

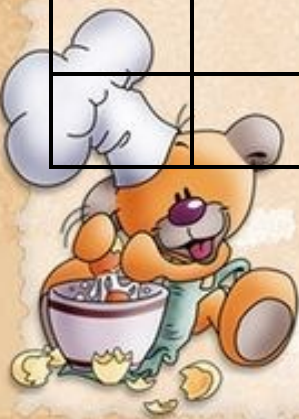


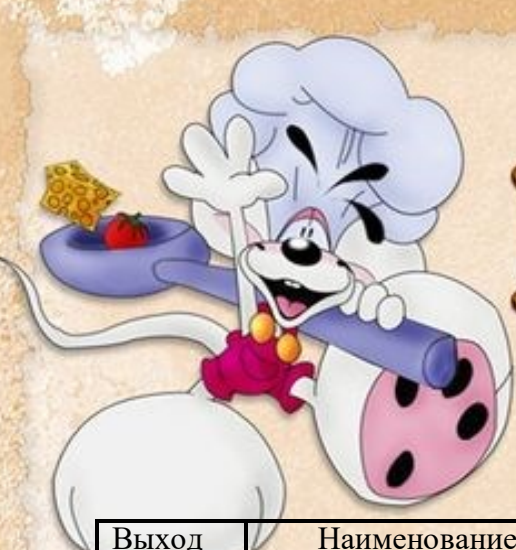
# МЕНЮ

## 1 день



Выход	Наименование блюда	Эн.ценность , (калл), белки(г), углеводы(г), витамины (мг), микроэлементы(мг)
	<b><u>Завтрак 1</u></b>	
210	Каша молочная ячневая	Калорийность-190,белки-6,жиры-7,углеводы-26
35	Батон с маслом	Калорийность-118,белки-4,жиры-7,углеводы-11
200	Кофейный напиток	Калорийность-138,белки-5,жиры-4,углеводы 19
		<b>Итого за завтрак1-</b> калорийность-446,белки-15,жиры-18,углеводы-56
	<b><u>Завтрак 2</u></b>	
100	груша	Калорийность-54, белки-1, углеводы-12
	<b><u>Обед</u></b>	
250	Суп вермишелевый куриный	Калорийность-190.белки-8,жиры-6,углеводы-25
28	Огурцы соленые	Калорийность-4,
80	Котлеты из мяса птицы	Калорийность-250,белки-15,жиры-19,углеводы-5
90	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
100	Напиток ягодный	Калорийность-22, углеводы-6
30	Хлеб ржаной	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-21
		<b>Итого за обед-</b> калорийность-693 ,белки-30, жиры-31, углеводы-74
	<b><u>Полдник</u></b>	
200	Молоко	Калорийность-120, белки-6,жиры-6,углеводы-9
30-20-5	Бутерброд горячий с сыром	Калорийность-194,белки-7, жиры-12,углеводы-15
		<b>Итого за полдник</b> калл-314,белки-13,жиры-18,углеводы-24
	<b><u>Ужин</u></b>	
250	Уха	Калорийность-150,белки-11,жиры-4,углеводы-18
30	Гренки с маслом	Калорийность-108,белки-2,жиры-4,углеводы-15
100	Сок фруктовый	Калорийность-23, углеводы-38
		<b>Итого за ужин:</b> Калорийность-281,белки-13,жиры-8,углеводы-38
		<b>Итого за день:</b> калорийность-1788,Белки-72, Жиры-74, углеводы-204





# МЕНЮ

## 2 день



Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы(г), витамины(мг), микроэлементы (мг)
	<b>Завтрак 1</b>	
200	Каша молочная «Геркулес»	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
35	Батон с маслом	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11
200	Какао с молоком	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18
	Итого за Завтрак 1	Калорийность-411, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-48
114	<b>Завтрак 2 Банан</b>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
	<b>Обед</b>	
250	Щи со сметаной на курином бульоне	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-19
80	Гуляш из курицы	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-4
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27
135	Свекольный салат	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-58, Углеводы-15
30	Хлеб ржаной	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-21
	Итого за обед	Калорийность-755, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-94
	<b>Полдник</b>	
30/20/5	Бутерброд горячий с сыром	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-15
200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за полдник	Калорийность-314, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-24
	<b>Ужин</b>	
250	Уха	Калорийность-150, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-18
200	Сок фруктовый	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
	Итого за ужин	Калорийность-314, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-52
	Итого за день	Калорийность-1848, Белки-72, Жиры-71, Углеводы-229





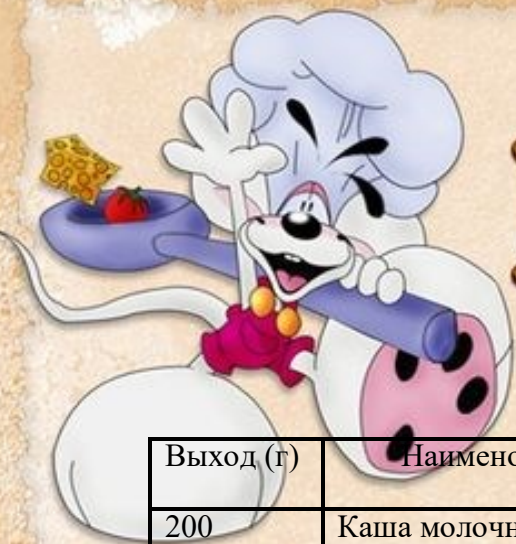
# МЕНЮ

## 3 день



Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен (ккал), белки(г), углеводы(г), витамины (мг), микроэлементы(мг)
	<b><u>Завтрак 1</u></b>	
160/36	Творожная запеканка с изюмом со сметанной подливой	Калорийность -340, белки-28, Жиры-16, Углеводы -20
35	Батон с маслом	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-7, углеводы -11
195	Какао с молоком	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18
	Итого за Завтрак 1	Калорийность -509, белки -34, жиры -25, углеводы-39.
	<b><u>Завтрак 2</u></b>	
114	Груша	Калорийность -54, Белки-34, жиры -25, углеводы-12
	<b><u>Итого за Завтрак 2</u></b>	Калорийность -54, белки-1, углеводы-12
	<b><u>Обед</u></b>	
250	Суп с фрикадельками	Калорийность-162, белки-7, Жиры-8, углеводы -13
80	Гуляш из печени со сметанным соусом	Калорийность -133, Белки-12, Жиры-7, углеводы-4
90	Каша перловая рассыпчатая	Калорийность-148, белки-3, Жиры-6, Углеводы-21
114	Салат морковный с чесноком	Калорийность -46, белки-1, Жиры-6, углеводы-21.
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-58, углеводы-15
30	Хлеб ржаной	Калорийность -102, Белки-3, Углеводы-21
	<b><u>Итого за обед</u></b>	Калорийность -649, белки-26, Жиры-23. Углеводы-80
	<b><u>Полдник</u></b>	
200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	Якутское лепешка	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-3
	Итого за Полдник	Калорийность-318, белки-12, Жиры-11, Углеводы-12.
	<b><u>Ужин</u></b>	
184	Овощное рагу	Калорийность-318, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-12.
60	Яйцо вареное	Калорийность-141, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-1
100	Напиток ягодный	Калорийность 22, Углеводы-6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, белки-4, Жиры-18, углеводы-24
	<b><u>Итого за ужин</u></b>	Калорийность-462, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-46
	<b><u>Итого за день</u></b>	Калорийность -1926, Белки-78, Жиры-72, Углеводы -203





# МЕНЮ

## 4 день



Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(ккал),белки (г),углеводы(г), витамины(мг), Микроэлементы(мг)
200	Каша молочная пшенная	Калорийность-189, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25
35	Батон с маслом	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-7, углеводы -11
200	Какао с молоком	Калорийность-136, белки-5, Жиры-5, Углеводы -18
	<b><u>Итого за Завтрак 1</u></b>	Калорийность-443, белки-15, Жиры-19, Углеводы-54
	<b><u>Завтрак2</u></b>	
114	Яблоки	Калорийность-54,Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12
	<b><u>Итого на завтрак 2</u></b>	Калорийность-54, Белки-1,Жиры-1, Углеводы-11
	<b><u>Обед</u></b>	
250	Суп гороховый с гренками	Калорийность-212, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-30.
50	Печень по строгановски	Калорийность -180, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3.
250	Картофельное пюре	Калорийность-161, Белки-4, жиры-6, Углеводы-25.
55	Огурцы свежие	Калорийность-8, углеводы-1.
100	Напиток ягодный	Калорийность-22, Углеводы-3
30	Хлеб ржаной	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-21.
	<b><u>Итого за Обед</u></b>	Калорийность-685, Белки-31, Жиры -11, Углеводы-86
	<b><u>Полдник</u></b>	
150	йогурт	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7
130	Булочка «Улитка»	
	<b><u>Итого за Полдник</u></b>	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-7
	<b><u>Ужин</u></b>	Калорийность -103, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-2
80	Омлет	Калорийность -46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24.
114	Салат морковный с чесноком	Калорийность-118,Белки-4,Жиры-1, Углеводы-24.
30	Хлеб пшеничный	Калорийность -78, Углеводы -31
200/2	Чай с мармеладом	Калорийность -345. Белки-10, Жиры-11,Углеводы-63
	<b><u>Итого за Ужин</u></b>	Калорийность -1688, Белки-84,Жиры-72, Углеводы-207.
	<b><u>Итого за день</u></b>	



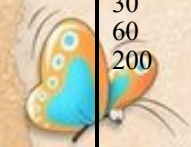


# МЕНЮ

## 5 день



Выход	Наименование блюда	Эн.ценность ,(калл), белки(г), углеводы(г), витамины(мг), микроэлементы(мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
205	Суп молочный вермишелевый	Калорийность-187,белки-6,жиры-7,углеводы-25
30/6	Хлеб пшеничный с маслом	Калорийность-120,белки-4,жиры-5,углеводы-25
200	Чай	Калорийность-1
25	конфеты	Калорийность-105,белки-2,жиры-7,углеводы25
		<b>Итого за завтрак1-</b> калорийность-413,белки-12,жиры-19,углеводы-60
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	мандарин	
<b><u>Обед</u></b>		
250	Рассольник со сметаной	Калорийность-177,белки-6,жиры-7,углеводы-21
95/50	Тефтели в сметанном соусе	Калорийность-287,белки-19,Жиры-20,углеводы-15
84	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом и луком	Калорийность-61,белки-2,жиры-4,углеводы-4
200	Кисель ягодный	Калорийность-94, углеводы-23
30	Хлеб ржаной	Калорийность-102,белки-3, углеводы-21
		<b>Итого за обед-</b> калорийность-721,белки-30, жиры-31, углеводы-84
<b><u>Полдник</u></b>		
200	Молоко	Калорийность-120, белки-6,жиры-6,углеводы-9
50	Вафли	Калорийность-177,белки-1,жиры-2,углеводы-39
		<b>Итого за полдник</b> калл-297,белки-7,жиры-8,углеводы-48
<b><u>Ужин</u></b>		
150	Овощи тушеные1	Калорийность-118,белки-4,жиры-1,углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-141,белки-11,жиры10,углеводы1
60	Яйцо вареное	Калорийность-46,белки-1,углеводы-10
200	Сок фруктовый	
		<b>Итого за ужин:</b> Калорийность-305,белки-16,жиры-11,углеводы-35
		<b>Итого за день:</b> калорийность-1736,Белки-65, Жиры-69, углеводы-227



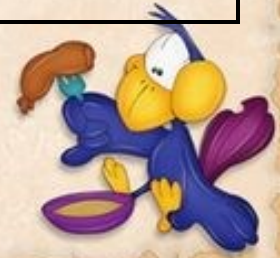


# МЕНЮ

## 6 день



Выход (г)	Наименование блюда	Эн.ценность. (калл), белки (г), углеводы (г), микроэлементы(мг) витамины(мг).
	<b>Завтрак 1</b>	
200	Каша молочная кукурузная	Калорийность-185,белки-6,жиры8,углеводы-23
35	Батон с маслом	Калорийность-118,белки-4,жиры-7,углеводы-11
200	Чай	Калорийность-1
25	конфеты	Калорийность-105,белки-2,жиры-7,углеводы-10
		<b>Итого за завтрак 1:калорийность-409,белки-12,жиры-22,углеводы-44</b>
	<b>Завтрак 2</b>	
114	Банан	Калорийность-54,белки-1, жиры-1 углеводы11
		<b>Итого за завтрак 2: Калорийность-54,белки-1, жиры-1 углеводы11</b>
	<b>Обед</b>	
250	Суп перловый со сметаной	Калорийность-175,белки-7,жиры-7,углеводы-20
80	Биточки мясные	Калорийность-192,белки-13,жиры-13,углеводы-5
135	Свекольный салат	Калорийность-85,белки-2,жиры-5,углеводы-8
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-164,белки-4,жиры-7,углеводы-27
200	Напиток из шиповника	Калорийность-108,белки-1,углеводы-23
30	Хлеб ржаной	Калорийность-102,белки-3,углеводы-21
		<b>Итого за обед: калорийность-822,белки-30,жиры-29,углеводы-104</b>
	<b>Полдник</b>	
40	Печенье	Калорийность-167,белки-3,жиры-7,4углеводы-20
200	Молоко	Калорийность-16,белки-13,жиры-6,углеводы-9
		<b>Итого за полдник: калорийность-287, белки-9,жиры-10, углеводы-29</b>
	<b>Ужин</b>	
160	Картофель отварной с морковью и луком	Калорийность-61,белки-2,жиры-7,углеводы-12
50	Кабачковая икра	Калорийность-136,белки-5,жиры-5,углеводы-18
200	Какао с молоком	Калорийность-120,белки-4,жиры-5,углеводы-25
30/6	Хлеб пшеничный с маслом	<b>Итого за ужин: калорийность -317, белки-11, жиры-12,углеводы-25</b>
		<b>Итого за день: калорийность-1889, белки-63, жиры-74,углеводы-243</b>





# МЕНЮ



## 7 день

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен. (ккал), белки (г) углеводы(Г) витамины(мг), микроэлементы (мг)
	<b><u>Завтрак 1</u></b>	
200	Каша молочная «Геркулес»	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
40/5/13	Батон с маслом и сыром	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-15
200	Какао с молоком	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18
	Итого за Завтрак 1	Калорийность-457, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-52
	<b><u>Завтрак 2</u></b>	
114	Банан	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
	<b><u>Обед</u></b>	
250	Борщ со сметаной	Калорийность-199, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-19
80	Гуляш со сметанным соусом	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-4
250	Картофельное пюре	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25
70	Помидор свежий	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2
200	Кисель брусничный	Калорийность-95, Углеводы-23
30	Хлеб ржаной	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-21
	Итого за обед	Калорийность-759, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-94
	<b><u>Полдник</u></b>	
150	Йогурт	Калорийность-356, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-49
80	Ватрушка королевская	
	Итого за полдник	Калорийность-356, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-49
	<b><u>Ужин</u></b>	
180	Печеночное суфле	Калорийность-41, Углеводы-10
160	Винегрет	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
200	Чай сладкий	
30	Хлеб пшеничный	
	Итого за ужин	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-34

Итого за день Калорийность-1785, Белки-65, Жиры-65, Углеводы-240





# МЕНЮ

## 8 день



Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен. (ккал), белки (г) углеводы(Г) витамины(мг), микроэлементы (мг)
	<b><u>Завтрак 1</u></b>	
205	Каша молочная манная	Калорийность-175, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-24
30/5/12	Батон с маслом и сыром	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-12
200	кофейный напиток	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
	Итого за Завтрак 1	Калорийность-446, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-55
	<b><u>Завтрак 2</u></b>	
114	Банан	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
	<b><u>Обед</u></b>	
250	Суп харчо	Калорийность-146, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-14
80	Куриный шницель	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-2
90	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
84	Салат из зеленого горошка с соленым огурцам и луком	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-4
200	Кисель брусничный	Калорийность-95, Углеводы-23
30	Хлеб ржаной	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-21
	Итого за обед	Калорийность-669, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-81
	<b><u>Полдник</u></b>	
200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20
	Итого за полдник	Калорийность-287, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-29
	<b><u>Ужин</u></b>	
140	Капуста тушеная	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
94	Биточки рыбные	Калорийность-135, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-10
200	Чай сладкий с лимоном	Калорийность-128, Углеводы-31
30/6	Хлеб пшеничный с маслом	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25
	Итого за ужин	Калорийность-446, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-76
	Итого за день	Калорийность-1902, Белки-70, Жиры-66, Углеводы-252





# МЕНЮ

## 9 день



Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
200	Каша молочная пшеничная	Калорийность-189, Белки- 6, Жиры-7, Углеводы- 25
35	Батон с маслом	Калорийность-118, Белки- 4, Жиры-7, Углеводы- 11
200	Кофейный напиток	Калорийность-138, Белки- 5, Жиры-4, Углеводы- 19
114	Груша	Калорийность-54, Белки- 1, Углеводы- 12
250	Суп гороховый с гречками	Калорийность-212, Белки- 11, Жиры-6, Углеводы- 30
80	Котлеты мясные	Калорийность-205, Белки- 13, Жиры-14, Углеводы- 7
90	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-125, Белки- 4, Жиры-5, Углеводы- 17
47	Перец свежий	Калорийность-12, Белки- 1, Углеводы- 2
200	Компот из свежих фруктов	Калорийность-74, Углеводы- 18
30	Хлеб ржаной	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы- 21
150	Йогурт	
70	Якутская лепешка	Калорийность-198, Белки- 6, Жиры-5, Углеводы- 3
160	Сырники с шоколадным соусом	Калорийность-360, Белки-20, Жиры-18, Углеводы- 21
195	Чай с молоком	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-2, Углеводы- 8
30	Хлеб пшеничный с маслом	Калорийность-120, Белки- 4, Жиры-5, Углеводы- 25
	<b>Итого за день</b>	<b>Калорийность-1958, Белки- 80, Жиры-73, Углеводы - 219</b>





# МЕНЮ

## 10 день



Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
205	Каша молочная манная	Калорийность-175, Белки- 7, Жиры-7, Углеводы- 24
35	Батон с маслом	Калорийность-118, Белки- 4, Жиры-7, Углеводы- 11
200	Чай сладкий с лимоном	Калорийность-118, Белки- 4, Жиры-7, Углеводы- 11
114	Банан	Калорийность-54, Белки- 1, Жиры-1, Углеводы- 11
250	Борщ со сметаной	Калорийность-119, Белки- 9, Жиры-9, Углеводы- 19
50	Морская капуста	Калорийность-2
80	Гуляш со сметанным соусом	Калорийность-189, Белки- 13, Жиры-13, Углеводы- 4
90	Каша перловая рассыпчатая	Калорийность-148, Белки- 3 Жиры-6, Углеводы- 21
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-58, Углеводы- 13
30	Хлеб ржаной	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы- 21
200	Молоко	Калорийность-120, Белки- 6, Жиры-6, Углеводы- 9
100	Рогалики творожные с сахаром	Калорийность-291, Белки- 14, Жиры-10, Углеводы- 37
160	Рыба красная с омлетом	Калорийность-169, Белки-18, Жиры-10, Углеводы- 2
55	Огурцы свежие	Калорийность-8, Углеводы-1
195	Чай сладкий	Калорийность-41, Углеводы- 10
30	Хлеб пшеничный с маслом	Калорийность-120, Белки- 4, Жиры-5, Углеводы- 25
	<b>Итого за день</b>	<b>Калорийность-1922, Белки- 82, Жиры-74, Углеводы- 241</b>

