

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			Энергоценность 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:							
макаронные 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:							
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

8день

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

13 день

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

