

1 день

Наименование блюда	Масса			Химический состав			Энергоценность калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Каша вязкая молочная овсяная	200			6,86	11,94	21,85	196,72
молоко сухое		30	30	2,7	2,8	0,0	44,9
крупа овсяная		35	35	4,06	1,89	18,97	55,6
масло сливочное		10	10	0,1	7,25	0,14	66,2
сахар		3	3	0	0	2,74	30,02
вода		160	160	0	0	0	0
соль		1	1	0	0	0	0
бутерброд с маслом и сыром	65			6,69	12,07	19,46	214,8
хлеб		40	40	3,16	0,4	19,32	94
масло сливочное		10	10	0,1	7,25	0,14	66,2
сыр		15	15	3,43	4,42	0,0	54,6
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:	500			16,04	27,16	72,96	546,85

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	85	85	5,95	4,75	24,82	170
блинчик со сгущенным молоком		85	85	5,95	4,75	24,82	170
Итого завтрака:	575			19,76	16,11	61,77	481,65
Второй завтрак:							
фрукты	200						
итог завтрака:	200						

3 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
каша гречневая рассыпчатая	150			6,56	5,88	28,62	197,29
вода		102	102				
крупа гречневая		69	50	6,5	1,5	28,5	157,75
масло сливочное		6	6	0,06	4,38	0,12	39,54
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
соус красный основной	50			0,82	3,66	4,6	41,27
масло растительное		5	5	0	3,66	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			8,45	15,19	2,79	55
тефтели		65	50	8,45	13	2,79	35,2
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
салат из свежих помидоров и огурцов	80			0,73	3	2,74	42,76
огурец		50	45	0,33	0,0	1,21	6,88
помидор		44	38	0,34	0,08	1,29	8,2
лук репчатый		3	2	0,06	0	0,24	1,28
масло растительное		4	4	0	2,92	0	26,4
соль		1	1				
Какао на сухом молоком	200			2,82	2,42	6,9	67,34
какао- порошок		5	5	1,2	0,785	0,5	9,9
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,4
сухое молоко		18	18	1,62	1,67	0	32,04
итог завтрака:	595			22,54	30,55	64,97	500,7

4 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
картофельное пюре	150			4,5	6,94	18,76	106,12
картофель		171	126	2,4	0,4	18,7	32,2
масло сливочное		6	6	0,06	4,98	0,06	44,94
молоко сухое		6	6	2,04	1,56	0	28,98
соль		1	1				
котлета	85	103	85	11,33	28,35	9,99	264,05
котлета		100	85	11,33	26,16	9,99	244,25
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
соус красный основной	50			0,82	3,66	4,6	41,27
масло растительное		5	5	0	3,66	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	26,40
чай		1	1	0,19	0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	0	0	6,39	25,40
Итого завтрака:	525						
второй завтрак:							
фрукты	200						
Итого завтрака:	725			20,00	39,35	59,16	531,84

5 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Плов из отварной говядины	200			13,62	15,22	38,52	351,14
рис		55	55	3,63	0,51	37	167,02
мясо тушёное (говядина)		73	65	9,75	11,05	0	155,49
лук		10	8	0,08	0	0,48	2,9
морковь		25	20	0,16	0	1,04	6,2
масло растительное		10	10	0	3,66	0	19,8
соль		1	1	-	-	-	-
вода		313	313	-	-	-	-
огурец в нарезке	80			0,6	0,1	2	11,3
огурец		90	80	0,6	0,1	2	11,3
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	0,5	0,0	13,4	55,6
вода		190	190	-	-	-	-
сахар		10	10	-	-	6,4	25,4
Итого завтрака	520			17,88	15,72	66,88	537,71

6 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Каша жидкая молочная рисовая	200			5,05	6,03	23,21	192,02
вода		165	165	0,0	0,0	0,0	0,0
молоко сухое		30	30	2,7	2,8	0,0	53,4
крупа рисовая		30	30	2,31	0,31	20,47	94,1
масло сливочное		4	4	0,04	2,92	0,04	26,36
сахар		3	3	0,0	0,0	2,7	18,16
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
бутерброд с маслом и сыром	65			6,69	12,07	20,72	214,8
хлеб		40	40	3,16	0,4	19,32	94
масло сливочное		10	10	0,1	7,25	1,4	66,2
сыр		15	15	3,43	4,42	0,0	54,6
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,40
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,40
печенье	35	35	35	2,3	3,15	25,16	108,95
итог завтрака:	500			14,23	18,1	75,58	542,17

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	5	18,06	201,97
вода		200	200				
картофель		95	70	1,57	0,31	12,9	113,32
рис		5	5	0,32	0,03	3,36	15,16
масло растительное		4	4	0	3,66	0	26,4
лук		10	8	0,2	0	0,8	3,2
морковь		20	16	2	0,1	1	4,29
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	26,40
чай		1	1	0,19	0	0,1	1
вода		190	190				
сахар		7	7	0	0	6,4	25,4
Итог завтрака	575			21,23	10,15	68,69	492,37
второй завтрак:							
фрукты	200						
Итог завтрака	200						

8 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
запеканка из творога	150			25,13	9,76	19,85	359,61
творог		138	138	22,08	2,07	2,48	224,2
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
соль		0,5	0,5				
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
вода		36	36				
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,40
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,40
йогурт	200	200	200	3,2	8,2	10,18	113,2
итог завтрака:	550			28,52	17,96	36,52	499,21

9 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
макароны отварные	150			5,37	6,41	32,77	109,63
макаронные изделия		51	51	5,3	0,6	32,7	57,2
масло сливочное		7	7	0,07	5,81	0,07	52,43
соль		1	1				
вода		306	306				
соус красный основной	50			0,82	3,66	4,6	41,27
масло растительное		5	5	0	3,66	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	11,33	28,35	9,99	164,05
котлета		100	85	11,33	26,16	9,99	144,25
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	0,5	0,0	13,4	55,6
вода		190	190	-	-	-	-
сахар		10	10	-	-	6,4	25,4
Аскорбиновая кислота							
салат из свежих помидоров и огурцов	80			0,73	3	2,74	42,76
огурец		50	45	0,33	0,0	1,21	6,88
помидор		44	38	0,34	0,08	1,29	8,2
лук репчатый		3	2	0,06	0	0,24	1,28
масло растительное		4	4	0	2,92	0	26,4
соль		1	1				
итог завтрака:	605			21,91	41,79	89,22	532,71

10 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
горошница	150			19,37	5,34	45,7	137,9
масло сливочное		5	5	0,05	3,62	0,7	33,1
горох		75	75	19,32	1,72	45	104,8
вода		154	154				
соль		1	1				
голень	110	123	110	18,3	5,39	0	126,36
голень		120	110	18,3	3,2	0	106,56
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
соль		1	1	0	0	0	0
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,4
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,40
вафли	40	40	40	2,4	8	20	121
итог завтрака:	540			43,42	19,13	91,51	505,66

11 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
каша вязкая молочная кукурузная	200			5,1	10,36	27,15	190,3
молоко сухое		30	30	2,7	2,8	0,0	44,9
крупа кукурузная		30	30	2,3	0,31	19,36	70,5
масло сливочное		10	10	0,1	7,25	1,4	74,9
сахар		7	7	-	-	6,39	25,38
вода		134	134	0	0	0	0
соль		1	1	0	0	0	0
бутерброд с маслом и сыром	65			6,69	12,07	20,72	214,8
хлеб		40	40	3,16	0,4	19,32	94
масло сливочное		10	10	0,1	7,25	1,4	66,2
сыр		15	15	3,43	4,42	0,0	54,6
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,4
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
сахар		7	7	-	-	6,39	25,4
печенье	35			2,3	3,15	25,16	108,95
итог завтрака:	500			14,28	25,58	79,52	540,45

13 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
макароны отварные	150			5,37	6,41	32,77	109,63
макаронные изделия		51	51	5,3	0,6	32,7	57,2
масло сливочное		7	7	0,07	5,81	0,07	52,43
соль		4	4				
вода		306	306				
соус красный основной	50			0,82	3,66	4,6	41,27
масло растительное		5	5	0	3,66	0,0	19,80
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			11,33	28,35	9,99	214,05
котлета		100	85	11,33	26,16	9,99	194,25
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
огурец в нарезке	80			0,6	0,1	2	11,3
огурец		90	80	0,6	0,1	2	11,3
сок	200	200	200	0,6	0	14,46	76
итог завтрака:	605,00			21,88	38,92	83,14	546,25

14 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
каша гречневая рассыпчатая	150			6,56	5,88	28,62	194,54
вода		102	102				
крупа гречневая		69	50	6,5	1,5	28,5	155
масло сливочное		6	6	0,06	4,38	0,12	39,54
соль		1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
соус красный основной	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 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	8,45	15,19	2,79	155
тефтели		65	50	8,45	13	2,79	135,2
масло растительное		3	3	0	2,19	0	19,8
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
огурец в нарезке	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	41
смесь сухофруктов		26	25	0,5	0,0	13,4	15,6
вода		190	190	-	-	-	-
сахар		10	10	-	-	6,4	25,4
Аскорбиновая кислота							
Итог завтрака:	570			20,09	25,23	77,13	550,24

15 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
пельмени	208			28,08	17,64	48,08	459,92
пельмени		200	200	28	11	48	400
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
фрукты	200						
итог завтрака:	608			28,27	17,64	54,57	486,3

