

## Меню День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Обед</b>					
1. Салат из белокочанной капусты.	100	1,599	6,709	9,536	105,942
2. Рассольник с рыбой и сметаной.	250/40/5	7,145	3,724	12,158	108,292
3. Курица запеченная	100	28,61	31,536	0,104	398,661
4. Рис отварной.	180	3,766	5,722	39,53	224,698
5. Хлеб ржаной обогащённый	50	2,835	0,511	15,525	87,849
6. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	50	3,81	1,435	28,163	124,872
7. Компот из изюма.	200	0,346	0	26,284	104,725
Итого:		48,112	49,637	131,3	1155,039
<b>Полдник</b>					
1. Каша жидкая манная молочная, м.сл.	200/5	4,911	5,286	24,269	173,075
2. Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,205	0,08	74,389
3. Сыр (порциями)	40	6,717	10,822	0	135,091
4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	60	4,572	1,722	33,795	149,845
5. Кофейный напиток на сгущ. молоке.	200	1,368	1,615	13,629	72,75
Итого:		17,618	27,649	71,773	605,15
<b>Ужин</b>					
1. Печень по-строгановски	50/40	8,726	13,473	6,696	189,95
2. Макароны изделия отварные	180	6,923	4,436	46,284	257,206
3. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	50	3,81	1,435	28,163	124,872
4. Хлеб ржаной обогащённый	40	2,268	0,409	12,42	70,28
5. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,947	59,758
Итого:		21,727	19,752	108,509	702,067
<b>2й Ужин</b>					
1. Молоко кипяченое	200	4,085	3,647	6,901	77,326
2. Пряники	30	1,506	0,878	24,377	111,374
Итого:		5,591	4,526	31,278	188,7
<b>Итого за день:</b>		<b>93,048</b>	<b>101,564</b>	<b>342,86</b>	<b>2650,956</b>

## Меню День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша жидкая пшеничная молочная, м.сл.	200/5	5,451	6,174	25,741	182,373
2. Яйцо вареное (40)	1 шт.	4,775	4,324	0,263	59,032
3. Масло сливочное (порциями)	10	0,052	8,588	0,083	77,867
4. Хлеб ржаной обогащённый	30	1,26	0,227	6,897	39,027
5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	60	4,582	1,725	33,87	150,177
6. Какао на сгущ. молоке	200	2,136	2,518	16,625	96,671
Итого:		18,256	23,557	83,479	605,146
<b>Обед</b>					
1. Суп картофельный с макар. изд., мясом птицы.	250/30	8,519	7,78	14,793	160,054
2. Плов из птицы.	250	17,517	25,981	43,093	476,408
3. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	60	4,582	1,725	33,87	150,177
4. Хлеб ржаной обогащённый	60	2,519	0,454	13,794	78,053
5. Компот из изюма.	200	0,36	0	26,882	107,099
Итого:		33,497	35,941	132,431	971,791
<b>Полдник</b>					
1. Омлет натуральный паровой.	100	9,207	9,929	2,286	135,424
2. Чай с сахаром	185/15	0	0	15,035	60,109
Итого:		9,207	9,929	17,321	195,533
<b>Ужин</b>					
1. Курица запеченная	100	21,963	25,01	0,106	313,342
2. Каша рассыпчатая(гречневая)	130	5,536	6,112	34,26	223,525
3. Масло сливочное (порциями)	10	0,052	8,588	0,083	77,867
4. Хлеб ржаной обогащённый	60	2,519	0,454	13,794	78,053
5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	60	4,582	1,725	33,87	150,177
6. Чай с сахаром	185/15	0	0	15,035	60,109
Итого:		34,653	41,89	97,147	903,073
<b>2й Ужин</b>					
1. Ряженка 2.5%	200	6,728	5,8	9,744	125,285
2. Пряники	30	1,567	0,914	25,371	115,918
Итого:		8,296	6,714	35,116	241,203
<b>Итого за день:</b>		<b>103,908</b>	<b>118,032</b>	<b>365,495</b>	<b>2916,746</b>

## Меню День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша жидкая геркулесовая молочная, м.сл.	200/5	5,998	7,191	24,42	188,325
2. Сыр (порциями)	40	7,787	12,546	0	156,607
3. Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,175	0,079	74,119
4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	80	6,021	2,267	44,508	197,346
5. Какао с молоком и сахаром	200/10	3,403	3,23	15,823	107,993
Итого:		23,259	33,408	84,83	724,39
<b>Обед</b>					
1. Свекла отварная с чесноком	90	0,927	2,307	5,226	45,309
2. Суп любительский с рыбой.	250/40	8,717	2,242	23,246	145,784
3. Котлета мясная паровая.	100	7,912	5,855	9,693	134,828
4. Макароны изделия отварные	180	6,238	4,349	41,693	234,889
5. Компот из изюма, витаминизированный.	200	0,401	0	28,286	112,672
6. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	60	4,516	1,701	33,381	148,01
7. Хлеб ржаной обогащённый	60	3,027	0,546	16,572	93,774
Итого:		31,737	17	158,098	915,266
<b>Полдник</b>					
1. Ватрушка с творогом.	100	9,557	8,382	35,249	266,437
2. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,93	59,69
Итого:		9,557	8,382	50,179	326,128
<b>Ужин</b>					
1. Голубцы ленивые	240	8,624	11,477	21,626	237,087
2. Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,175	0,079	74,119
3. Хлеб ржаной обогащённый	60	3,027	0,546	16,572	93,774
4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	60	4,516	1,701	33,381	148,01
5. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,93	59,69
Итого:		16,216	21,898	86,588	612,681
<b>2й Ужин</b>					
1. Молоко кипяченое.	200	4,116	3,675	6,953	77,914
2. Пряники	30	1,745	1,018	28,255	129,092
Итого:		5,862	4,693	35,208	207,006
<b>Итого за день:</b>		<b>86,631</b>	<b>85,382</b>	<b>414,904</b>	<b>2785,471</b>

## Меню День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша рисовая жидкая молочная, м.сл.	200/5	5,162	5,55	37,865	222,374
2. Какао с молоком	200	3,132	2,976	23,444	134,963
3. Яйцо вареное (40)	1 шт.	4,775	4,324	0,263	59,032
4. Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,193	0,079	74,284
5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	30	3,142	1,183	23,227	102,989
Итого:		16,261	22,227	84,878	593,642
<b>Обед</b>					
1. Огурец свежий (грунтовый)	100	0,532	0,067	1,663	9,31
2. Щи с мясом птицы и сметаной.	250/20/5	10,567	10,919	23,622	232,419
3. Курица запеченная	100	20,934	23,879	0,153	299,229
4. Каша рассыпчатая(гречневая)	130	5,709	5,973	35,339	227,566
5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	30	3,142	1,183	23,227	102,989
6. Хлеб ржаной обогащённый	60	3,215	0,58	17,601	99,599
7. Компот из изюма, витаминизированный.	200	0,401	0	28,229	112,443
Итого:		44,499	42,6	129,834	1083,556
<b>Полдник</b>					
1. Запеканка из творога	160	13,375	14,535	25,079	312,408
2. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,867	59,439
3. Фрукты свежие (бананы)	220	1,895	0,632	26,526	114,947
Итого:		15,27	15,167	66,473	486,794
<b>Ужин</b>					
1. Картофель тушеный с мясом.	230	7,472	9,542	23,035	214,143
2. Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,193	0,079	74,284
3. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	30	3,142	1,183	23,227	102,989
4. Хлеб ржаной обогащённый	40	2,143	0,386	11,734	66,399
5. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,867	59,439
Итого:		12,807	19,304	72,943	517,255
<b>2й Ужин</b>					
1. Йогурт питьевой 2.5%	200	7,936	4,96	6,944	107,141
Итого:		7,936	4,96	6,944	107,141
<b>Итого за день:</b>		<b>96,774</b>	<b>104,258</b>	<b>361,073</b>	<b>2788,388</b>

## Меню День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша жидкая пшеничная молочная, м.сл.	200/5	7,126	5,768	33,783	215,833
2. Сыр (порциями)	40	7,85	12,647	0	157,873
3. Масло сливочное (порциями)	10	0,051	8,339	0,081	75,608
4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	40	4,276	1,61	31,605	140,138
5. Чай с сахаром	185/15	0	0	15,186	60,712
Итого:		19,303	28,365	80,655	650,163
<b>Обед</b>					
1. Свекла отварная с чесноком	90	0,98	3,468	5,523	57,153
2. Суп картофельный с бобовыми.	250/20	13,805	10,29	29,451	264,684
3. Печень по-строгановски	50/40	8,785	11,835	6,742	175,691
4. Пюре картофельное.	180	4,366	6,378	30,657	190,4
5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	50	5,345	2,013	39,507	175,171
6. Хлеб ржаной обогащённый	70	4,852	0,875	26,568	150,34
7. Компот из изюма, витаминизированный.	200	0,456	0,051	29,046	116,551
Итого:		38,588	34,909	167,493	1129,991
<b>Полдник</b>					
1. Булочка домашняя	100	9,934	15,923	77,302	495,502
2. Фрукты свежие (мандарины)	150	1,14	0,285	10,683	54,129
3. Чай с лимоном	200/9	0,099	0,11	10,418	43,473
Итого:		11,173	16,318	98,403	593,104
<b>Итого за день:</b>		<b>69,064</b>	<b>79,591</b>	<b>346,551</b>	<b>2373,258</b>

## Меню День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Обед</b>					
1. Щи со сметаной.	250/10	11,145	9,356	29,553	242,666
2. Гуляш (из бескостного мяса)	100	4,972	8,636	3,779	123,856
3. Макароны изделия отварные	180	6,221	4,748	41,565	237,886
4. Хлеб ржаной обогащённый	60	4,372	0,788	23,938	135,46
5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	60	6,285	2,367	46,46	206,001
6. Компот из сухофруктов с сахаром, витаминизир..	200	0,041	0	18,468	74,668
Итого:		33,036	25,896	163,764	1020,538
<b>Полдник</b>					
1. Каша жидкая геркулесовая молочная, м.сл.	200/5	5,357	7,226	21,029	172,176
2. Яйцо вареное (40)	1 шт.	4,775	4,324	0,263	59,032
3. Масло сливочное (порциями)	10	0,055	9,062	0,088	82,16
4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	70	7,333	2,761	54,203	240,335
5. Чай с лимоном	200/9	0,087	0,096	10,459	43,412
Итого:		17,607	23,47	86,042	597,115
<b>Ужин</b>					
1. Котлеты (биточки) из кур паровые.	120	18,479	7,256	18,014	201,599
2. Картофель отварной, м.сл.	180/5	5,15	5,555	41,793	227,542
3. Масло сливочное (порциями)	10	0,055	9,062	0,088	82,16
4. Хлеб ржаной обогащённый	50	3,643	0,657	19,949	112,884
5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	60	6,285	2,367	46,46	206,001
6. Напиток из варенья.	200	0,111	0	22,292	97,498
Итого:		33,724	24,897	148,596	927,684
<b>2й Ужин</b>					
1. Кефир 2,5%	200	7,639	6,82	10,913	144,591
Итого:		7,639	6,82	10,913	144,591
<b>Итого за день:</b>		<b>92,006</b>	<b>81,083</b>	<b>409,314</b>	<b>2689,927</b>

## Меню День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша жидкая пшеничная молочная, м.сл.	200/5	5,764	5,938	27,837	190,071
2. Какао с молоком	200	3,153	2,995	24,201	138,252
3. Масло сливочное (порциями)	10	0,047	7,79	0,076	70,634
4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	70	6,459	2,432	47,742	211,688
Итого:		15,423	19,156	99,856	610,644
<b>Обед</b>					
1. Салат из белокочанной капусты.	100	1,651	4,05	9,776	83,201
2. Рассольник	250	9,404	10,02	22,112	212,466
3. Плов из говядины	250	10,701	15,926	48,954	396,863
4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	60	5,536	2,085	40,922	181,448
5. Хлеб ржаной обогащённый	60	5,405	0,975	29,595	167,469
6. Компот из кураги, витаминизированный.	200	1,158	0,067	36,098	150,58
Итого:		33,855	33,121	187,458	1192,026
<b>Полдник</b>					
1. Омлет натуральный паровой.	100	9,186	9,761	2,251	133,682
2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	70	6,459	2,432	47,742	211,688
3. Молоко кипяченое	200	4,246	3,791	7,172	80,362
Итого:		19,89	15,984	57,165	425,732
<b>Ужин</b>					
1. Печень по-строгановски	50/40	8,643	8,79	5,81	143,94
2. Картофель отварной, м.сл.	200/5	6,079	5,106	49,386	255,714
3. Масло сливочное (порциями)	10	0,047	7,79	0,076	70,634
4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	70	6,459	2,432	47,742	211,688
5. Хлеб ржаной обогащённый	60	5,405	0,975	29,595	167,469
6. Напиток из варенья.	200	0,108	0	22,056	96,302
Итого:		26,741	25,093	154,665	945,746
<b>2й Ужин</b>					
1. Йогурт питьевой 2.5%	200	8,818	5,511	7,716	119,046
2. Пряники	30	1,745	1,018	28,255	129,092
Итого:		10,564	6,53	35,971	248,138
<b>Итого за день:</b>		<b>106,472</b>	<b>99,883</b>	<b>535,114</b>	<b>3422,286</b>

## Меню День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша жидкая геркулесовая молочная, м.сл.	200/5	5,478	6,945	21,89	173,67
2. Омлет натуральный паровой.	100	9,181	9,843	2,243	134,365
3. Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85
4. Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8
5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	40	2,868	1,08	21,2	94
Итого:		17,578	26,118	60,383	536,685
<b>Обед</b>					
1. Икра свекольная.	100	1,933	8,113	10,337	122,016
2. Суп с макар. изд.и картофелем.	250/20	13,659	12,76	26,123	271,555
3. Рагу из отварной птицы с овощами тушёное	230	17,662	18,798	32,078	362,805
4. Компот из изюма, витаминизированный.	200	0,385	0,036	26,688	106,932
5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	30	2,151	0,81	15,9	70,5
6. Хлеб ржаной обогащённый	60	3,66	0,66	20,04	113,4
Итого:		39,45	41,177	131,166	1047,207
<b>Полдник</b>					
1. Суфле творожное	180	14,638	16,231	28,178	344,628
2. Сок	200	1	0,2	20,2	92
3. Фрукты свежие (груши)	180	0,648	0,486	15,39	68,04
Итого:		16,286	16,917	63,768	504,668
<b>Ужин</b>					
1. Рыба, запечёная с картофелем порусски.	200	10,879	9,897	18,821	204,736
2. Напиток из варенья.	200	0,079	0	18,818	81,191
3. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	40	2,868	1,08	21,2	94
4. Хлеб ржаной обогащённый	60	3,66	0,66	20,04	113,4
Итого:		17,487	11,637	78,88	493,327
<b>2й Ужин</b>					
1. Ряженка 2.5%	200	5,795	4,996	8,392	107,903
2. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	50	3,585	1,35	26,5	117,5
Итого:		9,38	6,346	34,892	225,403
<b>Итого за день:</b>		<b>100,179</b>	<b>102,194</b>	<b>369,089</b>	<b>2807,291</b>



## Меню День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша ячневая молочная с сахаром.	200	7,18	7,135	36,638	115,794
2. Молоко кипяченое	200	4,225	3,772	7,137	79,971
3. Сыр (порциями)	35	6,303	10,154	0	126,054
4. Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8
5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	40	2,868	1,08	21,2	94
Итого:	20,626	30,391	65,055	490,619	
<b>Обед</b>					
1. Икра морковная	100	1,674	8,105	8,319	113,817
2. Рассольник ленинградский с рыбой и сметаной.	250/40/5	9,087	3,419	16,195	129,38
3. Запеканка картоф., фаршированная отвар.прот.мясом	230	9,535	11,577	27,541	258,252
4. Компот из сухофруктов., витаминизир.	200	0,031	0	3,373	14,107
5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	30	2,151	0,81	15,9	70,5
6. Хлеб ржаной обогащённый	60	3,66	0,66	20,04	113,4
Итого:	26,138	24,571	91,368	699,455	
<b>Полдник</b>					
1. Сырники, мол. сгущ.	150/30	12,438	16,569	47,359	404,352
2. Сок	200	1	0,2	20,2	92
3. Фрукты свежие (яблоки)	180	0,722	0,722	17,679	73,603
Итого:	14,159	17,491	85,238	569,955	
<b>Ужин</b>					
1. Сельдь соленая.	60	11,46	3,9	0	81
2. Печеночный пудинг	100	18,677	8,182	9,798	163,887
3. Пюре картофельное.	180	3,586	6,16	24,381	161,755
4. Кисель концентрат	200	0,072	0	25,251	101,275
5. Хлеб ржаной обогащённый	70	4,27	0,77	23,38	132,3
6. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	70	5,019	1,89	37,1	164,5
Итого:	43,085	20,903	119,91	804,716	
<b>2й Ужин</b>					
1. Йогурт питьевой 2.5%	200	7,993	4,996	6,994	107,903
Итого:	7,993	4,996	6,994	107,903	
<b>Итого за день:</b>	<b>112,001</b>	<b>98,351</b>	<b>368,565</b>	<b>2672,648</b>	

## Меню День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша жидкая пшеничная молочная, м.сл.	200/5	6,878	5,678	32,508	208,921
2. Какао с молоком	200	3,064	2,894	23,44	133,754
3. Омлет с сыром	115/5	13,842	22,698	2,059	272,136
4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	60	4,302	1,62	31,8	141
Итого:		28,086	32,89	89,807	755,81
<b>Обед</b>					
1. Огурец свежий (парниковый)	100	0,804	0,1	2,511	14,063
2. Щи по- уральски (с крупой) и сметаной.	250/5	1,414	3,772	5,872	64,34
3. Картофель тушеный с мясом.	230	6,424	8,191	21,187	188,76
4. Компот из апельсинов, витаминизированный.	200	0,482	0,107	28,294	117,2
5. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	60	4,302	1,62	31,8	141
6. Хлеб ржаной обогащённый	100	6,1	1,1	33,4	189
Итого:		19,526	14,89	123,063	714,364
<b>Полдник</b>					
1. Запеканка из творога	160	12,557	12,559	23,415	283,965
2. Сок	200	1	0,2	20,2	92
3. Фрукты свежие (мандарины)	150	0,888	0,222	8,325	42,18
Итого:		14,445	12,981	51,94	418,145
<b>Ужин</b>					
1. Сосиски отварные, м.сл.	90/2	11,165	4,217	0,83	82,667
2. Капуста тушеная (свежая) под соусом	180	3,413	6,499	10,603	116,493
3. Компот из изюма.	200	0,381	0,031	26,67	106,77
4. Батон нарезной из муки в.с. обог.микронутр.	50	3,585	1,35	26,5	117,5
5. Хлеб ржаной обогащённый	50	3,05	0,55	16,7	94,5
Итого:		21,594	12,647	81,303	517,93
<b>2й Ужин</b>					
1. Кефир 2,5%	200	5,622	5,02	8,032	106,419
2. Вафли (21 час)	20	0,68	6,04	12,94	108,84
Итого:		6,302	11,06	20,972	215,259
<b>Итого за день:</b>		<b>89,953</b>	<b>84,468</b>	<b>367,085</b>	<b>2621,508</b>