



## День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с маслом	200	5,4	3,0	23,2	140	31(1)
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
	Сухарики	30	1,6	0,2	14,8	61	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>7</b>	<b>3,2</b>	<b>54</b>	<b>265</b>	
2-ой завтрак	Сок	180	0,75		17,55	92,5	
Обед	Суп гороховый	200	10,2	5,3	21,0	164	10(1)
	Плов с курицей	180	16,0	19,8	40,8	342	70(1)
	Икра свекольная	60	0,9	3,9	3,5	62	5(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>30,05</b>	<b>29,66</b>	<b>110,3</b>	<b>754,7</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	1,7	0,2	34,3	136	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>50,3</b>	<b>200</b>	
Ужин	Рыба, запеченная в томате с овощами	100	20,5	6,5		140	48(1)
	Картофельное пюре	140	2,8	4,34	11,9	153,2	78(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>24,9</b>	<b>11,04</b>	<b>42,7</b>	<b>418,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1980</b>	<b>64,4</b>	<b>44,1</b>	<b>274,85</b>	<b>1730,4</b>	

## День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	5,4	3,0	22,6	138,0	35(1)
	Какао с молоком	180	5,4	4,4	23,6	158,0	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	98(1)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>12,54</b>	<b>12,7</b>	<b>54,6</b>	<b>427,8</b>	
2-ой завтрак	Банан	100	1,25	0,4	18	76,8	
Обед	Суп перловый со сметаной	200	7,1	6,7	19,4	156	149(2)
	Зразы, рубленые из птицы	70/40	6,6	10,1	14,2	188	60(1)
	Капуста тушеная	150	3,0	4,1	8,3	105	82(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
<b>Итого за обед:</b>		<b>650</b>	<b>19,65</b>	<b>21,56</b>	<b>86,9</b>	<b>635,7</b>	
Полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Пряник	30	0,2	0,1	23,9	79	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>5,3</b>	<b>4,8</b>	<b>32,9</b>	<b>182</b>	
Ужин	Сырники творожные со сгущённым молоком	150/25	21,8	14,8	35,3	366	45(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
<b>Итого за ужин:</b>		<b>380</b>	<b>23,4</b>	<b>15</b>	<b>66,1</b>	<b>491</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1750</b>	<b>62,14</b>	<b>54,06</b>	<b>258,5</b>	<b>1813,3</b>	

### День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная с маслом	200	5,4	3,0	28,0	160	37(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	3,8	25,6	158	98(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	1,68	6,04	14,88	113,8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>11,88</b>	<b>12,84</b>	<b>68,48</b>	<b>431,8</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Яблоко	100	0,32	0,32	7,84	37,6	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,7	6,5	9,3	135	6(1)
	Жаркое по-домашнему	200	2,8	11,6	27,0	292	57(1)
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	39	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>10,69</b>	<b>18,79</b>	<b>81,81</b>	<b>652,7</b>	
Полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Круассан	30	0,2	0,1	23,9	24,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>5,3</b>	<b>4,8</b>	<b>32,9</b>	<b>127,2</b>	
Ужин	Сосиска отварная	50	55	11,95	0,2	130,5	
	Омлет натуральный	100	8,13	10,0	3,35	143,25	43(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
<b>Итого за ужин:</b>		<b>380</b>	<b>9,73</b>	<b>10,2</b>	<b>34,35</b>	<b>398,75</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1760</b>	<b>37,92</b>	<b>46,95</b>	<b>225,38</b>	<b>1648,05</b>	

## День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	5,6	4,0	21,4	144	34(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	3,8	25,6	158	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>12,14</b>	<b>13,1</b>	<b>62,7</b>	<b>433,8</b>	
2-ой завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	4	3	16,75	153,7	155(1)
	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	170/40	3,9	11,6	17,5	389	486(2)/86(1)
	Кукуруза	40	2,29	1,22	14,34	67	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Напиток из сока	180	0,2	0,2	23,76	77,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>640</b>	<b>13,04</b>	<b>16,68</b>	<b>88,95</b>	<b>756,6</b>	
Полдник	Йогурт	200	2,76	4,56	7,2	156,8	103(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>4,36</b>	<b>4,76</b>	<b>22,0</b>	<b>217,8</b>	
Ужин	Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	150	13,0	16,6	19,0	252	46(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
<b>Итого за ужин:</b>		<b>380</b>	<b>14,6</b>	<b>16,8</b>	<b>49,8</b>	<b>377</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1760</b>	<b>44,54</b>	<b>51,64</b>	<b>233,75</b>	<b>1832,2</b>	

**День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	10,56	18,7	44,25	398	9(1)
	Какао с молоком	180	5,4	4,4	23,6	158	100(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	1,68	6,04	14,88	113,8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>17,64</b>	<b>46,78</b>	<b>82,73</b>	<b>669,8</b>	
2-ой завтрак	Апельсин	100	0,8	0,2	7,3	38	
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	200	4,1	6,2	11,9	126,8	12(1)
	Суфле из отварной курицы	160	30,13	26,9	6,6	63,63	110
	Икра кабачковая	40	0,76		3,08	47,6	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
<b>Итого за обед:</b>		<b>630</b>	<b>37,94</b>	<b>33,76</b>	<b>54,68</b>	<b>424,73</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
	Ватрушка с повидлом	80	8,2	5,0	35,4	195	108(1)
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>8,2</b>	<b>5,0</b>	<b>51,4</b>	<b>259</b>	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	140	5,9	5,1	31,4	172,8	74(1)
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81,0	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
<b>Итого за ужин</b>		<b>320</b>	<b>11,85</b>	<b>9,05</b>	<b>53,4</b>	<b>314,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1640</b>	<b>76,43</b>	<b>94,79</b>	<b>249,51</b>	<b>1706,33</b>	

**День 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с маслом	200	5,4	3,0	23,2	140	31(1)
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
	Сухарики	30	1,6	0,2	14,8	61	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>7</b>	<b>3,2</b>	<b>54,0</b>	<b>265</b>	
2-ой завтрак	Сок	180	0,75		17,55	92,5	
Обед	Суп вермишелевый	200	3,2	2,4	13,4	82	10(1)
	Гуляш мясной	80	9,2	15,1	2,6	198	55(1)
	Греча отварная рассыпчатая	140	5,9	5,1	31,4	172,8	74(1)
	Икра свекольная	60	0,9	3,9	3,5	62	5(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>22,15</b>	<b>27,16</b>	<b>95,9</b>	<b>701,5</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
	Хлеб пшеничный с вареным сгущенным молоком	30/20	1,7	0,2	34,3	136	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>17</b>	<b>0,2</b>	<b>50,4</b>	<b>200</b>	
Ужин	Котлеты рыбные в томатном соусе	70	8,4	0,3	11,3	109	51(1)
	Картофельное пюре	140	2,8	4,34	11,9	153,2	78(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			8,0	64	96(1)
<b>Итого за ужин:</b>		<b>440</b>	<b>12,25</b>	<b>4,84</b>	<b>54,0</b>	<b>387,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1990</b>	<b>59,15</b>	<b>35,4</b>	<b>271,85</b>	<b>1646,2</b>	

## День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом	200	6,6	3,4	33,6	192	38(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	3,8	25,6	158	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>13,14</b>	<b>12,56</b>	<b>74,9</b>	<b>481,8</b>	
2-ой завтрак	Банан	100	1,25	0,4	18	76,8	
Обед	Свекольник со сметаной	200	4,3	7,3	10,9	126	6(1)
	Тефтели из птицы в томатном соусе	70/40	6,6	10,1	14,2	160	63(1)
	Макароны отварные	140	5,6	4,4	31,1	171	75(1)
	Икра кабачковая	40	0,76		3,08	47,6	
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
<b>Итого за обед:</b>		<b>680</b>	<b>20,21</b>	<b>22,46</b>	<b>104,28</b>	<b>691,3</b>	
Полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Шоколад	20	1,7	0,5	22,3	56	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>5,4</b>	<b>46,1</b>	<b>220</b>	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	140/10	14,4	10,6	19,8	298,6	44(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
<b>Итого за ужин</b>		<b>370</b>	<b>16</b>	<b>10,8</b>	<b>50,6</b>	<b>423,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1,810</b>	<b>59,0</b>	<b>51,62</b>	<b>293,88</b>	<b>1893,5</b>	

## День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	5,4	3,0	22,6	138	35(1)
	Какао с молоком	180	5,4	4,4	23,6	158,0	100(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	1,68	6,04	14,88	113,8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>12,48</b>	<b>13,44</b>	<b>47,04</b>	<b>409,8</b>	
2-ой завтрак	Апельсин	100	0,8	0,2	7,3	38	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	7,1	6,7	19,4	156	149(2)
	Рагу овощное	140	2,5	6,8	14	130	83(1)
	Котлета мясная	70	9,4	9,4	11,9	174,2	59(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
<b>Итого за обед:</b>		<b>640</b>	<b>21,95</b>	<b>23,56</b>	<b>90,3</b>	<b>646,9</b>	
Полдник	Молоко	200	5,1	4,7	9,0	103	102(1)
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	1,7	0,2	34,3	136	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>6,8</b>	<b>4,9</b>	<b>43,3</b>	<b>239</b>	
Ужин	Рыба, запеченная в томате с овощами	100	20,5	6,5		140	48(1)
	Рис отварной рассыпчатый	140	2,25	3,45	23,2	156	73(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>24,35</b>	<b>10,15</b>	<b>54</b>	<b>421</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1,900</b>	<b>66,38</b>	<b>52,25</b>	<b>241,94</b>	<b>1754,7</b>	

## День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожно-манная с изюмом со сгущенным молоком	150	34,8	21,6	31,6	480	46(1)
	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	3,8	25,6	158	98(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>360</b>	<b>41,2</b>	<b>25,6</b>	<b>72,0</b>	<b>699</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Мандарин	100	0,8	0,2	7,3	38	
Обед	Щи из свежей капусты	200	4,1	6,2	11,9	126,8	7(1)
	Ежики из птицы в томатном соусе	160/40	22,1	18,5	16,4	386	64(1)/84(1)
	Икра из моркови с зеленым горошком	60	0,9	4,4	3,7	69	4(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Напиток из сока	180	0,2	0,2	23,76	77,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>650</b>	<b>29,95</b>	<b>29,96</b>	<b>72,36</b>	<b>728,7</b>	
Полдник	Ряженка	200	2,76	4,56	7,2	156,8	103(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>4,36</b>	<b>4,76</b>	<b>22</b>	<b>217,8</b>	
Ужин	Зразы картофельные со сметанным соусом	150/50	5,1	12,8	20,0	238,1	29(1)/85(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
<b>Итого за ужин:</b>		<b>380</b>	<b>6,7</b>	<b>13</b>	<b>502,8</b>	<b>363,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>83,31</b>	<b>73,32</b>	<b>224,46</b>	<b>2046,6</b>	

**День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая с маслом	200	5,6	3,4	22,6	144	182(1)
	Какао с молоком	180	5,4	4,4	23,6	158,0	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	1,74	5,3	15,7	131,8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>12,74</b>	<b>13,1</b>	<b>61,9</b>	<b>433,8</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Яблоко	100	0,32	0,32	7,84	37,6	
Обед	Суп картофельный с яйцом со сметаной	200	5,3	7,2	18,2	202,3	
	Зразы рубленые из птицы	70	6,6	10,1	14,2	188	60(1)
	Греча отварная рассыпчатая	140	5,9	5,1	31,4	172,8	74(1)
	Хлеб ржаной	50	2,65	0,66	16,6	69,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,3		28,4	117	91(1)
<b>Итого за обед:</b>		<b>640</b>	<b>20,75</b>	<b>23,06</b>	<b>108,8</b>	<b>749,8</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
	Пирог с картофелем и луком	80	4,1	3,8	39,0	196	112
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>4,1</b>	<b>3,8</b>	<b>55,0</b>	<b>260</b>	
Ужин	Плов фруктовый	140	4,82	6,36	56,88	213,81	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	200			16,0	64	96(1)
<b>Итого за ужин:</b>		<b>480</b>	<b>9,35</b>	<b>6,95</b>	<b>879,68</b>	<b>338,81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1910</b>	<b>47,26</b>	<b>47,23</b>	<b>321,22</b>	<b>1820,01</b>	