

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом	30	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Огурец соленый	50	1. Фрикадельки из птицы 50	50
2. Каша пшеничная жидкая	200			2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200	2. Соус молочный	20
3. Какао с молоком	180			3. Рыба, запеченная в омлете	70	3. Макароны изделия отварные	160
				4. Картофельное пюре с морковью	120	4. Чай с сахаром	180
				5. Компот из изюма	180	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	6. Булочка "творожная"	70
				7. Батон обогащенный	35	7. Яблоко 80	
Белки: 65.962 (35.7%) Жиры: 40.714 (-24.6%) Углеводы: 237.02 (0.9%) Калории: 1663.755 (2.7%)							

2 день ВТОРНИК

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с сыром	35	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Помидор свежий	50	1. Винегрет овощной.	50
2. Каша рисовая жидкая	200			2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей и зеленью петрушки	200	2. Шницель рыбный натуральный	60
3. Чай с молоком	180			3. Печень по-строгановски	90/30	3. Пюре картофельное	100
				4. Пюре из овощей	130	4. Напиток шиповник	180
				5. сок	180	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	6. груша 80	
				7. Батон обогащенный	35		
Белки: 58.009 (19.4%) Жиры: 49.723 (-7.9%) Углеводы: 207.492 (-11.7%) Калории: 1560.72 (-3.7%)							

3 день СРЕДА

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с джемом	40	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Огурец свежий	60	1. Голубцы ленивые	150
2. Салат из горошка зеленого консервированного	40			2. Суп из овощей с курой, сметаной и зеленью петрушки	200	2. Компот из свежих груш	180
4. Омлет натуральный 110	110			3. Гуляш из отварного мяса	50/30	3. Хлеб ржаной	20
5. Кофейный напиток с молоком	180			4. Каша гречневая рассыпчатая	150	4. Булочка молочная	70
				5. Сок	180		
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
				7. Батон обогащенный	35		
Белки: 83.111 (71%) Жиры: 72.332 (33.9%) Углеводы: 243.036 (3.5%) Калории: 1987.247 (22.7%)							

4 день ЧЕТВЕРГ

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом	30	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Салат картофельный	60	1. Запеканка из творога	130
2. Каша манная жидкая	200			2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью	200	2. Соус молочный (сладкий)	50
3. Какао с молоком	180			3. Пудинг рыбный запеченный	70	3. Молоко кипяченое	200
				4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	4. Пряник	30
				5. Напиток витаминизированный	180	5. Яблоко 80	
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
				7. Батон обогащенный	35		
Белки: 82.899 (70.6%) Жиры: 61.464 (13.8%) Углеводы: 211.822 (-9.8%) Калории: 1764.148 (8.9%)							

5 день ПЯТНИЦА

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с сыром	35	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Салат из свеклы	60	1. Помидор свежий	50
2. Каша "дружба"	200			2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200	2. Макароны, запеченные с яйцом	150
3. Чай с молоком	180			3. Запеканка картофельная с мясом	140	3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180
				4. Кисель из кураги	180	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25
				5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	5. Ватрушка с творогом и изюмом	70
				6. Батон обогащенный	35	6. груша 80	

Белки: 61.135 (25.8%) Жиры: 51.521 (-4.6%) Углеводы: 247.095 (5.2%) Калории: 1767.568 (9.1%)

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с сыром							
2. Каша пшенная							
3. Чай с сахаром							
	40				50		50
	200	2. Йогурт фруктовый в	125	1. Огурец свежий	200	1. Огурец соленый	40
	180	инд. упаковке		2. Суп картофельный с		2. Котлета мясная	
				горохом и гречками		(говядина)	
				3. Биточек рыбный	70	3. Картофельное пюре с	130
				4. Овощи в молочном соусе	150	морковью	
				5. Напиток лимонный	150	4. Сок яблочный	180
				6. Хлеб ржано-пшеничный	25	5. Хлеб ржаной	20
						Печенье	
				обогащенный		6. Банан 80	40
				7. Батон обогащенный	35		

Белки: 58.118 (19.6%) Жиры: 47.208 (-12.6%) Углеводы: 263.576 (12.2%) Калории: 1790.353 (10.5%)

7 день ВТОРНИК

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом	30	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Салат картофельный	60	1. Яйцо вареное	20
3. Салат из горошка зеленого консервированного	40			2. Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/5/5	2. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150
4. Омлет натуральный	140			3. Фрикадельки из птицы	70	3. Компот из чернослива	180
5. Какао с молоком	180			4. Пюре из свеклы	150	4. Хлеб ржаной	20
				5. Сок яблочный	180	5. Булочка молочная	70
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	6. Груша 80	
				7. Батон обогащенный	35		
Белки: 69.256 (42.5%) Жиры: 69.958 (29.6%) Углеводы: 223.736 (-4.8%) Калории: 1834.09 (13.2%)							

8 день СРЕДА

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с сыром	35	. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Винегрет овощной с сельдью	70	1. Запеканка из творога	170
2. Каша манная жидкая	200			2. Суп картофельный с курой, сметаной и зеленью петрушки	200/5/5	2. Соус молочный (сладкий)	50
3. Чай с молоком	180			3. Запеканка из печени с рисом	90	3. Молоко кипяченое	200
				4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	4. Пряник	30
				5. Кисель из яблок	180	5. Апельсин	80
				6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
				7. Батон обогащенный	35		
Белки: 88.879 (82.9%) Жиры: 61.372 (13.7%) Углеводы: 218.585 (-6.9%) Калории: 1816.616 (12.1%)							

9 день ЧЕТВЕРГ

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с джемом	40	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Огурец соленый	50	1. Голубцы ленивые	150
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200			2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25
3. Кофейный напиток с молоком	180			3. Рыба (филе) отварная	70	3. Сок абрикосовый	180
				4. Соус польский	20	4. Булочка молочная	70
				5. Картофель отварной	120	5. Апельсин 80	
				6. Напиток витаминизированный	180		
				7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25		
				8. Батон обогащенный	35		
Белки: 66.012 (35.8%) Жиры: 56.383 (4.4%) Углеводы: 236.953 (0.9%) Калории: 1750.887 (8.1%)							

10 день ПЯТНИЦА

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом 2. Каша рисовая жидкая 3. Чай с сахаром	30 200 180	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Салат из свеклы 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 3. Котлета рубленая из курицы 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 7. Батон обогащенный	60 200/10/5 70 150 180 25 35	1. Огурец свежий 2. Жаркое по-домашнему 3. Компот из чернослива 4. Хлеб ржаной 5. Вафля 6. Банан 80	50 120 180 20 25
Белки: 55.635 (14.5%) Жиры: 52.686 (-2.4%) Углеводы: 223.236 (-5%) Калории: 1619.841 (0%)							

Норма по меню: Белки 48.6 68.902 (41.8%) Жиры 54 56.336 (4.3%) Углеводы 234.9 231.255 (-1.6%) Ккалории 1620 1755.523 (8.4%)