



« Утверждаю »
Директор ГБУ ДО РД
«ДОЛ «ОРЛЕНОК»

Шабаев З.З.

Примерное двухнедельное меню

ГБУ ДО РД «ДОЛ «ОРЛЕНОК»

**РД Буйнакский район
С. Верхнее - Казанище
Местность Генералтала**

I день

| № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев оды | Кал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|---|---------|-------|------|--------------|--------|---------------|------|------|------|----------------------------|------|------|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая | 200/5 | 7.2 | 18.8 | 47.2 | 473 | 0.08 | 0.19 | 1.6 | 0.3 | 41.2 | 74.6 | 165 | 3.2 |
| | Бутерброд с колбасой | 50/5/30 | 7.5 | 13.2 | 12.4 | 280 | 0 | 0.04 | 0 | 0.4 | 8 | 7 | 46 | 0.7 |
| | Какао | 200 | 2.5 | 3.6 | 18 | 92 | 0.01 | 0.02 | 1 | 0 | 61 | 7 | 45 | 1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов с раст. маслом | 50 | 0,6 | 5 | 1.5 | 23.7 | 0,01 | 0.02 | 8 | 4,1 | 15 | 9 | 32 | 0.5 |
| | Борщ с мясом, сметаной | 270/10 | 45 | 52 | 17 | 205 | 0.22 | 0.07 | 10 | 0.2 | 45 | 29 | 69 | 1.3 |
| | Сосиски отварные | 120 | 9 | 19.2 | 5.2 | 206.7 | 0 | 0.1 | 0 | 0.2 | 36 | 20 | 150 | 2 |
| | Макароны с маслом | 150/5 | 5.5 | 10.3 | 35.3 | 258.5 | 0.03 | 0.05 | 0 | 0.8 | 11 | 7 | 36 | 0.8 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.4 | 0.2 | 33.7 | 140 | 0.03 | 0.02 | 0 | 1.1 | 33 | 21 | 29 | 0.7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | булка | 24 | 1.63 | 8.66 | 20.33 | 163.4 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Бананы | 200 | 1.5 | 0 | 22.4 | 91 | 0 | 0.04 | 20 | 0 | 16 | 84 | 56 | 12 |
| | сок натуральный | 200 | 0.1 | 0 | 24.9 | 72 | 0 | 0.01 | 51.8 | 0.09 | 4.5 | 1.8 | 7.2 | 0.36 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлеты рыбные | 75 | 10.13 | 2.7 | 3 | 82.5 | 0.03 | 0.05 | 0 | 2.3 | 26 | 10 | 91 | 0.8 |
| | Соус томатный | 50 | 0,6 | 2,5 | 3,2 | 37 | 0,09 | 0,01 | 1 | 0,1 | 3 | 4 | 8 | 0,2 |
| | Пюре картофельное с маслом | 200/5 | 5.2 | 10 | 30.8 | 224 | 0.04 | 0.14 | 5 | 0.2 | 47 | 29 | 85 | 1.1 |
| | Яицо отварное | 40/10 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.1 | 0.03 | 0 | 0.2 | 22 | 5 | 77 | 1 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Печенье | 50/5 | 3.4 | 9.3 | 23.7 | 195.5 | 0.5 | 0.3 | 0 | 0 | 8.75 | 11.6 | 28.9 | 0.55 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |
| 2- Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир | 200 | 0.2 | 0 | 4,1 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 0 | 1 |
| | Овсяное печенье | 100 | 6,5 | 14,4 | 71,8 | 85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 0 | 1 |

2 день

| № п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев оды | Кал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|---------------------------------|---------|-------|------|--------------|--------|---------------|------|-----|------|----------------------------|-------|--------|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная с маслом | 200/5 | 7.45 | 8.5 | 33 | 238 | 0.05 | 0.15 | 1.3 | 0.73 | 151.62 | 38.57 | 194.18 | 2.66 |
| | Какао с молоком | 200 | 10.7 | 12.5 | 13.2 | 184 | 0.01 | 0.04 | 1 | 0 | 121 | 14 | 90 | 1 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 50/5/30 | 7.9 | 14.5 | 14.3 | 230.3 | 1.4 | 0.52 | 0 | 0.3 | 134 | 7 | 85.3 | 0.35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из помидор с раст. маслом | 50 | 0.5 | 4.5 | ##### | 60 | 4,5 | 0,03 | 9 | 2,2 | 15 | 9 | 34 | 0,5 |
| | Суп гороховый с мясом | 270 | 11.5 | 7.2 | 36.46 | 270 | 0.4 | 0.16 | 6 | 0.3 | 60 | 42 | 162 | 2.1 |
| | Плов из говядины | 200 | 21 | 12.5 | 40.5 | 470 | 0.2 | 0.08 | 1.3 | 4.2 | 17 | 37 | 197 | 3 |
| | Кисель | 200 | 0.1 | 0 | 28.9 | 113 | 0 | 0.01 | 2 | 0.1 | 5 | 2 | 8 | 0.4 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Оладьи со сметаной | 150/40 | 12 | 11.6 | 75.6 | 458 | 0.13 | 0.19 | 2.2 | 4 | 183.4 | 32.8 | 221.8 | 2.04 |
| | Яблоко | 200 | 0.7 | 0 | 17 | 76 | 0 | 0.08 | 1.4 | 0 | 40 | 32 | 68 | 8.2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлета говяжья | 80 | 15.9 | 11.2 | 7.7 | 200.3 | 0.11 | 0.03 | 4 | 0.3 | 61 | 13 | 77 | 1 |
| | Пюре картофельное с маслом | 200/5 | 5.2 | 10 | 30.8 | 224 | 0.04 | 0.14 | 5 | 0.2 | 47 | 29 | 85 | 1.1 |
| | Горошек зеленый припущенный | 15 | 0.75 | 0.09 | 1.6 | 9.9 | 0 | 0 | 3.1 | 0 | 6.8 | 7 | 18.6 | 0.21 |
| | Булка | 50/5 | 3.4 | 9.3 | 23.7 | 195.5 | 0.5 | 0.3 | 0 | 0 | 8.75 | 11.6 | 28.9 | 0.55 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ряженка | 200 | 6,5 | 14,4 | 71,8 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 0 | 1 |
| | Булка с торогом | 150 | 17 | 1,8 | 1,5 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 0 | 1 |

3 день

| № п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев оды | Кал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|----------------------------|---------|-------|-------|--------------|--------|---------------|------|-----|-----|----------------------------|------|------|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная с маслом | 200/5 | 7.2 | 18.8 | 47.2 | 473 | 0.08 | 0.19 | 1.6 | 0.3 | 41.2 | 74.6 | 165 | 3.2 |
| | Бутерброд с маслом, | 50/5/30 | 7.9 | 14.5 | 14.3 | 230.3 | 1.4 | 0.52 | 0 | 0.3 | 134 | 7 | 85.3 | 0.35 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидоры | 50 | 0.5 | 4.5 | 6.1 | 60 | 0.09 | 0.03 | 12 | 2.2 | 15 | 9 | 12 | 0.5 |
| | Борщ с мясом, сметаной | 270/10 | 45 | 52 | 17 | 205 | 0.22 | 0.07 | 10 | 0.2 | 45 | 29 | 69 | 1.3 |
| | рагу из говядины | 50/50 | 15.7 | 15.9 | 7.2 | 218 | 0.01 | 0.12 | 7 | 4.1 | 26 | 42 | 205 | 3 |
| | Макароны с маслом | 150/5 | 5.5 | 10.3 | 35.3 | 258.5 | 0.03 | 0.05 | 0 | 0.8 | 11 | 7 | 36 | 0.8 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.4 | 0.2 | 33.7 | 140 | 0.03 | 0.02 | 0 | 1.1 | 33 | 21 | 29 | 0.7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 1.93 | 10.57 | 16.76 | 170.45 | 0.1 | 0.12 | 0 | 0.9 | 14 | 9 | 52 | 0.6 |
| | Бананы | 200 | 1.5 | 0 | 22.4 | 91 | 0 | 0.04 | 20 | 0 | 16 | 84 | 56 | 12 |
| | Чай с лимоном | 200/5 | 0.3 | 0 | 15.2 | 60 | 0 | 0 | 3 | 0 | 8 | 5 | 10 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сосиски отварные | 120 | 9 | 19.2 | 5.2 | 206.7 | 0 | 0.1 | 0 | 0.2 | 36 | 20 | 150 | 2 |
| | Пюре картофельное с маслом | 200/5 | 5.2 | 10 | 30.8 | 224 | 0.04 | 0.14 | 5 | 0.2 | 47 | 29 | 85 | 1.1 |
| | Салат картофельный с рыбой | 100 | 5.4 | 13.1 | 11.5 | 178 | 0.2 | 0.03 | 11 | 3.7 | 52 | 26 | 98 | 2 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Булка | 50/5 | 3.4 | 9.3 | 23.7 | 195.5 | 0.5 | 0.3 | 0 | 0 | 8.75 | 11.6 | 28.9 | 0.55 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 200 | 2,8 | 20 | 3,2 | 204 | 5,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Творог | 100 | 17 | 1,8 | 1,5 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |

6 день

| № п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев оды | Кал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|---------|-------|------|--------------|--------|---------------|------|-----|------|----------------------------|-------|-------|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Оладьи со сметаной | 150/40 | 12 | 11.6 | 75.6 | 458 | 0.13 | 0.19 | 2.2 | 4 | 183.4 | 32.8 | 221.8 | 2.04 |
| | Бутербродс маслом | 50/5/40 | 8.3 | 6.5 | 9.3 | 130 | 0 | 0.04 | 0 | 0.4 | 8 | 7 | 46 | 0.7 |
| | Какао с молоком | 200 | 10.7 | 12.5 | 13.2 | 184 | 0.01 | 0.04 | 1 | 0 | 121 | 14 | 90 | 1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из помидоров с раст. маслом | 50 | 0.5 | 4.5 | 6.1 | 60 | 0.09 | 0.03 | 12 | 2.2 | 15 | 9 | 12 | 0.5 |
| | Суп фасолевый с мясом со сметаной | 270/10 | 13.8 | 7.5 | 42.1 | 289.6 | 0.4 | 0.18 | 6 | 0.55 | 42 | 162 | 2.1 | 0 |
| | Кура припущенная | 120 | 31 | 23 | 7.2 | 360 | 0.1 | 0.06 | 9 | 2.4 | 22.1 | 76.35 | 21.55 | 0.89 |
| | Макароны с маслом | 150/5 | 5.5 | 10.3 | 35.3 | 258.5 | 0.03 | 0.05 | 0 | 0.8 | 11 | 7 | 36 | 0.8 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.4 | 0.2 | 33.7 | 140 | 0.03 | 0.02 | 0 | 1.1 | 33 | 21 | 29 | 0.7 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка с творогом | 80 | 2.24 | 12.6 | 29.61 | 253.4 | 0.02 | 0.07 | 0 | 0.5 | 28 | 7 | 58 | 0.4 |
| | Абрикосы порц | 200 | 1.6 | 0 | 21 | 72 | 0 | 0.06 | 20 | 0 | 56 | 38 | 52 | 4.2 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.3 | 0 | 15.2 | 60 | 0 | 0 | 3 | 0 | 8 | 5 | 10 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сельдь с луком | 50 | 7.1 | 7.1 | 1.6 | 99 | 0.01 | 0.02 | 2 | 2.5 | 26 | 13 | 79 | 0.5 |
| | Котлета | 75 | 6.15 | 5.7 | 9 | 203.2 | 0 | 0.06 | 0 | 2.7 | 9 | 18 | 112.5 | 1.5 |
| | Рагу овощное | 200 | 3.5 | 6.7 | 16.1 | 146 | 0.01 | 0.06 | 1.4 | 0.7 | 37 | 25 | 92 | 1.1 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Чай | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |
| | Булка | 50/5 | 3.4 | 9.3 | 23.7 | 195.5 | 0.5 | 0.3 | 0 | 0 | 8.75 | 11.6 | 28.9 | 0.55 |
| 2- Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ряженка | 200 | 6,5 | 14,4 | 71,8 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 0 | 1 |
| | Булка с торогом | 150 | 17 | 1,8 | 1,5 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 0 | 1 |

7 день

| № п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев оды | Кал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|---------------------------------------|--------|-------|------|--------------|--------|---------------|------|-----|------|----------------------------|------|-------|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная | 200/20 | 5 | 6.1 | 25.7 | 233 | 0.05 | 0.08 | 1.3 | 0.66 | 141 | 20 | 117 | 1.3 |
| | Булочка с творогом | 75 | 2.24 | 12.6 | 29.61 | 253.4 | 0.02 | 0.07 | 0 | 0.5 | 28 | 7 | 58 | 0.4 |
| | слойка | 50/5 | 3.4 | 9.3 | 23.7 | 195.5 | 0.5 | 0.3 | 0 | 0 | 8.75 | 11.6 | 28.9 | 0.55 |
| | Какао с молоком | 200 | 2.5 | 3.6 | 18 | 92 | 0.01 | 0.02 | 1 | 0 | 61 | 7 | 45 | 1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей с раст. маслом | 50 | 8 | 8,1 | 1.5 | 59 | 0.08 | 0.02 | 12 | 2.55 | 15 | 9 | 12 | 0.5 |
| | Борщ с мясом, сметаной | 270/10 | 45 | 52 | 17 | 205 | 0.22 | 0.07 | 10 | 0.2 | 45 | 29 | 69 | 1.3 |
| | Плов из говядины | 200 | 21 | 12.5 | 40.5 | 470 | 0.2 | 0.08 | 1.3 | 4.2 | 17 | 37 | 197 | 3 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.2 | 27.9 | 115 | 0 | 0.01 | 1 | 0.2 | 8 | 5 | 6 | 1 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Черешня весовая | 150 | 1.7 | 0 | 18.5 | 87 | 0 | 0.08 | 1.4 | 0 | 40 | 32 | 68 | 8.2 |
| | Оладьи со сметаной | 150/40 | 12 | 11.6 | 75.6 | 458 | 0.13 | 0.19 | 2.2 | 4 | 183.4 | 32.8 | 221.8 | 2.04 |
| | Сок апельсиновый | 200 | 1.4 | 0 | 26.4 | 114 | 0.02 | 0.08 | 80 | 0.4 | 36 | 22 | 26 | 0.6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сосиски отварные | 120 | 9 | 19.2 | 5.2 | 206.7 | 0 | 0.1 | 0 | 0.2 | 36 | 20 | 150 | 2 |
| | Макароны с маслом | 150/5 | 5.5 | 10.3 | 35.3 | 258.5 | 0.03 | 0.05 | 0 | 0.8 | 11 | 7 | 36 | 0.8 |
| | Свекла тертая с сыром и чесноком | 100 | 4.7 | 19.5 | 7 | 224 | 0.04 | 0.02 | 4.5 | 5 | 126 | 18 | 83.3 | 1.28 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Булка | 50/5 | 3.4 | 9.3 | 23.7 | 195.5 | 0.5 | 0.3 | 0 | 0 | 8.75 | 11.6 | 28.9 | 0.55 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 200 | 2,8 | 20 | 3,2 | 204 | 5,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Творог | 100 | 17 | 1,8 | 1,5 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |

9 день

| № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев оды | Кал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|--|---------|-------|------|--------------|--------|---------------|------|------|------|----------------------------|------|------|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет запеченный с овощами | 150 | 13,7 | 11,9 | 5,5 | 325,4 | 0,6 | 0,06 | 2 | 3,2 | 78 | 21 | 141 | 2 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 0.01 | 0.04 | 1 | 0 | 121 | 14 | 90 | 1 |
| | Бутерброд с колбасой | 50/5/30 | 7.5 | 13.2 | 12.4 | 280 | 0 | 0.04 | 0 | 0.4 | 8 | 7 | 46 | 0.7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из капусты | 50 | 1 | 5.1 | 7.7 | 83 | 0.03 | 0.02 | 31.2 | 1.92 | 41.6 | 12 | 21.6 | 0.56 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной и мясом | 270/10 | 8.9 | 10 | 11.9 | 173 | 0.25 | 0.02 | 14.4 | 0.24 | 64.8 | 21.6 | 48 | 0.4 |
| | Котлета говяжья | 80 | 15.9 | 11.2 | 7.7 | 200.3 | 0.11 | 0.03 | 4 | 0.3 | 61 | 13 | 77 | 1 |
| | Рис отварной с маслом | 150/5 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206 | 0.05 | 0.02 | 0 | 0.3 | 3 | 19 | 61 | 0.8 |
| | Компот из свежих | 200 | 0.2 | 0.2 | 27.9 | 115 | 0 | 0.01 | 1 | 0.2 | 8 | 5 | 6 | 1 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье порционное | 60 | 3.6 | 8.6 | 33 | 230 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Груша 1 шт | 150 | 0.7 | 0 | 17.1 | 76 | 0 | 0.04 | 10 | 0 | 38 | 24 | 32 | 46 |
| | Кисель | 200 | 0.1 | 0 | 28.9 | 113 | 0 | 0.01 | 2 | 0.1 | 5 | 2 | 8 | 0.4 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 100 | 1.4 | 10.1 | 6.6 | 123 | 0.25 | 0.02 | 15 | 4.6 | 38 | 19 | 36 | 1 |
| | Жаркое по домашнему | 250 | 16.9 | 16.1 | 13.4 | 266 | 0.01 | 0.1 | 5 | 2.2 | 21 | 36 | 190 | 3 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Булка | 50/5 | 3.4 | 9.3 | 23.7 | 195.5 | 0.5 | 0.3 | 0 | 0 | 8.75 | 11.6 | 28.9 | 0.55 |
| | Чай | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир | 200 | 0,2 | 0 | 4,1 | 50 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 0 | 0 | 1 |
| | Овсяное печенье | 100 | 6,5 | 14,4 | 71,8 | 85 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 0 | 0 | 1 |

10 день

| № п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углево ды | Кал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|---------------------------------------|---------|-------|------|--------------|--------|---------------|------|-----|-----|----------------------------|------|------|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная с маслом | 200/5 | 7.2 | 18.8 | 47.2 | 473 | 0.08 | 0.19 | 1.6 | 0.3 | 41.2 | 74.6 | 165 | 3.2 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 50/5/30 | 7.9 | 14.5 | 14.3 | 230.3 | 1.4 | 0.52 | 0 | 0.3 | 134 | 7 | 85.3 | 0.35 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,5 | 3,6 | 18 | 107 | 0.01 | 0.02 | 1 | 0 | 61 | 7 | 45 | 1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей с раст. маслом | 50 | 0.5 | 4.5 | 6.1 | 60 | 0.09 | 0.03 | 12 | 2.2 | 15 | 9 | 12 | 0.5 |
| | Суп картофельный с макаронами и мясом | 270 | 9.1 | 7.5 | 18.9 | 180 | 0.2 | 0.09 | 6 | 0.4 | 22 | 21 | 54 | 0.9 |
| | Котлеты куриные | 75 | 10.2 | 13.5 | 7.6 | 193 | 0.11 | 0.03 | 4 | 0.3 | 61 | 13 | 77 | 1 |
| | Рис отварной с маслом | 150/5 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206 | 0.05 | 0.02 | 0 | 0.3 | 3 | 19 | 61 | 0.8 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.4 | 0.2 | 33.7 | 140 | 0.03 | 0.02 | 0 | 1.1 | 33 | 21 | 29 | 0.7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Персик 1 шт | 200 | 1.6 | 0 | 18.8 | 88 | 0 | 0.08 | 1.4 | 0 | 40 | 32 | 68 | 8.2 |
| | Булочка | 34 | 2.24 | 12.6 | 29.61 | 253.4 | 0.02 | 0.07 | 0 | 0.5 | 28 | 7 | 58 | 0.4 |
| | Чай с лимоном | 200/5 | 0.3 | 0 | 15.2 | 60 | 0 | 0 | 3 | 0 | 8 | 5 | 10 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка картофельная с мясом | 250 | 21.6 | 29.2 | 40.8 | 512 | 0.06 | 0.48 | 26 | 7.4 | 34 | 72 | 284 | 8 |
| | Свекла тертая с сыром и чесноком | 100 | 4.7 | 19.5 | 7 | 224 | 0.04 | 0.02 | 4.5 | 5 | 126 | 18 | 83.3 | 1.28 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Булка | 50/5 | 3.4 | 9.3 | 23.7 | 195.5 | 0.5 | 0.3 | 0 | 0 | 8.75 | 11.6 | 28.9 | 0.55 |
| | Чай | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |
| 2- Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ряженка | 200 | 6,5 | 14,4 | 71,8 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 0 | 1 |
| | Булка с торогом | 150 | 17 | 1,8 | 1,5 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 0 | 1 |

11 день

| № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев оды | Кал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|---|---------|-------|------|--------------|--------|---------------|------|------|------|----------------------------|------|------|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая | 200/5 | 7.2 | 18.8 | 47.2 | 473 | 0.08 | 0.19 | 1.6 | 0.3 | 41.2 | 74.6 | 165 | 3.2 |
| | Бутерброд с колбасой | 50/5/30 | 7.5 | 13.2 | 12.4 | 280 | 0 | 0.04 | 0 | 0.4 | 8 | 7 | 46 | 0.7 |
| | Какао | 200 | 2.5 | 3.6 | 18 | 92 | 0.01 | 0.02 | 1 | 0 | 61 | 7 | 45 | 1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов с раст. маслом | 50 | 0,6 | 5 | 1.5 | 23.7 | 0,01 | 0,02 | 8 | 4,1 | 15 | 9 | 32 | 0.5 |
| | Борщ с мясом, сметаной | 270/10 | 45 | 52 | 17 | 205 | 0.22 | 0.07 | 10 | 0.2 | 45 | 29 | 69 | 1.3 |
| | Сосиски отварные | 120 | 9 | 19.2 | 5.2 | 206.7 | 0 | 0.1 | 0 | 0.2 | 36 | 20 | 150 | 2 |
| | Макароны с маслом | 150/5 | 5.5 | 10.3 | 35.3 | 258.5 | 0.03 | 0.05 | 0 | 0.8 | 11 | 7 | 36 | 0.8 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.4 | 0.2 | 33.7 | 140 | 0.03 | 0.02 | 0 | 1.1 | 33 | 21 | 29 | 0.7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | булка | 24 | 1.63 | 8.66 | 20.33 | 163.4 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Бананы | 200 | 1.5 | 0 | 22.4 | 91 | 0 | 0.04 | 20 | 0 | 16 | 84 | 56 | 12 |
| | сок натуральный | 200 | 0.1 | 0 | 24.9 | 72 | 0 | 0.01 | 51.8 | 0.09 | 4.5 | 1.8 | 7.2 | 0.36 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлеты рыбные | 75 | 10.13 | 2.7 | 3 | 82.5 | 0.03 | 0.05 | 0 | 2.3 | 26 | 10 | 91 | 0.8 |
| | Соус томатный | 50 | 0,6 | 2,5 | 3,2 | 37 | 0,09 | 0,01 | 1 | 0,1 | 3 | 4 | 8 | 0,2 |
| | Пюре картофельное с маслом | 200/5 | 5.2 | 10 | 30.8 | 224 | 0.04 | 0.14 | 5 | 0.2 | 47 | 29 | 85 | 1.1 |
| | Янцо отварное | 40/10 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.1 | 0.03 | 0 | 0.2 | 22 | 5 | 77 | 1 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Печенье | 50/5 | 3.4 | 9.3 | 23.7 | 195.5 | 0.5 | 0.3 | 0 | 0 | 8.75 | 11.6 | 28.9 | 0.55 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 200 | 2,8 | 20 | 3,2 | 204 | 5,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Творог | 100 | 17 | 1,8 | 1,5 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |

13 день

| № п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев оды | Кал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|----------------------------|---------|-------|-------|--------------|--------|---------------|------|-----|-----|----------------------------|------|------|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная с маслом | 200/5 | 7.2 | 18.8 | 47.2 | 473 | 0.08 | 0.19 | 1.6 | 0.3 | 41.2 | 74.6 | 165 | 3.2 |
| | Бутерброд с маслом, | 50/5/30 | 7.9 | 14.5 | 14.3 | 230.3 | 1.4 | 0.52 | 0 | 0.3 | 134 | 7 | 85.3 | 0.35 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидоры | 50 | 0.5 | 4.5 | 6.1 | 60 | 0.09 | 0.03 | 12 | 2.2 | 15 | 9 | 12 | 0.5 |
| | Борщ с мясом, сметаной | 270/10 | 45 | 52 | 17 | 205 | 0.22 | 0.07 | 10 | 0.2 | 45 | 29 | 69 | 1.3 |
| | рагу из говядины | 50/50 | 15.7 | 15.9 | 7.2 | 218 | 0.01 | 0.12 | 7 | 4.1 | 26 | 42 | 205 | 3 |
| | Макароны с маслом | 150/5 | 5.5 | 10.3 | 35.3 | 258.5 | 0.03 | 0.05 | 0 | 0.8 | 11 | 7 | 36 | 0.8 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.4 | 0.2 | 33.7 | 140 | 0.03 | 0.02 | 0 | 1.1 | 33 | 21 | 29 | 0.7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 1.93 | 10.57 | 16.76 | 170.45 | 0.1 | 0.12 | 0 | 0.9 | 14 | 9 | 52 | 0.6 |
| | Бананы | 200 | 1.5 | 0 | 22.4 | 91 | 0 | 0.04 | 20 | 0 | 16 | 84 | 56 | 12 |
| | Чай с лимоном | 200/5 | 0.3 | 0 | 15.2 | 60 | 0 | 0 | 3 | 0 | 8 | 5 | 10 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сосиски отварные | 120 | 9 | 19.2 | 5.2 | 206.7 | 0 | 0.1 | 0 | 0.2 | 36 | 20 | 150 | 2 |
| | Пюре картофельное с маслом | 200/5 | 5.2 | 10 | 30.8 | 224 | 0.04 | 0.14 | 5 | 0.2 | 47 | 29 | 85 | 1.1 |
| | Салат картофельный с рыбой | 100 | 5.4 | 13.1 | 11.5 | 178 | 0.2 | 0.03 | 11 | 3.7 | 52 | 26 | 98 | 2 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Булка | 50/5 | 3.4 | 9.3 | 23.7 | 195.5 | 0.5 | 0.3 | 0 | 0 | 8.75 | 11.6 | 28.9 | 0.55 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |
| 2- Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 200 | 2,8 | 20 | 3,2 | 204 | 5,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Творог | 100 | 17 | 1,8 | 1,5 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |

14 день

| № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углево- ды | Кал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|------------|---------------|-------------|---------------------------|--------------|----------------|--------------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная с маслом | 200/5 | 7.2 | 18.8 | 47.2 | 473 | 0.08 | 0.19 | 1.6 | 0.3 | 41.2 | 74.6 | 165 | 3.2 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 50/5/30 | 7.9 | 14.5 | 14.3 | 230.3 | 1.4 | 0.52 | 0 | 0.3 | 134 | 7 | 85.3 | 0.35 |
| | Какао с молоком | 200 | 2.5 | 3.6 | 18 | 107 | 0.01 | 0.02 | 1 | 0 | 61 | 7 | 45 | 1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей с раст. маслом | 50 | 0.5 | 4.5 | 6.1 | 60 | 0.09 | 0.03 | 12 | 2.2 | 15 | 9 | 12 | 0.5 |
| | Суп картофельный с макаронами и мясом | 270 | 9.1 | 7.5 | 18.9 | 180 | 0.2 | 0.09 | 6 | 0.4 | 22 | 21 | 54 | 0.9 |
| | Котлеты куриные | 75 | 10.2 | 13.5 | 7.6 | 193 | 0.11 | 0.03 | 4 | 0.3 | 61 | 13 | 77 | 1 |
| | Рис отварной с маслом | 150/5 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206 | 0.05 | 0.02 | 0 | 0.3 | 3 | 19 | 61 | 0.8 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.4 | 0.2 | 33.7 | 140 | 0.03 | 0.02 | 0 | 1.1 | 33 | 21 | 29 | 0.7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Персик 1 шт | 200 | 1.6 | 0 | 18.8 | 88 | 0 | 0.08 | 1.4 | 0 | 40 | 32 | 68 | 8.2 |
| | Булочка | 34 | 2.24 | 12.6 | 29.61 | 253.4 | 0.02 | 0.07 | 0 | 0.5 | 28 | 7 | 58 | 0.4 |
| | Чай с лимоном | 200/5 | 0.3 | 0 | 15.2 | 60 | 0 | 0 | 3 | 0 | 8 | 5 | 10 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка картофельная с мясом | 250 | 21.6 | 29.2 | 40.8 | 512 | 0.06 | 0.48 | 26 | 7.4 | 34 | 72 | 284 | 8 |
| | Свекла тертая с сыром и чесноком | 100 | 4.7 | 19.5 | 7 | 224 | 0.04 | 0.02 | 4.5 | 5 | 126 | 18 | 83.3 | 1.28 |
| | Хлеб | 50 | 3.4 | 0.5 | 21.2 | 107.85 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 18.5 | 89 | 27.5 | 1.35 |
| | Булка | 50/5 | 3.4 | 9.3 | 23.7 | 195.5 | 0.5 | 0.3 | 0 | 0 | 8.75 | 11.6 | 28.9 | 0.55 |
| | Чай | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 8 | 1 |
| 2- Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир | 200 | 0,2 | 0 | 4,1 | 50 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 0 | 0 | 1 |
| | Овсяное печенье | 100 | 6,5 | 14,4 | 71,8 | 85 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 0 | 0 | 1 |
| | В среднем за 1 день | | 113,6 | 110,7 | 391,86 | 3196 | 7,82 | 1,7 | 138,62 | 72,5 | 845,56 | 520,3 | 1225,48 | 32,79 |