

1 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Каша вязкая молочная овсяная	250			8,61	14,96	27,61	397,39
молоко сухое		38	38	3,42	3,54	0,0	167,64
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
итог завтрака:	500			12,06	22,61	22,61	583,97

2 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
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			5,95	4,75	24,82	270
блинчик со сгущенным молоком		85	85	5,95	4,75	24,82	270
итог завтрака:	775			19,76	16,11	61,77	581,65

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	166,62
вода		136	136				
крупа гречневая		92	80	8,66	1,99	92,41	106,66
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	50	68	50	4,96	47,12	0	244,68
тефтели		65	50	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
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:	540			20,51	60,76	123,41	621,51

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	85	103	85	5,95	24,29	0	242,5
котлета		100	85	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
итог завтрака:	560			16,44	36	62,6	567,73

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	18,14	47,63	422,11
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	3,66	0	33
соль		1	1				
вода		391	391				
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
Итого завтрака	570			20,65	18,54	86,75	597,11

6 день

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	366,15
вода		180	180	0,0	0,0	0,0	0,0
молоко сухое		38	38	3,42	3,54	0,0	77,64
крупа рисовая		38	38	2,96	0,39	26,26	230,76
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	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
итог завтрака:	535			9,88	15,23	55,86	552,73

7 день

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	296,0
вода		200	200				
картофель		95	70	1,57	0,31	12,9	163,32
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	89,6
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	775			21,26	8,68	68,69	586,38

8 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		9,1	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	355
тефтели		65	50	8,45	13	2,79	135,2
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

9 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		9,1	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	85	103	85	5,95	24,29	0	242,5
котлета		100	85	5,95	22,1	0	222,7
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
аскорбиновая кислота							
итог завтрака:	560			17,58	35,22	87,40	636,51

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	123	110	18,3	5,39	0	126,36
голень		120		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

11 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
каша вязкая молочная кукурузная	250			6,41	12,98	29,53	387,29
молоко сухое		38	38	3,42	3,54	0,0	67,64
крупа кукурузная		71	71	2,87	0,38	24,18	212,08
масло сливочное		12	12	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
итог завтрака:	500			9,86	20,63	55,48	573,87

12 день

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	286,09
картофель		136	100	1,87	0,35	14,82	70,02
мясо куриное		45	40	9,14	1,21	0	49,95
лапша		12	10	1,02	0,12	6,42	80,82
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	576,47

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

14 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
каша гречневая рассыпчатая	200			7,94	8,63	38,17	266,62
вода		136	136				
крупа гречневая		92	80	7,85	1,99	37,99	206,66
масло сливочное		9,1	9,1	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	0,0	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	50	68	50	4,96	47,12	0	194,68
тефтели		65	50	8,68	32,24	0	174,88
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
аскорбиновая кислота							
итог завтрака:	540			17,38	58,34	81,89	677,57

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
итог завтрака:	440			32,49	20,95	61,79	561,28

