

(понедельник)

## Основное

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша пшеничная молочная</i> молоко, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, соль	Калорийность-286, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-43
200	<i>Чай с лимоном</i> сахар-песок, лимоны, чай	Калорийность-2
60/10/28	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i> батон нарезной, сыр, масло сливочное	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11
5	<i>Соль на столы</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-432, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-54
<u>Обед</u>		
75	<i>Помидоры консервир</i>	
500	<i>Борщ</i> капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15
200/5	<i>Картофельное пюре</i> картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
75	<i>Биточки из кур</i> куры, батон нарезной, лук репчатый, масло растительное, соль, перец черный	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-8
500	<i>Бульон диетический</i> лук репчатый, морковь	
200	<i>Компот из сухофруктов</i> сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-32
100	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
75	<i>Хлеб пшеничный подовый (порциями)</i>	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-48
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 164, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-172
<u>Полдник</u>		
200	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-243, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-6
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-243, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-6
<u>Ужин</u>		
100/30	<i>Блины с повидлом</i> молоко, мука пшеничная, повидло, масло растительное, яйцо, сахар-песок, соль, дрожжи сухие	Калорийность-465, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-66
76/20	<i>Творог со сметаной</i> творог, сметана	Калорийность-320, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-13
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
50	<i>Хлеб ржаной</i>	
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-905, Белки-30, Жиры-47, Углеводы-88
<u>2-ой Ужин</u>		
200	<i>Кефир</i>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой Ужин</b>		Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 804, Белки-100, Жиры-116, Углеводы-328

\* - продукт является аллергеном

## Основное

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<b>Омлет запеченный с сыром</b> яйцо, молоко, сыр, масло сливочное, соль	Калорийность-214, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-11
110	<b>Зеленый горошек</b>	Калорийность-15, Белки-1
200	<b>Кофейный напиток</b> молоко, сахар-песок, кофейный напиток	Калорийность-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
75/10	<b>Бутерброд с маслом</b> батон нарезной, масло сливочное	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-412, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-27
<u>Обед</u>		
500	<b>Рассольник</b> картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	Калорийность-174, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
500	<b>Бульон диетический</b> лук репчатый, морковь	
155	<b>Макароны отварные</b> рожки, масло сливочное, соль	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39
115	<b>Бефстроганов из отварного мяса</b> мясо говяжье бескостное, молоко, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, соль	Калорийность-224, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-7
210	<b>Сок</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
100	<b>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</b>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
75	<b>Хлеб пшеничный подовый (порциями)</b>	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-48
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 115, Белки-46, Жиры-25, Углеводы-170
<u>Полдник</u>		
90	<b>Булочка</b> мука пшеничная, молоко, яйцо, сахар-песок, масло растительное, соль, дрожжи сухие	Калорийность-325, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45
200	<b>Чай</b> сахар-песок, чай	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-325, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45
<u>Ужин</u>		
77/125	<b>Рыба под маринадом</b> минтай, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, мука пшеничная, кислота лимонная, соль	Калорийность-217, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-9
200/5	<b>Картофель отварной с маслом</b> картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33
200	<b>Чай</b> сахар-песок, чай	
50	<b>Хлеб ржаной</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-406, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-42
<u>2-ой Ужин</u>		
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой Ужин</b>		Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 318, Белки-105, Жиры-81, Углеводы-292

\* - продукт является аллергеном

## Основное

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
235	<i>Каша рисовая с черносливом</i> молоко, крупа рисовая, чернослив, сахар-песок, масло сливочное, соль	Калорийность-315, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56
200	<i>Каша пшеничная молочная</i> молоко, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, соль	Калорийность-286, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-43
5	<i>Соль на столы</i>	
200	<i>Чай с лимоном</i> сахар-песок, лимоны, чай	Калорийность-2
75/10/28	<i>Бутерброд с маслом ,сыром</i> батон нарезной, сыр, масло сливочное	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-603, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-99
<u>Обед</u>		
75	<i>Помидоры консервир</i>	
500	<i>Щи из свежей капусты</i> капуста белокочанная, картофель, морковь, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16
500	<i>Бульон костный</i> суповая кость, лук репчатый, морковь, соль	Калорийность-3, Углеводы-1
130/5	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37
115	<i>Тефтели мясные паровые</i> мясо говяжье бескостное, крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-227, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-7
200	<i>Чай</i> сахар-песок, чай	
75	<i>Хлеб пшеничный подовый (порциями)</i>	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-48
100	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 025, Белки-44, Жиры-28, Углеводы-143
<u>Полдник</u>		
200	<i>Бананы</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		
<u>Ужин</u>		
150/20	<i>Запеканка творожная со сметаной</i> творог , молоко, сметана, мука пшеничная, яйцо, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное	Калорийность-414, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-25
85	<i>Сосиски отварные</i>	
200	<i>Чай</i> сахар-песок, чай	
50	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-505, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-42
<u>2-ой Ужин</u>		
200	<i>Кефир</i>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой Ужин</b>		Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 193, Белки-90, Жиры-69, Углеводы-292

\* - продукт является аллергеном

## Основное

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
270	<i>Каша геркулесовая молочная</i> молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар-песок, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-10
4	<i>Соль на столы</i>	
200	<i>Какао</i> молоко, сахар-песок, какао-порошок	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
75/10	<i>Бутерброд с маслом</i> батон нарезной, масло сливочное	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-538, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-31
<u>Обед</u>		
120	<i>Икра кабачковая</i>	
500	<i>Суп с вермишелью</i> картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	
500	<i>Бульон диетический</i> лук репчатый, морковь	
150/5	<i>Рис отварной</i> крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-374, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-60
97	<i>Куры отварные</i> куры, морковь, соль	Калорийность-156, Белки-21, Жиры-8, Углеводы-1
200	<i>Кисель из свежих яблок</i> яблоки, сахар-песок, крахмал	Калорийность-144, Углеводы-35
100	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
75	<i>Хлеб пшеничный подовый (порциями)</i>	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-48
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 094, Белки-44, Жиры-21, Углеводы-178
<u>Полдник</u>		
125	<i>Пирожки с повидлом</i> мука пшеничная, повидло, молоко, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, масло растительное, соль, дрожжи сухие	Калорийность-445, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-68
227	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-275, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-720, Белки-23, Жиры-37, Углеводы-75
<u>Ужин</u>		
50/5	<i>Сельдь вымоченная</i> сельдь соленая, масло растительное	Калорийность-117, Белки-9, Жиры-9
150	<i>Винегрет с маслом растительным</i> картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-154, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-13
200	<i>Чай</i> сахар-песок, чай	
50	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-362, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-30
<u>2-ой Ужин</u>		
200	<i>Кефир</i>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой Ужин</b>		Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 774, Белки-102, Жиры-101, Углеводы-322

\* - продукт является аллергеном

## Основное

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<i>Каши гречневая рассыпчатая с молоком</i> молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар-песок, соль	Калорийность-370, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-52
5	<i>Соль на столы</i>	
200	<i>Чай с лимоном</i> сахар-песок, лимоны, чай	Калорийность-2
75/10/28	<i>Бутерброд с маслом ,сыром</i> батон нарезной, сыр, масло сливочное	
<b><u>Итого за Завтрак</u></b>		Калорийность-372, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-52
<b><u>Обед</u></b>		
30	<i>чеснок</i>	
500	<i>Бульон диетический</i> лук репчатый, морковь	
500	<i>Суп рисовый</i> картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	
155	<i>Макароньы отварные</i> рожки, масло сливочное, соль	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39
110	<i>Гуляши из отварного мяса</i> мясо говяжье бескостное, морковь, томат-паста, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-5
210	<i>Сок</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
100	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
75	<i>Хлеб пшеничный подовый (порциями)</i>	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-48
<b><u>Итого за Обед</u></b>		Калорийность-971, Белки-40, Жиры-25, Углеводы-144
<b><u>Полдник</u></b>		
240	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-42, Углеводы-9
<b><u>Итого за Полдник</u></b>		Калорийность-42, Углеводы-9
<b><u>Ужин</u></b>		
125/20	<i>Сырники с изюмом со сметаной</i> творог , мука пшеничная, сметана, яйцо, сахар-песок, масло растительное, изюм, соль	
85	<i>Колбаса вареная</i>	Калорийность-329, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-42
200	<i>Чай</i> сахар-песок, чай	
50	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b><u>Итого за Ужин</u></b>		Калорийность-420, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-59
<b><u>2-ой Ужин</u></b>		
200	<i>Кефир</i>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b><u>Итого за 2-ой Ужин</u></b>		Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b><u>Итого за день</u></b>		Калорийность-1 865, Белки-76, Жиры-50, Углеводы-272

\* - продукт является аллергеном

(суббота)

## Основное

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
270	<b>Каша манная молочная</b> молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар-песок, соль	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38
1	<b>Соль на столы</b>	
200	<b>Чай с лимоном</b> сахар-песок, лимоны, чай	Калорийность-2
60/10	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b> батон нарезной, масло сливочное	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-251, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38
<u>Обед</u>		
500	<b>Суп с вермишелью</b> картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	
500	<b>Бульон костный</b> суповая кость, лук репчатый, морковь, соль	Калорийность-3, Углеводы-1
500	<b>Суп пшеничный</b> картофель, крупа пшеничная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
150/5	<b>Рис отварной</b> крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-374, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-60
250/5	<b>Картофель отварной с маслом</b> картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35
110	<b>Котлеты (биточки)</b> мясо говяжье бескостное, батон нарезной, лук репчатый, масло растительное, соль, перец черный	Калорийность-319, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-12
200	<b>Чай</b> сахар-песок, чай	
100	<b>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</b>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
57	<b>Хлеб пшеничный подовый (порциями)</b>	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37
75	<b>Помидоры консервир</b>	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 446, Белки-46, Жиры-48, Углеводы-203
<u>Полдник</u>		
90	<b>Булочка</b> мука пшеничная, молоко, яйцо, сахар-песок, масло растительное, соль, дрожжи сухие	Калорийность-325, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-325, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45
<u>Ужин</u>		
80	<b>Биточки паровые в растительном масле горб</b> горбуша св.морож. потрошенная без головы, хлеб пшеничный, яйцо, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-168, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-9
200/5	<b>Картофель отварной с маслом</b> картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33
130/10	<b>Салат из белокочанной капусты с маслом растительным</b> капуста белокочанная, морковь, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-10
200	<b>Чай</b> сахар-песок, чай	
50	<b>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-594, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-69
<u>2-ой Ужин</u>		
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой Ужин</b>		Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 676, Белки-94, Жиры-92, Углеводы-363

## Основное

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
270	<i>Каша геркулесовая молочная</i> молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар-песок, масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-10
1	<i>Яйцо отварное</i>	
200	<i>Чай</i> сахар-песок, чай	
75/10	<i>Бутерброд с маслом</i> батон нарезной, масло сливочное	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-401, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
500	<i>Суп рыбный</i> скумбрия свежемороженая, картофель, крупа пшеничная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	Калорийность-133, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-10
75	<i>Огурцы консервир</i>	
500	<i>Бульон диетический</i> лук репчатый, морковь	
200/5	<i>Картофельное пюре</i> картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
80	<i>Оладьи из говяжьей печени</i> печень говяжья, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12
200	<i>Кисель из свежих яблок</i> яблоки, сахар-песок, крахмал	Калорийность-144, Углеводы-35
100	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
60	<i>Хлеб пшеничный подовый (порциями)</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 093, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-164
<u>Полдник</u>		
224	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-39, Углеводы-8
95	<i>Булочка с изюмом</i> мука пшеничная, молоко, яйцо, изюм, сахар-песок, масло растительное, соль, дрожжи сухие	Калорийность-248, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-287, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-28
<u>Ужин</u>		
200	<i>Капуста тушеная</i> капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10
200	<i>Капуста тушеная с томатом</i> капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, морковь, томат-паста, соль	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10
77	<i>Рыба жареная</i> минтай, масло растительное, мука пшеничная	Калорийность-217, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-4
200	<i>Чай</i> сахар-песок, чай	
50	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-600, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-41
<u>2-ой Ужин</u>		
200	<i>Кефир</i>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой Ужин</b>		Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 441, Белки-113, Жиры-86, Углеводы-252

\* - продукт является аллергеном

## Основное

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<i>Омлет запеченный с сыром</i> яйцо, молоко, сыр, масло сливочное, соль	Калорийность-214, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-11
5	<i>Соль на столы</i>	
110	<i>Зеленый горошек</i>	Калорийность-15, Белки-1
200	<i>Чай с лимоном</i> сахар-песок, лимоны, чай	Калорийность-2
75/10	<i>Бутерброд с маслом</i> батон нарезной, масло сливочное	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-356, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-22
<u>Обед</u>		
130	<i>Свекла отварная</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3
500	<i>Щи из свежей капусты</i> капуста белокочанная, картофель, морковь, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16
500	<i>Бульон диетический</i> лук репчатый, морковь	
200/5	<i>Картофельное пюре</i> картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
97	<i>Куры отварные</i> морковь, соль, куры	Калорийность-156, Белки-21, Жиры-8, Углеводы-1
200	<i>Компот из сухофруктов</i> сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-32
100	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
75	<i>Хлеб пшеничный подовый (порциями)</i>	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-48
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 087, Белки-48, Жиры-22, Углеводы-169
<u>Полдник</u>		
200	<i>Бананы</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		
<u>Ужин</u>		
120/20	<i>Сырники со сметаной</i> творог, мука пшеничная, сметана, яйцо, сахар-песок, масло растительное, соль	Калорийность-516, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-32
85	<i>Колбаса вареная</i>	Калорийность-329, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-42
200	<i>Чай</i> сахар-песок, чай	
50	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-936, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-91
<u>2-ой Ужин</u>		
200	<i>Кефир</i>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой Ужин</b>		Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 439, Белки-117, Жиры-88, Углеводы-290

\* - продукт является аллергеном



## Основное

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
270	<b>Каша манная молочная</b> молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар-песок, соль	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38
200	<b>Какао</b> молоко, сахар-песок, какао-порошок	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
75/10	<b>Бутерброд с маслом</b> батон нарезной, масло сливочное	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-511, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-69
<b><u>Обед</u></b>		
500/10	<b>Рассольник со сметаной</b> картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, морковь, лук репчатый, сметана, соль, масло растительное, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	Калорийность-159, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24
500	<b>Бульон диетический</b> лук репчатый, морковь	
155	<b>Макароны отварные</b> рожки, масло сливочное, соль	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39
115	<b>Азу</b> мясо говяжье бескостное, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, мука пшеничная, чеснок, соль	Калорийность-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7
210	<b>Сок</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
100	<b>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</b>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
75	<b>Хлеб пшеничный подовый (порциями)</b>	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-48
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 190, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-170
<b><u>Полдник</u></b>		
95	<b>Булочка с изюмом</b> мука пшеничная, молоко, яйцо, изюм, сахар-песок, масло растительное, соль, дрожжи сухие	Калорийность-248, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-20
200	<b>Чай</b> сахар-песок, чай	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-248, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-20
<b><u>Ужин</u></b>		
77	<b>Рыба жареная</b> минтай, масло растительное, мука пшеничная	Калорийность-217, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-4
200/5	<b>Картофель отварной с маслом</b> картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33
200	<b>Чай</b> сахар-песок, чай	
50	<b>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-497, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-54
<b><u>2-ой Ужин</u></b>		
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой Ужин</b>		Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 506, Белки-110, Жиры-83, Углеводы-321

\* - продукт является аллергеном

## Основное

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
235	<i>Каша рисовая с черносливом</i> молоко, крупа рисовая, чернослив, сахар-песок, масло сливочное, соль	Калорийность-315, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56
200	<i>Каша пшеничная молочная</i> молоко, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, соль	Калорийность-286, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-43
200	<i>Чай с лимоном</i> сахар-песок, лимоны, чай	Калорийность-2
75/10/28	<i>Бутерброд с маслом ,сыром</i> батон нарезной, сыр, масло сливочное	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-603, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-99
<u>Обед</u>		
4	<i>Соль на столы</i>	
75	<i>Огурцы консервир</i>	
500	<i>Суп с вермишелью</i> картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	
500	<i>Бульон костный</i> суповая кость, лук репчатый, морковь, соль	Калорийность-3, Углеводы-1
200/5	<i>Картофельное пюре</i> картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
115	<i>Тефтели мясные паровые</i> мясо говяжье бескостное, крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-227, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-7
200	<i>Чай</i> сахар-песок, чай	
100	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
75	<i>Хлеб пшеничный подовый (порциями)</i>	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-48
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-873, Белки-38, Жиры-22, Углеводы-125
<u>Полдник</u>		
93	<i>Вафли</i>	Калорийность-327, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-15
200	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-243, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-6
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-570, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-21
<u>Ужин</u>		
100/30	<i>Оладьи с повидлом</i> молоко, мука пшеничная, повидло, масло растительное, яйцо, сахар-песок, соль, дрожжи сухие	Калорийность-359, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-39
76/20	<i>Творог со сметаной</i> творог, сметана	Калорийность-320, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-13
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
50	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-890, Белки-33, Жиры-46, Углеводы-78
<u>2-ой Ужин</u>		
200	<i>Кефир</i>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой Ужин</b>		Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 996, Белки-129, Жиры-121, Углеводы-331

\* - продукт является аллергеном

## Основное

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
270	<b>Каша геркулесовая молочная</b> молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар-песок, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-10
4	<b>Соль на столы</b>	
200	<b>Чай</b> сахар-песок, чай	
60/10/28	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b> батон нарезной, сыр, масло сливочное	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-420, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
120	<b>Икра кабачковая</b>	
500	<b>Борщ</b> капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15
500	<b>Бульон диетический</b> лук репчатый, морковь	
150/5	<b>Рис отварной</b> крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-374, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-60
75	<b>Биточки из кур</b> куры, батон нарезной, лук репчатый, масло растительное, соль, перец черный	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-8
200	<b>Кисель из свежих яблок</b> яблоки, сахар-песок, крахмал	Калорийность-144, Углеводы-35
100	<b>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</b>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
75	<b>Хлеб пшеничный подовый (порциями)</b>	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-48
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 326, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-200
<u>Полдник</u>		
125	<b>Пирожки с повидлом</b> мука пшеничная, повидло, молоко, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, масло растительное, соль, дрожжи сухие	Калорийность-445, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-68
226	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-274, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-719, Белки-23, Жиры-37, Углеводы-75
<u>Ужин</u>		
50/5	<b>Сельдь вымоченная</b> сельдь соленая, масло растительное	Калорийность-117, Белки-9, Жиры-9
150	<b>Винегрет с маслом растительным</b> картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-154, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-13
200	<b>Чай</b> сахар-песок, чай	
50	<b>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-362, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-30
<u>2-ой Ужин</u>		
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой Ужин</b>		Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 887, Белки-94, Жиры-115, Углеводы-324

\* - продукт является аллергеном

## Основное

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
235	<b>Каша рисовая молочная</b> молоко, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-42
80	<b>Конфеты</b>	
200	<b>Чай с молоком</b> молоко, сахар-песок, чай	Калорийность-26, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-2
60/10/28	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b> батон нарезной, сыр, масло сливочное	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-442, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-55
<b><u>Обед</u></b>		
75	<b>Помидоры консервир</b>	
500	<b>Суп с вермишелью</b> картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	
500	<b>Бульон костный</b> суповая кость, лук репчатый, морковь, соль	Калорийность-3, Углеводы-1
500	<b>Суп пшеничный</b> картофель, крупа пшеничная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
130/5	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37
110	<b>Котлеты (биточки)</b> мясо говяжье бескостное, батон нарезной, лук репчатый, масло растительное, соль, перец черный	Калорийность-319, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-12
210	<b>Сок</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
100	<b>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</b>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
75	<b>Хлеб пшеничный подовый (порциями)</b>	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-48
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 215, Белки-44, Жиры-37, Углеводы-174
<b><u>Полдник</u></b>		
145	<b>Яблоки печеные</b> яблоки, сахар-песок	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
<b><u>Ужин</u></b>		
150/20	<b>Запеканка творожная со сметаной</b> творог, молоко, сметана, мука пшеничная, яйцо, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное	Калорийность-414, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-25
86	<b>Колбаса вареная</b>	Калорийность-332, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-42
200	<b>Чай</b> сахар-песок, чай	
50	<b>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-837, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-84
<b><u>2-ой Ужин</u></b>		
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой Ужин</b>		Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 594, Белки-104, Жиры-93, Углеводы-329

\* - продукт является аллергеном

## Основное

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
270	<i>Каша манная молочная</i> молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар-песок, соль	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38
2	<i>Соль на столы</i>	
200	<i>Кофейный напиток</i> молоко, сахар-песок, кофейный напиток	Калорийность-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
75/10	<i>Бутерброд с маслом</i> батон нарезной, масло сливочное	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-432, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-54
<u>Обед</u>		
75	<i>Огурцы консервир</i>	
500	<i>Суп рыбный</i> скумбрия свежемороженая, картофель, крупа пшеничная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, перец черный, укроп (зелень сушеная)	Калорийность-133, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-10
500	<i>Бульон диетический</i> лук репчатый, морковь	
150/5	<i>Рис отварной</i> крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-374, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-60
200/5	<i>Картофель отварной с маслом</i> картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33
80	<i>Оладьи из говяжьей печени</i> печень говяжья, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12
200	<i>Чай</i> сахар-песок, чай	
100	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
60	<i>Хлеб пшеничный подовый (порциями)</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 289, Белки-52, Жиры-36, Углеводы-187
<u>Полдник</u>		
90	<i>Булочка</i> мука пшеничная, молоко, яйцо, сахар-песок, масло растительное, соль, дрожжи сухие	Калорийность-325, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-325, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45
<u>Ужин</u>		
77	<i>Рыба жареная</i> минтай, масло растительное, мука пшеничная	Калорийность-217, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-4
200	<i>Капуста тушеная</i> капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, морковь, соль	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10
200	<i>Капуста тушеная с томатом</i> капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, морковь, томат-паста, соль	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10
200	<i>Чай</i> сахар-песок, чай	
50	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-600, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-41
<u>2-ой Ужин</u>		
200	<i>Кефир</i>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой Ужин</b>		Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 706, Белки-110, Жиры-102, Углеводы-335

\* - продукт является аллергеном

## Основное

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша гречневая рассыпчатая с молоком</i> молоко, крупа гречневая, сахар-песок, масло сливочное, соль	Калорийность-370, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-52
1	<i>Яйцо отварное</i>	
200	<i>Чай</i> сахар-песок, чай	
200	<i>Чай с молоком</i> молоко, сахар-песок, чай	Калорийность-26, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-2
75	<i>Бутерброд с маслом</i> батон нарезной, масло сливочное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-506, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
2	<i>Соль на столы</i>	
500	<i>Бульон диетический</i> лук репчатый, морковь	
500	<i>Суп рисовый</i> картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, укроп (зелень сушеная)	
150/5	<i>Макароньы отварные</i> рожки, масло сливочное, соль	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39
50/60	<i>Гуляш из отварного мяса</i> мясо говяжье бескостное, морковь, томат-паста, мука пшеничная, масло растительное, соль	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-5
200	<i>Кисель из свежих яблок</i> яблоки, сахар-песок, крахмал	Калорийность-144, Углеводы-35
100	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
57	<i>Хлеб пшеничный подовый (порциями)</i>	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-982, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-150
<u>Полдник</u>		
251	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-304, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-8
95	<i>Булочка с изюмом</i> мука пшеничная, молоко, яйцо, изюм, сахар-песок, масло растительное, соль, дрожжи сухие	Калорийность-248, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-552, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-28
<u>Ужин</u>		
200/5	<i>Картофель отварной с маслом</i> картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33
80	<i>Биточки паровые в растительном масле горб</i> горбуша св.морож. потрошенная без головы, хлеб пшеничный, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, соль	Калорийность-168, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-9
130/10	<i>Салат из белокочанной капусты с маслом растительным</i> капуста белокочанная, морковь, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная, соль	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-10
200	<i>Чай</i> сахар-песок, чай	
50	<i>Хлеб ржаной простой формовой (порциями)</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-594, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-69
<u>2-ой Ужин</u>		
200	<i>Кефир</i>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой Ужин</b>		Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 694, Белки-124, Жиры-100, Углеводы-319

\* - продукт является аллергеном