

1 день

Завтрак	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6.8	7.0	40.4	344.2
Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64
Хлеб ржаной	60	2.81	0.44	23.52	111.56
Обед					
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8.8	4.8	17.8	132
Картофельная запеканка с мясом	200/50	25.53	4.78	18.43	400.75
Салат из свежих огурцов	50	0.36	5.04	1.50	51.80
Кисель	200	-	-	26	106
Хлеб ржаной	140	2.81	0.44	23.52	253
Полдник					
Сок	200	0.5	-	13.95	68
Пряник	100	7.3	7.7	67.4	367
Итого:		55.03	30.2	244.56	1882.95

2 день

Завтрак	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Каша гречневая на молоке	200/50	7.94	8.21	35.13	246.17
Творожная запеканка	100	17.6	4.2	14.2	168
Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
Обед					
Салат из свежих помидоров	100	1.00	10.16	4.60	114.92
Суп картофельный с мясными фрика	250/25	7.44	5.85	14.33	139.73
Компот	200	0.56	-	27.89	113.89
Рис отварной с маслом	75/5	5.25	0.45	55.27	242.3
Колбаса отварная	70	9.59	15.96	-	182
Хлеб ржаной	60	2.81	0.44	23.52	111.56
Полдник					
Напиток кисломолочный "Ряженка"	200	5.6	8	8.4	134
Яблоко	1/150	0.6	-	12.9	50
Итого:		58.46	53.28	211.55	1564.19

3 день

Завтрак	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Каша манная молочная с маслом	150/135/15	5.1	7.7	25	354.3
Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
Хлеб пшеничный	80	6.37	2.64	47.84	231.7
Омлет	100	7.79	14.15	2.72	169.7
Обед:					
Суп овощной на м/к бульоне	200	1.54	4.69	10.07	92.19
Макароны отварные с маслом	70	2.87	0.28	13.3	68.6
Курица отварная	70	12.74	12.88	0.49	168.7
Хлеб ржаной	60	2.81	0.44	-	111.56
Салат из капусты с морковью	50	0.80	5	18	55.30
Кисель	200	-	-	26	106
Полдник					
Груша	100	0.4	-	10.7	42
Печенье	1/50	3.75	6.9	37.2	208.5
Итого:		43.84	54.69	206.63	1676.17

4 день

Завтрак	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Каша гречневая молочная	200	5.58	6.12	19.73	156.08
Оладьи с маслом	75	4.67	4.31	40.69	220.31
Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64
Хлеб ржаной	60	2.81	0.44	23.52	111.56
Обед					
Щи из свежей капусты на м/к бульоне	200	2.58	7.82	9.12	114.35
Каша гречневая	200	11.64	7.24	60	351.74
Котлета мясная (паровая)	80	13.09	14.50	8.40	218.00
Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
Хлеб ржаной	60	2.81	0.44	23.52	111.56
Салат из свежих помидоров	100	1.00	10.16	4.60	113.92
Полдник					
Яблоко	150	0.64	-	15.12	64.71
Итого:		46.31	51.03	244.63	1624.43

5 день

Завтрак	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Вермишель молочная с сыром	100/10	3.9	5.5	13.8	122.5
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92
Хлеб пшеничный	40	3.16	1.32	23.92	115.85
Обед					
Суп овощной на м/к бульоне	200	1.54	4.69	10.07	92.19
Ленивые голубцы	200	13.12	13.38	9.86	412.42
Кисель	200	-	-	26	106
Хлеб ржаной	60	2.81	0.44	23.52	111.56
Салат из свежих огурцов	50	0.36	5.04	1.50	113.89
Полдник					
Апельсин	150	0.64	-	1.79	64.77
Булочка домашняя	1/100	9.1	3.1	52.6	478
Итого:		38.4	37.4	189.1	1687.01

6 день

Завтрак	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Каша гречневая на молоке	200/50	7.94	8.21	35.13	246.17
Творожная запеканка	100	17.6	4.2	14.2	168
Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
Обед					
Салат из свежих помидоро	100	1.0	10.16	4.60	114.92
Суп картофельный с мясн	200/25	7.44	5.85	14.33	139.73
Компот	200	0.56	-	27.89	113.89
Рис отварной с маслом	75/5	5.25	0.45	55.27	242.3
Сосиска отварная	70	9.59	15.96	-	182
Хлеб ржаной	60	2.81	0.44	23.52	111.56
Полдник					
Напиток кисломолочный "	200	5.6	8	8.4	134
Печенье	1/50	3.75	5.9	37.2	208.5
Итого:		63.61	59.18	235.85	1722.78

7 день

Завтрак	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Каша рисовая	200	5	32	6.2	194
Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
Хлеб пшеничный	80	6.32	2.64	47.84	231.7
Запеканка	100	17.6	4.2	14.2	168
Обед					
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1.54	5.07	8.04	83.33
Картофельное пюре	150	3.47	6.31	25.23	172.21
Рыба в тесте	60	6.6	4.8	1.2	215
Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
Хлеб ржаной	140	2.81	0.44	23.52	253
Полдник					
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5.6	5	8	100
Груша	100	0.4	-	10.7	42
Итого:		54.97	60.56	188.13	1634.65

8 день

Завтрак	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Творожная запеканка	100	17.6	4.2	14.2	168
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	6	3.4	27.8	152
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10.7	12.5	13.2	184
Обед					
Суп овощной на м/к бульоне	200	1.54	4.69	10.07	92.19
Плов из говядины	250	21	12.5	60.5	470
Кисель	200	-	-	26	106
Хлеб ржаной	60	2.81	0.44	23.52	111.56
Салат из свежих огурцов	50	0.36	5.04	1.50	51.80
Полдник					
Апельсин	150	0.64	-	1.79	64.77
Пряник	100	7.3	7.7	67.4	367
Итого:		67.95	50.4	245.98	1771.32

9 день

Завтрак	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Каша пшеничная молочная	200	5.58	6.12	19.73	156.08
Оладьи с маслом	75	4.67	4.31	40.69	220.31
Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64
Хлеб ржаной	60	2.81	0.44	23.52	111.56
Обед					
Щи из свежей капусты на м/к бул.	200	2.58	7.82	9.12	114.35
Каша гречневая	200	11.64	7.24	60	351.74
Курица отварная	70	12.74	12.88	0.49	168.7
Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
Хлеб ржаной	60	2.81	0.44	23.52	111.56
Хлеб пшеничный	30	2.39	0.98	17.93	86.89
Салат из свежих помидоров	100	1.00	10.16	4.60	113.92
Полдник					
Яблоко	150	0.64	-	15.12	64.71
Итого:		47.54	50.4	254.95	1662.43

10 день

Завтрак	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Каша манная	200	6.18	8.37	32.34	232.48
Омлет	100	7.79	14.15	2.72	169.7
Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10.7	12.5	13.2	184
Обед					
Суп рисовый на м/к бульоне	200	1.2	0.14	12.6	57.6
Картофельное пюре	150	3.47	6.31	25.23	172.21
Рыба, тушенная в молоке	60	6.6	4.8	1.2	71.4
Хлеб ржаной	140	2.81	0.44	23.52	253
Салат из капусты с морковью	50	0.66	4.03	4.25	53.97
Кисель	200	-	-	26	106
Полдник					
Сок фруктовый	200	0.5	-	20.19	269
Печенье	1/50	3.75	5.9	37.2	208.5
Итого:		43.73	43.73	213.78	1839.78