



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	40	0,534	1,242	2,14	22,071	20
	2. Соус сметанный	30	0,432	1,15	1,894	19,831	249
	3. Картофель припущенный	120	2,48	0,496	20,212	95,48	
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	5. Хлеб ржаной	10	0,61	0,11	3,34	17,4	
	6. Котлеты рубленные из птицы	50	8,001	6,952	8,455	128,375	136
	7. Чай с лимоном и сахаром	180	0,057	0,063	9,209	37,863	302
	Итого за ужин:	450	13,633	10,174	55,089	368,02	
2й Ужин	1. Йогурт	180	5,04	4,5	15,3	154,8	
	Итого за 2й ужин:	180	5,04	4,5	15,3	154,8	
Итого за день:			69,058	84,164	259,575	2097,433	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	160/6	5,681	7,126	27,761	198,148	209
	2. Молоко кипяченое	180	5,309	4,74	8,968	100,488	299
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	Итого за завтрак:	371	12,535	16,151	46,609	383,035	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	230	0,92	0,92	22,54	93,84	
	Итого за 2й завтрак:	230	0,92	0,92	22,54	93,84	
Обед	1. Винегрет овощной	40	0,554	1,07	3,307	25,39	42
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,032	1,723	14,925	84,032	61
	3. Куры отварные	40	13,819	13,951	0,671	183,375	133
	4. Картофель отварной	120	2,48	3,493	20,212	122,45	144
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	7. Компот из чернослива	180	0,172	0,052	22,276	91,021	310
	Итого за обед:	600	21,797	20,67	77,911	588,067	
Полдник	1. Булочка кунцевская из муки в/с	30	2,236	2,053	16,764	94,584	94
	2. Сок фруктовый	150	0	0	15	60	
	Итого за полдник:	180	2,236	2,053	31,764	154,584	
Ужин	1. Салат "Пестрый"	40	0,542	2,074	5,276	41,518	33
	2. Рагу из мяса	180	18,639	12,488	17,47	257,091	125
	3. Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,125	8,117	47,792	301
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	5. Хлеб ржаной	10	0,61	0,11	3,34	17,4	
	Итого за ужин:	430	22,571	15,957	44,043	410,8	
2й Ужин	1. Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	297
	Итого за 2й ужин:	180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день:			65,279	60,25	230,426	1727,526	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Омлет с зеленым горошком	130/4	11,623	17,52	3,456	218,016	235
	2. Сыр	20	4,6	5,8	0	72,401	
	3. Молоко кипяченое	180	5,309	4,74	8,968	100,488	299
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	Итого за завтрак:	354	23,052	28,22	22,264	437,905	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	250	1	0	43,75	172,5	
	Итого за 2й завтрак:	250	1	0	43,75	172,5	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	40	0,919	2,843	3,527	44,235	10
	2. Суп картофельный с бобовыми, мясом и гречками	180/25/18	16,909	8,236	28,359	257,055	65
	3. Котлета "Здоровье" с соусом	60/10	10,641	8,721	6,377	146,623	100
	4. Макароны отварные с овощами	130	3,768	6,807	24,195	175,505	233
	5. Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,501	
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	7. Компот из изюма	180	0,18	0	24,564	98,021	310
	Итого за обед:	673	34,397	26,907	98,622	779,738	
Полдник	1. Сок фруктовый	150	0	0	15	60	
	2. Печенье, пряники, вафли	25	1,875	2,45	18,6	104,25	
	Итого за полдник:	175	1,875	2,45	33,6	164,25	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат "Здоровье"	40	0,683	1,846	3,499	33,52	34
	2. Рыба припущенная с соусом	30/20	6,062	3,221	1,175	39,9	79
	3. Рагу овощное	120	2,123	2,025	12,949	79,211	161
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	5. Хлеб ржаной	10	0,61	0,11	3,34	17,4	
	6. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,203	0,2	22,339	88,712	324
	Итого за ужин:	420	11,2	7,562	53,142	305,743	
2й Ужин	1. Кефир	180/5	5,04	4,5	12,19	115,352	298
	Итого за 2й ужин:	185	5,04	4,5	12,19	115,352	
Итого за день:			76,563	69,639	263,569	1975,488	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая	150/6	4,604	7,821	25,929	192,93	207
	2. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	4. Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,125	8,117	47,792	301
	Итого за завтрак:	361	7,409	13,231	43,925	325,121	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	250	1	0	43,75	172,5	
	Итого за 2й завтрак:	250	1	0	43,75	172,5	
Обед	1. Салат "Студенческий"	40	1,338	1,725	3,69	35,745	41
	2. Суп картофельный	180	1,831	1,753	14,373	80,866	58
	3. Печень по-строгановски	40/20	10,961	7,752	4,701	133,065	130
	4. Сложный гарнир (картофельное пюре + морковь припущенная)	120	2,211	4,134	14,821	106,289	556
	5. Компот из чернослива	180	0,172	0,052	22,276	91,021	310
	6. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	7. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	Итого за обед:	620	19,253	15,797	76,381	528,785	
Полдник	1. Булочка ванильная	30	2,115	2,452	17,917	102,295	767
	2. Сок фруктовый	150	0	0	15	60	
	Итого за полдник:	180	2,115	2,452	32,917	162,295	
Ужин	1. Свекла тушеная	40	0,845	1,252	4,363	32,209	154
	2. Котлеты рубленые из птицы	50	8,001	6,952	8,455	128,375	136
	3. Капуста тушеная	120	2,869	4,364	12,231	101,221	148
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	5. Хлеб ржаной	10	0,61	0,11	3,34	17,4	
	6. Чай с лимоном и сахаром	180	0,057	0,063	9,209	37,863	302
	Итого за ужин:	420	13,901	12,902	47,438	364,067	
2й Ужин	1. Молоко кипяченое	180	5,309	4,74	8,968	100,488	299
	Итого за 2й ужин:	180	5,309	4,74	8,968	100,488	
Итого за день:			48,986	49,121	253,378	1653,256	
<b>День 6</b>							
Завтрак	1. Каша овсяная молочная жидкая	150/6	2,147	6,84	7,416	100,108	206
	2. Сыр	20	4,6	5,8	0	72,401	
	3. Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,125	8,117	47,792	301
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	5. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	Итого за завтрак:	381	9,552	18,05	25,413	304,701	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	250	1	0	43,75	172,5	
	Итого за 2й завтрак:	250	1	0	43,75	172,5	
Обед	1. Салат "Школьный"	40	0,667	3,347	3,205	45,734	32
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	180/20	7,905	6,605	6,543	117,86	55
	3. Плов из курицы	200	21,888	28,894	37,392	497,109	138
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	5. Хлеб ржаной	10	0,61	0,11	3,34	17,4	
	6. Компот из кураги	180	0,52	0,03	23,064	95,021	310
	Итого за обед:	650	33,109	39,147	83,384	820,123	
Полдник	1. Печенье, пряники, вафли	25	1,875	2,45	18,6	104,25	
	2. Сок фруктовый	150	0	0	15	60	
	Итого за полдник:	175	1,875	2,45	33,6	164,25	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат "Степной"	40	0,638	1,688	3,871	33,533	40
	2. Рыба "Аппетитная"	150	12,996	15,027	8,786	193,784	89
	3. Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	9.119
	4. Чай с лимоном и сахаром	180	0,057	0,063	9,209	37,863	302
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	Итого за ужин:	460	16,831	17,209	39,636	353,98	
2й Ужин	1. Йогурт	180	5,04	4,5	15,3	154,8	
	Итого за 2й ужин:	180	5,04	4,5	15,3	154,8	
Итого за день:			67,407	81,355	241,082	1970,353	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая	150/6	4,604	7,821	25,929	192,93	207
	2. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	4. Молоко кипяченое	180	5,309	4,74	8,968	100,488	299
	Итого за завтрак:	361	11,458	16,846	44,777	377,818	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	250	1	0	43,75	172,5	
	Итого за 2й завтрак:	250	1	0	43,75	172,5	
Обед	1. Салат из свеклы с изюмом	40	0,71	2,63	7,579	56,314	26
	2. Уха рыбацкая	180/10	3,303	2,505	9,608	67,95	72
	3. Рыба отварная с соусом польским	30/20	6,714	6,673	0,996	72,807	82
	4. Картофельное пюре	120	2,577	4,325	17,609	119,958	146
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	6. Хлеб ржаной	10	0,61	0,11	3,34	17,4	
	7. Компот из изюма	180	0,18	0	24,564	98,021	310
	Итого за обед:	610	15,615	16,403	73,536	479,449	
Полдник	1. Сырники из творога с молоком сгущенным	140/30	20,107	12,95	39,033	400,688	241
	2. Сок фруктовый	150	0	0	15	60	
	Итого за полдник:	320	20,107	12,95	54,033	460,688	
Ужин	1. Салат "Мазайка"	30	0,51	2,554	3,213	38,411	36
	2. Тефтели из говядины	60	9,251	9,654	9,001	159,969	108
	3. Соус сметанный с томатом	20	0,323	0,766	1,391	13,869	250
	4. Овощи припущенные	110	1,673	3,35	10,773	81,427	156
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	6. Хлеб ржаной	10	0,61	0,11	3,34	17,4	
	7. Чай с лимоном и сахаром	180	0,057	0,063	9,209	37,863	302
	Итого за ужин:	430	13,943	16,658	46,767	395,939	
2й Ужин	1. Кефир	180/5	5,04	4,5	12,19	115,352	298
	Итого за 2й ужин:	185	5,04	4,5	12,19	115,352	
Итого за день:			67,163	67,357	275,053	2001,746	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшеничная) молочная жидкая	150/6	5,939	8,352	25,837	204,407	211
	2. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	3. Молоко кипяченое	180	5,309	4,74	8,968	100,488	299
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	5. Яйца	42	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Итого за завтрак:	403	17,873	21,977	44,965	452,095	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	250	0,96	0,96	23,52	97,92	
	Итого за 2й завтрак:	250	0,96	0,96	23,52	97,92	
Обед	1. Салат из редиса с яблоками и огурцами	40	0,442	2,154	1,729	31,598	23
	2. Борщ с капустой и картофелем	180/25	9,435	8,942	9,479	156,435	58
	3. Говядина, тушеная с капустой	180	21,204	25,823	11,2	362,973	113
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	5. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	6. Чай с лимоном и сахаром	180	0,057	0,063	9,209	37,863	302
	Итого за обед:	655	34,637	37,442	53,056	694,169	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	50	5,224	2,419	23,238	141,245	280
	2. Сок фруктовый	150	0	0	15	60	
	Итого за полдник:	200	5,224	2,419	38,238	201,245	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Винегрет овощной	40	0,554	1,07	3,307	25,39	42
	2. Фрикадельки из кур	50/4	8,119	10,854	4,758	149,213	134
	3. Картофельное пюре с морковью	120	2,463	2,722	16,429	100,602	177
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	5. Хлеб ржаной	10	0,61	0,11	3,34	17,4	
	6. Компот из кураги	180	0,52	0,03	23,064	95,021	310
	Итого за ужин:	424	13,785	14,945	60,738	434,626	
2й Ужин	1. Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	297
	Итого за 2й ужин:	180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день:			77,699	82,243	228,077	1977,254	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	150/6	5,79	8,002	27,692	208,165	208
	2. Сыр	15	3,45	4,35	0	54,298	
	3. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	5. Молоко кипяченое	180	5,309	4,74	8,968	100,488	299
	Итого за завтрак:	376	16,094	21,377	46,54	447,351	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	250	1	0	43,75	172,5	
	Итого за 2й завтрак:	250	1	0	43,75	172,5	
Обед	1. Суп с мясом и клецками	180/25/ 10	11,646	7,488	11,816	161,355	64
	2. Гуляш	60/60	19,658	13,351	4,107	215,052	96
	3. Картофель печеный	130	3,265	3,125	26,512	147,565	7.6
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	5. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	6. Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,52	0,03	23,064	95,021	310
	7. Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	9.119
	Итого за обед:	715	38,068	24,404	82,768	704,992	
Полдник	1. Печенье, пряники, вафли	25	1,875	2,45	18,6	104,25	
	2. Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,125	8,117	47,792	301
	Итого за полдник:	205	3,135	3,575	26,717	152,042	
Ужин	1. Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,898	1,903	3,24	33,698	38
	2. Пудинг из говядины	60	15,769	11,49	0,644	168,968	115
	3. Соус томатный	20	0,254	1,002	1,492	16,024	248
	4. Рагу из овощей	120	2,61	7,752	15,357	142,458	158
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	6. Хлеб ржаной	10	0,61	0,11	3,34	17,4	
	7. Сок фруктовый	150	0	0	15	60	
	Итого за ужин:	410	21,661	22,417	48,914	485,547	
2й Ужин	1. Йогурт	180	5,04	4,5	15,3	154,8	
	Итого за 2й ужин:	180	5,04	4,5	15,3	154,8	
Итого за день:			84,998	76,273	263,989	2117,231	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая с морковью	150/6	6,089	12,243	24,947	236,571	201
	2. Яйца	42	5,08	4,6	0,28	62,8	
	3. Молоко кипяченое	180	5,309	4,74	8,968	100,488	299
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	5. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	Итого за завтрак:	403	18,023	25,868	44,075	484,258	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	220	0,88	0,66	20,9	92,4	
	Итого за 2й завтрак:	220	0,88	0,66	20,9	92,4	
Обед	1. Салат "Здоровье"	40	0,683	1,846	3,499	33,52	34
	2. Суп картофельный протертый с мясом (с гречками)	180/20/ 18	10,51	8,714	22,403	210,498	66
	3. Бефстроганов из отварного мяса	60	12,133	6,654	2,11	116,968	94
	4. Макароны отварные	130	4,732	0,501	31,714	153,335	227
	5. Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,501	
	6. Хлеб ржаной	10	0,61	0,11	3,34	17,4	
	7. Компот из черносслива	180	0,172	0,052	22,276	91,021	310
	Итого за обед:	648	29,6	17,956	90,261	646,242	
Полдник	1. Запеканка из творога	160/40	24,868	17,691	33,95	452,478	239
	2. Сок фруктовый	150	0	0	15	60	
	Итого за полдник:	350	24,868	17,691	48,95	512,478	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,787	2,052	2,586	32,22	
	2. Рыба припущенная в молоке	40	6,336	5,725	1,228	63,8	93
	3. Картофельное пюре	120	2,577	4,325	17,609	119,958	146
	4. Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,125	8,117	47,792	301
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	Итого за ужин:	420	13,7	13,608	46,059	345,569	
2й Ужин	1. Кефир	180/5	5,04	4,5	12,19	115,352	298
	Итого за 2й ужин:	185	5,04	4,5	12,19	115,352	
Итого за день:			92,111	80,283	262,435	2196,299	
<b>День 11</b>							
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная жидкая	150/6	4,872	7,41	29,293	205,66	214
	2. Молоко кипяченое	180	5,309	4,74	8,968	100,488	299
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	Итого за завтрак:	361	11,726	16,435	48,141	390,548	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	250	1	0	43,75	172,5	
	Итого за 2й завтрак:	250	1	0	43,75	172,5	
Обед	1. Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,705	2,045	4,136	37,72	25
	2. Рассольник домашний	180/20	8,236	8,328	10,969	152,432	59
	3. Жаркое по-домашнему	180	19,372	17,785	17,945	309,371	98
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	5. Хлеб ржаной	10	0,61	0,11	3,34	17,4	
	6. Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,125	8,117	47,792	301
	Итого за обед:	630	31,703	29,553	54,347	611,714	
Полдник	1. Запеканка из творога с морковью	160/30	18,576	13,634	41,469	403,064	244
	2. Сок фруктовый	150	0	0	15	60	
	Итого за полдник:	340	18,576	13,634	56,469	463,064	
Ужин	1. Рыба, тушенная в томате с овощами	40	5,648	8,068	1,211	83,255	80
	2. Картофель отварной	120	2,48	3,493	20,212	122,45	144
	3. Свекла отварная	40	0,768	0,051	4,506	21,504	8.30
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	5. Хлеб ржаной	10	0,61	0,11	3,34	17,4	
	6. Компот из смеси сухофруктов	180	0,22	0	22,764	91,721	311
	Итого за ужин:	410	11,246	11,882	61,873	383,329	
2й Ужин	1. Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	297
	Итого за 2й ужин:	180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день:			79,471	76,004	272,14	2118,354	
<b>День 12</b>							
Завтрак	1. Каша манная молочная жидкая	150/6	6,095	8,48	26,321	206,589	205
	2. Молоко кипяченое	180	5,309	4,74	8,968	100,488	299
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	5. Сыр	10	2,3	2,9	0	36,199	
	Итого за завтрак:	371	15,249	20,405	45,169	427,676	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	250	1	0	43,75	172,5	
	Итого за 2й завтрак:	250	1	0	43,75	172,5	
Обед	1. Винегрет овощной	40	0,554	1,07	3,307	25,39	42
	2. Суп из овощей	180/30	14,523	8,997	8,196	172,036	69
	3. Печень тушенная в сметанном соусе	60	9,016	6,85	5,188	119,176	2.81
	4. Картофель тушенный	120	2,653	8,388	19,674	165,216	146
	5. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	7. Компот из изюма	180	0,18	0	24,564	98,021	310
	Итого за обед:	660	30,426	25,766	82,369	685,139	
Полдник	1. Булочка ванильная	30	2,115	2,452	17,917	102,295	767
	2. Сок фруктовый	150	0	0	15	60	
	Итого за полдник:	180	2,115	2,452	32,917	162,295	
Ужин	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,337	1,632	1,342	21,373	15
	2. Бефстроганов из отварного мяса	60/30	19,874	10,234	2,095	180,026	94
	3. Каша гречневая рассыпчатая	100	6,073	4,062	29,882	183,511	183
	4. Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,125	8,117	47,792	301
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	6. Хлеб ржаной	10	0,61	0,11	3,34	17,4	
	Итого за ужин:	430	29,675	17,322	54,615	497,102	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Ужин	1. Йогурт	180	5,04	4,5	15,3	154,8	
	Итого за 2й ужин:	180	5,04	4,5	15,3	154,8	
Итого за день:			83,505	70,445	274,12	2099,511	
<b>День 13</b>							
Завтрак	1. Каша ячневая молочная вязкая	150/6	5,478	7,179	29,124	102,49	194
	2. Яйца	42	5,08	4,6	0,28	62,8	
	3. Чай с лимоном и сахаром	180	0,057	0,063	9,209	37,863	302
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	5. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	Итого за завтрак:	403	12,16	16,127	48,493	287,553	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	250	1	0	43,75	172,5	
	Итого за 2й завтрак:	250	1	0	43,75	172,5	
Обед	1. Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,137	1,515	4,266	35,272	38
	2. Рассольник ленинградский	180	1,816	3,575	12,412	89,911	56
	3. Котлеты	60	10,373	8,118	9,658	153,156	99
	4. Соус сметанный с томатом	30	0,489	1,15	2,122	20,971	250
	5. Рагу овощное	120	2,123	2,025	12,949	79,211	161
	6. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	7. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	8. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,203	0,2	22,339	88,712	324
Итого за обед:	650	18,881	16,964	80,266	549,033		
Полдник	1. Сырники из творога с молоком сгущенным	150/30	24,026	15,22	42,179	459,685	241
	2. Сок фруктовый	150	0	0	15	60	
	Итого за полдник:	330	24,026	15,22	57,179	519,685	
Ужин	1. Салат "Мазайка"	30	0,51	2,554	3,213	38,411	36
	2. Рыба припущенная	40/20	8,169	3,96	1,735	51,187	79
	3. Картофель печеный	120	3	0,6	24,45	115,5	7.6
	4. Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	9.119
	5. Мармелад	25	0	0,025	19,425	75,5	
	6. Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,501	
	7. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	8. Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,125	8,117	47,792	301
Итого за ужин:	475	15,16	8,594	69,29	390,89		
2й Ужин	1. Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	297
	Итого за 2й ужин:	180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день:			76,446	61,405	306,538	2016,862	
<b>День 14</b>							
Завтрак	1. Каша молочная "Дружба"	150/6	4,443	7,215	25,817	187,181	210
	2. Сыр	15	3,45	4,35	0	54,298	
	3. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	
	4. Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,125	8,117	47,792	301
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	Итого за завтрак:	376	10,698	16,975	43,814	373,671	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	250	0,96	0,96	23,52	97,92	
	Итого за 2й завтрак:	250	0,96	0,96	23,52	97,92	
Обед	1. Салат "Пестрый"	40	0,542	2,074	5,276	41,518	33
	2. Суп картофельный с крупой	180/20	8,353	4,859	14,695	136,569	63
	3. Рыба запеченная в омлете	40	6,669	4,213	1,182	53,262	81
	4. Картофельное пюре	120	2,577	4,325	17,609	119,958	146
	5. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	6,68	34,8	
	7. Компот из смеси сухофруктов	180	0,22	0	22,764	91,721	311
Итого за обед:	630	21,861	15,931	82,965	548,327		
Полдник	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/40	25,923	18,064	57,845	555,556	239
	2. Сок фруктовый	150	0	0	15	60	
	Итого за полдник:	350	25,923	18,064	72,845	615,556	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат "Здоровье"	40	0,683	1,846	3,499	33,52	34
	2. Фрикадельки мясные	60/20	10,26	7,695	6,2	135,119	107
	3. Капуста тушеная	120	2,869	4,364	12,231	101,221	148
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,999	
	5. Хлеб ржаной	10	0,61	0,11	3,34	17,4	
	6. Чай с лимоном и сахаром	180	0,057	0,063	9,209	37,863	302
	Итого за ужин:	450	15,999	14,238	44,319	372,123	
2й Ужин	1. Кефир	180	5,04	4,5	7,2	95,4	297
	Итого за 2й ужин:	180	5,04	4,5	7,2	95,4	
Итого за день:			80,48	70,668	274,663	2102,997	
Среднее значение за период			1036,68	990,877	3656,573	27861,767	