

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	186	7,0	8,0	22,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	36	129	2,0	6,0	16,0
	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	104	4,0	3,0	14,0
II Завтрак	118	БАНАН	100	54	1,0	0,0	12,0
Обед	62	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	150	8,0	6,0	16,0
	262	ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200	330	19,0	20,0	19,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ	41\5	84	3,0	0,0	18,0
	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	42	0,0	0,0	10,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	29	0,0	0,0	7,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	45	1,0	1,0	9,0
	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200	98	2,0	4,0	13,0

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	153	6,0	5,0	22,0
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	89	3,0	3,0	13,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	36	102	1,0	7,0	9,0
II Завтрак	442	СОК	100	45	1,0	0,0	11,0
	609	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	60	111	2,0	4,0	18,0
Обед	82	СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	105	3,0	1,0	22,0
	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	114	3,0	3,0	20,0
	300	КУРА ОТВАРНАЯ	70	158	13,0	11,0	2,0
	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	45	1,0	2,0	6,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	77	3,0	0,0	16,0
	411	КИСЕЛЬ	200	52	0,0	0,0	13,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	28	0,0	0,0	7,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	49	1,0	1,0	10,0
	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	138	7,0	12,0	1,0

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	336	КАША КУКУРУЗНАЯ	200	194	7,0	7,0	27,0
	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ, СЫР	36	99	3,0	5,0	9,0
	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	85	4,0	3,0	11,0
II Завтрак		АПЕЛЬСИН	100	19	0,0	0,0	4,0
Обед	75	СВЕКОЛЬНИК	200	150	8,0	7,0	13,0
	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	172	13,0	8,0	8,0
	414	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	130	118	4,0	3,0	20,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	89	3,0	0,0	19,0
	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	37	0,0	0,0	8,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	26	0,0	0,0	7,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	83	2,0	1,0	16,0
	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	80	308	18,0	15,0	24,0

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	152	5,0	5,0	21,0
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	70	2,0	2,0	11,0
	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ, СЫР	36	122	3,0	7,0	11,0
II Завтрак		АПЕЛЬСИН	40	19	0,0	0,0	4,0
Обед	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	75	2,0	3,0	11,0
	289	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	279	19,0	19,0	8,0
	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	113	3,0	2,0	20,0
	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	19	1,0	1,0	1,0
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	81	3,0	0,0	17,0
	411	КИСЕЛЬ	200	50	0,0	0,0	13,0
Усиленный полдник	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	71	4,0	3,0	6,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	57	2,0	1,0	11,0
	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	89	3,0	4,0	11,0
	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	180	9,0	5,0	25,0

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	175	6,0	6,0	24,0
	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ, СЫР	36	90	3,0	5,0	8,0
	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	88	4,0	3,0	11,0
II Завтрак	118	АПЕЛЬСИН	100	19	0,0	0,0	4,0
Обед	81	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	146	8,0	6,0	16,0
	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	160	21,0	5,0	9,0
	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	142	4,0	3,0	26,0
	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	47	1,0	3,0	5,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ	45	90	3,0	0,0	19,0
	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	45	0,0	0,0	10,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	27	0,0	0,0	7,0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	67	2,0	1,0	13,0
	449	ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ	80	252	6,0	10,0	31,0

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	189	КАША ПШЕННАЯ	200	175	6,0	7,0	21,0
	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	103	4,0	4,0	13,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	36	106	2,0	5,0	13,0
II Завтрак	118	АПЕЛЬСИН	100	19	0,0	0,0	4,0
Обед	98	СУП ШАХТЕРСКИЙ	200	88	2,0	3,0	13,0
	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200	286	18,0	19,0	11,0
	45	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ	45	88	3,0	0,0	18,0
	411	КИСЕЛЬ	200	57	0,0	0,0	14,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	27	0,0	0,0	7,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	66	2,0	1,0	13,0
	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	220	6,0	5,0	36,0

День 7

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	177	7,0	7,0	22,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	36	115	2,0	6,0	14,0
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	185	106	4,0	3,0	16,0
II Завтрак	442	СОК	100	49	1,0	0,0	12,0
	609	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	60	253	4,0	8,0	40,0
Обед	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	20	156	7,0	7,0	16,0
	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	193	14,0	15,0	0,0
	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	95	3,0	3,0	15,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ	45	95	3,0	0,0	20,0
	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	43	0,0	0,0	10,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	25	0,0	0,0	6,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	71	2,0	1,0	14,0
	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200	125	3,0	5,0	18,0

День 8

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	172	6,0	7,0	21,0
	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ, СЫР	36	84	3,0	5,0	7,0
	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	99	4,0	4,0	12,0
II Завтрак	442	СОК	100	49	1,0	0,0	12,0
	609	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	60	121	2,0	4,0	19,0
Обед	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	90	3,0	3,0	13,0
	308	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	300	22,0	22,0	4,0
	339	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	130	71	2,0	1,0	13,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	96	3,0	0,0	20,0
	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	52	0,0	0,0	13,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	23	0,0	0,0	6,0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	90	3,0	1,0	18,0
	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	80	355	22,0	18,0	26,0

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	167	6,0	6,0	23,0
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	95	4,0	3,0	13,0
	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ, СЫР	36	98	3,0	5,0	10,0
II Завтрак	118	ЯБЛОКО	100	44	0,0	0,0	9,0
Обед	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	146	7,0	8,0	12,0
	252	РЫБА С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	70	158	15,0	11,0	1,0
	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	162	4,0	3,0	29,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	93	3,0	0,0	19,0
	411	КИСЕЛЬ	200	55	0,0	0,0	14,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	19	0,0	0,0	5,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	87	3,0	1,0	17,0
	212	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ	200	180	6,0	6,0	26,0
	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	145	5,0	2,0	27,0

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	155	5,0	6,0	19,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	36	128	2,0	8,0	13,0
	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	87	4,0	3,0	10,0
II Завтрак	118	ЯБЛОКО	100	44	0,0	0,0	9,0
Обед	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	90	3,0	2,0	15,0
	291	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	200	280	16,0	15,0	19,0
	41	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60	44	1,0	3,0	5,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	95	3,0	0,0	20,0
	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	48	0,0	0,0	12,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	23	0,0	0,0	6,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	36	75	2,0	1,0	15,0
	449	ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ	80	256	7,0	9,0	34,0

