | 40 | | | | |
| соль | | 1 | 1 | | | | |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог завтрака: | 500 | | | 15,52 | 27,93 | 32,83 | 599,53 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| вареники | 186 | | | 7,55 | 10,15 | 52,55 | 837,4 |
| вареники | | 180 | 180 | 7,5 | 6 | 52,5 | 800 |
| масло сливочное | | 6 | 6 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,4 |
| соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| вода | | 300 | 300 | - | - | - | - |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог обеда: | 386 | | | 7,74 | 10,15 | 59,04 | 863,78 |

9 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|------------------------------------|---------------------|-------------|------------|-------------------|--------------|--------------|------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | белки | Жиры | углевод ы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| макароны отварные | 200 | | | 7,15 | 8,34 | 43,68 | 277,74 |
| макаронные изделия | | 68 | 68 | 7,06 | 0,79 | 43,59 | 209,59 |
| масло сливочное | | 9,1 | 9,1 | 0,09 | 7,55 | 0,09 | 68,15 |
| соль | | 1 | 1 | | | | |
| вода | | 408 | 408 | | | | |
| соус красный основной | 50 | | | 0,82 | 2,19 | 4,6 | 41,27 |
| масло растительное | | 5 | 5 | 0,0 | 2,19 | 0,0 | 19,8 |
| мука | | 3 | 3 | 0,5 | 0,0 | 3,4 | 15,8 |
| томат паста | | 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 | | 40 | 40 | | | | |
| соль | | 1 | 1 | | | | |
| котлета | 70 | 85 | 70 | 5,95 | 24,29 | 0 | 142,5 |
| котлета | | 85 | 70 | 5,95 | 22,1 | 0 | 122,7 |
| масло растительное | | 3 | 3 | 0 | 2,19 | 0 | 19,8 |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Смесь сухофруктов | | 26 | 25 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 190 | 190 | - | - | - | - |
| кислота аскорбиновая | | | | | | | |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог завтрака: | 560 | | | 17,58 | 35,22 | 87,40 | 636,51 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| каша гречневая рассыпчатая | 200 | | | 6,56 | 5,88 | 28,62 | 704,54 |
| вода | | 136 | 136 | - | - | - | - |
| крупа гречневая | | 92 | 92 | 6,5 | 1,5 | 28,5 | 655 |
| масло сливочное | | 9,1 | 9,1 | 0,06 | 4,38 | 0,12 | 49,54 |
| соль | | 1 | 1 | - | - | - | - |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог обеда: | 440 | | | 9,91 | 6,28 | 54,43 | 824,92 |

10 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|-----------------------|---------------------|-------------|------------|-------------------|--------------|--------------|------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| горошница | 200 | | | 19,42 | 8,96 | 45,4 | 339,25 |
| масло сливочное | | 10 | 10 | 0,1 | 7,24 | 1,4 | 66,2 |
| горох | | 100 | 100 | 19,32 | 1,72 | 44 | 273,05 |
| вода | | 205 | 205 | | | | |
| соль | | 1 | 1 | | | | |
| голень | 110 | 120 | 110 | 18,3 | 5,39 | 0 | 126,36 |
| голень | | | | 18,3 | 3,2 | 0 | 106,56 |
| масло растительное | | 3 | 3 | 0 | 2,19 | 0 | 19,8 |
| соль | | 1 | 1 | - | - | - | - |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог завтрака: | 550 | | | 41,09 | 14,75 | 71,21 | 585,99 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| пельмени | 238 | | | 28,08 | 17,64 | 48,08 | 589,92 |
| пельмени | | 230 | 230 | 28 | 11 | 48 | 800 |
| масло сливочное | | 10 | 10 | 0,08 | 6,64 | 0,08 | 59,92 |
| соль | | 4 | 4 | - | - | - | - |
| вода | | 800 | 800 | - | - | - | - |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог обеда: | 438 | | | 22,27 | 17,64 | 54,57 | 886,3 |

11 день

| Наименование блюда | Масса | | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|--|---------------------|-------------|------------|-------------------|--------------|--------------|------------------------|
| | Выход блюда (грамм) | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| каша вязкая молочная кукурузная | 250 | | | 6,41 | 12,98 | 29,53 | 287,29 |
| молоко сухое | | 38 | 38 | 3,42 | 3,54 | 0,0 | 67,64 |
| крупа кукурузная | | 71 | 71,2 | 2,87 | 0,38 | 24,18 | 112,08 |
| масло сливочное | | 12 | 12,5 | 0,12 | 9,06 | 1,75 | 82,77 |
| сахар | | 4 | 4 | - | - | 3,6 | 24,8 |
| вода | | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бутерброд с маслом | 50 | | | 3,26 | 7,65 | 19,46 | 160,2 |
| хлеб | | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| масло сливочное | | 10 | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| печенье | 35 | | | 2,3 | 3,15 | 25,16 | 108,95 |
| итог завтрака: | 535 | | | 12,16 | 23,78 | 80,64 | 582,82 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| пельмени | 238 | | | 28,08 | 17,64 | 48,08 | 589,92 |
| пельмени | | 230 | 230 | 28 | 11 | 48 | 800 |
| масло сливочное | | 10 | 10 | 0,08 | 6,64 | 0,08 | 59,92 |
| соль | | 4 | 4 | - | - | - | - |
| вода | | 800 | 800 | - | - | - | - |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог обеда: | 438 | | | 22,27 | 17,64 | 54,57 | 886,3 |

12день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|---|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | белки | Жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | | | 12,37 | 10,48 | 22,7 | 256,09 |
| картофель | | 136 | 100 | 1,87 | 0,35 | 14,82 | 90,02 |
| мясо куриное | | 45 | 40 | 9,14 | 1,21 | 0 | 49,95 |
| лапша | | 12 | 10 | 1,02 | 0,12 | 6,42 | 30,82 |
| лук | | 12 | 10 | 0,24 | 0 | 0,96 | 3,84 |
| морковь | | 8 | 5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,46 |
| масло растительное | | 10 | 10 | 0 | 8,8 | 0 | 79 |
| соль | | 1 | 1 | | | | |
| вода | | 200 | 200 | | | | |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| блинчики со сгущенным молоком | 85 | 85 | 85 | 5,95 | 4,75 | 24,82 | 170 |
| итог завтрака: | 575 | | | 21,67 | 15,63 | 73,33 | 546,47 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| каша гречневая рассыпчатая | 200 | | | 6,56 | 5,88 | 28,62 | 644,54 |
| вода | | 136 | 136 | - | - | - | - |
| крупа гречневая | | 92 | 92 | 6,5 | 1,5 | 28,5 | 555 |
| масло сливочное | | 9,1 | 9,1 | 0,06 | 4,38 | 0,12 | 89,54 |
| соль | | 1 | 1 | - | - | - | - |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итого обед: | 440 | | | 9,91 | 6,28 | 54,43 | 764,92 |

13день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|----------------------------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| макароны отварные | 200 | | | 7,15 | 8,34 | 43,68 | 177,74 |
| макаронные изделия | | 68 | 68 | 7,06 | 0,79 | 43,59 | 109,59 |
| масло сливочное | | 9 | 9 | 0,09 | 7,55 | 0,09 | 68,15 |
| соль | | 1 | 1 | | | | |
| вода | | 408 | 408 | | | | |
| соус красный основной | 50 | | | 0,82 | 2,19 | 4,6 | 41,27 |
| масло растительное | | 5 | 5 | 0,0 | 2,19 | 0,0 | 19,8 |
| мука | | 3 | 3 | 0,5 | 0,0 | 3,4 | 15,8 |
| томат паста | | 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 | | 40 | 40 | | | | |
| котлета | 85 | 103 | 85 | 11,33 | 28,35 | 9,99 | 187,04 |
| котлета | | 3 | 3 | 11,33 | 26,16 | 9,99 | 167,24 |
| 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 |
| итог завтрака: | 575 | | | 23,06 | 39,28 | 92,05 | 576,05 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| вареники | 186 | | | 7,55 | 10,15 | 52,55 | 837,4 |
| вареники | | 180 | 180 | 7,5 | 6 | 52,5 | 800 |
| масло сливочное | | 6 | 6 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,4 |
| соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| вода | | 300 | 300 | - | - | - | - |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог обеда: | 386 | | | 7,74 | 10,15 | 59,04 | 863,78 |

14 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|------------------------------------|---------------------|-------------|------------|-------------------|--------------|--------------|------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| каша гречневая рассыпчатая | 200 | | | 7,94 | 8,63 | 38,17 | 216,62 |
| вода | | 136 | 136 | | | | |
| крупа гречневая | | 92 | 92 | 7,85 | 1,99 | 37,99 | 206,66 |
| масло сливочное | | 9,1 | 9,1 | 0,09 | 6,64 | 0,18 | 9,96 |
| соль | | 1 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| соус красный основной | 50 | | | 0,82 | 2,19 | 4,6 | 41,27 |
| масло растительное | | 5 | 5 | 0,0 | 2,19 | 0,0 | 19,8 |
| мука | | 3 | 3 | 0,5 | 0,0 | 3,4 | 15,8 |
| томат паста | | 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 | | 40 | 40 | | | | |
| соль | | 1 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| тефтели | 110 | 124 | 110 | 4,96 | 47,12 | 0 | 244,68 |
| тефтели | | 124 | 110 | 8,68 | 32,24 | 0 | 224,88 |
| масло растительное | | 3 | 3 | 0 | 2,19 | 0 | 19,8 |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| | | | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Смесь сухофруктов | | 26 | 25 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 190 | 190 | - | - | - | - |
| кислота аскорбиновая | | | | | | | |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог завтрака: | | | | 17,38 | 58,34 | 81,89 | 677,57 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| горошница | 200 | | | 19,37 | 5,34 | 45,7 | 540,16 |
| масло сливочное | | 10 | 10 | 0,05 | 3,62 | 0,7 | 33,1 |
| горох | | 100 | 100 | 19,32 | 1,72 | 45 | 507,06 |
| вода | | 205 | 205 | - | - | - | - |
| соль | | 1 | 1 | - | - | - | - |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| итог обеда: | 440 | | | 22,72 | 5,74 | 71,51 | 660,54 |

15 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|------------------------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| пельмени | 240 | | | 32,3 | 20,95 | 55,3 | 534,9 |
| пельмени | | 230 | 230 | 32,2 | 12,65 | 55,2 | 460 |
| масло сливочное | | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 |
| соль | | 4 | 4 | | | | |
| вода | | 800 | 800 | | | | |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| фрукты | 200 | | | | | | |
| итог завтрака: | 640 | | | 32,49 | 20,95 | 61,79 | 561,28 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Макароны отварные | 200 | | | 5,37 | 6,41 | 32,77 | 609,63 |
| макароны | | 68 | 68 | 5,3 | 0,6 | 32,7 | 557,2 |
| масло сливочное | | 9,1 | 9,1 | 0,07 | 5,81 | 0,07 | 52,43 |
| вода | | 306 | 306 | - | - | - | - |
| соль | | 4 | 4 | - | - | - | - |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
| чай с сахаром | 200 | | | 0,19 | 0 | 6,49 | 26,38 |
| чай | | 1 | 1 | 0,19 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| вода | | 200 | 200 | - | - | - | - |
| сахар | | 7 | 7 | - | - | 6,39 | 25,38 |
| фрукты (груша) | 200 | 200 | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 |
| итог обеда: | 640 | | | 8,72 | 6,81 | 58,58 | 824,01 |

