

1 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценнос ть калорий |
|-----------------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|----------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| пельмени | 208 | | | 28,08 | 17,64 | 48,08 | 459,92 |
| пельмени | | 200 | 200 | 28 | 11 | 48 | 700 |
| масло сливочное | | 8 | 8 | 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: | 408 | | | 28,27 | 17,64 | 54,57 | 786,3 |

2 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|------------------------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| макароны отварные | 150 | | | 5,37 | 6,41 | 32,77 | 509,63 |
| макаронные изделия | | 51 | 51 | 5,3 | 0,6 | 32,7 | 357,2 |
| масло сливочное | | 7 | 7 | 0,07 | 5,81 | 0,07 | 52,43 |
| соль | | 4 | 4 | - | - | - | - |
| вода | | 306 | 306 | - | - | - | - |
| 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 | 390 | | | 8,72 | 6,81 | 58,58 | 724,01 |

3 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|-----------------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| вареники | 155 | | | 7,55 | 10,15 | 52,55 | 737,4 |
| вареники | | 150 | 150 | 7,5 | 6 | 52,5 | 300 |
| масло сливочное | | 5 | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,4 |
| соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| вода | | 280 | 280 | - | - | - | - |
| 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: | 355 | | | 7,74 | 10,15 | 59,04 | 763,78 |

4 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|---------------------------------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | белки | Жиры | углеводы | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | | | 6,56 | 5,88 | 28,62 | 494,54 |
| вода | | 102 | 102 | - | - | - | - |
| крупа гречневая | | 69 | 50 | 6,5 | 1,5 | 28,5 | 455 |
| масло сливочное | | 6 | 6 | 0,06 | 4,38 | 0,12 | 39,54 |
| соль | | 1 | 1 | - | - | - | - |
| 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 |
| итог обеда: | 390 | | | 9,91 | 6,28 | 54,43 | 714,92 |

5 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|-----------------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Горошница | 150 | | | 19,37 | 5,34 | 45,7 | 490,16 |
| масло сливочное | | 5 | 5 | 0,05 | 3,62 | 0,7 | 33,1 |
| горох | | 75 | 75 | 19,32 | 1,72 | 45 | 457,06 |
| вода | | 154 | 154 | - | - | - | - |
| соль | | 1 | 1 | - | - | - | - |
| 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 |
| итог обеда: | 390 | | | 22,72 | 5,74 | 71,51 | 710,54 |

6 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|-----------------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Горошница | 150 | | | 19,37 | 5,34 | 45,7 | 490,16 |
| масло сливочное | | 5 | 5 | 0,05 | 3,62 | 0,7 | 33,1 |
| горох | | 75 | 75 | 19,32 | 1,72 | 45 | 457,06 |
| вода | | 154 | 154 | - | - | - | - |
| соль | | 1 | 1 | - | - | - | - |
| 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 |
| итог обеда: | 390 | | | 22,72 | 5,74 | 71,51 | 710,54 |

7 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценнос ть калорий |
|------------------------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|----------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Макароны отварные | 150 | | | 5,37 | 6,41 | 32,77 | 509,63 |
| макароны | | 51 | 51 | 5,3 | 0,6 | 32,7 | 457,2 |
| масло сливочное | | 7 | 7 | 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: | 390 | | | 8,72 | 6,81 | 58,58 | 724,01 |

8 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|-----------------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| вареники | 155 | | | 7,55 | 10,15 | 52,55 | 737,4 |
| вареники | | 150 | 150 | 7,5 | 6 | 52,5 | 300 |
| масло сливочное | | 5 | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,4 |
| соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| вода | | 280 | 280 | - | - | - | - |
| 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: | 355 | | | 7,74 | 10,15 | 59,04 | 763,78 |

9 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|---------------------------------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | белки | Жиры | углеводы | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | | | 6,56 | 5,88 | 28,62 | 394,54 |
| вода | | 102 | 102 | - | - | - | - |
| крупа гречневая | | 69 | 50 | 6,5 | 1,5 | 28,5 | 355 |
| масло сливочное | | 6 | 6 | 0,06 | 4,38 | 0,12 | 39,54 |
| соль | | 1 | 1 | - | - | - | - |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 294 |
| 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: | 390 | | | 9,91 | 6,28 | 54,43 | 714,92 |

10 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|-----------------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| пельмени | 208 | | | 28,08 | 17,64 | 48,08 | 709,92 |
| пельмени | | 200 | 200 | 28 | 11 | 48 | 650 |
| масло сливочное | | 8 | 8 | 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: | 408 | | | 28,27 | 17,64 | 54,57 | 736,30 |

11 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|-----------------------|-------------------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углево ды | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| пельмени | 208 | | | 28,08 | 17,64 | 48,08 | 709,92 |
| пельмени | | 200 | 200 | 28 | 11 | 48 | 650 |
| масло сливочное | | 8 | 8 | 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: | 408 | | | 28,27 | 17,64 | 54,57 | 736,3 |

12 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|---------------------------------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | белки | Жиры | углеводы | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | | | 6,56 | 5,88 | 28,62 | 394,54 |
| вода | | 102 | 102 | - | - | - | - |
| крупа гречневая | | 69 | 50 | 6,5 | 1,5 | 28,5 | 355 |
| масло сливочное | | 6 | 6 | 0,06 | 4,38 | 0,12 | 39,54 |
| соль | | 1 | 1 | - | - | - | - |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 294 |
| 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: | 390 | | | 9,91 | 6,28 | 54,43 | 714,92 |

13 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|-----------------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| вареники | 155 | | | 7,55 | 10,15 | 52,55 | 687,4 |
| вареники | | 150 | 150 | 7,5 | 6 | 52,5 | 650 |
| масло сливочное | | 5 | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,4 |
| соль | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| вода | | 280 | 280 | - | - | - | - |
| 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: | 355 | | | 7,74 | 10,15 | 59,04 | 713,78 |

14 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценност ь калорий |
|-----------------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|----------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Горошница | 150 | | | 19,37 | 5,34 | 45,7 | 620,16 |
| масло сливочное | | 5 | 5 | 0,05 | 3,62 | 0,7 | 33,1 |
| горох | | 75 | 75 | 19,32 | 1,72 | 45 | 587,06 |
| вода | | 154 | 154 | - | - | - | - |
| 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: | 390 | | | 22,72 | 5,74 | 71,51 | 740,54 |

15 день

| Наименование блюда | Выход блюда (грамм) | Масса | | Химический состав | | | Энергоценность калорий |
|------------------------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|
| | | Брутто (гр) | Нетто (гр) | Белки | Жиры | углеводы | |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Макароны отварные | 150 | | | 5,37 | 6,41 | 32,77 | 509,63 |
| макароны | | 51 | 51 | 5,3 | 0,6 | 32,7 | 457,2 |
| масло сливочное | | 7 | 7 | 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 |
| Итог обеда: | 390 | | | 19,53 | 6,81 | 58,58 | 630,01 |

