

## День 1

<b>Завтрак</b>	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Бутерброд с маслом	20/40	3,2	15	19,7	268
Каша вязкая пшеничная	200	5,4	6,2	31,2	202
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,4	86
Сыр порц.	30	6,9	9,0	-	103
<b>Итого</b>		<b>16,9</b>	<b>31,8</b>	<b>68,3</b>	<b>665</b>
<b>Обед</b>					
Салат щедрая осень	100	3,1	5,4	3,4	74
Суп молочный затирка	250	8,50	9,27	25,56	231,83
Котлета из свинины	75	10,63	16,67	10,68	235,98
Каша вязкая рисовая	200	2,8	5,4	29,8	180
Компот из яблок	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб ржан./пшен.	100/40	7,7	3,0	49,8	262
Сметанник	100	5,4	8,5	41,0	264
<b>Итого</b>		<b>38,33</b>	<b>48,44</b>	<b>182,0</b>	<b>1335,81</b>
<b>Ужин</b>					
Йогурт	100	5	1,5	3,5	51
Оладьи с творогом	300/30	23,8	20	109,8	764,8
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15,0	56
Хлеб пшеничный	50	3,6	2,1	23	116
<b>Итого</b>		<b>32,5</b>	<b>23,6</b>	<b>151,3</b>	<b>987,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>87,73</b>	<b>103,84</b>	<b>401,6</b>	<b>2988,61</b>

## День 2

<b>Завтрак</b>	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Макароны отварные	150	5,4	4,21	34,45	200,02
Колб. изделия	50	5,83	16,67	0,21	130,33
Бутерброд «Купалле»	75	11,41	13,98	17,40	242,65
Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
Яблоко	100	0,4	-	11,3	46
<b>Итого</b>		<b>23,14</b>	<b>34,86</b>	<b>78,36</b>	<b>679</b>
<b>Обед</b>					
Салат из морской капусты и б/к капусты	100	2,0	5,1	10,2	94
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	7,1	9,7	110,8
Рыба запеченная в сметане с морковью	125	19,4	14,2	6,2	230
Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184
Кисель из концентрата	200	0,2	-	28,6	110
Хлеб ржан./пшен.	100/40	7,7	3,0	49,8	262
Пирожок печеный	75	4,0	3,7	42,2	195,5
<b>Итого</b>		<b>39,4</b>	<b>39,7</b>	<b>202,1</b>	<b>1186,3</b>
<b>Ужин</b>					
Фрикадельки в соусе	110/100	14	33	19,2	430
Каша перловая	200	4	5	27,6	172
Нектар	200	1,6	-	22,8	98
Хлеб ржан./пшен.	60/50	7,7	3,0	49,8	262
<b>Итого</b>		<b>27,3</b>	<b>41</b>	<b>119,4</b>	<b>962</b>
<b>Итого за день</b>		<b>89,84</b>	<b>115,56</b>	<b>399,86</b>	<b>2827,73</b>

## День 3

<b>Завтрак</b>	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Запеканка из творога	200/50	32	28,6	35	526
Кофейный напиток	200	1,4	1,0	20,2	96
Булочка «Снежинка»	75	4,3	5,5	33,3	174
<b>Итого</b>		<b>37,7</b>	<b>35,1</b>	<b>88,5</b>	<b>796</b>
<b>Обед</b>					
Салат «Загадка»	100	8,7	14,7	6,5	193
Суп картофельный с клецками	250	4,5	4,5	25,5	160
Шницель из говядины	100	30,6	16,4	28	388
Макароны отварные	200	6,8	5,8	40,4	240
Сок с мякотью	200	1,4	-	13,8	62
Хлеб ржаной	100	7,33	1,33	37,96	183,15
<b>Итого</b>		<b>59,33</b>	<b>42,73</b>	<b>152,16</b>	<b>1226,15</b>
<b>Ужин</b>					
Масло порц.	20	0,2	14,5	0,3	132,2
Рагу овощное	200	8,4	5,2	38,4	388
Хлеб ржан./пшен.	60/40	7,2	2,3	46	259,2
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,2	134
<b>Итого</b>		<b>19,4</b>	<b>24,8</b>	<b>107,9</b>	<b>913,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>116,43</b>	<b>102,63</b>	<b>348,56</b>	<b>2935,55</b>

## День 4

<b>Завтрак</b>	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Омлет с сыром	175/5	20,5	28,9	2,8	356,0
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,3	1,6	20,6	97,5
Хлеб ржан./пшен.	60/40	7,2	2,3	46	239,2
<b>Итого</b>		<b>29</b>	<b>32,8</b>	<b>69,4</b>	<b>692,7</b>
<b>Обед</b>					
Салат «Здоровье»	100	1,6	10,1	5,9	121
Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,5	20,25	145
Котлета натур. рубленая	100	18,1	42,7	-	457
Картофель отварной	150	3,0	0,6	25,1	123,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	30,2	116,0
Хлеб ржаной	100	7,33	1,33	37,96	183,15
<b>Итого</b>		<b>36,28</b>	<b>59,23</b>	<b>119,41</b>	<b>1145,15</b>
<b>Ужин</b>					
Биточки из птицы	100	28,8	31,6	27,2	508
Рис с овощами	100	3,4	2,9	20,2	120
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,5	60
Хлеб пш/рж	60/80	9,8	2,8	62,1	321,2
<b>Итого</b>		<b>42,1</b>	<b>37,3</b>	<b>117</b>	<b>1009,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>107,38</b>	<b>129,33</b>	<b>305,81</b>	<b>2847,05</b>

## День 5

<b>Завтрак</b>	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Бифштекс рубленый	50	8,7	11,3	0,3	164
Каша рассыпчатая гречневая	200	4,8	5,0	46,1	255,0
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	86,0
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	50	131
<b>Итого</b>		<b>18,7</b>	<b>19,4</b>	<b>113,8</b>	<b>636</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с сыром	100	5,0	14,7	7,3	181,3
Щи с мясом	250/25	8,7	8,2	10,8	150,8
Жаркое по-домашнему	100/250	25,6	14,8	37,6	426
Компот из св. плодов	200	0,1	-	24,0	93,8
Хлеб ржаной	100	7,33	1,33	37,96	183,15
Крендель сахарный	100	6,9	12,5	51,4	348
<b>Итого</b>		<b>53,63</b>	<b>51,53</b>	<b>169,06</b>	<b>1383,05</b>
<b>Ужин</b>					
Сырок творожный	50	4,55	11,5	18,5	157,5
Рыбник	100/50	14,9	13,2	11,8	186,0
Картофель жареный	150	4,2	14,25	27	258
Чай с лимоном	200/15/7	0,1	-	15,2	59,1
Хлеб пш/рж	60/40	7,2	2,3	46	279,2
<b>Итого</b>		<b>30,95</b>	<b>41,25</b>	<b>118,5</b>	<b>939,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>103,28</b>	<b>112,18</b>	<b>401,36</b>	<b>2958,35</b>

## День 6

<b>Завтрак</b>	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Крупеник	180/30	29,25	18,1	54,15	431,5
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	140
Ватрушка	40	4,1	3,2	14,5	98,9
Банан	100	1,5	-	22,4	91
<b>Итого</b>		<b>38,45</b>	<b>24,1</b>	<b>114,45</b>	<b>761,4</b>
<b>Обед</b>					
Салат «Розовый»	100	5,6	14,8	3,6	170
Суп молочный по-могилевски	250	5,2	8,2	21,7	223,0
Бефстроганов	100/100	32,6	21,2	11,4	325,6
Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,2	11,6	29,6	136,0
Компот из плодов сушеных	200	0,4	-	26,2	101,7
Хлеб ржаной	100	7,33	1,33	37,96	183,15
<b>Итого</b>		<b>55,33</b>	<b>57,13</b>	<b>130,46</b>	<b>1139,45</b>
<b>Ужин</b>					
Вареники ленивые	200/30	29	19,8	28	406
Сыр порц.	30	7,8	8,0	-	132,2
Кофейный напиток	200	2,22	2,06	5,95	131,70
Хлеб пшеничный	100	7,7	3,0	49,8	262
<b>Итого</b>		<b>46,72</b>	<b>32,86</b>	<b>83,75</b>	<b>931,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>140,5</b>	<b>114,09</b>	<b>328,66</b>	<b>2832,75</b>

## День 7

<b>Завтрак</b>	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Макаронны отварные	200	6,8	5,8	42,7	252,5
Птица жареная	100	17,4	18,4	0,9	239
Масло порц.	20	0,2	14,5	0,3	132,3
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,5	60
Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	21	80
<b>Итого</b>		<b>27,1</b>	<b>40,5</b>	<b>72,4</b>	<b>763,8</b>
<b>Обед</b>					
Салат «Цветной»	100	1,4	7,6	9,9	110,0
Рассольник с мясом	250/25	8,3	8,2	12,3	155,5
Рыба жареная	120	21,96	8,4	4,8	186,8
Пюре картофельное	200	4,0	5,9	26,7	182,9
Кисель из сока	200	0,2	-	26,4	118,6
Хлеб ржаной	100	7,33	1,33	37,96	183,15
Булочка	100	7,46	4,92	44,79	311,50
<b>Итого</b>		<b>50,65</b>	<b>36,35</b>	<b>162,85</b>	<b>1248,45</b>
<b>Ужин</b>					
Голубцы «Любительские»	230/50	10,4	22,4	18,0	509,92
Сок натуральный	200	1,6	-	22,8	98,0
Йогурт	100	5,0	1,5	3,5	51,0
Хлеб пшен./ржан.	100/50	11,0	3,6	69,9	364,5
<b>Итого</b>		<b>28</b>	<b>27,5</b>	<b>114,2</b>	<b>1023,42</b>
<b>Итого за день</b>		<b>105,75</b>	<b>104,35</b>	<b>349,45</b>	<b>3035,67</b>

## День 8

<b><i>Завтрак</i></b>	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Сырники из творога	150/20	26,1	17,1	41,7	429,2
Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,2	134
Сыр порц.	50	11,0	10,0	-	135,0
<b>Итого</b>		<b>40,7</b>	<b>29,9</b>	<b>64,9</b>	<b>698,2</b>
<b><i>Обед</i></b>					
Суп-лапша на курином бульоне	250/20	7,34	8,54	15,54	169,02
Капуста тушеная	200	4,8	6,4	19	152
Сосиски отварные	100	10,10	12,0	0,8	133,0
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	23,2	92,0
Хлеб пшен./ржан.	100/50	11,0	3,6	69,9	364,5
Булочка «Колосок»	100	6,6	11,4	49,9	329
<b>Итого</b>		<b>40,24</b>	<b>41,94</b>	<b>178,34</b>	<b>1239,52</b>
<b>Итого</b>					
<b><i>Ужин</i></b>					
Бабка картофельная со свиной	260/5	15,6	30,1	38,3	492,4
Молоко кипяченое	200	5,6	4,6	9	100,0
Хлеб пшен./ржан.	60/80	9,8	2,8	62,1	321,2
<b>Итого</b>		<b>31</b>	<b>37,5</b>	<b>109,4</b>	<b>913,6</b>
<b><i>Итого за день</i></b>		<b>111,94</b>	<b>109,34</b>	<b>352,64</b>	<b>2851,32</b>



## День 9

<b>Завтрак</b>	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Масло порц.	20	0,2	14,5	0,3	132,2
Каша вязкая овсяная	200/15	8,3	16,9	35,0	226,0
Хлеб пшен./ржан.	100	7,7	3,0	49,8	262,0
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,4	86,0
<b>Итого</b>		<b>17,6</b>	<b>36</b>	<b>102,5</b>	<b>706,2</b>
<b>Обед</b>					
Салат «Белоснежка»	100	2,7	8,5	3,9	102,7
Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	7,2	4,8	14,0	127,3
Рагу из птицы	100/250	10,0	12,2	17,8	220
Кисель из концентрата	200	0,2	-	28,6	110
Булочка	100	7,46	4,92	44,79	311,50
Хлеб ржан./ пшен.	100/50	14,3	4,2	90	467,5
<b>Итого</b>		<b>41,86</b>	<b>34,62</b>	<b>199,09</b>	<b>1339</b>
<b>Ужин</b>					
Зразы рубленые	70	7,7	18,4	10,3	238
Овощи в молочном соусе	200	3,6	2,8	23,4	140
Кофейный напиток	200	3,6	2,8	23,4	140
Хлеб пшен./ржан.	100	7,7	3,0	49,8	262,0
Сырок глазированный	50	4,55	11,5	9,25	157,5
<b>Итого</b>		<b>27,55</b>	<b>39,3</b>	<b>109,35</b>	<b>911,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>87,01</b>	<b>109,62</b>	<b>410,94</b>	<b>2956,7</b>

## День 10

<b>Завтрак</b>	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Бутерброд «Купалле»	90	14,2	18,4	17,6	292
Плов со свининой	50/120	13,5	23,3	29,4	381
Какао с молоком	200	5,6	2,8	23,4	134
		<b>33,3</b>	<b>44,5</b>	<b>70,4</b>	<b>807</b>
<b>Итого</b>					
<b>Обед</b>					
Салат овощной	100	4,6	18	5,8	212,2
Суп картофельный с рыбой	250/20	7	3,75	18,25	135
Жаркое по-домашнему из птицы	100/250	25,6	14,8	37,6	476
Компот из яблок	200	0,16	0,16	3,92	98,80
Хлеб ржаной	100	7,33	1,33	37,96	183,15
Сдоба минская с какао	50	3,6	4,25	23,6	148
<b>Итого</b>		<b>48,29</b>	<b>42,29</b>	<b>127,13</b>	<b>1253,15</b>
<b>Итого</b>					
<b>Ужин</b>					
Тефтели (2 вар.)	60/50	7,3	17,9	12,7	241
Каша перловая	200	4,0	5,0	27,8	172
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	19,8	80
Йогурт	100	5,0	1,5	3,5	51
Хлеб пшен./ржан.	100/50	11,0	3,6	69,9	364,5
<b>Итого</b>		<b>27,44</b>	<b>28,02</b>	<b>133,7</b>	<b>908,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>109,03</b>	<b>114,81</b>	<b>331,23</b>	<b>2968,65</b>