

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	153	6,0	6,0	18,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	27	97	2,0	5,0	12,0
	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	80	3,0	3,0	11,0
II Завтрак	118	БАНАН	50	48	1,0	0,0	11,0
Обед	62	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	118	6,0	5,0	11,0
	262	ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150	273	16,0	16,0	17,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	68	2,0	0,0	14,0
	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	34	0,0	0,0	8,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	20	0,0	0,0	5,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	45	1,0	1,0	9,0
	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	82	2,0	3,0	11,0

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	120	5,0	4,0	16,0
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	68	3,0	2,0	10,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	27	77	1,0	5,0	7,0
II Завтрак	442	СОК	90	40	1,0	0,0	9,0
	609	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	95	2,0	3,0	15,0
Обед	82	СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	80	3,0	0,0	17,0
	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	102	3,0	2,0	18,0
	300	КУРА ОТВАРНАЯ	50	128	11,0	9,0	1,0
	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	31	1,0	1,0	4,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	57	2,0	0,0	12,0
	411	КИСЕЛЬ	150	50	0,0	0,0	13,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	21	0,0	0,0	5,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	37	1,0	0,0	7,0
	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	134	6,0	12,0	1,0

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	336	КАША КУКУРУЗНАЯ	150	153	5,0	6,0	21,0
	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ, СЫР	27	104	2,0	7,0	8,0
	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	66	3,0	2,0	8,0
II Завтрак	118	АПЕЛЬСИН	40	17	0,0	0,0	3,0
Обед	75	СВЕКОЛЬНИК	150	130	6,0	6,0	13,0
	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	146	12,0	7,0	6,0
	414	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	120	85	3,0	2,0	15,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	67	2,0	0,0	14,0
	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	27	0,0	0,0	6,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	19	0,0	0,0	5,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	62	2,0	1,0	12,0
	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	60	257	16,0	15,0	15,0

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	121	4,0	4,0	17,0
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	53	2,0	2,0	8,0
	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ, СЫР	27	136	3,0	10,0	9,0
II Завтрак		АПЕЛЬСИН	90	17	0,0	0,0	3,0
Обед	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	61	1,0	2,0	8,0
	289	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	237	16,0	16,0	7,0
	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	101	3,0	2,0	18,0
	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	13	0,0	1,0	1,0
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	107	4,0	1,0	22,0
	411	КИСЕЛЬ	150	49	0,0	0,0	12,0
Усиленный полдник	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	60	3,0	3,0	5,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	43	1,0	1,0	8,0
	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	150	76	3,0	4,0	8,0
	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	131	6,0	3,0	19,0

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	145	5,0	5,0	19,0
	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ, СЫР	27	128	2,0	10,0	8,0
	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	68	3,0	2,0	9,0
II Завтрак	118	АПЕЛЬСИН	90	17	0,0	0,0	3,0
Обед	81	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	111	6,0	4,0	12,0
	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	131	18,0	3,0	7,0
	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	128	3,0	3,0	23,0
	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	31	1,0	2,0	3,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ	36	72	2,0	0,0	15,0
	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	35	0,0	0,0	8,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	19	0,0	0,0	5,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	51	1,0	1,0	10,0
	449	ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ	60	176	4,0	7,0	22,0

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	189	КАША ПШЕННАЯ	150	178	6,0	7,0	22,0
	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	88	4,0	3,0	11,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	27	85	2,0	4,0	10,0
II Завтрак	118	АПЕЛЬСИН	90	17	0,0	0,0	3,0
Обед	98	СУП ШАХТЕРСКИЙ	154	93	2,0	3,0	14,0
	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	156	273	18,0	18,0	10,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ	34	70	2,0	0,0	15,0
	411	КИСЕЛЬ	149	55	0,0	0,0	14,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	19	0,0	0,0	5,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	19	49	1,0	1,0	10,0
	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	182	5,0	5,0	30,0

День 7

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	145	6,0	6,0	17,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	27	89	2,0	4,0	11,0
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	91	3,0	3,0	13,0
II Завтрак	442	СОК	90	44	1,0	0,0	10,0
	609	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	173	3,0	6,0	27,0
Обед	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	137	5,0	8,0	12,0
	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	128	10,0	10,0	0,0
	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	88	3,0	2,0	14,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ	36	76	3,0	0,0	16,0
	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	38	0,0	0,0	9,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	18	0,0	0,0	4,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	53	2,0	1,0	10,0
	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	123	3,0	4,0	18,0

День 8

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	133	5,0	4,0	19,0
	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	76	3,0	3,0	9,0
	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ, СЫР	27	118	2,0	9,0	7,0
II Завтрак	442	СОК	90	44	1,0	0,0	10,0
	609	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	104	2,0	3,0	16,0
Обед	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150	76	2,0	2,0	12,0
	308	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	235	17,0	17,0	3,0
	339	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	120	64	2,0	1,0	12,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	72	2,0	0,0	15,0
	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	39	0,0	0,0	10,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	17	0,0	0,0	4,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	68	2,0	1,0	13,0
	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	70	298	19,0	16,0	17,0

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	153	5,0	5,0	20,0
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	82	3,0	3,0	11,0
	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ, СЫР	27	134	3,0	10,0	10,0
II Завтрак	118	ЯБЛОКО	90	39	0,0	0,0	8,0
Обед	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	116	5,0	6,0	10,0
	252	РЫБА С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	50	138	13,0	9,0	1,0
	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	148	4,0	3,0	26,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	74	2,0	0,0	15,0
	411	КИСЕЛЬ	150	53	0,0	0,0	13,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	16	0,0	0,0	4,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	65	2,0	1,0	13,0
	212	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	167	6,0	5,0	24,0
	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	121	4,0	2,0	23,0

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	140	5,0	6,0	16,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	27	102	2,0	6,0	11,0
	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	75	3,0	3,0	9,0
II Завтрак	118	ЯБЛОКО	90	40	0,0	0,0	8,0
Обед	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	67	2,0	2,0	10,0
	291	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	150	175	9,0	9,0	15,0
	41	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	40	33	0,0	2,0	4,0
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	71	2,0	0,0	15,0
	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	43	0,0	0,0	11,0
Усиленный полдник	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	17	0,0	0,0	4,0
	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	55	2,0	1,0	11,0
	449	ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ	70	185	5,0	7,0	25,0

