

Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	1,46	267
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,42	78,6	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	105
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496
	Всего в завтрак		13,7	21,91	76,3	581	2,76	
Обед	Борщ с капустой и картофелем/сметана	250/10	2,09	6,50	11,01	111,20	10,30	128
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	26,80	184,00	6,80	429
	Котлета (куриная)	90	13,50	9,60	8,36	169,70	0,77	412
	Овощи натуральные (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	106
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	109
	Фрукт	150	2,25	0,75	31,5	144,00	15,0	112
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	21,00	60,00	0,00	493
	Всего в обед		26,10	26,37	117,65	770,30	47,87	
	Всего за день		39,80	48,28	193,95	1351,30	50,63	
День 2								
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	0,4	301
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	105
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	501
	Всего в завтрак		18,20	29,80	44,68	496,80	1,70	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	8,25	147
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	7,85	37,08	253,00	0,00	237
	Гуляш из говядины	100	17,16	18,34	3,50	247,50	1,10	367
	Компот из плодов (свежих яблок)	200	0,30	0,00	20,10	103,00	0,80	512
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	109
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,50	15,0	112
	Всего в обед		32,66	30,24	110,91	872,30	25,15	
	Всего за день		50,86	60,04	155,59	1369,10	26,85	
День 3								
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	266
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111

	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,0	493
	Всего в завтрак		11,01	10,85	69,50	419,40	1,54	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	8,68	144
	Рис отварной	150	3,70	6,10	33,81	204,60	0,00	414
	Тефтели мясные в томатном соусе	80	10,30	10,70	8,00	170,00	1,18	388/453
	Салат из свежей капусты	60	1,30	6,10	5,60	81,60	15,40	1
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	109
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,00	2,8	494
	Запеканка из творога/сгущеное молоко	80/20	12,8	13,4	14,1	226,70	0,32	313
	Всего в обед		33,80	41,15	108,57	938,90	28,38	
	Всего за день		44,81	52,00	178,07	1358,30	29,92	
Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	1,54	268
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496
	Всего в завтрак		12,89	13,37	83,10	504,40	2,84	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	7,90	153
	Картофельная запеканка с мясом	250	29,10	29,40	23,60	475,00	9,67	377
	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,50	0,06	1,50	8,40	6,00	106
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50	508
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,50	15,0	112
	Всего в обед		43,23	37,89	99,55	917,15	39,07	
	Всего за день		56,12	51,26	182,65	1421,55	41,91	
День 5								
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	9,16	12,88	32,6	283	1,36	248
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	501
	Всего в завтрак		16,11	17,03	74,20	493,00	2,66	
Обед	Свекольник со сметаной	250/10	2,26	4,63	12,51	100,88	9,18	131
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,1	7,6	30,5	206,30	0,08	295

	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212,00	0,4	301
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	24,00	104,80	0,00	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	105
	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	517
	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	15,0	518
	Всего в обед		36,61	45,64	87,29	964,78	25,86	
	Всего за день		52,72	62,67	161,49	1457,78	28,52	
Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	1,54	268
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	105
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496
	Всего в завтрак		12,94	21,62	83,18	579,20	2,84	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	8,68	144
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,00	237
	Котлета (куриная)	90	13,50	9,60	8,36	169,70	0,77	412
	Овощи натуральные (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	106
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	21,00	60,00	0,00	493
	Фрукт	150	2,25	0,75	31,5	144,00	15,0	112
	Всего в обед		30,66	23,17	132,05	836,15	39,45	
	Всего за день		43,60	44,79	215,23	1415,35	42,29	
День 7								
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	0,4	301
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	105
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	501
	Всего в завтрак		18,20	29,80	44,68	496,80	1,70	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,60	4,80	6,23	75,75	18,40	140
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,00	291
	Котлета (мясная)	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,00	381
	Винегрет овощной	60	0,80	6,50	4,10	78,00	5,00	76
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	109
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,50	15,0	112

Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	1,32	260
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,0	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	105
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	501
	Всего в завтрак		12,26	24,06	66,74	511,00	2,62	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	8,68	144
	Оладьи запеченные со сгущенным молоком	150/20	13,34	13,9	110,8	510,60	1,8	537/481
	Йогурт	200	7	6,4	17	174,00	1,2	517
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,50	15,0	112
	Всего в обед		23,24	25,15	157,63	863,10	26,68	
	Всего за день		35,50	49,21	224,37	1374,10	29,30	
	Среднее значение за период		45,98	52,20	183,39	1385,34	37,43	