

№ Рец.	Название блюд и продуктов 1 день	Объем порции	Калорий ность	Белки	Жиры	углеводы
168	Каша кукурузная	250	300,0	9,25	11,75	40,25
14	Хлеб с маслом	105	380,6	6,61	21,43	39,24
375	Чай с сахаром	250	57	0,0	0,0	14,0
Итого за завтрак		605	737	15,18	33,18	93,49
277	Каша гречневая	200	242,6	11,0	12,25	41,0
313	Гуляш из говядины	200	333,66	22,95	19,6	2,7
10.7	Хлеб	100	266,0	8,9	3,3	46,7
375	Чай с сахаром	250	57	0,0	0,0	14,00
	Соль за день	6	0,0	0,0	0,0	0,2
	Фрукты свежие (груша)	185	105,45	0,67	0,26	39,04
Итого за обед		941	1004,71	43,52	35,41	143,64
	Итого за день	1546	1741,71	58,7	68,59	237,13

№ Рец.	Название блюд и продуктов 2 день	Объем порции	Калорий- ность	Белки	Жиры	углеводы
168	Каша овсяная	200	275,0	3,05	5,69	25,25
15	Хлеб с сыром	95	249,15	10,19	5,23	39,04
375	Чай с сахаром	250	57	0,0	0,0	14
Итого завтрак		545	581,15	13,42	10,29	78,29
317	Макароны	200	240,4	8,0	1,8	51,0
189	Биточки рыбные соус	150	147,98	9,36	7,53	11,4
10.7	Хлеб	100	266,0	8,9	3,3	46,7
034	Кисель	250	191,7	0,0	0,0	38,4
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,2
	Фрукты свежие (банан)	185	177,6	2,8	0,92	38,9
	Итого за обед	941	1023,68	29,06	13,55	186,6
	Итого за день	1486	1604,83	42,48	23,84	264,89

№ Рец.	Название блюд и продуктов 3 день	Объем порции	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
210	Омлет	250	215,5	15,0	14,0	7,75
14	Хлеб с маслом	105	200,08	6,61	21,43	39,24
375	Чай с сахаром	250	57	0,0	0,0	14
	Итого за завтрак	605	472,58	21,61	35,43	60,99
76	Суп «рассольник» на мясе	300	382,2	12	6,0	49,4
10.7	Хлеб	100	266	8,9	3,3	46,7
375	Чай с сахаром	250	57	0,0	0,0	14
	Соль на день	6	0,0	0,0	0,0	0,2
	Фрукты свежие (яблоко)	185	96,2	0,48	0,31	21,11
	Итого за обед	841	801,14	21,38	9,61	131,41
Итого день		1446	1273,98	42,99	45,04	192,4

№ Рец.	Название блюд и продуктов 4 день	Объем порции	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
168	Каша гречневая	200	247,84	32,8	30,1	37,9
15	Хлеб с сыром	95	164	10,19	5,23	39,04
375	Чай с сахаром	250	57	0,0	0,0	14
Итого за завтрак		545	468,84	42,99	35,33	60,94
304	Плов	300	432,5	27,5	28,4	38,25
10.7	Хлеб	100	266	8,9	3,3	46,7
376	Компот из сухофруктов	250	138,0	1,84	0,0	32,66
	Соль за день	6	0,0	0,0	0,0	0,2
	Фрукты свежие (груша)	185	105,45	0,67	0,26	39,04
Итого за обед		841	701,95	38,91	31,96	156,85
	Итого за день	1386	1170,79	81,9	67,29	217,79

№ Рец.	Название блюд и продуктов 5 день	Объем порции	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
168	Каша Дружба	250	253,04	32,2	29,9	34,6
14	Хлеб с маслом	105	200,08	6,61	21,43	39,24
375	Чай с сахаром	250	57	0,0	0,0	14
	Итого за завтрак	520	510,12	38,81	51,33	87,84
300	Курица запеченная и соус	200	224,0	40,95	11,0	0,0
312	Картофель пюре	260	225,9	19,4	50,6	30,8
10,7	Хлеб	100	266	8,9	3,3	46,7
	Чай с сахаром	250	57	0,0	0,0	14
	Соль за день	6	0,0	0,0	0,0	0,2
	Фрукты свежие (банан)	185	177,6	2,8	0,92	38,9
	Итого обед	1001	950,5	72,05	65,82	130,6
	Итого день	1521	1460,62	110,86	117,15	218,44

№ Рец.	Название блюд и продуктов 6 день	Объем порции	Калорий ность	Белки	Жиры	углеводы
88	Каша манная	250	245,0	7,6	8,8	37
14	Хлеб с маслом	105	294,8	6,1	21,43	39,24
375	Чай с сахаром	250	57	0,0	0,0	14
Итого за завтрак		605	596,8	24,2	30,23	90,24
400	Ежики мясные и соус	150	357,84	23,15	31,53	13,95
203	Макаронные изделия	200	240,4	8,0	5,72	51,0
10.7	Хлеб	100	266,0	8,9	3,3	46,7
375	Чай с сахаром	250	57	0,0	0,0	14
	Соль за день	6	0,0	0,0	0,0	0,0
	Фрукты свежие (яблоко)	185	96,2	0,48	0,31	21,11
	Итого обед	791	777,04	40,53	40,86	146,76
	Итого день	1396	1373,84	64,73	71,09	237

№ ре- ц.	7 день и продуктов	Название блюд	объем	Калорий Ность	белки	жиры	Углеводы
168		Каша рисовая	250	381,75	8,2	11,5	62,75
15		Хлеб с сыром	95	249,15	10,19	5,23	39,04
375		Чай с сахаром	250	57	0,0	0,0	14
Итого завтрак			595	687,9	18,39	16,73	115,79
67		Суп Щи на мясе	300	310,04	7,8	7,5	21,84
		Хлеб	100	266	8,9	3,3	46,7
		Кисель	250	191,37	0,092	0,04	48
		Соль за день	6	0,0	0,0	0,0	0,2
		Фрукты свежие (груша)	185	105,45	0,67	0,26	39,04
		Итого обед	841	872,86	17,462	11,1	155,78
Итого день			1436	1560,76	35,852	27,83	271,57

№ Ре- ц.	8 день блюда и продуктов	Название	Объем порции	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
168		Каша пшеничная	250	292,25	7,6	8,8	37
		Хлеб с маслом	105	380,6	6,61	21,43	39,24
375		Чай с сахаром	250	57	0,0	0,0	14
Итого завтрак			605	729,85	14,21	30,23	90,24
313		Гречка	200	200,47	6,4	6,2	34,2
282		Котлета куриная и соус	150	396,39	26,1	25,62	7,2
		Хлеб	100	266	8,9	3,3	46,7
375		Чай с сахаром	250	57	0,0	0,0	14
		Соль за день	6	0,0	0,0	0,00	0,2
		Фрукты свежие (банан)	185	177,6	2,8	0,92	38,9
		Итого за обед	891	831,46	44,2	36,04	141,2
		Итого за день	1496	1561,31	58,41	66,27	231,44

№ Рец.	9 день Название блюд и продуктов	Объем порции	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
168	Каша пшенная	250	367,0	9,75	13,25	52,75
	Хлеб с сыром	105	380,6	6,61	21,43	52,95
375	Чай с сахаром	250	57	0,0	0,0	14
Итого завтрак		605	804,6	16,36	34,68	119,7
41	Овощное рагу	300	482,5	21,1	16,2	21,7
10.7	Хлеб	100	266	8,9	3,3	46,7
376	Компот из сухофруктов	250	138,0	1,84	0,0	32,66
	Фрукты свежие (яблоко)	185	96,2	0,48	0,31	21,11
	Соль за день	6	0,0	0,0	0,0	0,2
Итого за обед		841	982,7	32,32	19,81	122,37
Итого за день		1446	1787,3	48,68	54,49	242,07

№ Рец.	Название блюд и продуктов 10 день	Объем порции	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
210	Омлет	250	215,5	41	40	7,75
	Хлеб с маслом	105	380,6	6,61	21,43	39,24
375	Чай с сахаром	14,4	57	0,0	0,0	14
Итого завтрак		369,4	653,1	47,61	61,43	60,99
81	Суп гороховый	300	209,4	13,8	4,6	19,3
	Хлеб	100	266	8,9	3,3	46,7
375	Чай с сахаром	14,4	57	0,0	0,0	14,0
	Соль за день	6	0,0	0,0	0,0	0,2
	Фрукты свежие (груша)	185	105,45	0,67	0,26	39,04
	Сок фруктовый	200	96	1,0	0,2	24,0
Итого обед		805,4	733,85	24,37	8,36	143,24
	Итого за день	1174,8	1386,95	71,98	69,79	204,23