

## День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	12,28	13,24	30,04	288	220
	Кондитерское изделие	40	2,45	7,55	14,63	136	б/н
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,39	33	411
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>14,77</b>	<b>20,88</b>	<b>53,06</b>	<b>457</b>	
2й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
обед	Овощи свежие	40	0,42	0,76	3,46	26	б/н
	Суп гороховый на курином бульоне	220	5,38	5,25	16,13	134	87
	Гречка отварная	100	7,4	5,02	33,38	208	330
	Гуляш из курицы	60	20,63	16,3	5,24	252	293
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,02	12,77	102	394
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	104	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>38,18</b>	<b>28,07</b>	<b>91,19</b>	<b>826</b>	
полдник	Манник	80	5,15	9,86	28,88	186,9	274
	Йогурт	180	5,4	1,8	7,2	67	420
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>10,55</b>	<b>11,66</b>	<b>36,08</b>	<b>253,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>63,9</b>	<b>60,61</b>	<b>190,13</b>	<b>1580,9</b>	

## День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша в/молочная манная	200	4,4	5,12	36,01	208	182
	Кондитерское изделие	40	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,39	33	411
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>6,89</b>	<b>12,68</b>	<b>59,02</b>	<b>377</b>	
2й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
обед	Овощи свежие	40	0,42	0,76	3,46	26	б/н
	Суп рыбный (консервы сайра, св. минтай)	220	8,5	8,38	14,33	166	61
	Тефтели рисовые	160	7,5	6,9	3,5	104	262
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,02	12,77	102	394
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	104	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>20,77</b>	<b>16,78</b>	<b>54,1</b>	<b>502</b>	
полдник	Блины с маслом	80	4,34	2,4	26,9	148	430
	Кисель	180	0	0	18	60	233
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>4,34</b>	<b>2,4</b>	<b>44,9</b>	<b>208</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>32,4</b>	<b>31,86</b>	<b>167,82</b>	<b>1131</b>	

### День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша в/молочная рисовая	200	4,0	5,26	47,86	270	182
	Кондитерское изделие	40	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,39	33	411
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>6,49</b>	<b>12,82</b>	<b>70,87</b>	<b>439</b>	
2й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
обед	Овощи свежие	40	0,42	0,76	3,46	26	б/н
	Щи на курином бульоне	220	1,7	4,8	6,69	78	73
	Макароны отварные	100	15,3	14,02	3,81	143	219
	Котлета мясная	60	10,87	8,24	11,24	162	322
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,02	12,77	102	394
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	104	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>32,64</b>	<b>28,56</b>	<b>58,01</b>	<b>615</b>	
полдник	Омлет	80	6,54	12,61	1,25	145	229
	Чай с лимоном	180	0,14	0,03	12,02	49	412
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	б/н
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,05</b>	<b>39,12</b>	<b>27,76</b>	<b>265</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1490</b>	<b>48,58</b>	<b>80,5</b>	<b>166,44</b>	<b>1363</b>	

## День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша в/молочная пшеничная	200	7,33	6,8	48,45	284	182
	Кондитерское изделие	40	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,39	33	411
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>9,82</b>	<b>14,36</b>	<b>71,46</b>	<b>453</b>	
2й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	4,4	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>4,4</b>	
обед	Овощи свежие	40	0,42	0,76	3,46	26	б/н
	Суп вермишелевый (с клецками) на курином бульоне	220	2,69	2,84	17,14	105	88
	Картофель тушеный	100	2,65	4,16	17,72	79	339
	Курица с овощами (гуляш мясной)	80	20,63	16,3	5,24	252	318/293
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,02	12,77	102	394
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	104	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>28,09</b>	<b>24,8</b>	<b>76,37</b>	<b>468</b>	
полдник	Твороженно-манная запеканка	80	17,54	12,05	17,15	247	237
	Кофейный напиток	180	2,81	2,4	12,76	84	414
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>20,35</b>	<b>14,45</b>	<b>29,91</b>	<b>331</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1470</b>	<b>58,66</b>	<b>53,61</b>	<b>187,54</b>	<b>1256,4</b>	

## День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша в/молочная гречневая	200	8,04	6,83	42,43	263	182
	Кондитерское изделие	40	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,39	33	411
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>10,53</b>	<b>14,39</b>	<b>65,44</b>	<b>432</b>	
2й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
обед	Овощи свежие	40	0,42	0,76	3,46	26	б/н
	Свекольник на курином бульоне	220	9,9	7,25	13,73	160	58
	Плов с курицей	160	17	15,7	28,44	323	321
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,02	12,77	102	394
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	104	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>31,67</b>	<b>24,45</b>	<b>78,44</b>	<b>715</b>	
полдник	Булка с мармеладом	80	4,22	4,81	16,66	97	457
	Чай с лимоном	180	0,14	0,03	12,02	49,2	412
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>4,36</b>	<b>4,84</b>	<b>28,68</b>	<b>146,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>46,96</b>	<b>43,68</b>	<b>182,36</b>	<b>1337,2</b>	

## День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гречка рассыпчатая с маслом	200	11,87	8,4	53,33	336	179
	Кондитерское изделие	40	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	411
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>14,37</b>	<b>15,96</b>	<b>76,34</b>	<b>505,6</b>	
2й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
обед	Овощи свежие	40	0,42	0,76	3,46	26	б/н
	Суп рассольник на курином бульоне	220	2	5,11	16,93	121	82
	Ленивые голубцы	160	16,08	16,1	20,54	319	299
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	12,77	102	394
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	104	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>22,85</b>	<b>22,71</b>	<b>73,74</b>	<b>672</b>	
полдник	Манник	80	3,8	3,9	28,9	164,5	195
	Йогурт	180	5,4	1,8	7,2	67	420
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>9,2</b>	<b>5,7</b>	<b>36,1</b>	<b>231,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>46,82</b>	<b>44,37</b>	<b>195,98</b>	<b>1453,1</b>	

## День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша в/молочная овсяная	200	5,68	2,93	35,74	192	182
	Кондитерское изделие	40	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	411
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>8,18</b>	<b>10,49</b>	<b>58,75</b>	<b>361,6</b>	
2й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
обед	Овощи свежие	40	0,42	0,76	3,46	26	б/н
	Борщ на курином бульоне	220	9,9	7,25	13,73	160	68
	Рис отварной	100	3,21	8,52	33,25	222	168
	Рыбные биточки	60	10,59	6,47	4,17	117	248
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,02	12,77	102	394
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	104	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>28,47</b>	<b>23,74</b>	<b>87,42</b>	<b>731</b>	
полдник	Блины с маслом	80	4,34	2,4	26,9	148	430
	Чай с лимоном	180	0,14	0,03	12,02	49,2	412
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>4,48</b>	<b>3,43</b>	<b>38,92</b>	<b>197,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>41,48</b>	<b>37,66</b>	<b>194,89</b>	<b>1333,8</b>	

## День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша в/молочная манная	200	4,4	5,12	36,02	208	182
	Кондитерское изделие	40	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	411
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>6,9</b>	<b>12,68</b>	<b>59,03</b>	<b>377,6</b>	
2й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
обед	Свежие овощи	40	0,42	0,76	3,46	26	б/н
	Суп полевой (крупяной) на курином бульоне	220	8,5	8,38	14,33	166	86
	Картофель тушеный	100	2,65	4,16	17,72	79	339
	Подлива куриная (мясная)	60	20,63	16,3	5,24	252	318
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,02	12,77	102	394
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	104	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>36,33</b>	<b>30,34</b>	<b>73,56</b>	<b>729</b>	
полдник	Салат из моркови и яблок	40	0,43	0,07	3,45	16	35
	1/2 яйца	25	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	б/н
	Кисель	180	0	0	18	60	233
<b>Итого за полдник:</b>		<b>285</b>	<b>7,88</b>	<b>4,97</b>	<b>36,22</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1475</b>	<b>51,51</b>	<b>47,99</b>	<b>178,61</b>	<b>1360,6</b>	

## День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Вермишель в/молочная	200	6,31	5,73	20,72	160	100
	Кондитерское изделие	40	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	411
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>8,81</b>	<b>13,29</b>	<b>43,73</b>	<b>329,6</b>	
2й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
обед	Овощи свежие	40	0,42	0,76	3,46	26	б/н
	Щи на курином бульоне	220	1,7	4,8	6,69	78	73
	Тефтели гречневые	160	10,85	12,05	13,37	206	304
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,02	12,77	102	394
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	104	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>16,93</b>	<b>18,35</b>	<b>56,33</b>	<b>516</b>	
полдник	Сырники	70	30,4	25,6	65,8	310	258
	Соус сладкий	10	1,7	2,03	13,74	79,3	234
	Сок	180	0,75	0	15,15	64	418
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>32,85</b>	<b>27,63</b>	<b>94,69</b>	<b>453,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>58,99</b>	<b>59,27</b>	<b>204,55</b>	<b>1342,9</b>	

## День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша в/молочная Дружба (рис, пшено)	200	6,88	7,96	28,7	213,5	182
	Кондитерское изделие	40	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,6	411
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>9,38</b>	<b>15,52</b>	<b>51,71</b>	<b>383,1</b>	
2й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	44	386
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
обед	Овощи свежие	40	0,42	0,76	3,46	26	б/н
	Суп с мясными фрикадельками	220	6,63	5,13	15,44	135	89
	Макароны отварные	100	10,01	6,12	48,02	121	219
	Гуляш куриный	60	20,63	16,3	5,24	252	318
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,02	12,77	102	394
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	104	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>42,01</b>	<b>29,05</b>	<b>104,97</b>	<b>740</b>	
полдник	Пастила (зефир)	40	1,1	1,3	30,9	164	б/н
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	б/н
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	416
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>7,25</b>	<b>4,86</b>	<b>60,94</b>	<b>341,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>59,04</b>	<b>49,43</b>	<b>227,42</b>	<b>1508,9</b>	