

	1	2	3	4	5
	Выход	Б	Ж	У	Калории
1 день					
Завтрак					
1. Каша гречневая молочная	200	7.94	8.21	35.13	246.17
2. Чай сладкий с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
3. Печенье	20	4.9	2.6	17.8	99
Всего завтрак		12.91	10.82	68.24	406.79
Обед.					
1. Салат из свеклы	50	0.7	5.04	4.61	66.64
2. Суп гороховый	200	1.87	3.11	10.89	179.03
3. Тефтели рыбные с картофельным пюре	80/120	6.13	4.62	7.84	103.63
		2.13	4.04	15.53	206.97
4. Компот из свежих яблок	200	2.59		26.85	150.12
5. Хлеб ржаной.	60	3.7	0.7	27.8	128
Всего обед		17.12	17.51	93.52	834.39
Полдник					
снежок	200	5.6	7.64	18.2	155
Всего полдник		5.6	7.64	18.2	155
УЖИН					
1. Омлет	200	5.82	9.02	1.52	290
2. Какао на молоке.	200	4.85	5.04	32.73	195.71
3. Бутерброд с маслом.	40/10	3	9.4	20.6	179
4. Яблоко	50	0.4		15.4	69
Всего ужин		14.07	23.46	70.25	733.71
Всего за день		49.70	59.43	250.21	2129.89

	Выход	Б	Ж	У	Калории
2 день					
Завтрак					
1. Каша пшеничная на молоке.	200	7.44	8.07	35.28	243.92
2. Кофейный напиток с молоком.	200	2.79	3.19	19.71	118.69
3. Бутерброд с маслом.	50/5	3	9.7	20.6	176
Всего завтрак		13.23	20.96	75.59	538.61
Обед					
1. Салат из зеленого горошка	50	0.36	5.04	1.5	51.8
2. Щи со сметаной	200	1.67	5.06	8.51	86.26
3. Кура в томатном соусе с макаронными изделиями	50/15/ 130	15.6	15.6	0.83	207.74
		3.68	3.53	23.55	140.73
4. Компот из изюма.	200	0.56		27.89	113.79
5. Хлеб ржаной.	60	3.7	0.7	27.8	128
Всего обед		25.57	29.93	90.08	728.32
Полдник.					
Снежок	200	5.6	6.4	18.2	155
Всего полдник		5.6	6.4	18.2	155
Ужин					
1. Морковно - творожная запеканка со сметанным соусом	200	15.97	10.82	34.59	399.16
		2.59	3.39	26.85	150.12
2. Чай сладкий с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
3. хлеб пшеничный	50	3.3	1.3	23.1	112
Всего ужин		21.93	15.52	99.85	722.9
Всего за день		66.33	72.81	283.72	2144.83

	1	2	3	4	5
	Выход	Б	Ж	У	Калории
3 день					
Завтрак					
1. Каша манная на молоке	200	6.2	8.05	31.09	222.02
2. Какао на молоке.	200	4.85	5.04	32.73	195.71
3. Бутерброд с сыром.	50.10. 10	6.7	13.1	20.6	224
Всего завтрак		17.75	26.19	84.42	641.73
Обед					
1. Салат из свежей моркови	50	0.5	5.08	2.3	56.96
2. Рассольник со сметаной	200	4.02	9.04	25.9	119.68
3. Печень по-строгановски с рисом	200	3.5	13.4	28.3	189.7
		2.59	3.39	26.85	150.12
4. Компот из изюма	200	0.56		27.89	113.79
5. Хлеб ржаной.	60	3.7	0.7	27.8	128
Всего обед		14.87	31.61	139.04	758.25
Полдник					
Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
Печенье	20	4.9	2.6	17.8	99
Всего полдник		4.97	2.61	33.11	160.62
Ужин.					
1. Зразы картофельные с овощами с маслом	200	7.06	10.61	34.07	260
2. Чай сладкий.	200			15	56
3. Хлеб пшеничный	50	3.3	1.3	23.1	112
Всего ужин		10.36	11.91	72.17	428
Всего за день		47.95	72.32	328.74	1988.60

	Выход	Б	Ж	У	Калории
4 день					
Завтрак.					
1. Каша геркулесовая на молоке.	200	6.33	8.9	25.49	207.38
2. Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
3. Бутерброд с маслом.	50/10	3	9.4	20.6	176
Всего завтрак		9.40	18.31	61.40	445.00
Обед					
1. Салат из свежей капусты	50	0.36	5.04	1.5	51.8
2. Суп из овощей со сметаной	200	1.54	4.69	10.07	92.19
3. Котлета (из курицы) с гречей с белым соусом.	80/120	15.6	15	8.83	207.74
		2.59	3.39	26.85	150.12
4. Компот из яблок	150			26.85	150.12
5. Хлеб ржаной.	60	3.7	0.7	27.8	128
Всего обед		23.79	28.82	101.9	779.97
Полдник					
Снежок	200	5.6	6.4	18.2	155
Всего полдник		5.6	6.4	18.2	155
Ужин					
1. Сырники с сгущенным молоком	200	27.12	5.24	44.67	334.32
2. Чай сладкий.	200			15	5.6
3. Хлеб пшеничный	50	3.3	1.3	23.1	112
4. Груша	100	0.4		10.7	42
Всего ужин		30.82	6.54	93.47	493.92
Всего за день		69.61	60.07	274.97	1873.89

	1	2	3	4	5
	Выход	Б	Ж	У	Калории
5 день					
Завтрак					
1. Каша пшеничная на молоке.	200	6.04	7.27	34.29	227.16
2. Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.11	118.64
3. Бутерброд с маслом.	50/5	3	9.4	20.6	176
Всего завтрак		11.83	19.86	74	521.8
Обед					
1. Салат из сладкой кукурузы	50	0.5	5.08	2.3	56.96
2. Борщ со сметаной.	200/5	1.52	5.33	8.65	88.9
3. Шницель с макаронными изделиями	60/130	11.04	10.72	5.27	261.64
4. Компот из изюма	200	56		27.89	113.79
5. Хлеб ржаной	60	3.7	0.7	27.8	128
Всего обед		72.76	21.83	71.91	649.29
Полдник					
Чай сладкий с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
Печенье	20	4.9	2.6	17.8	99
Всего полдник		4.97	2.61	33.11	160.62
Ужин.					
1. Рыба запеченная в омлете с картофельным пюре.	200	15.11	6.49	21.06	303.09
2. Чай сладкий.	200	0.12		12.04	48.64
3. Хлеб пшеничный	50	3.3	1.3	23.1	112
Всего ужин		18.53	7.79	56.2	463.73
Всего за день		108.09	52.09	235.22	1795.44

	Выход	Б	Ж	У	Калории
6 день					
Завтрак.					
1. Каша пшеничная на молоке	200	7.44	8.07	35.28	243.92
2. Чай сладкий с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
3. Печенье	20	4.9	2.6	17.8	99
Всего завтрак		12.41	10.68	68.39	404.54
Обед					
1. Салат из свеклы	50	0.7	5.04	4.61	66.64
2. Суп крестьянский со сметаной	200	2.5	5.2	14.7	198
3. Рыбные биточки с том. соусом и картофельным пюре	200	8.7	1.65	5.81	173.55
		2.13	4.04	15.53	106.97
4. Компот из свежих яблок	200	2.59		26.85	150.12
5. Хлеб ржаной	60	3.7	0.7	27.8	128
Всего обед		20.32	16.63	95.3	823.28
Полдник.					
Снежок	200	5.6	6.4	18.2	155.00
Всего полдник		5.6	6.4	18.2	155.00
Ужин.					
1. Рожки с сыром	200	3.68	3.53	23.55	140.43
2. Какао на молоке	200	4.85	5.04	32.73	195.71
3. Бутерброд с маслом.	50/10	3	9.4	20.6	179
Всего ужин		11.53	17.97	76.88	515.14
Всего за день		49.86	51.68	258.77	1897.96

	Выход	Б	Ж	У	Калории
7 день					
Завтрак					
1. Каша геркулесовая на молоке.	200	6.33	8.9	25.49	207.38
2. Кофе с молоком.	200	2.79	3.19	19.71	118.69
3. Бутерброд с маслом.	50/10	5	9.4	20.6	176
Всего завтрак		14.12	21.49	65.8	502.07
Обед					
1. Салат из свежей капусты	50	0.36	5.04	1.5	51.8
2. Суп овощной со сметаной.	200	1.54	4.69	10.07	69.7
3. Плов из курицы .	200	31.34	38.89	35.14	539.51
4. Компот из изюма	200	0.56		27.89	113.79
5. Хлеб ржаной.	60	3.7	0.7	27.8	128
Всего обед		37.5	49.32	102.4	902.8
Полдник.					
Снежок	200	5.6	6.4	18.2	155
Всего полдник.		5.6	6.4	18.2	155
Ужин.					
1. Оладьи со сгущенным молоком	200	9.35	8.69	81.39	440.63
2. Чай сладкий с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
3. Яблоко	50	0.4		15.4	69
Всего ужин		9.82	8.7	112.1	571.25
Всего за день		67.04	85.91	298.50	2131.12

	Выход	Б	Ж	У	Калории
8 день					
Завтрак					
1. Каша «дружба» на молоке.	200	6.55	8.33	35.09	241.11
2. Какао на молоке.	200	4.85	5.04	32.73	195.71
3. Бутерброд с маслом.	50/10	3	9.4	20.6	176
Всего завтрак		14.4	22.77	88.42	612.82
Обед					
1. Салат из свежей моркови	50	1.4	3	1	38
2. Рыбный суп.	200	0.5	5.08	2.3	56.96
3. Беф-строганов (из печени), с макаронными изделиями.	200	3.5	13.4	28.3	189.7
4. Компот из изюма	200	0.56		27.89	113.79
5. Хлеб ржаной.	60	3.7	0.7	27.8	128
Всего обед		9.66	22.18	87.29	526.45
Полдник.					
Молоко	200	5.6	7	9	124
Всего полдник		5.6	7	9	166
Ужин					
1. Сырники со сметанным соусом.	200	27.12	5.24	44.67	334.32
2. Чай сладкий.	200			15	56.00
3. Хлеб пшеничный	200	3.3	1.3	23.1	112.00
4. груша	100	0.4		10.7	42
Всего ужин		30.82	6.54	93.47	544.32
Всего день		60.48	58.49	278.18	1807.59

	Выход	Б	Ж	У	Калории
9 день					
Завтрак					
1. Каша манная на молоке.	200	6.2	8.05	31.07	222.02
2. Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
3. Бутерброд с маслом.	50/10	3	9.4	20.6	176
Всего завтрак		9.27	17.46	66.98	459.64
Обед					
1. Салат из сладкой кукурузы	50	0.36	5.04	1.5	51.8
2. Рассольник со сметаной.	200	4.02	9.04	25.9	119.68
3. Котлеты из курицы с белым соусом с гречей	200	17.2	17.4	0.9	209.7
4. Компот из яблок	200			26.8	150
5. Хлеб ржаной.	60	3.7	0.7	27.8	128
Всего обед		25.28	32.18	82.9	659.18
Полдник					
Снежок	200	5.6	6.4	18.2	155
Булочка домашняя	60	4.2	3.3	32.1	168
Всего полдник		9.8	9.7	50.3	323
Ужин					
1. Винегрет овощной с растительным маслом	200	4.02	9.04	25.9	119.68
2. Чай сладкий	200			15	56
3. Хлеб пшеничный	50	3.3	1.3	23.1	112
Всего ужин		7.32	10.34	64	287.68
Всего за день		51.67	69.68	264.18	1729.50

	Выход	Б	Ж	У	Калории
10 день					
Завтрак					
1. Каша рисовая на молоке.	200	5.12	6.62	32.61	210.13
2. Кофе с молоком.	200	2.79	3.19	19.71	118.69
3. Бутерброд с маслом.	50/10	3	9.4	20.6	146
Всего завтрак		10.91	19.21	72.92	474.82
Обед.					
1. Салат из зеленого горошка	50	0.5	5.08	2.3	56.96
2. Свекольник со сметаной.	200	1.54	5.07	8.04	83.33
3. Шницель с макаронными изделиями	200	11.04	10.42	5.27	361.64
4. Компот из изюма.	150	0.56		27.89	113.79
5. Хлеб ржаной.	60	3.7	0.7	27.8	128
Всего обед		17.34	21.27	71.3	743.72
Полдник					
Чай сладкий с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
Печенье	20	4.9	2.6	17.8	99
Всего полдник		4.97	2.61	33.11	160.62
Ужин					
1. Рыба, запеченная с картофелем по-русски.	200	15.11	6.49	21.06	303.09
2. Чай сладкий.	200			15	56
3. Хлеб пшеничный	50	0.3	1.3	23.1	112
Всего ужин		15.41	7.79	59.16	471.09
Всего за день		48.63	50.88	236.49	1850.25