День 1

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4
Всего		13,39	14,61	30,75	310,65

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Овощи квашенные	60	0,66	0	2,28	12
Борщ на мясном бульоне	250	16,3	17,58	29,53	336,33
Сметана	10	3,7	4	10	83
Плов с говядиной отварной	150	11,15	14,43	17,74	233,41
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
Всего		36,45	36,67	117,52	925,82

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Вафли	30	1,98	2,1	18	53,9
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		7,48	6,88	32,42	176,7

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Манный пудинг	120	5,42	5,66	31,86	200,24
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сгущенное молоко	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Кисель из клюквы	180	1,2	1,28	21,86	103,8
Всего		8,98	15,43	68,38	450,24
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		66,3	73,59	249,07	1863,4

День 2

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4

Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Чай с лимоном	180	0,04	0	20,1	81,16
Всего		8,11	9,08	53,59	330,81

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Салат овощной	60	0,34	6,17	4,21	75,18
Щи из квашенной капусты на мясном бульоне со сметаной	250	9,89	7,26	13,74	160
Бефстроганов из отварного мяса	70	11,49	11,23	2,68	157,26
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	4,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84
Всего		31,16	29,73	87,95	789,66

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8
Сок фруктовый	180	0,9	0	21,06	84,6
Всего		3,9	3,92	50,82	251,4

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Запеканка из творога	80	14,37	9,14	16,11	204,18
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
Сгущенное молоко	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Всего		20,4	20,82	46,59	457,38
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		63,57	63,55	238,95	1829,3

День 3

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,11	9,28	28,5	222,83
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4
Чай с лимоном	180	0,04	0	20,1	81,16

Всего		10,75	12,47	63,18	411,79

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Салат из свеклы	60	0,86	3,66	5,01	56,34
Рассольник на мясном бульоне	250	2,13	5,08	20,19	111,29
Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8
Зраза картофельная с мясом отварным	180	17,6	16,95	31,84	350,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	4,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
Всего		25,49	27,85	105,31	795,31

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Пряники	40	2,65	2,8	24,1	71,98
Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	85,5
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		9,08	5,33	39,81	188,28

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Рыба под омлетом	150	21,32	15,2	1,58	228,83
Салат из зеленого горошка с луком	60	1,79	3,12	3,75	50,16
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
Всего		29,06	21,75	35,73	457,39
		Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Итого за день		74,38	67,4	244,03	1852,8

День 4

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Каша гречневая молочная	200	9,23	10,03	39,62	285,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Чай с лимоном	180	0,04	0	20,1	81,16
Всего		11,59	13,9	74,37	470,78

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал

Салат из зеленого горошка с луком	60	1,79	3,12	3,75	50,16
Суп с клецками на курином бульоне	250	9,25	1,91	24,37	135,67
Рагу овощное с курицей	180	15,51	14,02	22,33	267,63
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
Всего		31,19	19,71	108,42	714,54

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Вафли	35	2,38	9,5	21,7	180,95
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		7,88	14,28	35,76	301,75

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Блинчики с мясом	130	7,2	6,2	18	84
Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Какао с молоком	200	3,67	3,48	24,62	145,36
Всего		13,41	11,42	57,5	316,56
		Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Итого за день		64,07	59,31	276,05	1803,6

День 5

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Омлет натуральный запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,48	24,62	145,36
Всего		16,47	23,21	41,23	442,27

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Салат из квашенной капусты с луком	60	0,66	1,9	2,28	12
Свекольник со сметаной	250/15	2,38	5,97	16,75	122,55

Рис отварной с овощами	100	2,25	2,79	23,74	124,56
Шницель рубленый из говядины	70	10,87	8,25	11,25	162,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
Всего		20,8	19,57	111,99	682,36

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Бублики	40	2,65	2,8	24,1	71,98
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		8,41	7,96	40,03	204,78

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Макароны, запеченные с сыром	120	6,55	5	29,38	189,27
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Кисель из ягод	180	1,2	1,28	21,86	103,8
Всего		10,03	6,52	65,82	364,47
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		55,71	57,26	259,07	1693,9

День 6

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Каша манная молочная	200	7,2	7,9	34,16	238,01
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Чай с сахаром	180	0,04	0	20,1	81,16
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4
Всего		11,88	14,72	68,91	460,02

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12
Гренки	10	1,07	0,41	7,35	37,47
Суп гороховый на мясном бульоне	190	5,88	4,28	14,87	114,49
Рагу овощное	150	2,7	6,08	15,84	128,85

Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	145,7
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	4,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98
Компот из свежих (замороженных) ягод	180	0,14	0,14	21,49	87,84
Всего		25,8	29,24	85,93	745,85

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Булочка сдобная	70	4,7	6,98	34,18	218,17
Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	85,5
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		11,13	9,51	49,89	334,47

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Капуста тушеная с курицей	180	5,26	7,57	12,4	140,95
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Кофейный напиток на молоке	180	3,79	3,4	29,46	166,76
Всего		11,33	11,21	56,44	379,11
		Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Итого за день		60,14	64,68	261,17	1919,5

День 7

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Каша молочная «Дружба» (из гречневой и пшеничной крупы)	200	9,23	10,03	39,62	285,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Чай с сахаром	180	0,04	0	20,1	81,16
Всего		11,59	13,9	74,37	470,78

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Салат овощной	60	0,98	6,05	5,78	82,11
Суп харчо с говядиной	250/10	7,01	5,72	17,72	142,31
Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	138,72
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	4,58	71,4

Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84
Всего		27,04	22,6	96,76	747,61

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		8,5	8,7	44,18	289,6

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Тефтели из птицы	80	12,57	12,87	13,31	218,66
Свекла тушеная	120	6,27	5,98	37,77	229,63
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Напиток из лимонов	180	0,1	0,02	20,4	83,5
Всего		21,22	19,11	86,06	603,19
		Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Итого за день		68,35	64,31	301,37	2111,2

День 8

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Суп молочный с рисом	200	4,8	5,08	16,8	132,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4
Кофейный напиток	180	0,03	3,4	18,09	73,04
Всего		4,67	10,22	32,74	213,89

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл-ды	Ккал
Салат из квашеных овощей с луком	60	0,53	3,06	1,56	35,88
Борщ со сметаной с мясом	250/20	9,89	7,26	13,74	160
Рыба тушеная с овощами и печенная со сливочным маслом	70	6,7	3,37	1,93	64,75
Каша пшеничная вязкая	120	3,2	3,4	19,64	121,92
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4

Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98
Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84
Всего		24,7	17,87	91,34	629,77

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Булочка	70	4,7	6,98	34,18	218,77
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		10,46	12,14	50,11	351,57

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Вареники ленивые со сметаной	120/10	22,56	18,93	23,34	354,75
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Чай с лимоном и сахаром	180	0,03	0	18,09	73,04
Всего		24,87	19,17	56,01	499,19
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		60,06	52,58	215,55	1553,6

День 9

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,06	0,28	62,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Икра кабачковая	80	1,6	7,21	6,8	97,6
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,67	3,19	15,82	107
Всего		14,99	21,28	37,55	408,25

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92
Суп картофельный с рыбой	250/20	5,02	5,68	16,33	155,24
Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5
Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9
Котлета рубленая из птицы	50	6,09	5,63	5,94	95,87
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98

Компот из свежемороженых ягод	180	0,13	0,05	24,55	99,18
Всего		21,25	23,96	107,38	750,99

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Сушка	40	2,65	2,8	24,1	71,98
Чай с лимоном	180	0,03	0	18,09	73,04
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		2,96	3,08	49,05	175,82

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Печень по строгановски	50	7,46	5,17	2,09	91,92
Каша ячневая вязкая	150	3,24	4,23	20,82	134
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107
Всего		16,65	12,83	53,31	404,32
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		55,85	61,15	247,29	1739,4

День 10

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Каша молочная пшенная	200	7,78	7,3	40,25	258,26
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего		10,16	11,19	64,89	402,71

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Салат из морковки с горошком консервированным	60	0,73	4,25	3,89	57,5
Суп с фрикадельками	250/25	7,3	5,7	16,99	148,5
Картофель отварной запеченный со сливочным маслом	100	2,28	2,93	18,39	109,22
Котлета рыбная	50	7,54	1,99	7,72	79,18
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98

Напиток из лимонов	180	0,1	0,02	20,4	83,5
Компот из свежемороженых ягод	180	0,13	0,05	24,55	99,18
Всего		22,32	15,58	124,92	736,46

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Рогалик с повидлом	70	4,7	6,98	34,18	218,17
Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		7,63	9,05	59,87	350,97

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Суфле творожное запеченное	80	12,19	7,86	12,33	168,86
Сгущенное молоко	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Кисель ягодный	180	0,13	0,05	24,55	99,18
Всего		14,68	16,4	51,54	414,24
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		54,79	52,22	301,22	1904,4

День 11

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Омлет	80	7,64	14,72	1,47	169
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Салат из консервированного горошка с луком	60	1,79	3,12	3,75	50,4
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4
Всего		17,74	27,85	35,69	467,25

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,42	52,44
Суп "Крестьянский" с перловой крупой	200	2,1	5,1	11,09	98,94
Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8

Суфле из отварного мяса	70	13,53	10,43	15,25	208,9
Макароны отварные	170	6,26	5,12	29,97	190,91
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	4,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
Всего		27,63	25,86	110	828,07

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Пряники	40	2,65	2,8	24,1	71,98
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		8,15	7,58	38,16	192,78

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Голубцы ленивые с соусом сметана с томатом	160/30	11,14	8,31	17,15	188
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Кисель из клюквы	180	1,2	1,28	21,86	103,8
Всего		14,62	9,83	53,59	363,2
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		68,14	71,12	237,44	1851,3

День 12

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Каша манная молочная	200	7,2	7,9	34,16	238,01
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Чай с лимоном	180	0,03	0	18,09	73,04
Всего		9,55	11,77	66,9	415,5

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Овощи квашенные	60	0,66	0	2,28	12
Борщ	250	2,74	5,95	11,68	119,25
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Тефтели мясные с соусом из сметаны и лука	80/20	11,78	12,91	14,9	223
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98

Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
Всего		22,88	24,32	107,27	752,58

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Булочка	70	4,7	6,98	34,18	218,77
Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	85,5
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		11,13	9,51	49,89	335,07

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Пудинг из творога запеченый	80	10,09	6,17	10,06	136,15
Сгущенное молоко	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Чай с молоком и сахаром	200	1,2	1,28	21,86	103,8
Всего		13,65	15,94	46,58	386,15
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		57,21	61,54	270,64	1889,3

День 13

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Каша молочная геркулесовая	200	6,11	9,28	28,5	222,83
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Кофейный напиток	180	0,03	1,6	18,09	73,04
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4
Всего		8,46	14,75	61,24	400,32

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Свекольник со сметаной на курином бульоне	250/15	2,38	5,97	16,75	122,55
Шницель из говядины рубленный	70	10,87	8,25	11,25	162,17
Рагу овощное	150	2,7	6,08	15,84	128,85
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98
Компот из шиповника	180	0,4	0,02	24,99	101,7
Всего		20,59	20,96	101,81	674,65

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Вафли	35	2,38	9,5	21,7	180,95
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		7,88	14,28	36,12	303,75

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Плов с курицей	160	11,15	14,43	17,74	233,41
Овощи квашенные	60	0,66	1,8	2,28	12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
Всего		17,76	19,66	50,42	423,81
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		54,69	69,65	249,59	1802,5

День 14

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Кофейный напиток на молоке	180	2,65	1,79	18,83	102
Всего		12,4	18,23	91,07	579,77

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92
Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,4	1,53	19,5	108,5
Капуста тушенная с мясом	180	5,26	7,57	12,46	62,65
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
Всего		18,66	15,89	120,38	614,85

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Рогалик сахарный	70	4,96	9,19	39,01	259,01
Сок фруктовый	180	0,9	0	21,06	84,6

Всего		5,86	9,19	60,07	343,61

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Суфле из отварной птицы	70	10,38	9,83	5,6	146,99
Каша ячневая вязкая	150	3,24	4,23	20,82	134
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
Всего		19,57	17,49	56,82	459,39
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		56,49	60,8	328,34	1997,6

День 15

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Яйцо отварное	1	5,08	4,06	0,28	62,8
Икра овощная	80	1,6	7,2	6,8	97,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Кофейный напиток на молоке	180	2,65	1,79	18,83	102
Всего		13,97	19,87	40,56	403,25

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,79
Борщ с мясом	250	9,89	7,26	13,74	160
Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	138,72
Гречка отварная рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98
Напиток из цитрусовых	180	0,12	0,02	22,67	92,78
Всего		31,75	23,51	103,43	770,67

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		8,76	9,08	45,69	299,6

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Сельдь с луком и растительным маслом	50	8,5	4,26	0	72
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
Всего		17,51	12,49	50,84	387,65
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		71,99	64,95	240,52	1861,2

День 16

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Каша молочная «Дружба» (из гречневой и пшеничной крупы)	200	9,23	10,03	39,62	285,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Чай с лимоном	180	0,03	0	18,09	73,04
Всего		11,58	13,9	72,36	462,66

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,42	52,44
Суп картофельный с бобовыми	250	3,9	5,47	15,53	128,3
Биточек рубленный с соусом сметанным	70/15	11,08	8,95	12,13	173,29
Вермишель отварная	70	6,26	5,12	29,97	190
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,95
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84
Всего		26,46	23,37	117,52	791,22

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Сырники	50	7,38	3,99	18,35	139,03
сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего		7,98	5,79	35,5	225,63

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Картофель тушеный с говядиной и овощами	180	11,11	13,71	17,42	234,88
Овощи квашеные	60	0,66	0	2,28	12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
Всего		17,72	17,14	50,1	425,28
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		63,74	60,2	275,48	1904,8

День 17

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Каша манная молочная	200	7,2	7,9	34,16	238,01
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Чай с лимоном	180	0,03	0	18,09	73,04
Всего		11,87	14,72	66,9	451,9

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Овощи квашенные	60	0,66	0	2,28	12
Суп рассольник	250	2,13	5,08	20,19	111,29
Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8
Рыба запеченая с картофелем	180	15,24	7,55	57,48	221,68
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,95
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
Всего		22,93	14,79	138,22	621,82

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Булочка домашняя	70	4,7	6,98	34,18	218,17
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		10,2	11,76	48,24	338,97

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Котлеты рубленные запеченные с молочным соусом	70	8,22	9,23	6,8	143,44

Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Компот из шиповника	180	0,4	0,02	24,99	101,7
Всего		15,48	14,5	66,89	462,04
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		60,48	55,77	320,25	1874,7

День 18

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12
Омлет	80	7,64	14,72	1,47	169,33
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
Всего		14,05	29,03	33,26	452,9

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92
Суп картофельный с фрикадельками	250/25	7,3	5,7	16,99	148,5
Гуляш из отварного мяса	50/50	12,85	10,34	3,3	150,49
Каша гречневая вязкая	150	3,24	4,23	20,82	134,25
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,95
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
Всего		28,99	27,04	104,54	775,21

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Вафли	35	2,38	9,5	21,7	180,95
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		7,88	14,28	36,12	303,75

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8
Суп молочный с рисом	200	4,8	5,08	16,8	132,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40

Компот из шиповника	180	0,4	0,02	24,99	101,7
Всего		12,62	9,96	66,64	408,3
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		63,54	80,31	240,56	1940,2

День 19

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,11	9,28	28,5	222,83
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4
Чай с лимоном	180	0,04	0	20,1	81,16
Всего		10,75	12,47	63,18	411,79

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Салат из зеленого горошка с луком	60	1,79	3,12	3,75	50,16
Суп с клецками на курином бульоне	250	9,25	1,91	24,37	135,67
Рагу овощное с курицей	180	15,51	14,02	22,33	267,63
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98
Напиток из цитрусовых	180	0,12	0,02	22,67	92,78
Всего		30,91	19,71	106,1	705,62

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Пирог Шарлотка	40	2,65	2,8	24,1	71,98
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		8,15	7,58	38,16	192,78

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Сельдь с луком и растительным маслом	50	8,5	4,26	0	72
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Кисель из клюквы	180	1,2	1,28	21,86	103,8
Всего		15,04	10,58	56,88	384,45
		Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Итого за день		64,85	50,34	264,32	1694,6

День 20

Завтрак	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Омлет с сыром запеченый	80	23	11	1	260
Горошек зеленый консервированный	40	1	1	2,5	25
Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4	4	18	120
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Сливочное масло	5	0,04	3,63	0,07	33,05
Всего		30,32	19,87	36,15	509,45

Обед	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Салат из помидоров свежих с растительным маслом	70	13	0,8	2,8	140
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	11	5	9	170
Рыба (треска / минтай) запечёная под соусом молочным	80	13	21	4	320
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Компот из шиповника	180	0,4	0,02	24,99	101,7
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	87,98
Всего		44,7	32,26	94,21	1028,3

Полдник	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Блинчики	80	3,5	3,2	10	60
Сгущенное молоко	10	0,08	8,25	0,08	74,8
Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8
Всего		3,86	11,73	16,94	165,6

Ужин	Вес	Жиры	Белки	Угл ды	Ккал
Печень по строгановски	50	7,46	5,17	2,09	91,92
Каша ячневая вязкая	150	3,24	4,23	20,82	134
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107

Всего		16,65	12,83	53,31	404,32
		Жиры	*Белки*	*Угл-ды*	*Ккал*
Итого за день		22,51	28,59	88,72	2107,7