

10-ти дневное меню

1 день

Утверждено
Зав. 2022 г. ИИ
Григорьев И. Г. от 10.01.2022 г.
С. Н. Сидоров

| Наименование блюд | выход | Кол-во в граммах | Химический состав | | | калорийность |
|--|-----------------------|------------------|--------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| З А В Т Р А К | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | 150/200 | | 4.27\5.14 | 9.25\10.21 | 27.44\29.84 | 220.54\242.22 |
| пшено | | 25\25 | | | | |
| молоко | | 150\180 | | | | |
| сахар | | 3\4 | | | | |
| масло сливочное | | 5\5 | | | | |
| Чай с сахаром: | 160/200 | | 0.20 | 0.05 | 5.05\8.04 | 24.42\33.36 |
| Чай | | 1/1 | | | | |
| Сахар | | 5/8 | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 35/5\1240/8\18 | | 5.78\6.66 | 7.52\11.51 | 17.19\19.69 | 161.36\215.1 |
| Хлеб пшеничный | | 35/40 | | | | |
| Масло сливочное | | 5/8 | | | | |
| сыр | | 12\18 | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| С о к | 120 | 120/120 | - | - | 12.6 | 50.4 |
| О Б Е Д | | | | | | |
| Борщ с мясом | 150/10 200/13 | | 7.79\9.20 | 7.65\8.31 | 20.50\22.28 | 198.66\209.35 |
| Капуста | | 100/110 | | | | |
| Картофель | | 60/60 | | | | |
| Свёкла | | 40/45 | | | | |
| Лук | | 15/20 | | | | |
| Морковь | | 15/20 | | | | |
| Масло сливочное | | 2/2 | | | | |
| Мясо | | 40/35 | | | | |
| Масло растительное | | 3\4 | | | | |
| Гуляш с мясом | 60/80 | | 13.03\14.42 | 2.97\4.92 | 9.71\13.04 | 125.78\170.16 |

10-ти дневное меню

1 день

| Наименование блюд | выход | Кол-во в граммах | Химический состав | | | калорийность |
|--|-----------------------|------------------|--------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| З А В Т Р А К | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | 150/200 | | 4.27\5.14 | 9.25\10.21 | 27.44\29.84 | 220.54\242.22 |
| пшено | | 25\25 | | | | |
| молоко | | 150\180 | | | | |
| сахар | | 3\4 | | | | |
| масло сливочное | | 5\5 | | | | |
| Чай с сахаром: | 160/200 | | 0.20 | 0.05 | 5.05\8.04 | 24.42\33.36 |
| Чай | | 1/1 | | | | |
| Сахар | | 5/8 | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 35/5\1240/8\18 | | 5.78\6.66 | 7.52\11.51 | 17.19\19.69 | 161.36\215.1 |
| Хлеб пшеничный | | 35/40 | | | | |
| Масло сливочное | | 5/8 | | | | |
| сыр | | 12\18 | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| С о к | 120 | 120/120 | - | - | 12.6 | 50.4 |
| О Б Е Д | | | | | | |
| Борщ с мясом | 150/10 200/13 | | 7.79\9.20 | 7.65\8.31 | 20.50\22.28 | 198.66\209.35 |
| Капуста | | 100/110 | | | | |
| Картофель | | 60/60 | | | | |
| Свёкла | | 40/45 | | | | |
| Лук | | 15/20 | | | | |
| Морковь | | 15/20 | | | | |
| Масло сливочное | | 2/2 | | | | |
| Мясо | | 40/35 | | | | |
| Масло растительное | | 3\4 | | | | |
| Гуляш с мясом | 60/80 | | 13.03\14.42 | 2.97\4.92 | 9.71\13.04 | 125.78\170.16 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|----------------|----------------|--------------------|--------------------|---------------------|------------------------|
| мясо | | 70\85 | | | | |
| Морковь | | 30\35 | | | | |
| Лук | | 20\25 | | | | |
| Масло сливочное | | 1\3 | | | | |
| Том. паста | | 3\5 | | | | |
| мука | | 3\5 | | | | |
| макаронны | 110/130 | | 2.73\4.83 | 4.12\5.8 | 32.24\53.67 | 187.9\277.86 |
| Макаронные изделия | | 45\75 | | | | |
| Масло сливочное | | 5\3 | | | | |
| Компот из сухих фруктов: | 160/200 | | 0.08\0.10 | - | 5.41\6.69 | 21.92\27.1 |
| Сухофрукты | | 10\12 | | | | |
| Сахар | | 4\5 | | | | |
| Хлеб ржаной | 36/45 | 36/45 | 4.68\5.85 | 1.08\1.35 | 14.40\18.00 | 90\112.5 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | |
| Сдобная плюшка | 60/80 | | 4.64\5.61 | 5.23\6.7 | 47.44\50.34 | 260.6\285.29 |
| Мука | | 55/60 | | | | |
| Молоко | | 48/30 | | | | |
| Сахар | | 4/4 | | | | |
| Яйцо | | 0.25 | | | | |
| Масло растительное | | 3/5 | | | | |
| Дрожжи | | 1.2/1.5 | | | | |
| Молоко | 160/180 | 160/180 | 2.64\4.22 | 5.12\5.76 | 7.52\8.46 | 94.4\106.2 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 45.84\55.23 | 42.99\51.81 | 199.5\242.65 | 1345.98\1617.04 |

Соль 2.7/4.5

2 день

| Наименование блюд | выход | Кол-во в граммах | Химический состав | | | калорийность |
|--|------------------|------------------|--------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| З А В Т Р А К | | | | | | |
| Каша рисовая | 150/200 | | 5.05\7.26 | 7.15\9.14 | 31.80\40.15 | 214.26\261.1 |
| Рис | | 25/30 | | | | |
| Молоко | | 150/180 | | | | |
| Сахар | | 5/8 | | | | |
| Масло сливочное | | 3/3 | | | | |
| Какао | 160/200 | | 5.0\5.08 | 5.38\6.44 | 13.98\16.07 | 123.89\132.97 |
| Какао порошок | | 1.5/1.8 | | | | |
| Молоко | | 150/160 | | | | |
| Сахар | | 6/8 | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом: | 35/5 40/8 | | 2.88\3.32 | 5.98\7.20 | 17.15\19.63 | 117.80\149.76 |
| Хлеб пшеничный | | 35/40 | | | | |
| Масло сливочное | | 5/8 | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Фрукт | 166/166 | 166/166 | 0.66 | 0.66 | 16.27 | 78.02 |
| О Б Е Д | | | | | | |
| | | | | | | |
| Суп гороховый с курицей с гренками (ст.гр.) | 150/200 | | 10.79\13.32 | 9.12\11.70 | 26.91\47.93 | 215.64\355.58 |
| Курица | | 35/46 | | | | |
| Картофель | | 90/1620 | | | | |
| Горох | | 20/35 | | | | |
| Лук | | 10/20 | | | | |
| Морковь | | 10/20 | | | | |
| Масло сливочное | | 2/4 | | | | |
| котлета | 60/80 | | 12.56\14.56 | 8.07\9.06 | 5.92\5.92 | 155.66\164.65 |
| Мясо | | 70/70 | | | | |
| Лук | | 10/10 | | | | |
| Яйцо | | 0.25\0.25 | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 10/10 | | | | |
| Масло растительное | | 3/4 | | | | |
| Овощное рагу | 110/130 | | 4.16\5.52 | 5.98\7.98 | 27.08\28.02 | 182.5\205.88 |

| | | | | | | |
|------------------------------|----------------|--------------|--------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|
| Капуста | | 130/150 | | | | |
| Картофель | | 100/100 | | | | |
| Морковь | | 40/40 | | | | |
| Лук | | 20/20 | | | | |
| Масло сливочное | | 2/2 | | | | |
| Масло растительное | | 4\6 | | | | |
| Компот из сухофруктов | 160/200 | | 0.10\0.11 | - | 8.68\10.96 | 35.06\40.24 |
| Сухофрукты | | 10/12 | | | | |
| Сахар | | 7/8 | | | | |
| Хлеб ржаной | 36/45 | 36/45 | 4.68\5.85 | 1.08\1.35 | 14.10\18.0 | 90.0\112.5 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | |
| Пряник (печенье) | 36\60 | 36\60 | | | | |
| Компот из фруктов | 170/200 | | 0.49\0.51 | 0.15\0.17 | 19.20\21.94 | 85.2\87.4 |
| Фрукт | | 86/85 | | | | |
| Сахар | | 8/8 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 30/40 | 2.43\3.24 | 0.30\0.40 | 14.64\19.52 | 72.6\96.8 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 48.78\59.42 | 43.87 \54.1 | 195.45\243.13 | 1369.41\1683.7 |

Соль 2.7/4.5

3 день

| Наименование блюд | выход | Кол-во в граммах | Химический состав | | | калорийность |
|------------------------------------|----------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| З А В Т Р А К | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 150/200 | | 4.90\5.28 | 8.63\10.99 | 29.5\35.36 | 190.86\246.12 |
| Гречка | | 20/32 | | | | |
| Молоко | | 150/180 | | | | |
| Сахар | | 5/5 | | | | |
| Масло сливочное | | 3/3 | | | | |
| Кофейный напиток | 160/200 | | 4.76\5.93 | 5.22\6.51 | 13.93\18.94 | 121.04\157.25 |
| Кофе злаковый | | 2/2.2 | | | | |
| Молоко | | 160/200 | | | | |
| Сахар | | 5/8 | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом: | 35/5 40/8 | | 2.88\3.32 | 3.98\6.20 | 17.15\19.63 | 117.80\149.76 |
| Хлеб пшеничный | | 35/40 | | | | |
| Масло сливочное | | 5/8 | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сок | 120/120 | 120/120 | - | - | 12.6 | 50.4 |
| О Б Е Д | | | | | | |
| Суп с мясными фрикадельками | 150/200 | | 10.6\12.07 | 14.77\16.84 | 16.66\20.73 | 219.5\246.23 |
| Мясо | | 60/70 | | | | |
| Картофель | | 80/100 | | | | |
| Лук | | 10/15 | | | | |
| Морковь | | 10/15 | | | | |
| Яйцо | | 0.5/0.5 | | | | |
| Масло сливочное | | 3/2 | | | | |
| Масло растительное | | 5/5 | | | | |
| Котлета рыбная | 60\80 | | 11.29\14.17 | 6.96\8.46 | 4.42\6.77 | 115.37\145.74 |
| Рыба | | 90/113 | | | | |
| Лук | | 25/30 | | | | |
| яйцо | | 0.5/0.5 | | | | |
| Масло растительное | | ¼ | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20/40 | | | | |
| Рис отварной с подливой | 110/25 130/30 | | 2.43\3.56 | 3.8\4.81 | 39.17\41.75 | 172.16\179.04 |
| Рис | | 38/40 | | | | |
| Мука | | 5/5 | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|----------------|-------|-------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|
| Масло сливочное | | 2/2 | | | | |
| Лук | | 10/10 | | | | |
| Морковь | | 20/20 | | | | |
| Напиток изюмный с лимоном | 160/200 | | 0.38\0.44 | 0.07\0.08 | 14.88\16.2 | 59.84\65.12 |
| Изюм | | 10/12 | | | | |
| Лимон | | 10/10 | | | | |
| Сахар | | 8/8 | | | | |
| Хлеб ржаной | 36/45 | 36/45 | 4.68\5.85 | 1.08\1.35 | 14.10\18.0 | 90.0\112.5 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | | 2.43\3.24 | 0.3\0.4 | 14.64\19.52 | 72.6\96.8 |
| Хлеб пшеничный | | 30/40 | | | | |
| Кисель плодово-ягодный | 160/200 | | 0.02 | 0.02 | 9.25\10.67 | 37.36\43.18 |
| Кисель | | 18/24 | | | | |
| Сахар | | 3/5 | | | | |
| яйцо | 1\1 | 1\1 | 0.13 | 0.11 | 0.01 | 1.57 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 44.5\54.04 | 41.94\55.77 | 185.31\208.18 | 1248.5\1493.71 |

Соль 2.7/4.5

4 день

| Наименование блюд | выход | Кол-во в граммах | Химический состав | | | калорийность |
|-------------------------------------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| З А В Т Р А К | | | | | | |
| Вареники ленивые со сметаной | 150/160 | | 12.45\13.74 | 17.64\18.94 | 32.77\35.11 | 353.19\387.99 |
| Творог | | 70/90 | | | | |
| Сметана | | 35/33 | | | | |
| Мука | | 30/30 | | | | |
| Сахар | | 8/10 | | | | |
| Масло сливочное | | 3/3 | | | | |
| Яйцо | | 0.5/0.5 | | | | |
| Какао на молоке | 160/200 | | 5\5.66 | 5.38\6.08 | 12.98\17.01 | 119.91\144.77 |
| Какао порошок | | 1.5/1.8 | | | | |
| Сахар | | 5/8 | | | | |
| Молоко | | 150/180 | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом: | 35/5 40/8 | | 2.88\3.32 | 3.98\6.2 | 17.15\19.63 | 117.8\149.76 |
| Хлеб пшеничный | | 35/40 | | | | |
| Масло сливочное | | 5/8 | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Фрукт | 166\166 | 166/166 | 0.66 | 0.66 | 16.27 | 78.02 |
| О Б Е Д | | | | | | |
| Щи на курином бульоне | 150/ 200 | | 6\10.12 | 3.54\3.80 | 12.61\16.59 | 110.08\140.68 |
| Куры | | 20/30 | | | | |
| Капуста | | 50/70 | | | | |
| Картофель | | 50/60 | | | | |
| Лук | | 10/20 | | | | |
| Морковь | | 15/20 | | | | |
| Масло сливочное | | 4/4 | | | | |
| Масло растительное | | 4\5 | | | | |
| Картофель тушеный с курицей | 160\200 | | 12.49\14.09 | 7.55\9.27 | 27.77\35.98 | 254.09\311.71 |
| Куры | | 55/70 | | | | |
| Картофель | | 160/200 | | | | |
| Лук | | 10/20 | | | | |
| Морковь | | 10/20 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------|---------|--------------------|--------------------|---------------------|------------------------|
| Масло сливочное | | 4/3 | | | | |
| Масло растительное | | 4/5 | | | | |
| Компот из кураги | 160/180 | | 0.52\0.73 | 0.03\0.04 | 8.09\12.13 | 33.44\50 |
| Курага | | 10\14 | | | | |
| сахар | | 3\5 | | | | |
| Хлеб ржаной | 36/45 | 36/45 | 4.68\5.85 | 1.08\1.35 | 14.10\18.0 | 90\112.5 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | |
| Кефир | 180/200 | | 3.04\4.60 | 4.76\6.40 | 7.38\8.20 | 100.8\112 |
| Кефир | | 180/200 | | | | |
| Сахар | | 3/5 | | | | |
| пряники | 36/60 | 36/60 | 2.09\2.48 | 2.34\3.9 | 25.78\42.96 | 131.04\218.4 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 49.81\60.25 | 46.96\56.64 | 174.9\221.88 | 1388.37\1705.83 |

Соль 2.7/4.5

5 день

| Наименование блюд | выход | Кол-во в граммах | Химический состав | | | калорийность |
|---------------------------------|------------------|------------------|--------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| З А В Т Р А К | | | | | | |
| Чай сладкий | 160/200 | | 0.20 | 0.05 | 5.05 | 21.42 |
| Чай заварной | | 1/1 | | | | |
| Сахар | | 5/5 | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом: | 35/5 40/8 | | 2.88\3.32 | 3.98\6.20 | 17.15\19.63 | 117.8\149.76 |
| Хлеб пшеничный | | 35/40 | | | | |
| Масло сливочное | | 5/8 | | | | |
| Запеканка творожная | 150/200 | | 10.77\13.66 | 15.34\19.5 | 33\39.46 | 280.38\380.33 |
| Творог | | 65/90 | | | | |
| Сахар | | 6/10 | | | | |
| Манка | | 6/7 | | | | |
| Масло сливочное | | 5/5 | | | | |
| Масло растительное | | 2/2 | | | | |
| Яйцо | | 0.25/0.25 | | | | |
| Сгущенка | | 20/30 | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сок фруктовый | 120 | 120/120 | - | - | 12.6 | 50.4 |
| О Б Е Д | | | | | | |
| Суп картофельный рыбный | 150/200 | | 10.29\11.78 | 5.74\6.69 | 26.42\29.9 | 186.04\218.29 |
| Рыба | | 50/65 | | | | |
| Картофель | | 90/100 | | | | |
| Лук | | 10/15 | | | | |
| Морковь | | 10/15 | | | | |
| Пшено | | 6/6 | | | | |
| Масло сливочное | | 3/3 | | | | |
| Картофельное пюре | 110/150 | | 3.43\4.72 | 7\5.34 | 32.74\36.07 | 191.54\195.2 |
| Картофель | | 160\190 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------|-------------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| Молоко | | 30\30 | | | | |
| Масло сливочное | | 7\5 | | | | |
| Печеночные оладьи | 50\70 | | 7.45\9.4 | 5.75\5.72 | 18.47\23.41 | 131.66\178.68 |
| Печень говяжья | | 40\60 | | | | |
| Мука | | 9\16 | | | | |
| Лук | | 15\20 | | | | |
| Яйцо | | 0.5\0.5 | | | | |
| Молоко | | 12\20 | | | | |
| Масло растительное | | 2\3 | | | | |
| Компот из сухофруктов | 160/200 | | 0.08\0.1 | - | 8.40\8.68 | 33.86\35.06 |
| Сухофрукты | | 10/12 | | | | |
| Сахар | | 7/7 | | | | |
| Хлеб ржаной | 36/45 | 36/45 | 4.68\5.85 | 1.08\1.35 | 14.10\18.0 | 90\112.5 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | |
| Кофейный напиток: | 160/200 | | 4.76\5.93 | 5.22\6.51 | 15.93\18.94 | 121.04\157.25 |
| Кофе злаковый | | 2/2.2 | | | | |
| Молоко | | 160/200 | | | | |
| Сахар | | 7/8 | | | | |
| Хлеб пшеничный с сыром | 30\12/40\18 | 30\12/40\18 | 5.32\7.58 | 3.84\5.71 | 14.68\19.57 | 116.16\162.14 |
| яйцо | 1\1 | 1\1 | 0.13 | 0.11 | 0.01 | 1.57 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 44.67\55.09 | 44.27\51.47 | 184.87\211.75 | 1225.71\1500.46 |

Соль 2.7/4.5

6 день

| Наименование блюд | выход | Кол-во в граммах | Химический состав | | | калорийность |
|--|------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| З А В Т Р А К | | | | | | |
| Каша пшеничная | 150/200 | | 4.69\6.72 | 7.96\9.78 | 24.49\32.12 | 198.08\254 |
| Крупа пшеничная | | 20/30 | | | | |
| молоко | | 150\180 | | | | |
| Сахар | | 5/5 | | | | |
| Масло сливочное | | 4/5 | | | | |
| Чай сладкий | 160/200 | | 0.1\0.28 | 0.03\0.07 | 5.02\8.07 | 20.66\33.97 |
| Чай заварной | | 0.5/1.4 | | | | |
| Сахар | | 5/8 | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом: | 35/5 40/8 | | 2.88\3.32 | 3.98\6.2 | 17.15\19.63 | 117.8\149.76 |
| Хлеб пшеничный | | 35/40 | | | | |
| Масло сливочное | | 5/8 | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сок | 120/120 | 120/120 | - | - | 12.6 | 50.4 |
| О Б Е Д | | | | | | |
| Суп рыбный с консервами «Лосось». | 200/250 | | 10.85\13.72 | 4.89\6.14 | 20.9\25.68 | 186.34\215.13 |
| Рыбные консервы | | 68/75 | | | | |
| Картофель | | 80/100 | | | | |
| Лук | | 10/15 | | | | |
| Морковь | | 10/15 | | | | |
| Масло сливочное | | 4/4 | | | | |
| Пшено | | 9/10 | | | | |
| Голубцы ленивые с мясом | 160/180 | | 10.96\13.97 | 10.11\12.38 | 20.75\20.92 | 252.6\249.01 |
| Мясо | | 80/80 | | | | |
| Капуста | | 163/190 | | | | |
| Морковь | | 10/15 | | | | |
| Лук | | 5/10 | | | | |
| Масло растительное | | 2/3 | | | | |
| Масло сливочное | | 3/2 | | | | |
| Рис | | 15/10 | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------|----------------|---------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| Напиток изюмный | 160/200 | | 0.29\0.35 | 0.06\0.07 | 11.59\15.9 | 46.3\63.52 |
| Изюм | | 10/12 | | | | |
| Сахар | | 5/8 | | | | |
| Хлеб ржаной | 36/45 | 36/45 | 4.68\5.85 | 1.08\1.35 | 14.10\18.0 | 90\112.5 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | |
| Оладьи с джемом | | | 3.56\5.51 | 7.56\10.66 | 50.54\61.39 | 326.84\413.54 |
| Мука | | 50/60 | | | | |
| Молоко | | 60/60 | | | | |
| Сахар | | 5/5 | | | | |
| Яйцо | | 0.5/0.5 | | | | |
| Масло растительное | | 5/7 | | | | |
| Дрожжи | | 1.2/1.5 | | | | |
| Джем | | 22/36 | | | | |
| Молоко | 160/200 | 160/200 | 4.64\5.80 | 5.12\7.40 | 7.52\9.40 | 94.4\118.0 |
| | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 42.65\55.52 | 40.79\54.05 | 184.66\205.71 | 1383.42\1659.83 |

Соль 2.7/4.5

7 день

| Наименование блюд | выход | Кол-во в граммах | Химический состав | | | калорийность |
|---------------------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| З А В Т Р А К | | | | | | |
| Каша геркулесовая | 150/200 | | 6.88\7.17 | 8.21\8.54 | 24.28\24.75 | 198.66\208.56 |
| Геркулес | | 20/20 | | | | |
| Молоко | | 150/180 | | | | |
| Сахар | | 5/5 | | | | |
| Масло сливочное | | 3/3 | | | | |
| Кофейный напиток | 160/200 | | 4.76\4.77 | 6.22\5.23 | 13.93\14.07 | 121.04\121.71 |
| Кофе злаковое | | 2/2.2 | | | | |
| Молоко | | 160/160 | | | | |
| Сахар | | 5/5 | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом: | 35/5 40/8 | | 2.88\3.32 | 4.98\6.2 | 17.15\19.63 | 117.8\149.76 |
| Хлеб пшеничный | | 35/40 | | | | |
| Масло сливочное | | 5/8 | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Фрукт | 166/166 | 166\166 | 0.66 | 0.66 | 16.27 | 78.02 |
| О Б Е Д | | | | | | |
| Вермишель молочная | 150/200 | | 5.90\7.97 | 6.46\7.90 | 28.99\36.44 | 201.24\252.20 |
| Молоко | | 150/180 | | | | |
| Вермишель | | 25/33 | | | | |
| Сахар | | 5/5 | | | | |
| Масло сливочное | | 2/2 | | | | |
| Плов с курицей. | 130/160 | | 16.7\18.44 | 8.66\10.71 | 26.98\35.09 | 262.71\319.44 |
| Курица | | 70/70 | | | | |
| Рис | | 30/40 | | | | |
| Лук | | 15/20 | | | | |
| Морковь | | 20/20 | | | | |
| Масло сливочное | | 5/5 | | | | |
| Масло растительное | | 4\6 | | | | |
| Компот из сухофруктов | 160/200 | | 0.08\0.1 | - | 6.41\6.83 | 25.9\27.7 |
| Сухофрукты | | 10/13 | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------|----------------|--------------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| Сахар | | 5/5 | | | | |
| Хлеб ржаной | 36/45 | 36/45 | 4.68\5.85 | 1.08\1.35 | 14.10\18.0 | 95\112.5 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | |
| Винегрет | 60\80 | | 2.80\3.11 | 9.21\10.34 | 16.31\24.21 | 171.7\207.3 |
| Свекла | | 50/60 | | | | |
| Лук | | 5/10 | | | | |
| Морковь | | 20/30 | | | | |
| Зеленый горошек | | 20/30 | | | | |
| Картофель | | 50/80 | | | | |
| Масло растительное | | 8/10 | | | | |
| Чай | 160/200 | | 0.2 | 0.05 | 5.05 | 21.42 |
| Чай | | 1/1 | | | | |
| Сахар | | 5/5 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 30/40 | 2.43\3.24 | 0.3\0.4 | 14.64\19.52 | 72.6\96.8 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 41.09\54.83 | 45.83\52.38 | 184.11\219.86 | 1366.09\1595.41 |

Соль 2.7/4.5

8 день

| Наименование блюд | выход | Кол-во в граммах | Химический состав | | | калорийность |
|-------------------------------------|------------------|------------------|--------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| З А В Т Р А К | | | | | | |
| Вареники ленивые со сметаной | 150/160 | | 9.13\10.89 | 14.1\16.66 | 30.91\35.28 | 235.7\354.95 |
| Творог | | 65/90 | | | | |
| Сметана | | 35/40 | | | | |
| Мука | | 25/30 | | | | |
| Сахар | | 10/10 | | | | |
| Масло сливочное | | 3/3 | | | | |
| Яйцо | | 0.5 | | | | |
| Кофейный напиток | 160\200 | | 4.76\5.06 | 5.22\5.55 | 13.93\17.53 | 121.04\139.55 |
| Кофе злаковое | | 2/2.2 | | | | |
| Молоко | | 160/170 | | | | |
| Сахар | | 5/8 | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом: | 35/5 45/8 | | 2.88\3.32 | 4.98\6.20 | 17.15\19.63 | 117.8\139.76 |
| Хлеб пшеничный | | 35/45 | | | | |
| Масло сливочное | | 5/8 | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сок | 120/110 | 120/110 | - | - | 12.6 | 50.4 |
| О Б Е Д | | | | | | |
| Суп фасолевый с мясом | 150/200 | | 10.83\12.46 | 7.42\8.67 | 44.11\54.77 | 256.21\327.6 |
| мясо | | 40/40 | | | | |
| Картофель | | 60/80 | | | | |
| Фасоль | | 50/60 | | | | |
| Лук | | 10/20 | | | | |
| Морковь | | 20/20 | | | | |
| Масло сливочное | | 2/2 | | | | |
| Масло растительное | | 3\4 | | | | |
| Тушеная капуста с мясом | 130/150 | | 9.07\10.15 | 8.09\10.81 | 13.74\14.61 | 201.37\237.52 |
| Капуста | | 210/210 | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------|----------------|-------|--------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|
| Лук | | 20/25 | | | | |
| Морковь | | 25/30 | | | | |
| Масло сливочное | | 5/5 | | | | |
| Масло растительное | | 3/4 | | | | |
| Мясо | | 60/70 | | | | |
| Напиток изюмный | 160/200 | | 0.32\0.38 | 0.07\0.08 | 12.25\16.56 | 48.94\66.16 |
| Изюм | | 11/13 | | | | |
| Сахар | | 5/8 | | | | |
| Хлеб ржаной | 36/45 | | 4.68\5.85 | 1.08\1.35 | 14.10\18.0 | 90\112.5 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | |
| Рыбный омлет | 60/80 | | 5.29\6.58 | 5.66\8.98 | 2.85\3.33 | 141.79\167.69 |
| Рыба | | 80/80 | | | | |
| Яйцо | | 1/1 | | | | |
| Молоко | | 60/70 | | | | |
| Масло растительное | | 2/2 | | | | |
| Масло сливочное | | 2/2 | | | | |
| Компот из фруктов | 160/200 | | 0.34\0.34 | 0.34\0.34 | 13.32\16.31 | 59.85\71.79 |
| Фрукт | | 85/85 | | | | |
| Сахар | | 5/8 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 30/40 | 2.43\3.24 | 0.3\0.4 | 19.64\19.52 | 72.6\96.8 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 49.73\55.43 | 47.26\59.04 | 194.6\228.14 | 1395.7\1764.72 |

Соль 2.7\4.5

9 день

| Наименование блюд | выход | Кол-во в граммах | Химический состав | | | калорийность |
|---|------------------|------------------|--------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| З А В Т Р А К | | | | | | |
| Каша манная | 150/200 | | 3.41\5.31 | 7.07\8.13 | 16.82\26.97 | 123.1\211.56 |
| Молоко | | 150/180 | | | | |
| Манка | | 10/20 | | | | |
| Сахар | | 3/5 | | | | |
| Масло сливочное | | 3/3 | | | | |
| Какао | 160/200 | | 5\5.37 | 5.38\5.76 | 12.98\15.54 | 119.91\134.89 |
| Какао порошок | | 1.5/1.8 | | | | |
| Молоко | | 150/170 | | | | |
| Сахар | | 5/7 | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом: | 35/5 40/8 | | 2.88\3.32 | 3.98\6.2 | 17.15\19.63 | 117.8\129.76 |
| Хлеб пшеничный | | 35/40 | | | | |
| Масло сливочное | | 5/8 | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Фрукт | 166/166 | 166\166 | 0.66 | 0.66 | 16.27 | 78.02 |
| О Б Е Д | | | | | | |
| Борщ с мясом | 150\200 | | 8.8\9.48 | 7.29\8.27 | 15.34\19.15 | 179.73\193.55 |
| Капуста | | 80/90 | | | | |
| Картофель | | 50/60 | | | | |
| Свекла | | 20/30 | | | | |
| Лук | | 10/15 | | | | |
| Морковь | | 10/15 | | | | |
| Масло растительное | | 3/4 | | | | |
| Масло сливочное | | 3/2 | | | | |
| мясо | | 40/35 | | | | |
| Кулебяка с вареным мясом и рисом из кислого теста. | 140/160 | | 12.14\16.45 | 11.8\14.33 | 50.35\53.09 | 318.58\412.79 |
| Яйцо | | 0.5/0.5 | | | | |
| Мясо | | 60/95 | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------|----------------|----------------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| Рис | | 15/10 | | | | |
| Мука | | 45/50 | | | | |
| Сахар | | 3/3 | | | | |
| Молоко | | 60/60 | | | | |
| Масло растительное | | 3/4 | | | | |
| Масло сливочное | | 4/4 | | | | |
| Дрожжи | | 1.2/1.5 | | | | |
| Капуста | | 20/40 | | | | |
| Сок фруктовый | 180/200 | 180/200 | - | - | 20.7\23 | 82.8\92 |
| | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 36/45 | 36/45 | 4.68\5.85 | 1.08\1.35 | 14.4\18 | 90\112.5 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | |
| Кефир | 170/200 | | 3.48\4.6 | 5.12\6.4 | 11.54\13.18 | 109.5\131.9 |
| Кефир | | 170/200 | | | | |
| Сахар | | 5/5 | | | | |
| Печенье | 36/66 | 36/66 | 2.70\3.95 | 4.25\7.79 | 26.96\49.43 | 130.12\205.22 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 43.75\54.99 | 46.63\58.89 | 202.51\254.26 | 1349.56\1702.19 |

Соль 2.7/4.5

10 день

| Наименование блюд | выход | Кол-во в граммах | Химический состав | | | калорийность |
|---|----------------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| З А В Т Р А К | | | | | | |
| Запеканка творожная со сгущенкой | 60\40 80\40 | | 9.87\11.4 | 9.74\11.4 | 33.83\43.26 | 197.59\350.13 |
| Творог | | 70/90 | | | | |
| Манка | | 11/17 | | | | |
| Сахар | | 5/8 | | | | |
| Масло сливочное | | 4/3 | | | | |
| Масло растительное | | 3/1 | | | | |
| Яйцо | | 0.25/0.5 | | | | |
| Сгущенка | | 40/40 | | | | |
| Чай сладкий | 160/200 | | - | - | 6.98 | 27.86 |
| Чай заварной | | 1/1 | | | | |
| Сахар | | 7/7 | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 35/5/12 40/8/18 | | 5.78\7.66 | 7.52\11.51 | 17.19\19.69 | 161.36\219.1 |
| Хлеб пшеничный | | 25/40 | | | | |
| Масло сливочное | | 5/8 | | | | |
| Сыр | | 12/18 | | | | |
| Морковь тертая | 40/50 | | 0.52\0.65 | 0.04\0.05 | 2.76\3.45 | 12.8\16 |
| Морковь | | 50/70 | | | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сок | 120/110 | 120/110 | - | - | 12.6 | 50.4 |
| О Б Е Д | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|----------------|---------|-------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| Щи молочные с яйцом | 150/200 | | 3.24\5.96 | 7.97\8.62 | 19.46\22.14 | 196.3\206.69 |
| Молоко | | 170/180 | | | | |
| Капуста | | 57/70 | | | | |
| Картофель | | 50/60 | | | | |
| Морковь | | 10/10 | | | | |
| Масло сливочное | | 3/2 | | | | |
| Яйцо | | 1/1 | | | | |
| Масло растительное | | 2/2 | | | | |
| Печень по-строгановски | 50/70 | | 8.25\10.79 | 7.40\9.69 | 10.22\11.47 | 179.26\232.08 |
| Печень | | 70\80 | | | | |
| Масло сливочное | | 3\5 | | | | |
| Лук | | 12\20 | | | | |
| Морковь | | 20\25 | | | | |
| Мука | | 3\5 | | | | |
| сметана | | 20\26 | | | | |
| греча | 110/130 | | 1.57\2.09 | 3.29\4.95 | 22.49\24.91 | 95.7\158.3 |
| Греча | | 20\40 | | | | |
| масло сливочное | | 5/5 | | | | |
| Напиток лимонный | 160/200 | | 0.09\0.18 | 0.01\0.02 | 10.27\10.57 | 41.4\43 |
| Лимон | | 10/20 | | | | |
| Сахар | | 10/10 | | | | |
| Хлеб ржаной | 36/45 | 36/45 | 4.68\5.85 | 1.08\1.35 | 14.4\18.0 | 90\112.5 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | |
| Суфле яичное | 60\70 | | 1.87\2.16 | 4.01\5.32 | 2.83\3.30 | 54.95\69.84 |
| Молоко | | 60\70 | | | | |
| Яйцо | | 1\1 | | | | |
| Масло растительное | | 2\3 | | | | |
| Кофейный напиток | 160/200 | | 4.35\5.22 | 4.80\5.76 | 17.02\18.44 | 128.32\146.04 |
| Кофе злаковый | | 1/2 | | | | |
| Молоко | | 150/180 | | | | |
| Сахар | | 10/10 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 30/40 | 2.43\3.24 | 0.3\0.4 | 14.64\19.52 | 72.6\96.8 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 42.65\55.2 | 46.16\59.07 | 184.69\214.33 | 1308.54\1728.74 |