

2-ой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Калорийность | Витамин С |
| Завтрак |
| 384 | Каша пшенная | 200 | 7,8 | 10,6 | 42,2 | 293,6 |  |
| 960 | Какао | 200 | 3,48 | 3,46 | 23,47 | 139 |  |
|  | Хлеб  | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Яйцо  | 40 | 6,3 | 5,2 | 0,7 | 76 |  |
|  | Рулет  | 50 | 2,35 | 10 | 11,9 | 147,4 |  |
| Всего за завтрак | 24,79 | 29,86 | 107,55 | 801,20 |  |
| Обед |
| 187 | Щи из св.капусты | 250 | 6,25 | 5,25 | 6 | 96,0 |  |
| 682 | Рис | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 252 |  |
| 609 | Котлета | 100/30 | 7,3 | 10,7 | 6,8 | 152,7 |  |
| 883 | Кисель  | 200 | 0,05 | 0 | 23,0 | 92 |  |
|  | Хлеб  | 80 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |  |
| Всего за обед | 24,46 | 23,2 | 118,26 | 786,3 |  |
| Полдник |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Корж  | 80 | 4,5 | 8,25 | 48,38 | 285 |  |
|  | Яблоко  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |  |
| Всего за полдник | 6,37 | 9,99 | 69,68 | 398 |  |
| Ужин |
| 1114 | Картофель тушеный с мясом | 200 | 10,6 | 16 | 21,8 | 266,8 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Хлеб  | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Печенье  | 40 | 3 | 3,92 | 29,8 | 166,8 |  |
|  | Карамель  | 30 | 0,03 | 0,03 | 27,66 | 107,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за ужин | 18,56 | 20,57 | 123,54 | 745,9 |  |
| Итого за день | 74,18 | 83,62 | 419,63 | 2731,4 |  |

3-ий день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Калорийность | Витамин С |
| Завтрак |
| 384 | Каша рисовая | 200 | 4,8 | 11 | 36,8 | 253,6 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Хлеб  | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 |  |
|  | Зефир  | 50 | 0,4 | 0 | 39,25 | 152 |  |
| Всего за завтрак | 10,23 | 18,87 | 120,47 | 677 |  |
| Обед |
| 100 | Винегрет  | 100 | 1,7 | 10,3 | 8,2 | 130,1 |  |
| 208 | Суп с лапшой | 250 | 12,5 | 7,5 | 12,5 | 157,5 |  |
| 679 | Гречка  | 180 | 8,65 | 6,44 | 41,15 | 257,0 |  |
| 591 | Гуляш | 100 | 14 | 9,2 | 2,6 | 148 |  |
| 868 | Компот | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 82,6 |  |
|  | Хлеб  | 80 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |  |
| Всего за обед | 43,53 | 34,24 | 124,29 | 968,8 |  |
| Полдник |
| 960 | Молоко | 200 | 6,58 | 4 | 9,42 | 100 |  |
|  | Булочка  | 50 | 3,95 | 4,7 | 27,75 | 169,5 |  |
|  | Апельсин | 200 | 0,38 | 0,38 | 8,92 | 41 |  |
| Всего за полдник | 10,91 | 9,08 | 46,09 | 310,5 |  |
| Ужин |
| 688 | Макароны | 180 | 6,24 | 5,01 | 33,87 | 206 |  |
| 536 | Сосиски молочные | 50 | 5,5 | 11,95 | 0,8 | 133 |  |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Хлеб  | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Бублики | 50 | 3,45 | 3,5 | 25,35 | 148,95 |  |
|  | Ирис | 30 | 0,9 | 2,58 | 23,76 | 123 |  |
| Всего за ужин | 22,02 | 24,58 | 114,76 | 775,15 |  |
| Итого за день | 86,69 | 86,77 | 405,61 | 2731,45 |  |

4-ый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Калорийность | Витамин С |
| Завтрак |
| 384 | Каша манная | 200 | 5,7 | 9,95 | 37,97 | 264 |  |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Хлеб  | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Колбаса | 30 | 3,84 | 6,66 | 0,75 | 77,1 |  |
|  | Печенье | 40 | 3 | 3,92 | 29,8 | 166,8 |  |
| Всего за завтрак | 18,47 | 22,07 | 99,5 | 672,1 |  |
| Обед |
|  | Огурцы свежие | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 15 |  |
| 197 | Рассольник | 250 | 11,25 | 4,75 | 11,00 | 131,5 |  |
| 378 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,67 | 24,1 | 162 |  |
| 488 | Рыба  | 120 | 7,56 | 9,6 | 7,68 | 144,96 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Хлеб  | 80 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |  |
| Всего за обед | 29,84 | 20,94 | 99,62 | 707,06 |  |
| Полдник |
| 960 | Какао | 200 | 3,48 | 3,46 | 23,47 | 139 |  |
|  | Маффин | 50 | 3 | 6 | 27,5 | 175 |  |
|  | Йогурт  | 200 | 5,8 | 5 | 22 | 156 |  |
| Всего за полдник | 12,28 | 14,46 | 72,97 | 470 |  |
| Ужин |
| 682 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 252 |  |
| 591 | Гуляш | 100 | 14 | 9,2 | 2,6 | 148 |  |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Хлеб  | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Сухари | 40 | 3,4 | 4,32 | 26,68 | 159,6 |  |
|  | Конфеты | 35 | 1,4 | 13,83 | 18,97 | 199,15 |  |
| Всего за ужин | 29,11 | 35,34 | 123,25 | 922,95 |  |
| Итого за день | 89,7 | 147,76 | 395,94 | 2772,11 |  |

5-ый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Калорийность | Витамин С |
| Завтрак |
| 235 | Суп молочный | 250 | 7,5 | 4,75 | 30,25 | 195 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |  |
|  | Сыр  | 20 | 4,44 | 5,38 | 0,94 | 70 |  |
|  | Мини рулет | 40 | 2,96 | 9,1 | 9,9 | 130 |  |
| Всего за завтрак | 18,72 | 20,7 | 81,74 | 586 |  |
| Обед |
|  | Помидоры свежие | 100 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 19,9 |  |
| 170 | Борщ | 250 | 10,25 | 8,23 | 10,25 | 142,5 |  |
| 601 | Плов | 200 | 16 | 8 | 77,6 | 437,4 |  |
| 868 | Компот | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 82,6 |  |
|  | Хлеб  | 80 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |  |
| Всего за обед | 33,53 | 17,23 | 151,89 | 876 |  |
| Полдник |
|  | Сок  | 200 | 0,2 | 0,06 | 23,5 | 95 |  |
|  | Кекс | 60 | 3,3 | 11,25 | 24,85 | 207 |  |
|  | Банан  | 220 | 3,3 | 0,44 | 47,96 | 195,4 |  |
| Всего за полдник | 6,8 | 11,75 | 96,31 | 497,4 |  |
| Ужин |
| 679 | Гречка | 180 | 8,65 | 6,44 | 41,15 | 257 |  |
| 536 | Колбаса | 50 | 6,4 | 11,1 | 0,75 | 128,5 |  |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Хлеб | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Пряник | 50 | 2,9 | 3 | 36,25 | 182,5 |  |
|  | Карамель | 30 | 0,03 | 0,03 | 27,66 | 107,1 |  |
| Всего за ужин | 23,91 | 22,11 | 136,79 | 839,3 |  |
| Итого за день | 82,96 | 71,79 | 466,73 | 2798,7 |  |

6-ой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Калорийность | Витамин С |
| Завтрак |
| 384 | Каша манная | 200 | 5,7 | 9,95 | 37,97 | 264 |  |
| 952 | Кофейный напиток | 200 | 2,71 | 2,99 | 20,38 | 119,0 |  |
|  | Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 |  |
|  | Вафли | 40 | 2,4 | 8 | 19,2 | 160 |  |
| Всего за завтрак | 14,66 | 29,64 | 103,39 | 740,2 |  |
| Обед |
|  | Огурцы  | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 15 |  |
| 220 | Суп овсяный | 250 | 8,75 | 3 | 12,5 | 110,8 |  |
| 688 | Макароны | 180 | 6,24 | 5,01 | 33,87 | 206 |  |
| 562 | Поджарка из говядины | 100 | 19,41 | 12,59 | 2,15 | 201 |  |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Хлеб  | 80 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |  |
| Всего за обед | 42,75 | 22,44 | 92,06 | 745,4 |  |
| Полдник |
| 960 | Какао | 200 | 3,48 | 3,46 | 23,47 | 139 |  |
|  | Булочка | 100 | 7,2 | 6,2 | 51 | 317 |  |
|  | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |  |
| Всего за полдник | 11,48 | 10,46 | 94,07 | 550 |  |
| Ужин |
| 321 | Овощное рагу с говядиной | 200 | 15,2 | 14,4 | 7,6 | 215,2 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Хлеб  | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Бублики | 50 | 3,45 | 3,5 | 25,35 | 148,95 |  |
|  | Конфеты | 35 | 1,4 | 13,83 | 18,97 | 199,15 |  |
| Всего за ужин | 24,98 | 32,35 | 96,2 | 768,45 |  |
| Итого за день | 93,87 | 94,89 | 385,72 | 2804,05 |  |

7-ой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Калорийность | Витамин С |
| Завтрак |
| 384 | Каша пшенная | 200 | 7,8 | 10,6 | 42,2 | 293,6 |  |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Хлеб  | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Яйцо | 40 | 6,3 | 5,2 | 0,7 | 76 |  |
|  | Чоко пай | 30 | 1,3 | 5,4 | 18,9 | 129 |  |
| Всего за завтрак | 21,33 | 22,74 | 92,78 | 662,8 |  |
| Обед |
| 77 | Салат овощной | 100 | 1,6 | 4,4 | 8,3 | 77,5 |  |
| 208 | Суп с лапшой | 250 | 12,5 | 7,5 | 12,5 | 157,5 |  |
| 694 | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,67 | 24,1 | 162 |  |
| 591 | Гуляш | 100 | 14 | 9,2 | 2,6 | 148 |  |
| 883 | Кисель | 200 | 0,05 | 0 | 23 | 92 |  |
|  | Хлеб  | 80 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |  |
| Всего за обед | 38,31 | 27,57 | 109,54 | 830,6 |  |
| Полдник |
|  | Сок  | 200 | 0,2 | 0,06 | 23,5 | 95 |  |
|  | Маффин | 50 | 3 | 6 | 27,5 | 175 |  |
|  | Банан  | 220 | 3,3 | 0,44 | 47,96 | 195,4 |  |
| Всего за полдник | 6,5 | 6,5 | 98,96 | 465,4 |  |
| Ужин |
| 601 | Плов | 200 | 16 | 8 | 77,6 | 437,4 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Хлеб  | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Печенье  | 40 | 3 | 3,92 | 29,8 | 166,8 |  |
|  | Ирис | 30 | 0,9 | 2,58 | 23,76 | 123 |  |
| Всего за ужин | 24,83 | 15,12 | 175,44 | 932,4 |  |
| Итого за день | 90,97 | 71,93 | 476,72 | 2891,2 |  |

8-ой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Калорийность | Витамин С |
| Завтрак |
| 390 | Каша геркулесовая | 200 | 6,03 | 11,51 | 33,31 | 261 |  |
| 952 | Кофейный напиток | 200 | 2,71 | 2,99 | 20,38 | 119 |  |
|  | Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 |  |
|  | Рулет  | 50 | 2,35 | 10 | 11,9 | 147,4 |  |
| Всего за завтрак | 14,94 | 33,2 | 91,43 | 724,6 |  |
| Обед |
| 187 | Щи | 250 | 6,25 | 5,25 | 6 | 96 |  |
| 679 | Гречка | 180 | 8,65 | 6,44 | 41,15 | 257 |  |
| 618 | Тефтели | 110/30 | 11 | 13,2 | 6,6 | 189,2 |  |
| 868 | Компот  | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 82,6 |  |
|  | Хлеб  | 80 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |  |
| Всего за обед | 32,58 | 25,69 | 113,59 | 818,4 |  |
| Полдник |
| 960 | Какао | 200 | 3,48 | 3,46 | 23,47 | 139 |  |
|  | Кекс | 60 | 3,3 | 11,25 | 24,85 | 207 |  |
|  | Апельсин  | 200 | 0,38 | 0,38 | 8,92 | 41 |  |
| Всего за полдник | 7,16 | 15,09 | 57,24 | 387 |  |
| Ужин |
| 688 | Макароны | 180 | 6,24 | 5,01 | 33,87 | 206 |  |
| 536 | Колбаса | 50 | 6,4 | 11,1 | 0,75 | 128,5 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Хлеб | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Сухари  | 40 | 3,4 | 4,32 | 26,28 | 159,6 |  |
|  | Конфеты | 35 | 1,4 | 13,83 | 18,97 | 199,15 |  |
| Всего за ужин | 22,37 | 34,88 | 124,15 | 898,45 |  |
| Итого за день | 77,05 | 108,86 | 386,41 | 2828,45 |  |

9-ый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Калорийность | Витамин С |
| Завтрак |
| 384 | Каша рисовая | 200 | 4,8 | 11 | 36,8 | 253,6 |  |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Хлеб | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Колбаса | 30 | 3,84 | 6,66 | 0,75 | 77,1 |  |
|  | Зефир | 50 | 0,4 | 0 | 39,25 | 152 |  |
| Всего за завтрак | 14,97 | 19,2 | 107,78 | 646,9 |  |
| Обед |
| 77 | Салат овощной | 100 | 1,6 | 4,4 | 8,3 | 77,5 |  |
| 204 | Суп перловый с говядиной | 250 | 3,25 | 4,63 | 22,25 | 133,25 |  |
| 688 | Лапша | 180 | 6,24 | 5,01 | 33,87 | 206 |  |
| 609 | Котлета | 100 | 7,3 | 10,7 | 6,8 | 152,7 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Хлеб  | 80 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |  |
| Всего за обед | 24,94 | 25,56 | 125,26 | 823,05 |  |
| Полдник |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Корж | 80 | 4,5 | 8,25 | 48,38 | 285 |  |
|  | Яблоко  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |  |
| Всего за полдник | 6,37 | 9,99 | 69,68 | 398 |  |
| Ужин |
| 590 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,6 | 16 | 21,8 | 266,8 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Хлеб | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Бублики | 50 | 3,45 | 3,5 | 25,35 | 148,95 |  |
|  | Карамель | 30 | 0,03 | 0,03 | 27,66 | 107,1 |  |
| Всего за ужин | 19,01 | 20,15 | 119,09 | 728,05 |  |
| Итого за день | 65,29 | 74,9 | 421,81 | 2596 |  |

10-ый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Калорийность | Витамин С |
| Завтрак |
| 235 | Суп молочный | 250 | 7,5 | 4,75 | 30,25 | 195 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |  |
|  | Сыр  | 20 | 4,44 | 5,38 | 0,94 | 70 |  |
|  | Мини рулет | 40 | 2,96 | 9,1 | 9,9 | 130 |  |
| Всего за завтрак | 18,72 | 20,7 | 81,74 | 586 |  |
| Обед |
| 170 | Борщ | 250 | 10,25 | 8,23 | 10,25 | 142,5 |  |
| 682 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 252 |  |
| 591 | Гуляш  | 100 | 14 | 9,2 | 2,6 | 148 |  |
| 883 | Кисель | 200 | 0,05 | 0 | 23 | 92 |  |
|  | Хлеб  | 80 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |  |
| Всего за обед | 35,16 | 24,68 | 118,91 | 828,1 |  |
| Полдник |
|  | Сок | 200 | 0,2 | 0,06 | 23,5 | 95 |  |
|  | Ватрушка с творогом | 100 | 10 | 12,1 | 46,1 | 331 |  |
|  | Апельсин | 200 | 0,38 | 0,38 | 8,92 | 41 |  |
| Всего за полдник | 10,58 | 12,54 | 78,52 | 467 |  |
| Ужин |
| 679 | Гречка | 180 | 8,65 | 6,44 | 41,15 | 257 |  |
| 562 | Поджарка | 100 | 19,41 | 12,59 | 2,15 | 201 |  |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Хлеб  | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Вафли | 40 | 2,4 | 8 | 19,2 | 160 |  |
|  | Ирис | 30 | 0,9 | 2,58 | 23,76 | 123 |  |
| Всего за ужин | 37,29 | 31,15 | 117,24 | 745,2 |  |
| Итого за день | 101,75 | 89,07 | 396,46 | 2626,3 |  |

11-ый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Калорийность | Витамин С |
| Завтрак |
| 384 | Каша пшенная | 200 | 7,8 | 10,6 | 42,2 | 293,6 |  |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Хлеб  | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Яйцо | 40 | 6,3 | 5,2 | 0,7 | 76 |  |
|  | Печенье | 40 | 3,0 | 3,92 | 29,8 | 166,8 |  |
| Всего за завтрак | 23,03 | 21,26 | 102,98 | 700,6 |  |
| Обед |
|  | Огурцы свежие | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 15 |  |
| 197 | Рассольник | 250 | 11,25 | 4,75 | 11 | 131,5 |  |
| 378 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,67 | 24,1 | 162 |  |
| 510 | Рыбные котлеты | 100 | 17 | 9,1 | 4,9 | 171 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Хлеб  | 80 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |  |
| Всего за обед | 39,28 | 20,44 | 96,84 | 733,1 |  |
| Полдник |
| 960 | Какао | 200 | 3,48 | 3,46 | 23,47 | 139 |  |
|  | Маффин | 50 | 3 | 6 | 27,5 | 175 |  |
|  | Йогурт  | 200 | 5,8 | 5 | 22 | 156 |  |
| Всего за полдник | 12,28 | 14,46 | 72,97 | 470 |  |
| Ужин |
| 688 | Лапша | 180 | 6,24 | 5,01 | 33,87 | 206 |  |
| 536 | Колбаса | 50 | 6,4 | 11,1 | 0,75 | 128,5 |  |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Хлеб | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Пряник | 50 | 2,9 | 3,0 | 36,25 | 182,5 |  |
|  | Конфеты | 35 | 1,4 | 13,83 | 18,97 | 199,15 |  |
| Всего за ужин | 22,87 | 34,48 | 120,82 | 880,35 |  |
| Итого за день | 97,46 | 90,64 | 393,61 | 2784,05 |  |

12-ый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Калорийность | Витамин С |
| Завтрак |
| 384 | Каша манная | 200 | 5,7 | 9,95 | 37,97 | 264 |  |
| 952 | Кофейный напиток | 200 | 2,71 | 2,99 | 20,38 | 119,0 |  |
|  | Хлеб  | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 |  |
|  | Чоко пай | 30 | 1,3 | 5,4 | 18,9 | 129 |  |
| Всего за завтрак | 14,67 | 26,19 | 106,67 | 723,4 |  |
| Обед |
|  | Помидоры свежие | 100 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 19,9 |  |
| 208 | Суп с лапшой | 250 | 12,5 | 7,5 | 12,5 | 157,5 |  |
| 364 | Ленивые голубцы | 200 | 15,8 | 13,7 | 14,3 | 252,0 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Хлеб  | 80 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |  |
| Всего за обед | 35,45 | 22,22 | 85,04 | 683,0 |  |
| Полдник |
|  | Сок  | 200 | 0,2 | 0,06 | 23,5 | 95 |  |
|  | Кекс | 60 | 3,3 | 11,25 | 24,85 | 207 |  |
|  | Банан  | 220 | 3,3 | 0,44 | 47,96 | 195,4 |  |
| Всего за полдник | 6,8 | 11,75 | 96,31 | 497,4 |  |
| Ужин |
| 682 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 252 |  |
| 591 | Гуляш  | 100 | 14 | 9,2 | 2,6 | 148 |  |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Хлеб | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Сухари | 40 | 3,4 | 4,32 | 26,68 | 159,6 |  |
|  | Конфеты | 35 | 1,4 | 13,83 | 18,97 | 199,15 |  |
| Всего за ужин | 29,11 | 35,34 | 96,57 | 922,95 |  |
| Итого за день | 86,03 | 95,5 | 384,59 | 2826,75 |  |

13-ый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Калорийность | Витамин С |
| Завтрак |
| 384 | Каша рисовая | 200 | 4,8 | 11 | 36,8 | 253,6 |  |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |  |
|  | Сыр  | 20 | 4,44 | 5,38 | 0,94 | 70 |  |
|  | Печенье | 40 | 3 | 3,92 | 29,8 | 166,8 |  |
| Всего за завтрак | 17,06 | 22,69 | 94,94 | 640,4 |  |
| Обед |
| 100 | Винегрет  | 100 | 1,7 | 10,3 | 8,2 | 130,1 |  |
| 220 | Суп овсяный | 250 | 8,75 | 3 | 12,5 | 110,8 |  |
| 688 | Лапша  | 180 | 6,24 | 5,01 | 33,87 | 206 |  |
| 609 | Котлета | 100 | 7,3 | 10,7 | 6,8 | 152,7 |  |
| 960 | Какао | 200 | 3,48 | 3,46 | 23,47 | 139 |  |
|  | Хлеб  | 80 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |  |
| Всего за обед | 33,95 | 33,27 | 123,88 | 392,2 |  |
| Полдник |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Пирожки печеные | 100 | 4,8 | 8,1 | 28,8 | 212 |  |
|  | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |  |
| Всего за полдник | 5,67 | 8,92 | 63,4 | 366 |  |
| Ужин |
| 590 | Жаркое по-домашнему | 200 | 16,84 | 11,9 | 12,24 | 228,2 |  |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Хлеб | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Бублики  | 50 | 3,45 | 3,5 | 25,35 | 148,95 |  |
|  | Карамель  | 30 | 0,03 | 0,03 | 27,66 | 107,1 |  |
| Всего за ужин | 26,25 | 16,97 | 96,23 | 648,45 |  |
| Итого за день | 82,93 | 81,85 | 378,45 | 2587,05 |  |

14-ый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Калорийность | Витамин С |
| Завтрак |
| 235 | Суп молочный | 250 | 7,5 | 4,75 | 30,25 | 195 |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Хлеб | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Яйцо | 40 | 6,3 | 5,2 | 0,7 | 76 |  |
|  | Рулет | 50 | 2,35 | 10 | 11,9 | 147,4 |  |
| Всего за завтрак | 21,08 | 20,57 | 87,13 | 623,6 |  |
| Обед |
| 187 | Щи | 250 | 6,25 | 5,25 | 6 | 96 |  |
| 679 | Перловка | 180 | 5,4 | 3,6 | 41,4 | 208,8 |  |
| 591 | Гуляш | 100 | 14 | 9,2 | 2,6 | 148 |  |
| 883 | Кисель | 200 | 0,05 | 0 | 23,0 | 92 |  |
|  | Хлеб  | 80 | 6,48 | 0,8 | 39,04 | 193,6 |  |
| Всего за обед | 32,18 | 18,85 | 111,44 | 738,4 |  |
| Полдник |
|  | Молоко | 200 | 6,58 | 4 | 9,42 | 100 |  |
|  | Булочка | 100 | 7,2 | 6,2 | 51 | 317 |  |
|  | Банан | 220 | 3,3 | 0,44 | 47,96 | 195,4 |  |
| Всего за полдник | 17,08 | 10,64 | 108,38 | 612,4 |  |
| Ужин |
| 378 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,67 | 24,1 | 162 |  |
| 536 | Колбаса | 50 | 6,4 | 11,1 | 0,75 | 128,5 |  |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,07 | 0,94 | 1,7 | 19 |  |
|  | Хлеб  | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |  |
|  | Пряник | 50 | 2,9 | 3 | 36,25 | 182,5 |  |
|  | Ирис  | 30 | 0,9 | 2,58 | 23,76 | 123 |  |
| Всего за ужин | 19,81 | 23,89 | 115,84 | 760,2 |  |
| Итого за день | 90,15 | 73,95 | 422,79 | 2734,6 |  |