

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-----|----|
| Итого за день | | 1709 | 59,27 | 66,73 | 226,49 | 1904,19 | 34,01 | | 100 | |
| День 2 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150 | 5,35 | 6,98 | 2,93 | 206,6 | | 66,01 | 350 | 20 |
| | Чай | 200 | 0,12 | 0,03 | 9,55 | 39 | | 656,01 | | |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 34 | 4,92 | 3 | 14 | 104 | | 122 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | | 610,02 | 242 | 14 |
| | Печенье | 40 | 3 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | | 132 | | |
| Обед | | | | | | | | | 553 | 31 |
| | Салат из соленых помидоров с луком | 60 | 0 | 2 | 0 | 18 | 14 | 59 | | |
| | Щи со сметаной | 200 | 1,68 | 1,34 | 7,38 | 49,32 | | 80,02 | | |
| | Гуляш из печени | 70 | 15 | 5 | 2 | 113 | | 617,01 | | |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | | 501,01 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,82 | 24,15 | 130,4 | 0,19 | 509,06 | | |
| | Кисель 200г | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | | 394 | | |
| Уплотненный полдник | Тефтели мясные | 60 | 6,18 | 6,42 | 4,8 | 102 | | 393,06 | 618 | 35 |
| | Капуста тушеная | 150 | 6 | 5 | 5 | 85 | | 503,04 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,3 | 19,8 | 104 | | 509,04 | | |
| | Пирожок с повидлом | 90 | 5 | 3 | 52 | 164 | | 79 | | |
| | Компот из свежих яблок 200г | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | | 398 | | |
| | Яблоко | 120 | 0,24 | 0,1 | 5,88 | 65,7 | 12 | 660 | | |
| | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1944 | 61,71 | 49,33 | 248,94 | 1762,23 | 26,19 | | 100 | |

| День 3 | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|------|-------|------|-------|---------|-------|--------|-----|----|
| Завтрак | Макароны (верм-ль)с тертым сыром | 150 | 7,27 | 6,22 | 24,78 | 187,13 | | 73,02 | 406 | 22 |
| | Салат из зел.горошка | 30 | 1,05 | 2 | 4,55 | 33,2 | 2,76 | 32 | | |
| | Яйцо отварное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,2 | 62,66 | | 41 | | |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 35 | 1,50 | 4,30 | 10,00 | 84 | | 509,1 | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,03 | 9,55 | 39,4 | | 104,04 | | |
| | | | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | Яблоко | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33 | 6,9 | 140 | 33 | 2 |
| Обед | Салат из сол.огурцов с луком | 60 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | 2,2 | 58 | 824 | 45 |
| | Харчо | 200 | 11,99 | 8,61 | 9,84 | 167,68 | | 688,03 | | |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 2,06 | | 123 | | |
| | Котлета куриная | 80 | 14 | 10 | 8,67 | 175,99 | | 13,08 | | |
| | Рис отварной | 130 | 3,2 | 5,27 | 29,3 | 177,32 | | 506,03 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,0 | 23 | 101 | 0,07 | 399,04 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,3 | 19,8 | 104 | | 509,04 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,5 | 14,49 | 78 | 0,1 | 78 | | |
| Уплотненны й полдник | Мясо тушеное | 100 | 15,2 | 17,4 | 2,2 | 227 | | 81 | 552 | 30 |
| | Картофельный пудинг | 200 | 3,71 | 1,26 | 12,69 | 141 | | 675 | | |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 2,06 | | 123 | | |
| | Салат из свежей капусты | 60 | 0,96 | 6,06 | 2,82 | 71,4 | 16,68 | 30,32 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,33 | 10 | 52 | 0,08 | 509,17 | | |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,34 | 0,14 | 13,68 | 58,5 | | 82,02 | | |
| | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1886 | 71,3 | 73,3 | 203,3 | 1815,13 | 28,79 | | | |

| День 4 | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-----|----|
| Завтрак | Суп молочный с крупой | 200 | 4,82 | 5,16 | 16,52 | 131,8 | 1,28 | 85 | 253 | 15 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,88 | 2,43 | 12,3 | 69 | | 391,08 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,33 | 10 | 52 | 0,08 | 509,17 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | | 610,02 | 242 | 14 |
| | Печенье | 40 | 3 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | | 132 | | |
| Обед | Салат из соленых помидоров с луком | 60 | 0 | 2 | 0 | 18 | 14 | 59 | 538 | 32 |
| | Суп гречневый | 200 | 1,06 | 2,26 | 8,47 | 58,58 | | 16,04 | | |
| | Бефстроганов со сметаной | 80 | 12,1 | 11,04 | 1,92 | 155 | | 372 | | |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | | 501,01 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,3 | 19,8 | 104 | | 509,04 | | |
| | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 4,5 | 636,03 | | |
| | | | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Рыба, тушеная в томате с овощ | 100 | 9,5 | 5,14 | 4,5 | 102,14 | | 219,05 | 654 | 39 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 140 | 9,58 | 8,8 | 41,52 | 219,48 | | 99 | | |
| | Салат из свеклы | 60 | 1 | 4,68 | 2,8 | 56 | | 628,03 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,5 | 14,49 | 78 | 0,08 | 509,16 | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 9,55 | 39 | | 105 | | |
| | Ватрушка с творогом | 70 | 3,11 | 4,43 | 10,11 | 159,44 | | 24,01 | | |
| | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1880 | 60,17 | 61,59 | 219,74 | 1686,62 | 19,94 | | | |

| День 5 | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|------|----|
| Завтрак | Салат из белок. капусты с морковью 6 | 60 | 0,96 | 6,06 | 5,76 | 81,6 | 16,68 | 30,03 | 451 | 25 |
| | Сельдь с картофельным пюре | 180 | 6 | 8 | 24 | 184,1 | | 68 | | |
| | Яйцо отварное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,2 | 62,66 | | 41 | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 9,55 | 39 | 0,05 | 105 | | |
| | Хлеб с маслом | 25 | 1,54 | 4,28 | 9,88 | 84 | | 10 | | |
| | | | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | Кефир | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | | 610,04 | 50,4 | 3 |
| Обед | Салат из свеклы | 60 | 0,54 | 4,68 | 2,79 | 55,8 | | 628,03 | 871 | 48 |
| | Суп гороховый | 200 | 1,6 | 2,24 | 20,26 | 130,32 | 14 | 645,04 | | |
| | Гренки пшеничный | 10 | 1,13 | 0,11 | 2,67 | 33,42 | | 509,02 | | |
| | Суфле из печени | 80 | 14 | 20 | 4 | 208,57 | | 25,01 | | |
| | Рис отварной | 130 | 3,2 | 5,27 | 29,3 | 177,32 | | 506,03 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,10 | 1,25 | 19,80 | 104 | | 509,04 | | |
| | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 4,5 | 636,03 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 0,50 | 14,49 | 78 | 0,15 | 509,16 | | |
| Уплотненны й полдник | Пудинг творожный запеченый | 150 | 12,42 | 11,82 | 19,02 | 232,2 | | 199,02 | 448 | 25 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,33 | 10 | 52 | 0,08 | 509,17 | | |
| | Какао | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,5 | 130 | | 387,01 | | |
| | Яблоко | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33 | 6,9 | 140 | | |
| | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1796 | 59,41 | 75,09 | 223,41 | 1819,99 | 42,36 | | | |

| День 6 | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|------|----|
| Завтрак | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | | 127 | 553 | 30 |
| | Омлет | 100 | 11,19 | 17,39 | 2,99 | 211,99 | | 627 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,9 | 78 | | 612 | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 9,55 | 39 | 0,05 | 105 | | |
| | Хлеб ржаной с сыром | 39 | 4,9 | 2,9 | 14,1 | 104,0 | 0,1 | 509,23 | | |
| | | | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | Яблоко | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33 | 6,9 | 140 | 33,4 | 2 |
| Обед | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,99 | 3 | 4,77 | 105,3 | 18 | 30,14 | 733 | 39 |
| | Суп рассольник Ленинградский | 200 | 5,33 | 5,47 | 14,82 | 131,22 | | 64,05 | | |
| | Шницель куриный паровой | 80 | 17 | 7 | 14 | 174,53 | | 54 | | |
| | Макаронные изделия отварные | 140 | 5,5 | 1,2 | 27 | 135 | | 297,05 | | |
| | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 4,5 | 636,03 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,3 | 19,8 | 104,0 | | 509,04 | | |
| | | | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Суп молочный с крупой | 200 | 4,82 | 5,16 | 16,52 | 131,8 | 1,28 | 85 | 539 | 29 |
| | Булочка с творогом | 90 | 5 | 3 | 52 | 264,1 | | 79 | | |
| | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | | 610,03 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,33 | 10 | 52 | 0,08 | 509,17 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1809 | 69,57 | 61,5 | 240,47 | 1858,54 | 30,91 | | | |

| День 7 | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-----|----|
| Завтрак | Суп молочный с крупой | 200 | 4,82 | 5,16 | 16,52 | 131,8 | 1,28 | 85 | 339 | 20 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,1 | 102 | | 4,02 | | |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 40 | 4,92 | 2,92 | 14,08 | 104 | | 509,07 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | | 610,02 | 242 | 14 |
| | Печенье | 40 | 3 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | | 132 | | |
| Обед | Салат из свеклы | 60 | 0,54 | 4,68 | 2,79 | 55,8 | | 628,03 | 544 | 32 |
| | Суп картоф. с клецками | 200 | 1,81 | 2,29 | 6,94 | 55,64 | | 69,02 | | |
| | Котлета рыбная | 80 | 8 | 5 | 7 | 99,2 | | 52 | | |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | | 501,01 | | |
| | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 4,5 | 636,03 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,50 | 0,82 | 24,15 | 131 | 0,16 | 509,06 | | |
| | | | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Тефтели мясные | 80 | 8,24 | 8,56 | 6,4 | 136,4 | | 393,01 | 562 | 33 |
| | Рагу из овощей | 200 | 4 | 11 | 17 | 180,0 | 15,3 | 634 | | |
| | Яйцо отварное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,2 | 62,66 | | 41 | | |
| | Салат из соленых помидоров с луком | 60 | 2 | 2 | 0 | 18,6 | 14 | 59 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,65 | 9,9 | 52,3 | | 509,01 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,0 | 23 | 111,9 | 0,07 | 399,04 | | |
| | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1871 | 59,84 | 65,85 | 205,19 | 1687,1 | 35,31 | | | |

| День 8 | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|------|-------|-------|-------|---------|-------|--------|-----|-----|
| Завтрак | Вермишель молочная | 200 | 7 | 11 | 26 | 209 | | 87 | 395 | 19 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,1 | 102 | | 4,02 | | |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 25 | 1,54 | 4,28 | 9,88 | 84 | | 10 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | | 610,02 | 75 | 4 |
| Обед | Салат из свеклы | 60 | 0,54 | 4,68 | 2,79 | 55,8 | | 628,03 | 868 | 42 |
| | Суп с рыбными фрикаделькадельк. | 200 | 7,12 | 4,32 | 13,44 | 124,32 | | 118,07 | | |
| | Плов из риса с мясом | 200 | 22 | 14 | 43 | 399 | | 22,01 | | |
| | Яйцо отварное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,2 | 62,66 | | 41 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,65 | 9,9 | 52 | | 509,01 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,33 | 10 | 52 | 0,08 | 509,17 | | |
| | Кисель | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | | 394 | | |
| Уплотненны й полдник | Печень по-стогановски | 80 | 14,06 | 20,23 | 3,95 | 208,57 | | 25,01 | 731 | 35 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | | 501,01 | | |
| | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,99 | 3 | 4,77 | 105,3 | 18 | 30,14 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 0,50 | 14,49 | 78 | 0,15 | 509,16 | | |
| | Булочка домашняя | 80 | 1,9 | 4,1 | 28 | 179 | | 429,01 | | |
| | Чай | 200 | 0,12 | 0,03 | 9,55 | 39 | | 656,01 | | |
| | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1836 | 78,38 | 86,09 | 233,9 | 2068,78 | 18,23 | | | 100 |

| День 9 | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|------|-------|-------|---------|---------|-------|--------|-----|----|
| Завтрак | Омлет | 100 | 11,19 | 17,39 | 2,99 | 211,99 | | 627 | 522 | 27 |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 9,6 | 127 | | |
| | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 59 | 4,4 | 5,84 | 12,56 | 121,6 | | 496,02 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,88 | 2,43 | 12,3 | 69 | | 391,08 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | | 610,02 | 242 | 12 |
| | Печенье | 40 | 3 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | | 132 | | |
| Обед | Салат из сол.огурцов с луком | 60 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | 2,2 | 58 | 589 | 30 |
| | Борщ со сметаной | 200 | 2 | 5,61 | 12 | 58,92 | | 12,07 | | |
| | Тефтели рыбные | 80 | 6,8 | 5,48 | 1216 | 125,14 | 0,75 | 23 | | |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | | 501,01 | | |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,34 | 0,14 | 13,68 | 58,5 | | 82,02 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,85 | 78 | | 612 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,82 | 24,15 | 130 | 0,19 | 509,15 | | |
| Уплотненны й полдник | Творожный пудинг запеченный | 150 | 12,42 | 11,82 | 19,02 | 232,2 | | 199,02 | 598 | 31 |
| | Салат "Витаминный" | 60 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 83,8 | 9,24 | 30 | | |
| | Какао | 200 | 4 | 3 | 25 | 144 | | 387 | | |
| | Яблоко | 150 | 1,5 | 0 | 7,35 | 33 | 6,9 | 140 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,66 | 19,32 | 104 | 0,16 | 509,15 | | |
| | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1959 | 64,67 | 84,74 | 1443,21 | 1950,93 | 29,04 | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------|------|------|-----|--|--|
| период в % от калорийности | | 15,0 | 32,8 | 52,2 | 100 | | |
|-----------------------------------|--|------|------|------|-----|--|--|