



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПРИКАЗ

«\_30\_» \_\_\_\_03\_\_\_\_ 2022 года

№ 320-ОД

г. Тирасполь

(текущая редакция на 18 апреля 2023 года)

**Об утверждении недельного меню для  
лечебно-профилактических учреждений**

В соответствии с Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 6 апреля 2017 года № 60 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-15) с изменениями и дополнениями, внесенными постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 14 июня 2017 года № 148 (САЗ 17-25), от 7 декабря 2017 года № 334 (САЗ 17-50), от 17 октября 2018 года № 352 (САЗ 18-42), от 14 декабря 2018 года № 448 (САЗ 18-51), от 26 апреля 2019 года № 143 (САЗ 19-17), от 8 августа 2019 года № 291 (САЗ 19-30), от 29 сентября 2020 года № 330 (САЗ 20-40), от 22 октября 2020 года № 364 (САЗ 20-43), от 15 ноября 2019 года № 400 (САЗ 19-44), от 8 декабря 2020 года № 433 (САЗ 20-50), от 25 января 2021 года № 19 (САЗ 21-4), от 30 декабря 2021 года № 426 (САЗ 21-52), от 20 января 2022 года № 11 (САЗ 22-02), в целях установления единого недельного меню для подведомственных лечебно-профилактических учреждений,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить недельное меню для лечебно-профилактических учреждений по видам диетических столов №№ 1-16 согласно Приложению к настоящему Приказу.
2. Установить, что:
  - а) меню диетических столов №№ 11, 15, утвержденные настоящим Приказом, являются основными и обязательными к применению в лечебно-профилактических учреждениях;
  - б) руководители подведомственных государственных лечебно-профилактических учреждений вправе составлять недельное меню диетических столов №№ 1-10, 12-14, 16 с учетом утвержденных настоящим Приказом меню диетических столов №№ 11, 15 таким образом, чтобы обеспечить единообразие приготавливаемых блюд по нескольким меню диетических столов одновременно, путем приготовления одних и тех же блюд, предусмотренных меню диетических столов №№ 1-10, 12-14, 16 и меню диетических столов №№ 11, 15 в соответствующие дни недели, указанные в меню диетических столов №№ 11, 15.
3. Разрешить главным врачам ГУ «Республиканская туберкулезная больница», ГУ «Дубоссарская центральная районная больница» самостоятельно разрабатывать меню для диетического стола № 11, с учетом длительности пребывания пациентов с активной формой туберкулеза на лечении в лечебно-профилактическом учреждении, с соблюдением среднесуточного набора продуктов для одного пациента в лечебно-профилактических учреждениях и химического состава и энергетической ценности, утвержденных Приказом Министерства здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики от 10 января 2022 года № 1 «Об утверждении Инструкции о порядке организации диетического питания пациентов в государственных лечебно-профилактических учреждениях, среднесуточного набора продуктов для одного больного в государственных лечебно-профилактических учреждениях (грамм, брутто), а также химического состава и энергетической ценности основных диет» (регистрационный № 10898 от 21 марта 2022 года) (САЗ 22-11).
4. Ответственность за исполнение настоящего Приказа возложить на руководителей лечебно-профилактических учреждений.
5. Контроль за исполнением настоящего Приказа оставляю за собой.

Министр

К.В. Албул

**Диетический стол № 1**

**Первый день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая протёртая	200	6,0	5,4	34,0	202
Омлет паровой	60	5,8	7,0	1,5	96
Масло сливочное	20	0,2	20,44	0,16	149,6
Гренки	150	24,0	1,5	105	532
Чай с молоком	200	1,6	1,65	18,23	88,84
<b>Обед</b>					
Суп рисовый с курицей	250/25	11,75	11,0	17,0	218,5
Картофельное пюре	200	4,3	5,6	4,0	195
Фрикадельки мясные в молочном соусе	100/50	18,2	9,5	16,2	211
Кисель	200	0,4	-	31,9	122
<b>Полдник</b>					
Яблоко печёное	1	0,4	-	19,1	75
<b>Ужин</b>					
Каша манная молочная	250	6,2	4,7	45,1	230
Печенье	25	2,3	4,0	30,5	120,8
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>81,35</b>	<b>70,84</b>	<b>338,57</b>	<b>2300,58</b>

**Второй день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная	250	6,0	7,6	44,5	259
Масло сливочное	20	0,2	20,44	0,16	149,6
Гренки	150	24,0	1,5	105	532
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>Обед</b>					
Суп овсяный с молотым мясом	250/25	7,8	9,0	13,5	164,0
Морковное пюре	200	3,2	5,2	15,0	120
Котлета мясная паровая	100	11,8	18,6	16,8	293,1
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,3	114,6
<b>Полдник</b>					
Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	116
<b>Ужин</b>					
Картофельное пюре	200	4,3	5,6	42,9	195
Рыбное суфле	90	15,5	5,0	3,7	122
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>79,4</b>	<b>79,44</b>	<b>311,02</b>	<b>2184,98</b>

**Третий день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша манная на воде	200	4,5	4,4	34,3	186
Омлет паровой	60	5,8	7,0	1,5	96
Масло сливочное	20	0,12	20,44	0,16	149,6
Гренки	150	24,0	1,5	105	532
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>Обед</b>					
Суп гречневый с молотым мясом	250/25	4,9	5,01	28,0	135,0
Тефтели мясные паровые	2/100	16,9	8,4	9,9	181
Картофельное пюре	200	4,7	6,0	33,6	198
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,3	114,6
<b>Полдник</b>					
Яблоко печёное	1	0,4	-	19,1	75
<b>Ужин</b>					
Каша овсяная	200	6,0	9,0	26,6	205
Омлет паровой	60	5,8	7,0	1,5	96
Кисель	200	0,4	0	36,4	140,8
Печенье	25	2,3	4,0	30,5	120,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>76,62</b>	<b>72,8</b>	<b>370,74</b>	<b>2289,64</b>

#### Четвёртый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная	250	6,2	4,7	45,1	230
Масло сливочное	20	0,2	20,44	0,16	149,6
Гренки	150	24,0	1,5	105	532
Чай с молоком	200	1,6	1,65	18,23	88,84
<b>Обед</b>					
Суп с фрикадельками	250/25	11,1	12,12	5,36	196,0
Каша гречневая	200	6,0	5,4	34,0	202
Мясное суфле	90	19,2	10,6	5,0	191
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,3	108
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	7,3	1,7	9,0	83,0
<b>Ужин</b>					
Каша рисовая	200	3,2	4,4	39,6	201
Котлета рыбная паровая	100	14,8	10,2	17,9	210
Кисель	200	0,4	0	36,4	140,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>94,6</b>	<b>72,71</b>	<b>344,05</b>	<b>2332,24</b>

#### Пятый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная молочная	250	8,7	10,0	36,6	274
Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	116
Гренки	150	24,0	1,5	105	532
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84

<b>Обед</b>					
Суп манный с молотым мясом	250/25	10,4	3,7	21,9	80,84
Картофельное пюре	200	4,3	5,6	42,9	195
Суфле куриное паровое	90	13,8	7,2	4,0	163
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,3	114,6
<b>Полдник</b>					
Яблоко печёное	1	0,4	-	19,1	75
<b>Ужин</b>					
Каша гречневая	200	6,2	4,7	45,1	230
Котлета мясная паровая	100	11,8	18,6	16,8	293,1
Печенье	25	2,3	4,0	30,5	120,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>88,3</b>	<b>61,75</b>	<b>375,48</b>	<b>2254,18</b>

### Шестой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная	250	11,2	10,9	45,4	313
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Масло сливочное	20	0,2	20,44	0,16	149,2
Гренки	150	24,0	1,5	105	532
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с куриным мясом	250/25	18,78	12,6	76,3	211,6
Каша рисовая	200	3,2	4,4	39,6	201
Фрикадельки мясные паровые	90	18,2	9,5	16,2	211
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,3	114,6
<b>Полдник</b>					
Кисель	200	0,4	-	31,9	122
<b>Ужин</b>					
Картофельное пюре	200	4,3	5,6	42,9	195
Котлета рыбная паровая	100	15,6	10,2	8,1	204
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>102,28</b>	<b>81,59</b>	<b>419,14</b>	<b>2429,24</b>

### Седьмой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	22,1	14,0	23,8	312
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Гренки	150	24,0	1,5	105	532
Масло сливочное	20	0,2	20,44	0,16	149,2
<b>Обед</b>					
Суп овсяный	250	9,7	8,0	31,1	233,0
Картофельное пюре	200	4,3	5,6	42,9	195
Суфле мясное паровое	90	19,2	10,6	5,0	191
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,3	114,6
<b>Полдник</b>					
Яблоко печёное с сахаром	1	0,4	-	19,1	75
<b>Ужин</b>					
Каша рисовая молочная	250	6,0	7,6	44,5	259

Омлет паровой	60	5,8	7,0	1,5	96
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>98,1</b>	<b>81,19</b>	<b>326,64</b>	<b>2332,64</b>

## Диетический стол № 2

### Первый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая протёртая	200	6,0	5,4	34,0	202
Омлет паровой	60	5,8	7,0	1,5	96
Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	29
Сыр	30	7,8	9,0	-	111
Масло сливочное	20	0,2	20,44	0,16	146,2
<b>Обед</b>					
Суп перловый с молотым мясом	250/50	6,26	5,125	17,88	152,55
Картофельное пюре	200	4,3	5,6	42,9	193
Котлета мясная паровая	100	16,9	8,4	9,9	181
Компот	200	0,6	-	28,3	108
Гренки	100	8,1	1,2	46,6	250
<b>Полдник</b>					
Кисель	200	0,4	-	31,9	122
<b>Ужин</b>					
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	22,1	14,0	23,8	312
Чай	200	-	-	0,135	56,1
Печенье	30	2,3	4,0	30,5	121,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>114,0</b>	<b>97</b>	<b>330</b>	<b>3000</b>

### Второй день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша манная	250	4,5	4,4	34,3	186
Омлет паровой	60	5,8	7,0	1,5	96
Какао с молоком	200	3,8	3,9	5,8	73
Печенье	30	2,3	4,0	30,5	121,8
Масло сливочное	20	0,2	20,44	0,16	146,2
<b>Полдник</b>					
Яблоко печёное	1	0,4	-	19,1	75
<b>Обед</b>					
Суп рисовый с молотым мясом	250/25	9,0	5,5	16,06	169,1
Каша гречневая	180	5,4	5,1	25,5	169
Куриное суфле	90	13,8	7,2	4,0	163
Морковь тушёная	110	3,2	5,2	15,0	120
Кисель	200	0,4	-	31,9	122
Гренки	150	12,15	1,8	69,9	375
<b>Полдник</b>					
Яблоко печёное	1	0,4	-	19,1	75
<b>Ужин</b>					
Картофельное пюре	200	4,3	5,6	42,9	193
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	22,1	14,0	23,8	312
Суфле рыбное	90	15,5	5,0	3,7	122
Чай	200	-	-	0,135	56,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>110,5</b>	<b>90,0</b>	<b>335,6</b>	<b>2673,4</b>

### Третий день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Вермишель отварная	200	6,2	4,7	45,1	230
Колбаса молочная отварная	50	6,8	11,4	-	130
Чай	200	-	-	0,135	56,1

Сыр	30	7,8	9,0	-	111
Масло сливочное	20	0,2	20,44	0,16	146,2
Гренки	50	4,05	0,6	23,3	125
<b>Обед</b>					
Суп гречневый с молотым мясом	250/25	9,9	5,55	16,06	168,6
Каша овсяная	200	5,9	6,8	33,9	212
Мясное суфле	90	19,2	10,6	5,0	191
Свекольное пюре	100	3,0	5,6	18,6	134
Компот	200	0,6	-	28,3	108
Гренки	100	8,1	1,2	46,6	250
<b>Полдник</b>					
Кисель	200	0,4	-	31,9	122
<b>Ужин</b>					
Каша рисовая	250	6,0	7,6	44,5	259
Омлет паровой	60	5,8	7,0	1,5	96
Чай	200	-	-	0,135	56,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>95,54</b>	<b>99,4</b>	<b>364</b>	<b>2800</b>

#### Четвертый день

Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная	250	8,7	10,0	36,6	274
Омлет паровой	60	5,8	7,0	1,5	96
Чай	200	-	-	0,135	56,1
Печенье	30	3,2	5,0	38,1	849,2
Масло сливочное	20	0,2	20,44	0,16	146,2
<b>Обед</b>					
Суп с фрикадельками	400/25	12,23	4,9	0,16	109,1
Картофельная запеканка с мясом	250	20,8	13,7	31,7	329
Компот	200	0,6	-	28,3	108
Гренки	150	12,15	1,8	69,9	375
<b>Полдник</b>					
Яблоко печёное	1	0,4	-	19,1	75
<b>Ужин</b>					
Каша гречневая	180	5,4	5,1	25,5	169
Котлета мясная паровая	100	16,9	8,4	9,9	181,0
Какао с молоком	200	3,8	3,9	5,8	73
<b>ИТОГО:</b>		<b>115</b>	<b>90</b>	<b>300</b>	<b>2927</b>

#### Пятый день

Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая	200	5,4	5,1	25,5	169
Омлет паровой	60	5,8	7,0	1,5	96
Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	29
Сыр	30	7,8	9,0	-	111
Масло сливочное	20	0,2	20,44	0,16	146,2
<b>Обед</b>					
Суп манный с молотым мясом	250/25	9,38	3,5	11,11	128,6
Картофельное пюре	200	4,3	5,6	32,9	193
Котлета куриная паровая	100	16,9	8,4	9,9	181
Морковь тушёная	100	3,2	5,2	15,0	120
Компот	200	0,6	-	28,3	108
Гренки	150	12,15	1,8	69,9	375
<b>Полдник</b>					
Кисель	200	0,4	-	31,9	122
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	22,1	14,0	23,8	312
<b>Ужин</b>					
Вермишель отварная	200	6,2	4,7	45,1	230
Колбаса молочная отварная	50	6,8	11,4	-	130
Чай	200	-	-	0,135	56,1

Печенье	30	2,3	4,0	3,8	121,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>112,2</b>	<b>97,5</b>	<b>340</b>	<b>2700</b>

#### Шестой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая	250	6,0	7,6	44,5	259
Омлет паровой	60	5,8	7,0	1,5	96
Чай	200	-	-	0,135	56,1
Печенье	30	3,2	5,0	38,1	849,2
Масло сливочное	20	0,2	20,44	0,16	146,2
<b>Обед</b>					
Суп овсяный с молотым мясом	250/25	8,6	6,15	6,91	134,6
Картофельное пюре	200	4,3	5,6	42,9	193
Фрикадельки в белом соусе	100/50	18,2	9,5	16,2	211
Морковь тушёная	100	3,2	5,2	15,0	120
Компот	200	0,6	-	28,3	108
Гренки	150	12,15	1,8	69,9	375
<b>Полдник</b>					
Яблоко печёное	1	0,4	-	19,1	75
<b>Ужин</b>					
Каша гречневая	200	5,4	5,1	25,5	169
Рыба отварная	75	15,6	1,8	-	78
Какао с молоком	200	3,8	3,9	5,8	73
<b>ИТОГО:</b>		<b>90,7</b>	<b>80,44</b>	<b>330</b>	<b>3012</b>

#### Седьмой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша манная	250	7,3	7,6	39,0	244
Омлет паровой	60	5,8	7,0	1,5	96
Чай	200	-	-	0,135	56,1
Сыр	30	7,8	9,0	-	111
Масло сливочное	20	0,2	20,44	0,16	146,2
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с молотым мясом	250/25	13,0	7,65	26,7	95,9
Каша рисовая	200	3,2	4,4	39,6	201
Мясо отварное	50	16,0	5,6	0,5	119
Свекольное пюре	100	3,0	5,6	18,6	134
Компот	200	0,6	-	28,3	108
Гренки	100	8,1	1,2	46,6	250
<b>Полдник</b>					
Кисель	200	0,4	-	31,9	122
<b>Ужин</b>					
Картофельное пюре	200	4,3	5,6	42,9	193
Суфле рыбное	90	15,5	5,0	3,7	122
Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	29
Печенье	30	3,2	5,0	38,1	849,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>97,1</b>	<b>91,0</b>	<b>371</b>	<b>2945</b>

#### Диетический стол № 3

##### Первый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная	200	9,28	10,2	42	201
Сливочное масло	20	0,2	20,44	0,16	146,2
Чай	200	-	-	12,51	40
Омлет паровой	60	6,2	5,9	2,2	86
<b>Обед</b>					
Суп перловый	400	3,2	5,14	24,55	157,0
Капуста тушеная с отварным мясом	200/50	4,25 16,3	9,99 5,5	13,64 0,9	161 119
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6

Полдник					
Яблоко свежее	1	0,4	-	11,3	46
Ужин					
Гречневая каша	200	7,3	6,9	35,0	231,2
Чай	200	-	-	12,51	40
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	10,8	8,2	13,3	250
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>113,18</b>	<b>82,97</b>	<b>379,0</b>	<b>2400</b>

Второй день					
Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша манная	250	7,35	7,6	35,5	254
Сливочное масло	20	0,2	20,44	0,16	146,2
Сыр	30	8,0	8,1	0,6	107
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Обед					
Суп крестьянский со сметаной	400/10	4,104	5,13	25,19	163,2
Каша ячневая	200	8,03	7,97	45,53	285
Бефстроганов из отварного мяса	60/50	18,8	15,4	7,5	241
Салат из свеклы	100	1,47	8,68	9,4	120,8
Компот из свежих яблок	200	0,22	-	32,6	123
Полдник					
Сок томатный	200	2,0	-	6,6	34,4
Ужин					
Картофельное пюре	200	4,7	6,0	33,6	198
Котлета рыбная	100	12,8	11,3	7	136
Кефир	200	7,58	5,86	8,96	112
Ватрушка с творогом	100	12,5	13,1	41,2	340
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>99,85</b>	<b>116,68</b>	<b>425,3</b>	<b>3021,0</b>

Третий день					
Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша пшеничная	200	8,1	8,6	39,6	273,8
Сливочное масло	20	0,2	20,44	0,16	146,4
Чай	200	-	-	12,51	40
Омлет белковый паровой	60	6,2	5,9	2,2	86
Обед					
Борщ со сметаной	400/10	4,4	10,3	39,08	222,4
Каша гречневая	200	5,44	9,79	41,69	270,4
Котлета куриная паровая	100	14,9	6,9	6,7	146,8
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
Икра кабачковая	50	2,0	14	14	194
Полдник					
Яблоко печеное	1	0,4	-	24,2	92
Ужин					
Сырники запеченные	120	16,5	15,24	28,08	108,4
Овощное рагу	200	4,32	5,8	24,0	164,8
Чай	200	-	-	12,51	40
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>82,71</b>	<b>98,47</b>	<b>426,73</b>	<b>2886,6</b>

Четвертый день					
Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша ячневая	250	8,03	7,97	45,53	285
Сливочное масло	20	0,2	20,44	0,16	146,2
Чай	200			12,51	40
Омлет паровой	60	6,0	5,7	0,2	76
Сыр	30	8,0	8,1	0,6	107



<b>Обед</b>					
Щи со сметаной	400/10	3,2	10,32	17,2	169,6
Каша кукурузная	200	4,25	8,8	37,6	325
Рыба запечённая	100	17,6	2,0	-	88,0
Компот из свежих фруктов	200	0,22	-	32,6	123
Салат из свеклы	100	1,47	8,68	9,4	120,8
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,6	6,5	8,2	198
<b>Ужин</b>					
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	12,8	16,8	31,6	285,3
Винегрет	200	4,04	10,11	21,19	209
Котлета мясная паровая	100	17,34	5,75	7,78	152
Чай	200			12,51	40
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>108,85</b>	<b>113,27</b>	<b>393,68</b>	<b>3124,6</b>

<b>Пятый день</b>					
Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная	200	7,6	8,6	29,4	218,6
Омлет паровой	60	6,2	5,9	2,2	86
Сливочное масло	20	0,2	20,44	0,16	146,2
Чай	200			12,51	40
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной	400/10	4,2	10,3	17/8	176
Капуста, тушеная с отварным мясом	200/50	30,5	11,5	45,5	414,5
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Сок томатный	200	2,0	-	6,6	34,4
Печенье	30	8,2	8,70	62,4	401
<b>Ужин</b>					
Сырники запеченные	120	13,8	12,7	23,4	257,7
Каша гречневая	200	7,3	6,9	35,0	231,2
Чай	200			12,51	40
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>99,41</b>	<b>85,08</b>	<b>434,92</b>	<b>2912,0</b>

<b>Шестой день</b>					
Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша манная	250	8,75	8,3	40,4	260
Масло сливочное	20	0,2	20,44	0,16	146,4
Сыр	30	8,0	8,1	0,6	107
Чай	200	-	-	12,51	40
<b>Обед</b>					
Суп перловый со сметаной	400/10	3,71	8,02	30,82	218
Сосиски молочные	50	12,1	13,5	-	170
Картофельное пюре	200	4,7	6,0	33,6	198
Салат из свеклы	100	1,47	8,68	9,4	120,8
Кисель	200	0,158	-	34	136
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	7,58	5/86	8,96	112
<b>Ужин</b>					
Ячневая каша	200	8,03	7,97	45,53	285
Омлет паровой	60	6,0	5,7	0,2	76
Чай	200			12,51	40
Яблоко печенное	1	0,4	-	24,2	92
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>81,20</b>	<b>93,07</b>	<b>403,33</b>	<b>2761,0</b>

<b>Седьмой день</b>					
Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории

<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная	200	7,22	7,0	40,05	252
Сливочное масло	20	0,2	20,44	0,16	146,2
Чай	200			12,51	40
<b>Обед</b>					
Суп вегетарианский со сметаной	400/10	4,4	9,8	22,5	190
Каша гречневая	200	5,44	9,79	41,69	270,4
Котлета куриная паровая	100	14,9	6,9	6,7	146,8
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
Свекла тушёная	100	2,4	17,9	23,5	258
<b>Полдник</b>					
Яблоко печеное	1	0,4	-	24,2	92
<b>Ужин</b>					
Каша пшеничная	200	8,1	8,6	39,6	273,8
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	12,8	16,8	31,6	285,3
Чай	200			12,51	40
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>76,11</b>	<b>97,37</b>	<b>441,52</b>	<b>2858,1</b>

#### Диетический стол № 4

#### Первый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая б/с	1/200	2,56	6,52	20,7	160,8
Чай без сахара	1/200	0,2	0	0,1	1,5
Омлет натуральный паровой	1/60	5,8	7	1,5	96
<b>Обед</b>					
Суп -пюре с мясом куриным с манной крупой	1/250/25	9,65	18,8	7,05	223,2
Суфле мясное паровое	<b>1/100</b>	22,59	13,47	5,88	224,71
Каша гречневая протёртая	1/200	4,8	4,32	20,2	161,6
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	28,3	108
<b>Полдник</b>					
Яблоко печёное	1 шт	0,6	1,4	13,6	65,8
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная паровая	1/100	10,2	2,3	5,4	72,9
Каша овсяная	1/200	5,4	8,8	21,4	209
Чай без сахара	1/200	0,2	0	0,1	1,5
Сухари на день	1/150	24	1,5	105	532
Рисовый отвар	1/200	1,4	0,2	17	74
<b>Итого</b>		<b>87,7</b>	<b>64,31</b>	<b>246,23</b>	<b>1931,01</b>

#### Второй день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша манная	1/250	4,54	4,4	28,3	186
Чай без сахара	1/200	0,2	0	0,1	1,5

Омлет натуральный паровой	1/60	5,8	7	1,5	96
<b>Обед</b>					
Бульон из рисовой крупы с фрикадельками	1/250/25	4,8	9	7,89	119,48
Биточки рыбные паровые	1/100	16	5,07	8,5	132,3
Каша геркулесовая	1/200	6,4	13,84	18,8	190,4
Кисель фруктовый	1/200	0,7	0	32	122
<b>Полдник</b>					
Творожное суфле паровое	1/120	17,7	11,12	19,04	249,6
<b>Ужин</b>					
Котлета мясная паровая	1/100	18,9	16,25	9,8	181
Каша гречневая протёртая	1/200	4,8	4,32	20,2	161,6
Чай без сахара	1/200	0,2	0	0,1	1,5
Сухари на день	1/150	24	1,5	105	532
Рисовый отвар	1/200	1,4	0,2	17	74
<b>Итого</b>		<b>104,74</b>	<b>70,3</b>	<b>267,03</b>	<b>2015,38</b>

### Третий день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная	1/200	5,4	8,8	21,4	209
Чай без сахара	1/200	0,2	0	0,1	1,5
Омлет натуральный паровой	1/60	5,8	7	1,5	96
<b>Обед</b>					
Суп рисовый слизистый на мясном бульоне	1/250	9,1	14,94	14,78	184,8
Суфле мясное паровое	1/100	22,59	13,47	5,88	224,71
Каша гречневая протёртая	1/200	4,8	4,32	20,2	161,6
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	28,3	108
<b>Полдник</b>					
Яблоко печёное	1 шт	0,6	1,4	13,6	65,8
<b>Ужин</b>					
Суфле из отварного мяса куриного паровое	1/100	18,14	10,6	5,3	217
Каша рисовая протёртая	1/200	2,56	6,52	20,7	160,8
Чай без сахара	1/200	0,2	0	0,1	1,5
Сухари на день	1/150	24	1,5	105	532
Рисовый отвар	1/200	1,4	0,2	17	74
<b>Итого</b>		<b>95,39</b>	<b>68,75</b>	<b>253,86</b>	<b>2036,71</b>

### Четвёртый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
-------------------	--------	-------	------	----------	---------

<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая протёртая	1/200	6,4	13,84	18,8	190,4
Чай без сахара	1/200	0,2	0	0,1	1,5
Яйцо всмятку	1 шт.	5,1	4,6	0,3	64
<b>Обед</b>					
Бульон куриный с мясом и манной крупой	1/250/25	1,18	9,3	11,03	123
Суфле мясное паровое	1/100	22,59	13,47	5,88	224,71
Каша рисовая протёртая	1/200	2,56	6,52	20,7	160,8
Кисель фруктовый	1/200	0,7	0	32	122
<b>Полдник</b>					
Творожное суфле паровое	1/120	17,7	11,12	19,04	249,6
<b>Ужин</b>					
Суфле из варёной рыбы паровое	1/100	16	12,5	8,5	132,3
Каша гречневая протёртая	1/200	4,8	4,32	20,2	161,6
Чай без сахара	1/200	0,2	0	0,15	1,86
Сухари на день	1/150	24	1,5	105	532
Рисовый отвар	1/200	1,4	0,2	17	74
<b>Итого</b>		<b>102,83</b>	<b>77,37</b>	<b>258,7</b>	<b>2037,77</b>

**Пятый день**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Граммы</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша манная протёртая	1/200	4,54	4,4	28,3	186
Чай без сахара	1/200	0,2	0	0,1	1,5
Омлет натуральный паровой	1/60	5,8	7	1,5	96
<b>Обед</b>					
Бульон мясной с геркулесовой крупой	1/250	9,06	10,94	14,78	184,8
Суфле из отварного мяса куриного паровое	1/100	18,14	10,6	5,3	217
Каша гречневая протёртая	„ 1/200	4,8	4,32	20,2	161,6
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	28,3	108
<b>Полдник</b>					
Кисель фруктовый	1/200	0,7	0	32	122
<b>Ужин</b>					
Суфле мясное паровое	1/100	22,59	13,47	5,88	224,71
Каша рисовая протёртая	1/200	2,56	6,52	21,7	160,8
Чай без сахара	1/200	0,2	0	0,15	1,86
Сухари на день	1/150	24	1,5	105	532
Рисовый отвар	1/200	1,4	0,2	17	74

<b>Итого</b>		<b>94,59</b>	<b>58,95</b>	<b>280,21</b>	<b>2070,27</b>
--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

**Шестой день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая протёртая	1/200	2,56	3,52	20,7	160,8
Чай без сахара	1/200	0,2	0	0,1	1,5
Омлет натуральный паровой	1/60	5,8	7	1,5	96
<b>Обед</b>					
Суп рисовый слизистый на мясном бульоне и мясом протёрт.	1/250/25	9,06	10,94	14,78	184,8
Суфле из варёной рыбы паровое	1/100	16	12,5	8,5	132,3
Каша геркулесовая	1/200	6,4	13,84	18,8	190,4
Кисель фруктовый	1/200	0,7	0	32	122
<b>Полдник</b>					
Яблоко печёное	1 шт	0,6	1,4	13,6	65,8
<b>Ужин</b>					
Творожное суфле паровое	1/120	17,7	12,12	19,04	249,6
Каша гречневая протёртая	1/200	4,8	4,32	20,2	161,6
Чай без сахара	1/200	0,2	0	0,15	1,86
Сухари на день	1/150	24	1,5	105	532
Рисовый отвар	1/200	1,4	0,2	17	74
<b>Итого</b>		<b>89,42</b>	<b>67,34</b>	<b>271,37</b>	<b>1972,66</b>

**Седьмой день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая протёртая	1/200	4,8	4,32	20,2	161,6
Чай без сахара	1/200	0,2	0	0,1	1,5
Яйцо всмятку	1 шт.	5,1	4,6	0,3	64
<b>Обед</b>					
Бульон с мясом куриным протёртым и овсяной крупой	1/250/25	9,06	10,94	14,78	184,8
Суфле из варёной рыбы паровое	1/100	17,2	12,5	4,1	135,5
Каша рисовая протёртая	1/200	2,56	6,52	20,7	160,8
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	28,3	108
<b>Полдник</b>					
Кисель фруктовый	1/200	0,7	0	32	122
<b>Ужин</b>					
Биточек мясной паровой	1/100	18,9	16,25	9,8	181
Каша геркулесовая	1/200	6,4	13,84	18,8	190,4
Чай без сахара	1/200	0,2	0	0,15	1,86

Сухари на день	1/150	24	1,5	105	532
Рисовый отвар	1/200	1,4	0,2	17	74
<b>Итого</b>		<b>91,12</b>	<b>70,67</b>	<b>271,23</b>	<b>1917,46</b>

**Диетический стол № 5**

**Первый день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная молочная	250	6,05	11,57	15,52	247
Сливочное масло	10	0,1	10,22	0,08	73,33
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Борщ вегетарианский со сметаной	400/10	5,3	14,3	36,2	288
Вермишель отварная	200	4,69	8,24	35,49	241,4
Котлета паровая	100	9,0	16,9	47,8	367,0
Лето (кабачки тушеные)	100	2,4	12,7	10,2	162
Зима (свекла тушенная + морковь)	100	2,4	17,9	23,5	258
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
Яблоко	1	0,3	-	11,9	45
<b>Полдник</b>					
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
<b>Ужин</b>					
Каша пшеничная	200	5,8	7,75	40,2	299,08
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
Рыба отварная	78	18,2	4,89	0,02	116,0
<b>ИТОГО:</b>	-	<b>77,39</b>	<b>101,04</b>	<b>415,71</b>	<b>2932,4</b>

**Второй день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Вермишель молочная	250	8	8,24	35,05	243,58
Сливочное масло	10	0,1	10,22	0,08	73,33
Сыр	50	11,7	14	7	170
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Суп овсяный	400	4,4	9,8	22,5	190
Каша гречневая	200	5,44	9,79	41,69	279,4
Рыба отварная	78	18,2	4,89	0,02	116
Лето (свежая капуста + морковь)	100	11,89	13,7	8,62	209,64
Зима (тушенная морковь)	100	4,2	11,9	16,4	185
Кисель фруктовый	200	0,1	-	-	152,75
<b>Полдник</b>					

Кефир	200	5,0	5,8	7,8	106
<b>Ужин</b>					
Картофель отварной	200	4,7	6,0	33,60	198,0
Фрикадельки мясные паровые	80	18,0	14,0	10,9	238
Яблоко печенное	1	0,4	-	24,2	92
Чай	200	0,28	0,32	0,47	58,0
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>100,52</b>	<b>97,0</b>	<b>365,2</b>	<b>2922,5</b>

### Третий день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная	250	7,97	8,18	35,56	246,2
Омлет паровой	55	6,82	8,97	2,76	123,6
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	400	3,7	10,2	31,0	222
Каша пшеничная	200	5,8	7,75	40,2	299,08
Рыбные тефтели с белым соусом	100/50	21,5	6,0	11,9	184
Лето (огурцы + морковь)	100	4,2	7,8	20,5	170,0
Зима (винегрет без лука)	100	3,9	11,3	18,8	187,0
Компот из свежих фруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
Яблоко печеное	1	0,4	-	24,2	92
<b>Полдник</b>					
Сок яблочный	200	0,9	-	24,4	96,0
<b>Ужин</b>					
Каша рисовая	250	7,52	8,27	35,53	243,1
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
Колбаса	50	6,85	11,4	-	130
<b>ИТОГО:</b>		<b>85,61</b>	<b>70,67</b>	<b>419,99</b>	<b>2828,58</b>

### Четвертый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	250	7,8	15,5	24,2	261
Сливочное масло	10	0,1	10,22	0,08	73,33
Чай с молоком	200	0,28	0,32	0,47	58
<b>Обед</b>					
Суп-пюре картофельный	400	3,7	10,1	27,1	207
Плов рисовый с мясом	250	22,59	20,69	38,61	437,7
Лето (лечо из свежих овощей)	100	4,2	7,8	20,5	170,0
Зима (салат овощной)	100	3,9	11,3	18,8	187
Кисель фруктовый	200	0,1	-	-	152,75

Полдник					
Кефир	200	5,0	15,8	7,8	106,0
Ужин					
Каша гречневая	200	5,44	9,79	41,69	270,4
Омлет паровой	55	6,82	8,07	2,76	123,6
Ватрушка с творогом	60	16,3	17,1	59,6	442
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>76,35</b>	<b>90,99</b>	<b>333,01</b>	<b>2680,28</b>

#### Пятый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша ячневая молочная	250	8,4	15,7	23,5	263
Сливочное масло	10	0,1	10,22	0,08	73,33
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Обед					
Свекольник вегетарианский	400	4,2	10,3	17,8	176
касса овсяная	200	5,8	7,75	40,2	299,08
Отварное бедро/ филе	83	16,4	6,4	0,6	113
Лето (огурец)	100	4,2	7,8	20,5	170,0
Зима (тушеная морковь)	100	4,2	11,9	16,4	185
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
Яблоко	1	0,3	-	11,9	45
Полдник					
Сок фруктовый	200	0,9	-	24,4	96,0
Ужин					
Картофельное пюре	200	4,7	6,0	33,6	198,0
Рыба отварная	78	18,2	4,86	0,02	116
Булочка с повидлом	60	7,44	-	68,12	377,6
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>90,89</b>	<b>75,23</b>	<b>457,42</b>	<b>2949,6</b>

#### Шестой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша гречневая молочная	250	11,2	10,9	45,4	313
Сливочное масло	10	0,1	10,22	0,08	73,33
Колбаса отварная	50	6,85	11,4	-	130
Чай с молоком	200	0,28	0,32	0,47	58,0
Обед					
Суп с фрикадельками	400/25	22,06	20,24	32,74	407,4
Картофельное пюре	200	4,7	6,0	33,6	198,0
Бефстроганов из говядины	54/50	9,1	19,9	7,9	285
Лето (салат из свежих овощей)	100	4,2	7,8	20,5	170,0



Зима (свекла + морковь тушенная в сметанном соусе)	100	2,4	17,9	23,5	258
Кисель	200	0,1	-	-	152,75
Яблоко	1	0,33	-	11,9	45
<b>Полдник</b>					
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
<b>Ужин</b>					
Каша овсяная	300	6,05	11,57	15,52	247
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>89,04</b>	<b>106,85</b>	<b>334,51</b>	<b>2945,98</b>

**Седьмой день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная	250	7,52	8,27	35,53	243,1
Сливочное масло	10	0,1	10,22	0,08	73,33
Сыр твердый	50	11,7	14	1,0	170
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Суп перловый	400	4,1	10,4	29,0	218
	200	5,8	7,75	40,2	299,08
Каша ячневая с белым соусом					
Мясо отварное	54	16,1	9,4		149,0
Лето (кабачки тушенный)	100	2,4	12,7	10,2	162
Зима (тушенная капуста + морковь)	100	11,89	13,7	8,62	209,64
Компот их сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Сок томатный	200	0,2	-	0,6	38,0
<b>Ужин</b>					
Вермишель отварная	200	4,69	8,24	35,49	241,4
Отварное бедро/филе	83	16,4	8,4	0,6	113,0
Чай с молоком	200	0,28	0,32	0,47	58
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>89,54</b>	<b>91,8</b>	<b>357,49</b>	<b>2774,65</b>

**Диетический стол № 6**

**Первый день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша манная	250	7,97	8,18	35,56	246,2
Сливочное масло	10	0,1	10,22	0,08	73,2
Яйцо варенное	1	6,0	5,7	0,2	76
Чай с молоком	200	0,28	0,32	0,47	58
<b>Обед</b>					

Свекольник вегетарианский	400	4,2	10,3	17,8	176
Суфле мясное	80	21,4	24,0	7,6	330
Картофельное пюре	200	4,7	6,0	33,6	198
Лето (огурцы а помидоры)	100	4,2	7,8	20,5	170
Зима (тушенная капуста)	100	3,8	5,0	12,1	105
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Сок томатный	200	0,2	-	6,6	38,0
<b>Ужин</b>					
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Тушенная свекла	100	2,4	17,9	23,5	258
Каша гречневая	200	5,44	9,79	41,69	270,4
Хлеб	300	20,1	2Д	156,6	760
Яблоко печенное	1	0,4	-	24,2	92
<b>ИТОГО:</b>		77,64	99,5	417,7	2882

### Второй день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная	250	6,05	11,57	15,52	247
Масло сливочное	10	од	10,22	0,08	73,2
Омлет паровой	60	13,64	17,94	5,53	247,22
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	400	3,7	10,2	31,0	222
Вермишель отварная	200	4,69	8,24	35,49	241,4
Котлета капустная запеченная	100	0,8	7,6	25,4	195,0
Лето (кабачки тушеные со сметанной)	100	2,4	12,7	10,2	162
	100	3,9	14,3	41,0	298
Зима (морковь, тушенная с черносливом)	100	3,9	14,3	41,0	298
Кисель фруктовый	200	од	-	-	152,75
<b>Полдник</b>					
Сок яблочный	200	0,94	-	24,4	96,0
<b>Ужин</b>					
Каша пшеничная	200	5,8	77,5	40,2	299,08
Рыба отварная	100	18,2	4,89	0,02	116
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>76,52</b>	<b>93,2</b>	<b>405</b>	<b>2932</b>

### Третий день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая	250	7,52	8,24	35,53	243,1
Масло сливочное	10	0,1	10,22	0,08	73,2
Сыр твердый	50	11,7	14	1	170

Чай с молоком	200	0,28	0,32	0,47	58
<b>Обед</b>					
Суп лапша	400	3,8	10,2	29,6	218
Каша гречневая	200	5,44	9,79	41,69	270,4
Отварное бедро/филе	85	16,4	6,4	0,6	113
Лето (огурцы 1 помидоры)	100	4,2	7,8	20,5	170
Зима (винегрет)	200	3,9	11,3	18,8	187
Компот из свежих фруктов	200	0,15		34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Сок яблочный	200	0,94	-	-	96,0
<b>Ужин</b>					
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Рагу овощное	200	6,2	16,0	23,5	257
Яблоко печеное	1	0,4		24,2	92
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>76,93</b>	<b>88,57</b>	<b>382,37</b>	<b>2739,8</b>

#### Четвертый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная	250	6,05	11,57	10,74	277,5
Сливочное масло	10	0,1	10,22	0,08	73,2
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Суп перловый вегетарианский	400	4,2	10,4	29,0	218
Картофельное пюре	200	4,7	6,0	33,6	198
Мясо отварное	54	16,1	9,4	-	149,0
Лето (свежая капуста 1 морковь)	100	2,0	5,9	15,8	120
Зима (свекла тушенная в томатном со\се)	100	2,4	17,9	23,5	258
Кисель фруктовый		0,1	-	-	152,75
<b>Полдник</b>					
Сок яблочный	200	0,2	-	6,6	38,0
<b>Ужин</b>					
Вермишель отварная	200	4,69	8,24	35,49	241,4
Котлета рыбная в белом соусе	80	21,5	6,0	11,9	184
Яблоко печенное	1	0,4		24,2	92
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>80,04</b>	<b>87,73</b>	<b>353,81</b>	<b>2624,85</b>

#### Пятый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая	250	8,4	15,7	23,5	263

Масло сливочное	10	0,1	10,22	0,08	73,2
Чай с молоком	200	0,28	0,32	0,47	58
<b>Обед</b>					
Борщ вегетарианский	400	5,3	14,3	36,2	288
Каша пшеничная	200	5,8	7,5	40,2	299,08
Котлета картофельная паровая	100	9,0	16,9	47,8	367
Лето (икра кабачковая)	100	1,6	13,9	7,1	158
Зима (винегрет)	100	0,15	-	34,4	141,6
Яблоко	1	0,3	-	11,9	45
Полдник					
Сок яблочный	200	0,94	-	-	96
<b>Ужин</b>					
Рисовый плов с фруктами (чернослив, изюм)	200	4,5	12,9	79,7	432
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>68,82</b>	<b>94</b>	<b>418,4</b>	<b>2899</b>

### Шестой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая	250	11,2	10,9	45,4	313
Масло сливочное	10	0,1	10,22	0,08	73,2
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Суп овощной	400	4,4	9,8	22,5	190
Каша рисовая	200	3,8	8,8	37,7	235
Биток паровой	80	18,1	18,4	10,9	278
Лето (огурцы 1 помидоры)	100	4,2	7,8	20,5	170
Зима (тушеная капуста)	100	3,8	5,0	12,1	105
Кисель фруктовый	200	0,1	-	-	152,75
<b>Полдник</b>					
Сок томатный	200	0,2	-	6,6	38,0
<b>Ужин</b>					
Картофельное пюре	200	4,7	6,0	33,6	198
Тушеная свекла	100	2,4	17,9	23,5	258
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>69,3</b>	<b>91,92</b>	<b>387,1</b>	<b>2786</b>

### Седьмой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Вермишель отварная	200	4,69	8,24	35,49	241,4
Морковь тушеная	180	4,2	11,9	16,4	185
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Суп гречневый	400	4,1	10,4	29,0	218

Картофель тушеный	200	23,78	27,4	17,25	419,28
Отварное мясо	54	16,1	9,4	-	147,0
Лето (кабачки, тушеные в сливочном соусе)	100	2,4	12,7	10,2	162
Зима (капуста + морковь)	100	11,89	13,7	10,62	209,64
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Сок томатный	200	0,2	-	6,6	38,0
<b>Ужин</b>					
Каша овсяная	300	6,05	11,57	15,52	277
Яблоко печенное	1	0,4	-	24,2	92
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	300	20,1	2,1	156,6	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>82,91</b>	<b>93,71</b>	<b>394,7</b>	<b>2860</b>

### Диетический стол № 7

#### Первый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая	250	5,52	6,06	48,9	265,48
Сыр	50	11,5	14,5	-	180,0
Хлеб	300	23,1	3,6	138,0	660,0
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Борщ вегетарианский	400	5,47	6,2	30,9	194,3
Суфле мясное паровое	110	10,04	41,1	6,14	468,4
Каша пшеничная	180	7,9	0,6	43,82	247,9
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	4,3	61
Компот	200	0,55	-	14,8	122,2
<b>Полдник</b>					
Омлет паровой	120	8,4	9,18	1,7	194,0
Кефир	200	6,0	1,0	7,6	60,0
<b>Ужин</b>					
Рыба паровая	106	6,55	1,7	-	63
Картоф. пюре	200	5,64	5,62	46,85	248,1
Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94
<b>ИТОГО:</b>		<b>93,54</b>	<b>93,64</b>	<b>366,41</b>	<b>2858,38</b>

#### Второй день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Вермишель молочная	250	5,95	10,56	12,04	202,4
Масло сливочное	20				
Хлеб	300	23,1	3,6	138,0	660,0
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	400	3,7	0,42	6,4	141,7
Бефстроганов с соусом	60/50	10,4	19,2	4,0	429,0
Каша гречневая	180	7,56	5,49	42,2	248,5
Салат из капусты с горошком	100	2,3	5,0	8,82	88,15
Компот	200	0,55	-	14,8	122,2
<b>Полдник</b>					
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	19,5	26,9	26,5	152,5
Повидло	20	0,1	-	18,65	70,75
Молоко	200	5,6	6,4	9,6	116,0
<b>Ужин</b>					
Сосиска отварная	50	6,8	11,4	-	130,0
Винегрет	100	2,54	5,0	18,2	125,5

Каша рисовая	200	2,1	2,2	22,3	105,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>90,32</b>	<b>116,27</b>	<b>343,89</b>	<b>3043,9</b>

#### Третий день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Колбаса	50	6,8	11,4	-	130
Каша манная	250	8,9	10,7	31,8	288,6
Хлеб	300	23,1,	3,6	138,0	660,0
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Суп гречневый	400	4,3	6,4	39,2	202,3
Бедро/филе куриное отварное	100	18,1	4,8	0,66	117,2
Макароны отварные	200	7,0	5,53	53,51	689,7
Тушеная свекла	100	1,4	4,9	9,1	86,1
Компот	200				
<b>Полдник</b>					
Печенные яблоки	1	0,5	-	14,9	58,0
Кефир	200	6,0	1,0	7,6	60,0
<b>Ужин</b>					
Мясо отварное	55	14,6	33,0	-	355,0
Каша гречневая	180	3,2	2,6	22,0	116,5
Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94
<b>ИТОГО:</b>		<b>92,9</b>	<b>83,93</b>	<b>340,17</b>	<b>2737,4</b>

#### Четвертый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная	250	11,5	13,4	42,6	363,3
Масло сливочное					
Хлеб	300	23,1,	3,6	138,0	660,0
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Щи вегетарианские	400	5,8	6,2	31,4	199,1
Котлета мясная паровая	85	13,0	16,5	7,4	319,0
Кукурузная каша	200	5,5	0,73	45,45	232,4
Тушеная морковь	100	0,71	4,9	2,6	63,7
Компот	200				
<b>Полдник</b>					
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	19,5	26,9	26,5	352,5
Повидло	20	0,1	-	18,65	70,75
Молоко	200	5,6	6,4	9,6	116,0
<b>Ужин</b>					
Сосиска отварная	50	6,8	11,4	-	130
Картофельное пюре	200	5,64	5,62	46,85	248,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>97,37</b>	<b>115,75</b>	<b>391,43</b>	<b>2706,45</b>

#### Пятый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Сыр	50	11,5	14,5	-	180,0
Пшеничная каша	250	9,4	10,9	31,4	287,6
Хлеб	300	23,1,	3,6	138,0	660,0
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Суп вермишелевый	400	1,8	6,29	39,6	141,9
Суфле мясное паровое	110	10,04	41,1	6,14	468,4
Каша рисовая	200	4,2	4,48	44,67	231,2
Салат из капусты с горошком	100	2,3	5,0	8,82	88,15
Компот	200	0,55	-	14,8	122,2
<b>Полдник</b>					
Яйцо варенное	1	6,0	5,28	0,33	75,6

Кефир	200	6,0	1,0	7,6	60,0
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная паровая	100	13,1	1,7	-	63,0
Рагу овощное	250	7,68	5,13	26,9	165,6
Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94
<b>ИТОГО:</b>		<b>96,67</b>	<b>98,98</b>	<b>407,99</b>	<b>2637,65</b>

#### Шестой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая	250	8,7	10,9	31,4	287,4
Хлеб	300	23,1,	3,6	138,0	660,0
Чай	200	-	-	14,9	60,5
Масло сливочное	20				
<b>Обед</b>					
Суп овощной	400	5,47	6,2	30,9	194,3
Бефстроганов	50/50	10,4	19,2	4,0	429,0
Каша овсяная	200	7,9	3,4	35,2	207,9
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	4,3	61
Компот	200	0,55	-	14,8	122,2
<b>Полдник</b>					
Яблоко печенное	1	0,5	-	14,9	58,0
Молоко	200	56	6,4	9,6	116,0
<b>Ужин</b>					
Сосиска отварная	50	6,8	11,4	-	130,0
Каша пшеничная	200	4,2	2,33	11,6	114,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>79,34</b>	<b>88,03</b>	<b>317,08</b>	<b>2632,1</b>

#### Седьмой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Колбаса	50	6,8	11,4	-	130
Каша гречневая	200	10,01	11,4	33,3	305,7
Хлеб	300	23,1,	3,6	138,0	660,0
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Свекольник	400	12,6	7,3	49,18	305,2
Бедро/филе отварное	100	18,1	4,8	0,66	117,2
Каша ячневая	200	6,2	4,9	43,4	230,6
Тушеная морковь	100	0,7	4,9	2,6	4,0
Компот	200	0,55	-	14,8	122,2
<b>Полдник</b>					
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	19,5	26,9	26,5	352,5
Повидло	20	0,1	-	18,65	70,75
Молоко	200	5,6	6,4	9,6	116,0
<b>Ужин</b>					
Котлета мясная паровая	85	6,8	6,9	8,6	16,3
Картофельное пюре	200	5,6	5,6	46,85	248,0
Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94
<b>ИТОГО:</b>		<b>95,66</b>	<b>196,7</b>	<b>303,94</b>	<b>2772,45</b>

#### Диетический стол № 8

##### Первый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая	250	5,52	6,06	48,9	265,48
Сыр	50	11,5	14,5	-	180,0
Хлеб	150	23,1,	3,6	138,0	660,0
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Борщ вегетарианский	400	5,47	6,2	30,9	194,3
Мясо отварное	55	14,6	33,0	-	355,0
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	4,3	61

Компот	200	0,55	-	13,3	53,0
<b>Полдник</b>					
Омлет паровой	120	8,4	9,18	1,7	194,0
Кефир	200	6,0	1,0	7,6	60,0
<b>Ужин</b>					
Рыба паровая	106	13,1	5,7	-	103,0
Тушеная капуста	100	2,28	4,92	7,69	83,9
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>80,92</b>	<b>86,86</b>	<b>143,39</b>	<b>1786,68</b>

#### Второй день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Вермишель на молоке	250	5,95	10,56	12,04	202,4
Масло сливочное					
Хлеб	150	23,1,	3,6	138,0	660,0
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	400	3,7	0,42	6,4	141,7
Мясо отварное	55	14,6	23,0	-	355,0
Салат из капусты с горошком	100	2,3	5,0	8,82	88,15
Компот	200	0,55	-	13,3	53,0
<b>Полдник</b>					
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	19,5	26,9	26,5	328,9
<b>Ужин</b>					
Сосиска отварная	50	18,1	4,8	0,66	117,2
Винегрет	100	2,54	5,0	18,2	125,5
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>79,51</b>	<b>93,98</b>	<b>155,1</b>	<b>1890,85</b>

#### Третий день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Колбаса	50	6,8	11,4	-	130
Каша манная	250	8,9	10,7	31,8	288,6
Хлеб	150	23,1,	3,6	138,0	660,0
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Суп гречневый	400	4,3	6,4	39,2	202,3
Бедро/филе отварное	100	18,1	4,8	0,66	117,2
Тушеная свекла	100	1,4	4,9	9,1	86,1
Компот	200				
<b>Полдник</b>					
Яблоко печенное	1	0,5	-	14,9	58,0
Кефир	200	6,0	1,0	7,6	60,0
<b>Ужин</b>					
Мясо отварное	100	14,6	33,0	-	355,0
Тушеная овощи	200	7,68	5,13	26,9	165,6
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>80,43</b>	<b>79,13</b>	<b>199,16</b>	<b>1792,8</b>

#### Четвертый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша овсянная	250	11,5	13,4	42,6	363,3
Масло сливочное	20				
Хлеб	300	23,1,	3,6	138,0	660,0
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Щи вегетарианские	400	5,8	6,2	31,4	199,1
Котлета мясная паровая	85	13,0	16,5	7,4	319,0
Тушеная морковь	100	0,71	4,9	2,6	63,7
Компот	200				



<b>Полдник</b>					
Суфле (пудинг) творожный запеченный	120	19,5	26,9	10,5	328,9
<b>Ужин</b>					
Сосиска отварная	50	6,8	11,4	-	130
Тушеная капуста	200	2,28	4,92	7,69	83,9
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>71,86</b>	<b>102,52</b>	<b>171,37</b>	<b>1966,9</b>

<b>Пятый день</b>					
Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная	250	9,4	10,9	31,4	287,6
Сыр	50	5,64	7,4	0,53	91,2
Хлеб	300	23,1,	3,6	138,0	660,0
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Суп вермишелевый	400	1,8	6,29	39,6	141,9
Мясо отварное	55	14,6	33,0	-	355,0
Салат из свежей капусты с горошком	100	2,3	5,0	8,82	88,15
Компот	200	0,55	-	13,3	53,0
<b>Полдник</b>					
Яйцо варенное	1	6,0	5,28	0,33	75,6
Кефир	200	6,0	1,0	7,6	60,0
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная паровая	100	13,1	1,7	-	63,0
Овощное рагу	250	7,68	5,13	26,9	165,6
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>79,22</b>	<b>77,5</b>	<b>197,48</b>	<b>1621,14</b>

<b>Шестой день</b>					
Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая	250	8,7	10,9	31,4	287,4
Масло сливочное	20				
Хлеб	150	23,1,	3,6	138,0	660,0
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Суп овощной	400	5,47	6,2	30,9	194,3
Мясо отварное	55	14,6	23,0	-	355,0
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	4,3	61
Компот	200	0,55	-	13,3	53,0
<b>Полдник</b>					
Яблоко печенное	1	0,5	-	14,9	58,0
Молоко	200	5,6	6,4	9,6	116,0
<b>Ужин</b>					
Сосиска отварная	50	6,8	11,4	-	130,0
Салат из свеклы с горошком	100	2,3	5,0	8,82	88,15
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>57,79</b>	<b>85,7</b>	<b>182,24</b>	<b>1821,85</b>

<b>Седьмой день</b>					
Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Колбаса	50	6,8	11,4	-	130
Гречневая каша	250	10,01	11,4	33,3	305,7
Хлеб	150	23,1,	3,6	138,0	660,0
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Обед</b>					
Свекольник	400	12,6	7,3	49,18	305,2
Бедро/филе отварное	100	18,1	4,8	0,66	117,2
Тушеная морковь	100	0,7	4,9	2,6	4,0
Компот	200	0,55	-	13,3	53,0

<b>Полдник</b>					
Суфле (пудинг) творожный запеченный	120	19,5	26,9	10,5	<b>328,9</b>
<b>Ужин</b>					
Капуста тушенная	200	4,56	9,84	15,38	167,8
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>84,97</b>	<b>78,34</b>	<b>193,92</b>	<b>1741,8</b>

**Диетический стол № 9**

**Первый день**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Грамм</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая и молоко	150/200	14,7	8,4	58,4	353
Сыр	35	8,19	10,5	-	130
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	148
Чай	200	-	-	-	-
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>Обед</b>					
Суп овсяный	400	4,3	5,54	32,25	158
Капуста тушенная с мясом	300	22,8	12,2	20,16	308,4
Салат из огурцов и помидор (в летний период)	100	0,3	5,22	3,77	64,06
Морковь, тертая со сметаной (в зимний период)	100	1,6	1,1	7,3	44,6
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	13,4	106
Хлеб пшеничный	100	10,7	1,6	62,64	299
Хлеб ржаной	40				
<b>Полдник</b>					
Яблоко	1	0,62	-	16,87	67,5
<b>Ужин</b>					
Рыба отварная запеченная под соусом	100/50	16,67	6,67	7,78	162,22
Овощи тушенные (в летний период)	100	3,9	4,35	11,22	25,88
Свекла, тушенная с яблоком (в зимний период)	100	1,44	3,11	12,11	81,67
Каша овсяная вязкая	200	6,61	6,87	32,9	210,55
Чай без сахара	200	-	-	-	-
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>ИТОГО:</b>		<b>99,89</b>	<b>79,45</b>	<b>314,65</b>	<b>2336,61</b>

**Второй день**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Грамм</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная	200	5,2	6,6	26,3	180
Яйцо варенное	1	5,1	5,6	0,5	64
Салат из свежей капусты	100	1,7	5,0	5,4	73
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	148
Чай без сахара	200	-	0,8	-	-
Хлеб ржаной	80	5,2	5,46	32,08	152
<b>Обед</b>					
Суп ячневый со сметаной	400/10	4,27	5,46	27,59	176,8
Котлета мясная паровая	100/75	16,9	8,4	9,9	181
Кабачки, фаршированные овощами (в летний период)	250	5,25	5,0	31,87	232,5
Свекла, тушенная со сметаной (в зимний период)	200	3,4	3,0	21,5	124
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	6,8	81
Хлеб пшеничный	100	10,7	1,6	62,64	299
Хлеб ржаной	40				
<b>Полдник</b>					
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	116
<b>Ужин</b>					
Бедро/филе куриное отварное	100	23,6	1,9	0,4	113

Каша гречневая	200	8,4	6,0	49	274
Огурец свежий	50	0,63	0,23	1,67	9,11
Шницель капустный (в летний период)	100	3,73	5,6	9,93	104
Шницель капустный (в зимний период)	150	3,73	8,4	14,9	156
Чай	200	-	-	-	-
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>ИТОГО:</b>		<b>101,78</b>	<b>74,49</b>	<b>305,66</b>	<b>2355,41</b>

### Третий день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная	200	5,8	5,8	40,2	238
Суфле (пудинг) творожный запеченный	120	16,7	10,1	13,4	210,5
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	148
Чай	200	-	-	-	-
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>Обед</b>					
Борщ вегетарианский	400	3,68	5,68	16,1	129
Бефстроганов из отварного мяса	50/50	17,0	8,7	3,7	162
Каша ячневая	200	4,9	4,7	43,4	230,6
Перец болгарский запеченный (в летний период)	150	2,7	3,75	7,65	101,47
Морковь отварная в молоке (в зимний период)	150	2,3	4,8	11,4	98
Сок томатный	200	2,0	-	6,6	36
Хлеб пшеничный	100	10,7	1,6	62,64	299
Хлеб ржаной	40				
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,8	5,0	7,8	106
<b>Ужин</b>					
Рыба отварная в молочном соусе	90/50	15,0	6,0	7,0	146
Рагу овощное «Летнее» (в летний период)	250	4,8	11,5	24,5	221
Рагу овощное из зимних овощей (в зимний период)	200	5,46	8,8	16	156
Чай	200	-	-	-	-
Яблоко печенное	1	0,4	-	14,0	57
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>ИТОГО:</b>		<b>99,98</b>	<b>80,93</b>	<b>311,25</b>	<b>2388,57</b>

### Четвертый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша перловая	200	4,7	4,7	36,9	199
Омлет паровой	60	5,8	7	1,5	96
Салат из огурцов и помидоров	100	0,93	0,23	3,77	19,11
Икра кабачковая (в зимний период)	50	1,66	7,5	7,16	101,66
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	148
Чай без сахара	200	-	-	-	-
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>Обед</b>					
Суп с фрикадельками мясными со сметаной	400/25	7,9	12,8	12,4	212,4
Бедро/филе куриное отварное	100	23,6	1,9	0,4	113
Салат из свежей капусты или овощей (в летний период)	100	3,4	5,0	13,1	146
Капуста, тушенная Морковное пюре (в зимний период)	200	3,8	5,5	11,7	140
	100	1,78	5,2	8,33	66,67
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	13,4	106
Хлеб пшеничный	100	10,7	1,6	62,64	299

Хлеб ржаной	40				
<b>Полдник</b>					
Сок томатный	200	2,0	-	6,6	36,0
Яблоко печеное	1	0,4	-	14	57
<b>Ужин</b>					
Биточки мясные паровые	100	17,32	8,4	8,32	178,17
Каша гречневая	200	9,1	6,0	49	274
Перец болгарский запеченный (в летний период)	150	1,8	0,75	7,65	74,5
Салат из свеклы отварной (в зимний период)	100	1,73	3,33	11,07	79,3
Чай	200	-	-	-	-
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>ИТОГО:</b>		<b>100,53</b>	<b>71,68</b>	<b>301,27</b>	<b>2328,85</b>

#### Пятый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Суфле (пудинг) творожный запеченный	120	15,4	11,7	24,52	272,6
Какао с молоком	200	3,8	3,9	5,8	73
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	148
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>Обед</b>					
Щи вегетарианские	400	3,92	5,68	11,76	103
Рыба отварная в молочном соусе	100/50	16,67	6,67	7,78	162,22
Каша овсяная	200	6,61	6,87	32,9	210,55
Свекла, тушенная с яблоком (в летний период)	180	2,6	3,87	21,8	147
Свекла, тушенная с яблоком (в зимний период)	100	1,44	2,15	13,16	108,6
Компот из яблок	200	0,2	-	6,8	81
Хлеб пшеничный	100	10,7	1,6	62,64	299
Хлеб ржаной	40				
Слива (в летний период)	100	0,8	-	9,9	43
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,8	5,0	7,8	106
<b>Ужин</b>					
Говядина отварная с белым соусом	50/50	17	8,6	3,7	162
Каша перловая	200	4,7	4,7	36,9	199
Салат из свежих овощей (в летний период)	100	1,0	-	4,6	22
Икра кабачковая (в зимний период)	50	1,66	7,5	7,16	101,66
Яблоко (в зимний период)	1	0,62	-	16,87	67,5
Чай	200	-	-	-	-
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>ИТОГО:</b>		<b>99,7</b>	<b>76,69</b>	<b>300,89</b>	<b>2332,37</b>

#### Шестой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная	200	5,2	6,6	40,2	238
Яйцо вареное	1	5,1	5,6	0,5	64
Сыр	35	8,19	10,5	-	130
Чай	200	-	-	-	-
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	148
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>Обед</b>					
Суп гречневый вегетарианский	400	4,7	4,43	33,9	186
Куриная грудка отварная	100	23,6	1,9	0,4	113
Перец, фаршированный с овощами (в летний период)	200	5,02	6,82	26,42	203,5

Овощи тушеные зимние	200	3,9	8,0	11,7	140
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	6,8	81
Слива (в летний период)	100	0,8	-	9,9	43
Хлеб пшеничный	100	10,7	1,6	62,64	299
Хлеб ржаной	40				
<b>Полдник</b>					
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	116
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная с молочным соусом	100/50	14,09	3	12,93	205,31
Каша ячневая	200	4,7	4,7	36,9	199
Винегрет без картофеля	150	2,4	8,0	12,4	129
Яблоко (в зимний период)	1	0,62	-	16,87	67,5
Чай	200	-	-	-	-
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>ИТОГО:</b>		<b>100,8</b>	<b>76,25</b>	<b>316,65</b>	<b>2458,81</b>

#### Седьмой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Омлет паровой	60	11,6	14,0	3,0	192
Сыр	35	8,19	10,5	-	130
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	148
Морковь, тертая с яблоками	100	0,71	4,99	17,8	44,95
Чай	200	-	-	-	-
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>Обед</b>					
Суп перловый вегетарианский	400	4,16	4,18	34,81	185,8
Биточки мясные паровые	100	12,0	6,0	7,0	132
Овощи тушеные летние (в летний период)	200	3,84	5,0	19,6	177,03
Овощи тушеные «Зимние»	200	5,4	5,0	16,0	156
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	13,4	106
Яблоко	1	0,62	-	16,87	67,5
Хлеб пшеничный	100	10,7	1,6	62,64	299
Хлеб ржаной	40				
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,8	5,0	7,8	106
<b>Ужин</b>					
Пудинг рыбный с капустой	200	20,0	8,3	8,3	216
Каша гречневая	200	9,1	1,87	48,96	234,72
Чай	200	-	-	-	-
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>ИТОГО:</b>		<b>97,82</b>	<b>79,54</b>	<b>304,44</b>	<b>2343,0</b>

#### Диетический стол № 10

##### Первый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая	200	5,44	9,79	58,4	353
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	148
Сыр	35	8,19	10,5	-	130
Чай	200	-	-	19,96	75
Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200
<b>Обед</b>					
Суп рисовый вегетарианский	400	3,76	5,92	35,2	202
Капуста, тушенная с говядиной отварной	250	21,9	12,2	16,8	257
Помидор свежий (в летний период)	50	0,3	-	2,1	10
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,3	108
Хлеб ржаной	40	9,46	2,16	60,66	290
Хлеб пшеничный	100				

<b>Полдник</b>					
Яблоко	1	0,62	-	16,87	67,5
<b>Ужин</b>					
Рыба отварная	100	24,9	3,3	-	129
Картофельное пюре	200	4,3	5,6	32,9	193
Чай	200	-	-	19,96	75
Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200
<b>ИТОГО:</b>		<b>91,41</b>	<b>70,61</b>	<b>373,49</b>	<b>2437,5</b>

<b>Второй день</b>					
<b>Наименование блюд</b>	<b>Граммы</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная	250	8,7	8,91	36,6	274
Омлет паровой	60	5,8	7,0	1,5	96
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	148
Чай	200	-	-	19,96	75
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>Обед</b>					
Борщ летний вегетарианский (в летний период)	400	3,92	5,76	28,8	176
Борщ вегетарианский с овощами зимними (в зимний период)	400	3,36	5,84	26,9	174
Котлета мясная паровая	100	16,9	8,4	9,9	181
Вермишель отварная	180	6,2	4,7	45,1	230
Огурец свежий (в летний период)	50	0,63	0,23	1,67	9,11
Икра кабачковая (в зимний период)	50	1,66	7,5	7,16	101,66
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	21,6	83
Хлеб пшеничный	120	10,18	3,68	69,7	338
Хлеб ржаной	20				
<b>Полдник</b>					
Молоко	200	5,6	5,0	9,4	116
<b>Ужин</b>					
Перец болгарский запеченный (в летний период)	100	1,8	0	5,1	23,0
Морковь тертая (в зимний период)	100	0,71	0,15	7,0	33,0
Куриная грудка отварная	75	17,7	1,43	0,3	84,75
Картофель отварной с маслом растительным	200	4,0	5,1	39,6	212
Чай	200	-	-	19,96	75
Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200
<b>ИТОГО:</b>		<b>92,85</b>	<b>69,83</b>	<b>382,49</b>	<b>2472,86</b>

<b>Третий день</b>					
<b>Наименование блюд</b>	<b>Граммы</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша манная	250	7,3	7,6	39,0	244
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	148
Сыр	35	8,19	10,5	-	130
Чай	200	-	-	19,96	75
Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200
<b>Обед</b>					
Суп перловый вегетарианский	400	4,16	4,18	34,81	185,8
Бефстроганов из отварной говядины с соусом	50/50	17,0	8,7	3,7	162
Овощи летние запеченные (в летний период)	200	1,8	2,1	6,5	51
Капуста, тушеная с овощами (в зимний период)	200	3,9	4,99	11,7	140
Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94
Хлеб ржаной	100	9,46	2,16	60,66	290
Хлеб пшеничный	40				
<b>Полдник</b>					

Яблоко	1	0,62	-	16,87	67,5
<b>Ужин</b>					
Суфле (пудинг) творожный запеченный	120	18,8	10,1	20,9	239,0
Каша пшенная	200	7,2	4,72	32,87	238
Морковь тешенная	100	1,8	2,9	9,1	65,5
Чай	200	-	-	19,96	75
Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200
<b>ИТОГО:</b>		<b>89,27</b>	<b>74,1</b>	<b>370,07</b>	<b>2464,8</b>

#### Четвертый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая	250	6,0	7,6	44,5	259
Яйцо варенное	1	5,1	4,6	0,3	64
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	148
Чай	200	-	-	19,96	75
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	152
<b>Обед</b>					
Суп вегетарианский (в летний период)	400	3,6	5,9	22	152
Суп вегетарианский (в зимний период)	400	3,68	5,84	23,52	157
Рыба отварная	100	21,2	0,73	-	91,1
Кабачки, фаршированные овощами (в летний период)	200	4,2	4,99	25,5	186
Свекла, тушенная со сметаной (в зимний период)	200	3,4	3,0	21,5	124
Кисель из свежих яблок	200	0,2	-	31,9	121
Хлеб пшеничный	120	10,18	3,68	69,7	338
Хлеб ржаной	20				
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,6	5,0	8,2	118
Печенье	30	1,85	2,5	19,05	101,5
<b>Ужин</b>					
Запеканка картофельная с отварным мясом	200/10	20,8	15,7	31,7	329
Салат из свежих овощей (в летний период)	100	1,0	-	4,6	22
Капуста тушенная (в зимний период)	100	1,95	2,49	5,85	70
Чай	200	-	-	19,96	75
Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200
<b>ИТОГО:</b>		<b>90,95</b>	<b>70,32</b>	<b>370,67</b>	<b>2431,6</b>

#### Пятый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Творожно-морковная запеканка	200	15,2	10,7	34,36	301,15
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	148,0
Чай с молоком	200	0,28	0,32	15,44	114,1
Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200
<b>Обед</b>					
Суп с фрикадельками	400/25	7,9	12,8	12,4	212,4
Бедро/филе отварное	75	17,7	1,43	0,3	84,75
Перец болгарский фаршированный овощами (в летний период)	200	5,02	6,82	26,42	203,5
Овощи тушенные (в зимний период)	200	3,9	4,99	11,7	140
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,3	108
Хлеб ржаной	100	9,46	2,16	60,66	290
Хлеб пшеничный	40				
<b>Полдник</b>					

Сок томатный	200	2,0	-	6,6	36
Булочка сдобная	75	5,8	5,7	35,7	155
<b>Ужин</b>					
Биточки мясные паровые	75	12,99	6,3	6,24	178,17
Винегрет с летними овощами (в летний период)	150	2,4	4,8	12,4	78,0
Винегрет с зимними овощами (в зимний период)	150	3,4	8,8	22,2	114,2
Яблоко печенное	1	0,4	-	19,1	75
Чай	200	-	-	19,96	75
Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200
<b>ИТОГО:</b>		<b>91,69</b>	<b>72,17</b>	<b>360,22</b>	<b>2459,07</b>

#### Шестой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша манная	250	8,7	7,6	39,0	244,0
Сыр	35	8,19	10,5	-	130
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	148
чай	200	-	-	19,96	75
Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200
<b>Обед</b>					
Суп вегетарианский с макаронами	400	4,35	4,16	35,05	187
Говядина отварная	50	16,4	8,6	0,5	119
Шницель капустный	150	5,6	8,4	14,9	156
Помидор свежий (в летний период)	50	0,3	-	2,1	10
Морковное пюре (в зимний период)	90	1,6	2,6	7,5	60
Кисель из сухофруктов	200	0,6	-	39,7	150
Хлеб ржаной	100	9,46	2,16	60,66	290
Хлеб пшеничный	40				
<b>Полдник</b>					
Яблоко	1	0,62	-	13,5	54
Печенье	30	3,9	4,43	18,84	122
<b>Ужин</b>					
Рыбные котлеты с молочным соусом	100/50	14,09	3,0	12,93	205,31
Рагу овощное (в летний период)	200	4,8	5,75	24,5	221
Рагу овощное из зимних овощей (в зимний период)	200	5,2	9,6	32,8	234
Чай	200	-	-	19,96	75
Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200
<b>ИТОГО:</b>		<b>88,95</b>	<b>73,74</b>	<b>383,94</b>	<b>2586,31</b>

#### Седьмой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный вермишелевый	250	10,0	11,0	44,1	305
Яйцо варенное	1	5,1	4,6	0,3	64
Масло сливочное	20	1,0	16,5	1,0	148
Чай	200	-	-	19,96	75
Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	32,08	151
<b>Обед</b>					
Суп гречневый	400	4,7	4,43	33,9	186
Сосиска молочная	50	6,15	12,65	-	162,0
Каша гречневая	200	6,36	4,92	38	196,05
Салат (огурцы, помидоры) (в летний период)	100	0,93	0,23	3,77	19,11
Свекла отварная (в зимний период)	75	1,3	2,5	8,3	59,5
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	21,6	83
Хлеб пшеничный	120	10,18	3,68	69,7	338
Ржаной	20				



<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,6	5,0	8,2	118
<b>Ужин</b>					
Рыба отварная	100	21,2	0,73	-	91,1
Картофель печенный (в летний период)	80	1,6	-	19,75	99,55
Капуста тушеная	135	3,9	4,92	7,6	113
Плов с овощами (в зимний период)	200	3,0	4,75	23,88	140,63
Морковь, тертая с яблоками	100	0,71	-	17,8	76,5
Чай	200	-	-	19,96	75
Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200
<b>ИТОГО:</b>		<b>88,75</b>	<b>71,78</b>	<b>378,84</b>	<b>2500,31</b>

### Диетический стол № 11

#### Первый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Сыр	50	11,5	15,0	0	190,0
Сосиска отварная	50	6,0	12,5	0	138,5
Макароны отварные	200	0,58	7,96	48,75	215,8
Салат из свежей капусты	50	0,65	1,0	2,023	21,6
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,18	149,6
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>Второй завтрак</b>					
Яйцо вареное	1	5,4	4,9	0,31	70,6
Какао с молоком	200	5,08	5,18	32,48	191,28
<b>Обед</b>					
Борщ на мясном бульоне со сметаной	400/30	4,3	8,6	9,88	146,1
Мясо тушеное (говядина)	75/50	24,3	8,5	0,6	176,5
Каша гречневая	200	4,75	0,76	36,0	163,0
Салат из свежих овощей	50	0,75	3,3	6,2	37,6
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,0	214,0
Сок яблочный	200	1,0	0	23,4	94,0
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	6,0	1,0	7,6	60,0
<b>Ужин</b>					
Котлета мясная паровая	100	11,8	18,6	16,8	293,1
Картофельное пюре	200	4,3	5,2	4,0	195,9
Перец жаренный	100	1,3	-	4,7	2,3
Рогалик с повидлом	110	8,1	13,1	55,5	354,3
Хлеб пшеничный	80	6,48	0,96	36,8	17,6
Масло сливочное	20	0	19,8	0	179,8
Отвар шиповника (кисель)	200	<b>0,61</b>	0	<b>31,9</b>	<b>126,7</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>115</b>	<b>135</b>	<b>428</b>	<b>3318</b>

#### Второй день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая	200	4,75	0,76	36,0	136,0
Омлет паровой	120	10,4	9,7	2,0	78,2
Капуста тушеная	100	2,25	4,5	5,4	73,0

Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,0	110,0
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,5	107,0
Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,18	149,6
Отвар шиповника/чай	200	0,6	0	24,0	96,8
<b>Второй завтрак</b>					
Сок яблочный	250	12,5	0	29,2	117,5
Запеканка творожная	120	12,8	10,4	12,6	203,7
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной	400/20	3,0	8,2	10,4	147
Бедро/филе куриное, тушеное в соусе	100/50	26,8	3,15	0,66	187,58
Гороховое пюре	200	20,7	505	51,7	328,1
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,0	214,0
Кисель	200	0,07	0	36,4	140,8
<b>Полдник</b>					
Какао с молоком	200	5,08	5,18	32,48	191,28
<b>Ужин</b>					
Рыба, тушеная в соусе	100/50	20,6	2,8	2,3	209,6
Картофельное пюре	200	15,0	2,6	2,0	97,95
Капуста тушеная	100	2,25	6,25	12,75	76,65
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Масло сливочное	10	0	9,9	0	89,9
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>138</b>	<b>123</b>	<b>416</b>	<b>3062</b>

### Третий день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Тефтели мясные запеченные	100	11,8	18,6	16,8	293,2
Каша пшеничная	200	3,2	4,6	35,4	199,9
Салат	50	0,6	4,0	6,4	66,7
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,18	149,6
Чай с молоком	200	1,6	1,65	18,23	88,84
<b>Второй завтрак</b>					
Суфле (пудинг) творожный запеченный	120	12,8	10,4	12,6	203,7
Какао с молоком	200	5,08	5,18	32,48	191,28
<b>Обед</b>					
Суп с макаронами	400	4,48	8,7	15,8	200,0
Котлета рыбная запеченная	100	14,8	10,2	8,1	204,0
Картофельное пюре	200	4,3	5,2	4,0	195,9
Салат из свежей капусты	100	1,5	6,6	12,5	75,2
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,0	110,0
Хлеб ржаной	50	0	9,9	0	89,9
Отвар шиповника	200	0,6	0	24,0	96,8
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	6,0	1,0	7,6	60,0
<b>Ужин</b>					
Колбаса отварная	50	6,5	11,0		130,0
Яйцо вареное	1	5,4	4,9	0,31	70,6
Гуляш мясной	75/50	24,4	11,3	3,84	214,3
Каша кукурузная	200	4,8	4,8	43,1	222,6
Салат морковно-яблочный	100	М	1,0	8,1	47,4

Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,0	214,0
Г Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>126</b>	<b>137</b>	<b>386</b>	<b>34,03</b>

**Четвертый день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Бедро/филе куриное запеченное	100	23,76	13,76	9,24	318,12
Каша рисовая	200	3,1	4,4	34,3	179,5
Салат из свежей капусты	100	1,5	6,6	12,5	75,2
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,18	149,6
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
Печенье	30	2,2	3,0	22,8	121,8
Яблоко печеное	1	0,65	0	37,6	149,3
<b>Обед</b>					
Суп с горохом	400	9,4	4,6	21,6	217,0
Сосиски отварные	50	6,0	12,5	0	138,5
Рагу овощное	200	4,2	5,47	10,2	155,0
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,0	214,0
Сок яблочный	250	12,5	0	29,2	117,5
<b>Полдник</b>					
Яйцо отварное	1	5,4	5,6	9,8	11,3
Кисель	-	0,07	0	36,4	140,8
<b>Ужин</b>					
Сыр	50	11,5	15,0	0	190,0
Биточки мясные жаренные	100	17,7	13,1	1 1,0	253,6
Каша пшеничная	200		0,55	35,0	162,5
Салат из свежих овощей	100	1,3	2,0	4,47	43,2
Хлеб ржаной	50	0	9,9	0	89,9
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,0	1 10,0
Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,18	149,6
Г Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>122</b>	<b>131</b>	<b>424</b>	<b>3326</b>

**Пятый день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	4,0	56,0
Рыба отварная	100	14,8	10,2	8,1	204,0
Каша гречневая	200	4,75	0,76	36,0	163,0
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,18	149,6
Отвар шиповника (кисель)	200	0,61	0	31,9	129,6
<b>Второй завтрак</b>					
Булочка	50	5,0	8,18	26,5	174,56
Какао с молоком	200	5,08	5,18	32,48	191,28
<b>Обед</b>					
Щи на мясном бульоне со сметаной	400/30	4,7	8,7	8,1	178,4
Жаркое по – домашнему	200/55	28,3	12,4	6,4	436,0
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,0	214,0

Кисель	200	0,07	0	36,4	140,8
<b>Полдник</b>					
Яблоко печеное	1	0,65	0	37,6	149,3
Кефир	200	6,0	1,0	7,6	60,0
<b>Ужин</b>					
Тефтели мясные запеченные	100	17,7	13,1	11,0	253,9
Макароны отварные	210	0,58	7,96	48,75	215,8
Салат из отварных овощей	50	0,6	4,0	6,4	66,7
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,8	6,6
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,5	107,0
Масло сливочное	20	0	19,8	0	179,8
Чай с молоком	200	1,6	1,65	18,23	88,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>109</b>	<b>119</b>	<b>448</b>	<b>3285</b>

### Шестой день

Наименованное блюдо	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая	250	7,2	3,77	41,8	222,08
Сыр	50	11,5	15,0	0	190,0
Хлеб пшеничный	100	4,7	0,7	49,0	214,0
Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,18	149,6
Чай	200	0,2	0,05	15,86	59,84
<b>Второй завтрак</b>					
Яйцо	1	5,4	4,9	0,31	70,6
Кисель	200	0,07	0	36,4	140,8
<b>Обед</b>					
Суп с фрикадельками	400/25	13,3	20,1	6,7	245,0
Бедро/филе. запеченное в молочном соусе	100/50	26,8	26,8	10,4	359,06
Капуста тушеная	200	4,5	12,5	25,5	153,3
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,0	110,0
Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	24,5	107,0
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>Полдник</b>					
Печенье	30	2,2	3,0	22,8	121,8
Какао с молоком	200	5,08	5,18	32,48	191,28
<b>Ужин</b>					
Плов мясной	250	29,3	17,8	61,2	495,0
Салат из отварных овощей	50	1,2	8,0	12,8	133,4
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	40,0	220,0
Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,18	14,96
Отвар шиповника/чай	200	0,6	0	24,0	96,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>127</b>	<b>131</b>	<b>445</b>	<b>3160</b>

### Седьмой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Сосиски отварные	50	6,0	12,5	0	138,5
Каша овсяная	200	5,7	6,8	29,0	193,6
Салат овощной	50	0,55	0,5	4,05	23,7

Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,18	149,6
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>Второй завтрак</b>					
Плов рисовый с сухофруктами	100	1,8	2,99	29,8	148,9
Кефир	200	6,0	1,0	7,6	60,0
<b>Обед</b>					
Суп картофельный рыбный	400/50	13,9	9,14	19,9	213,0
Бефстроганов отварной говяжий	50/50	25,8	21,3	14,9	327,2
Каша перловая	200	4,1	4,6	32,5	179,96
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,0	214,0
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,6	114,0
<b>Полдник</b>					
Сырники	75	13,3	7,9	9,8	192,2
Чай	200	0,2	0,05	15,89	59,84
<b>Ужин</b>					
Сыр	50	5,75	7,5	-	95,0
Биточки куриные запеченные	100	23,0	1,9	0,4	113,0
Картофель запеченный	100	2,5	0,1	1,6	103,7
Салат из свежих овощей	50	0,75	3,3	6,2	37,6
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,0	110,0
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,5	107,0
Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,18	149,6
Какао с молоком	200	5,08	5,18	32,48	191,28
<b>ИТОГО:</b>		<b>124</b>	<b>120</b>	<b>400</b>	<b>3200</b>

### Диетический стол № 12

#### Первый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая	200	6,3	5,4	34,0	200,4
Салат из свежих овощей	50	0,75	3,3	6,2	37,6
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Масло сливочное	20	0	19,8	0	179,8
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>Обед</b>					
Борщ вегетарианский	400	3,4	5,6	9,8	111,3
Мясо говяжье тушенное	50/50	30,8	16,46	2,83	459,7
Макаронные изделия отварные	210	0,58	7,96	48,75	215,8
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,0	214,0
Сок яблочный	200	1,0	0	23,4	94,0
<b>Полдник</b>					
Какао с молоком	200	5,08	5,18	32,48	191,28
<b>Ужин</b>					
Яйцо варенное	1	5,4	4,9	0,31	70,6
Каша манная	200	7,77	7,6	43,5	264,5
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,0	110,0
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,5	107,0
Масло сливочное	10	0	9,9	0	89,9
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>88</b>	<b>94</b>	<b>358</b>	<b>2824</b>

#### Второй день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая	200	7,8	11,7	43,6	301,9

Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Масло сливочное	20	0	19,8	0	179,8
Какао с молоком	200	5,08	5,18	32,48	191,28
<b>Обед</b>					
Свекольник вегетарианский со сметаной	400/10	72,4	0,8	9,9	146,0
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/50	20,6	12,1	2,3	209,6
Картофельное пюре	200	4,3	5,2	4,0	195,6
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,5	107,0
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,0	110,0
Отвар шиповника	200	0,6	0	24,0	96,8
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	6,0	1,0	7,6	60,0
<b>Ужин</b>					
Сосиска отварная	56	6,7	14,0	0	155,1
Каша овсяная	200	5,7	6,8	29,0	193,6
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,0	214,0
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>90</b>	<b>91</b>	<b>311</b>	<b>2630</b>

### Третий день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая	200	4,5	4,7	32,3	182,3
Салат из отварных овощей	54	0,6	4,0	6,4	66,7
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,0	110,0
Масло сливочное	20	0	19,8	0	179,8
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,5	107,0
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	400	3,7	4,2	15,9	188,0
Бедро/филе куриное отварное	100	23,76	23,76	9,24	318,12
Пюре гороховое	200	20,7	5,5	51,7	328,1
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Кисель из ягод	200	0,07	0	36,4	140,8
<b>Полдник</b>					
Суфле (пудинг) творожный паровой	75	12,8	10,4	12,5	203,7
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная	100	14,8	10,2	8,1	204,0
Рагу овощное	200	14,9	6,4	10,7	175,8
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,0	214,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>105</b>	<b>91</b>	<b>357</b>	<b>2594</b>

### Четвертый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Омлет паровой	100	10,4	12,7	2,0	170,0
Картофельное пюре	205	4,3	5,2	4,0	195,9
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Масло сливочное	10	0	9,9	0	89,0
Отвар шиповника	200	0,6	0	24,0	96,8
<b>ИТОГО:</b>					
<b>Обед</b>					
Щи вегетарианские со сметаной	400/20	3,8	5,7	8,1	143,6
Сосиски отварные	56	6,7	14,0	0	155,1
Каша рисовая	205	3,1	4,4	34,3	179,5
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,0	110,0
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,5	107,0
Сок яблочный	200	1,0	0	23,4	94,0
<b>ИТОГО:</b>					

<b>Полдник</b>					
Кефир	200	6,0	1,0	7,6	60,0
<b>Ужин</b>					
Каша гречневая молочная	200	9,1	10,4	45,0	280,8
Оладьи мучные с повидлом	150/20	11,4	13,3	78,5	463,0
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,0	214,0
Масло сливочное	10	0	9,9	0	89,9
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>90</b>	<b>98</b>	<b>399</b>	<b>2919</b>

<b>Пятый день</b>					
Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная	200	5,7	6,8	29,0	193,6
Салат из свежих овощей	54	0,6	4,0	6,4	66,7
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,5	107,0
Масло сливочное	20	0	19,8	0	179,8
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66
<b>Обед</b>					
Суп картофельный	400	9,4	4,6	21,6	217,0
Котлеты рыбные	100	14,8	10,2	8,1	204,0
Каша кукурузная	205	4,8	4,8	43,1	222,6
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,0	214,0
Кисель из шиповника	200	0,25	0	33,3	128,5
<b>Полдник</b>					
Какао с молоком	200	5,08	5,18	32,48	191,28
<b>Ужин</b>					
Яйцо варенное	1	5,4	4,9	0,31	70,6
Каша рисовая	210	7,8	11,7	43,6	301,9
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>87</b>	<b>87</b>	<b>393</b>	<b>2740</b>

<b>Шестой день</b>					
Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная	200	3,2	4,6	35,4	199,9
Салат из отварных овощей	54	0,5	4,0	6,4	66,7
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,0	214,0
Масло сливочное	10	0	9,9	0	89,9
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	400	4,2	5,8	14,9	184,3
Бедро/филе куриное отварное	100	23,76	23,76	9,24	318,12
Каша гречневая	200	6,3	5,4	34,0	200,4
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,0	110,0
Кисель из ягод	200	0,07	0	36,4	140,8
<b>Полдник</b>					
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
<b>Ужин</b>					
Винегрет	50	0,8	2,55	3,25	70,2
Котлета мясная паровая	100	17,7	13,1	11,0	253,6
Капуста тушеная	200	4,5	12,5	25,5	153,3
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Отвар шиповника	200	0,6	0	24,0	96,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>87</b>	<b>100</b>	<b>357</b>	<b>2600</b>

<b>Седьмой день</b>					
Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Рыба отварная	100/50	20,6	12,1	2,3	209,6

Свекла отварная и картофельное пюре	100/100	3,8	10,6	14,8	231,3
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,0	220,0
Масло сливочное	10	0	9,9	0	89,9
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>Обед</b>					
Суп картофельный	400	4,48	8,7	15,8	200,0
Котлета мясная паровая	100	17,7	13,1	11,0	253,6
Каша перловая	200	4,1	4,6	32,5	179,9
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,0	214,0
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,5	114,6
<b>Полдник</b>					
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	12,8	10,4	12,5	203,7
<b>Ужин</b>					
Голубцы	200/75	6,01	6,18	27,6	185,0
Яйцо варенное	1	5,4	4,9	0,31	70,6
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,0	110,0
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,5	107,0
Чай	200	0,2	0,05	15,88	59,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>95</b>	<b>87</b>	<b>274</b>	<b>2575</b>

**Диетический стол № 13**  
**Первый день**

Наименования блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	93,3
Сыр	50	15,5	10,5	-	150
Каша овсяная	200	5,65	4,8	34,77	87,4
Чай	200	-	-	5,07	21,09
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	400	5,0	12,1	19,84	152
Тефтели рыбные паровые	100	10,31	8,7	1,3	64,2
Картофельное пюре	200	6,32	5,7	20,42	241,2
Салат овощной	100	2,14	7,1	8,89	88,5
Компот из сухофруктов	200	0,36	-	24,37	64,3
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>Полдник</b>					
Яблоко запеченное	1	0,4	-	9,0	35,0
Повидло	15	6,75	1,21	53,44	253,3
<b>Ужин</b>					
Кефир	200	5,5	4,0	8,85	112,5
Котлета мясная паровая	100	7,69	11,8	6,97	63,85
Каша гречневая	200	4,52	5,2	42,07	246,47
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>79,79</b>	<b>74,31</b>	<b>317,26</b>	<b>2163,4</b>

**Второй день**

Наименования блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	93,3
Омлет паровой	60	5,6	8,3	0,24	102,6
Каша рисовая	200	4,25	3,22	28,67	105,7
Чай	200	-	-	5,07	21,09
<b>Обед</b>					
Свекольник вегетарианский	400	5,43	9,18	21,8	165,9
Бедро/филе куриное отварное	100	14,05	9,23	0,27	192,3
Каша гречневая	200	4,52	5,2	29,07	216,47
Салат со свеклы	100	1,78	4,0	8,27	62,1
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Компот из сухофруктов	200	0,36	-	24,37	64,3



<b>Полдник</b>					
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	9,02	8,01	89	298,4
<b>Ужин</b>					
Чай	200	-	-	5,07	21,09
Рыба паровая	110	7,31	8,71	1,3	53,2
Картофель по-домашнему	200	6,52	5,13	17,06	240,02
Салат овощной	100	2,14	7,1	8,89	88,5
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>81,38</b>	<b>82,51</b>	<b>366,79</b>	<b>2371,56</b>

<b>Третий день</b>					
Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	93,3
Сыр	50	15,5	10,5	-	150
Каша гречневая	200	4,52	5,2	42,07	246,47
Чай	200	-	-	5,07	21,09
<b>Обед</b>					
Суп манный	400	5,81	9,4	29,71	213,15
Бедро/филе куриное отварное	70	13,5	4,3	0,28	185,3
Каша рисовая	200	4,25	3,22	28,67	105,7
Салат со свеклы	100	1,78	4,0	8,27	62,1
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Компот из сухофруктов	200	0,36	-	24,37	64,3
<b>Полдник</b>					
Омлет паровой	60	5,6	8,3	0,24	102,6
<b>Ужин</b>					
Чай	200	-	-	5,07	21,09
Рыба отварная	110	7,31	8,71	1,3	53,2
Каша овсяная	200	5,65	4,8	34,77	187,4
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>80,68</b>	<b>72,93</b>	<b>302,63</b>	<b>2122,26</b>

<b>Четвертый день</b>					
Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	93,3
Омлет паровой	60	5,6	8,3	0,24	102,6
Каша пшеничная	200	4,8	2,02	32,7	221,5
Чай	200	-	-	5,07	21,09
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	400	5,0	12,1	19,84	152,0
Котлета мясная паровая	100	7,69	11,8	6,97	63,85
Каша овсяная	200	5,65	4,8	34,77	87,4
Компот из сухофруктов	200	0,36	-	24,37	64,3
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,5	4,0	8,75	112,5
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	8,1	5,2	71,2	247,5
<b>Ужин</b>					
Чай	200	-	-	5,07	21,09
Биточки говяжьи	80	11,6	12,8	0,6	139,1
Картофельное пюре	200	6,32	5,7	20,42	241,2
Яблоко запеченное	1	0,4	-	9,0	35
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>81,42</b>	<b>81,22</b>	<b>374,81</b>	<b>22349,02</b>

Пятый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	93,3
Омлет паровой	60	5,6	8,3	0,24	102,6
Каша овсяная	200	5,65	4,8	34,77	87,4
Чай	200	-	-	5,07	21,09
<b>Обед</b>					
Суп гречневый	400	4,06	11,0	23,76	213,15
Рыба отварная	110	7,31	8,71	1,3	53,2
Картофель отварной	200	6,32	5,7	20,42	241,2
Салат из свеклы	100	1,78	4,0	8,27	62,1
Компот фруктовый	200	0,36	-	27,37	73,3
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>Полдник</b>					
Суфле (пудинг) творожный паровой	120	8,1	5,2	71,2	247,5
<b>Ужин</b>					
Чай	200	-	-	5,07	21,09
Бедро/филе куриное паровое	70	13,5	4,3	0,28	185,3
Плов овощной	200	4,52	4,9	28,07	120,27
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>78,52</b>	<b>74,22</b>	<b>368,3</b>	<b>2309,99</b>

<b>Шестой день</b>					
Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	93,3
Яблоко запеченное	1	0,4	-	11	43
Каша рисовая	200	4,25	3,22	28,67	105,7
Чай	200	-	-	5,07	21,09
<b>Обед</b>					
Суп-лапша	400	11,66	12,45	22,09	247,5
Котлета рыбная паровая	100	10,31	8,7	1,3	64,2
Каша овсяная	200	5,65	4,8	34,77	87,4
Винегрет	100	4,92	8,11	13,62	114,75
Компот из сухофруктов	200	0,36	-	24,37	64,3
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>Полдник</b>					
Кисель	200	-	-	3,9	15,9
Печенье	30	3,2	2,4	28	134
<b>Ужин</b>					
Чай	200	-	-	5,07	21,09
Тефтели мясные паровые	80	9,69	28,8	6,97	64,85
Картофельное пюре	200	6,32	5,7	20,42	241,2
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>75,16</b>	<b>71,68</b>	<b>339,08</b>	<b>2055,87</b>

<b>Седьмой день</b>					
Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	93,3
Сыр	50	15,5	10,5	-	150
Каша гречневая	200	4,52	5,2	42,07	246,47
Чай из шиповника	200	0,48	0,21	21,75	92,7
<b>Обед</b>					
Суп овсяный	400	6,1	8,5	25,81	223,1
Мясо говяжье отварное	80	9,6	11,8	0,6	132,1
Картофельное пюре	200	6,32	5,7	20,42	241,2
Салат овощной	100	2,14	7,1	8,89	88,5
Чай	200	-	-	5,07	21,09

Хлеб	200	-	-	5,07	21,09
<b>Полдник</b>					
Яблоко печенное	1	0,4	-	9,0	35,0
<b>Ужин</b>					
Кефир	200	5,5	4,0	8,75	112,5
Тефтели рыбные паровые	100	10,31	8,7	1,3	64,2
Каша пшеничная	200	4,8	2,02	32,7	221,5
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>81,59</b>	<b>78,5</b>	<b>277,42</b>	<b>2267,25</b>

### Диетический стол № 14

#### Первый день

Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	93,3
Колбаса отварная	60	6,6	14,3	0,24	156,6
Каша ячневая	200	4,29	4,4	41,09	226,3
Чай	200	-	-	5,07	21,09
<b>Обед</b>					
Суп гречневый	400	4,06	11,0	23,76	213,15
Бедро/филе куриное отварное	100	14,05	9,23	0,27	192,3
Гороховое пюре	200	23,0	5,5	84,02	517,6
Компот из сухофруктов	200	0,36	-	24,37	64,3
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>Полдник</b>					
Кисель	200	-	-	3,9	15,9
Печенье	30	3,2	2,4	28	134
<b>Ужин</b>					
Чай	200	-	-	5,07	21,09
Рыба паровая	110	7,37	8,71	1,3	53,2
Макароны отварные	200	6,73	0,72	21,99	279,7
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>90</b>	<b>70,69</b>	<b>374,89</b>	<b>2635,12</b>

#### Второй день

Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	93,3
Яблоко печенное	1	0,4	-	9,0	35,0
Каша пшеничная	200	4,8	2,02	32,7	221,5
Чай	200	-	-	5,07	21,09
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	400	5,0	12,1	19,84	152,0
Бедро/филе куриное отварное	100	14,05	9,23	0,27	192,3
Каша кукурузная	200	8,94	11,64	49,49	260,6
Компот из сухофруктов	200	0,36	-	24,37	64,3
<b>Полдник</b>					
Омлет паровой	60	5,6	8,3	0,24	102,6
<b>Ужин</b>					
Чай	200	-	-	5,07	21,09
Тефтели мясные паровые	80	9,69	28,8	6,97	64,85
Каша гречневая	200	4,52	5,2	42,07	246,47
Ватрушка с повидлом	110	3,33	14,97	24,24	302,2
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>74,54</b>	<b>84,76</b>	<b>355,67</b>	<b>2415,89</b>

#### Третий день

Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	93,3
Сосиска	60	6,6	11,3	0,24	156,6

Каша рисовая	200	4,25	3,22	28,67	105,7
Чай	200	-	-	5,07	21,09
<b>Обед</b>					
Суп с макаронами	400	7,66	18,45	41,09	334,0
Котлета рыбная паровая	100	10,31	8,7	1,3	64,2
Каша овсяная	200	5,65	4,8	34,77	87,4
Винегрет	100	4,92	8,11	13,62	114,75
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>Полдник</b>					
Яблоко печенное	1	0,4	-	9,0	35,0
<b>Ужин</b>					
Чай	200	-	-	5,07	21,09
Тефтели мясные паровые	80	9,69	28,8	6,97	64,85
Каша кукурузная	200	8,94	11,64	49,49	260,6
Булочка	90	3,33	10,97	24,24	302,2
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>80,51</b>	<b>102,42</b>	<b>393,73</b>	<b>2590,67</b>

#### Четвертый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	93,3
Яйцо варёное	1	6,0	5,7	0,2	76
Каша пшеничная	200	4,8	2,02	32,7	221,5
Чай	200	-	-	5,07	21,09
<b>Обед</b>					
Суп гороховый	400	11,71	21,14	46,19	394,65
Плов рисовый с мясом	250	9,83	15,27	41,07	284,67
Салат из свеклы	100	1,78	4,0	8,27	62,1
Компот из сухофруктов	200	0,36	-	24,37	64,3
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>Полдник</b>					
Пудинг манный	120	15,96	17,77	67,6	487,1
<b>Ужин</b>					
Чай	200	-	-	5,07	21,09
Бедро/филе куриное отварное	100	14,05	9,23	0,27	192,3
Каша перловая	200	5,58	5,65	34,22	221,37
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>89,52</b>	<b>92,88</b>	<b>489,0</b>	<b>2805,66</b>

#### Пятый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	93,3
Колбаса отварная	60	6,6	14,3	0,24	156,6
Каша овсяная	200	5,65	4,8	34,77	87,4
Чай	200	-	-	5,07	21,09
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	400	5,0	12,1	19,84	152,0
Котлета мясная паровая	100	7,69	11,8	6,97	63,85
Макаронны отварные	200	6,73	0,72	21,99	279,7
Компот из сухофруктов	200	0,36	-	24,37	64,3
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>Полдник</b>					
Омлет паровой	60	5,6	8,3	0,24	102,6
<b>Ужин</b>					
Чай	200	-	-	5,07	21,09
Рыба запеченная	100	16,31	10,71	1,3	67,2
Каша пшеничная	200	7,89	5,02	52,71	272,5
Булочка	80	3,33	14,97	14,82	297,5
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>79,47</b>	<b>90,15</b>	<b>317,61</b>	<b>2409,42</b>

## Шестой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	93,3
Яйцо варенное	1	6,0	5,7	0,2	76
Каша ячневая	200	4,29	4,4	41,09	226,3
Чай	200	-	-	5,07	21,09
<b>Обед</b>					
Суп гречневый	400	4,06	11,0	23,76	213,15
Мясо говяжье отварное	80	9,6	11,8	0,6	132,1
Каша рисовая	200	4,25	3,22	28,67	105,7
Салат из зеленого горошка	50	2,56	10,16	6,15	75,1
Компот из сухофруктов	200	0,36	-	24,37	64,3
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с повидлом	110	3,33	14,97	24,24	302,2
<b>Ужин</b>					
Чай	200	-	-	5,07	21,09
Суфле рыбное	90	14,06	11,35	2,47	219,96
Каша кукурузная	200	8,94	11,64	49,49	260,6
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>77,85</b>	<b>98,67</b>	<b>346,99</b>	<b>2457,48</b>

## Седьмой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	93,3
Яблоко печенное	1	0,4	-	9,0	35,0
Каша пшеничная	200	4,8	2,02	32,7	221,5
Чай	200	-	-	5,07	21,09
<b>Обед</b>					
Суп ячневый	400	8,51	15,18	26,49	245,65
Рыба запеченная	100	16,31	10,71	1,3	67,2
Каша гречневая	200	4,52	5,2	42,07	246,47
Салат из зеленого горошка	50	2,56	10,16	6,15	75,1
Компот из свежих яблок	200	0,09	-	18,3	74,4
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>Полдник</b>					
Кисель	200	-	-	3,9	15,9
Печенье	30	3,2	2,4	28	134
<b>Ужин</b>					
Чай	200	-	-	5,07	21,09
Тефтели мясные паровые	80	9,69	28,8	6,97	64,85
Каша рисовая	200	4,25	3,22	28,67	105,7
Булочка	80	3,33	14,97	14,82	297,5
Хлеб	100	6,75	1,21	45,2	215,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>73,47</b>	<b>86,09</b>	<b>360,74</b>	<b>2339,04</b>

## Диетический стол № 15

## Первый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Хлеб	300	20,1	2,1	150,9	760
Каша пшеничная с маслом	200	5,07	4,72	32,875	237,8
Масло сливочное	20	0,16	15,34	0,12	146
Сыр	50	10	14	1	170
Чай сладкий	200	-	-	14,9	61,5
<b>Обед</b>					
Борщ с мясом	400	4,9	15,165	37	312
Рыба паровая	100	15,6	1,8	-	78,0
Картофельное Пюре	200	5,38	9,165	30,9	312
Лето (Огурцы, помидоры с маслом)	100	4,2	7,8	20,5	170

Зима (Свекла отварная с раст. маслом и зел. горошком)	100	3,072	6,4	17,28	136
Компот сладкий из сухофруктов	200	0,36		27,95	115
<b>Полдник</b>					
Сок яблочный	200	0,8	-	23,4	100
<b>Ужин</b>					
Чай сладкий	200	-	-	14,9	61,5
Макароны отварные	200	5,59	2,9	42,55	224,43
Сосиски	50	5,25	9,0	0,2	102
Овощной салат		3,072	6,4	17,28	136
<b>ИТОГО:</b>		<b>83,5</b>	<b>94,8</b>	<b>393,7</b>	<b>2986,0</b>

#### Второй день

Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	20	0,16	15,34	0,12	146
Каша манная, молочная	250	7,3	7,6	39	244,0
Яйцо варенное	1	51	4,6	0,3	64
<b>Обед</b>					
Суп вермишелевый	400	7,05	20,5	31,1	475
Бедро отварные в белом соусе	75	14,2	6,0	0,4	110
Гороховое пюре	200	17,85	6,0	45,75	316
Овощной салат	100	3,07	6,4	17,28	136
Компот сладкий из сухофруктов	200	0,36	-	27,95	115
<b>Полдник</b>					
Твороженная запеканка	120	19,2	21,9	41,1	178
<b>Ужин</b>					
Рагу овощное с мясом	250	21,2	17,1	23,0	340
Хлеб	300	20,1	2,1	150,9	760
<b>ИТОГО</b>		<b>140,4</b>	<b>113,6</b>	<b>419,2</b>	<b>2820,0</b>

#### Третий день

Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное	20	0,16	15,34	0,12	146
Чай сладкий	200			14,9	61,5
Каша гречневая, с маслом	200	6,37	3,85	36,65	220
Колбаса	60	6,3	6,4	0,6	89
<b>Обед</b>					
Суп овощной с мясом	400	3,75	9,66	28,7	290,5
Плов с мясом	250	21,7	12,5	56,1	409
Кисель	200	0,6		39,7	150
<b>Полдник</b>					
Печенье	60	7,2	8,76	35,04	256,4
<b>Ужин</b>					
Чай сладкий	200			14,9	61,5
Рыба паровая	100	15,6	1,8	-	78
Картофельное Пюре	200	4,43	4,125	46,9	244
Винегрет	100	3,07	6,4	17,28	136
Хлеб	300	20,1	2,1	150,9	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>89,28</b>	<b>67,97</b>	<b>399,58</b>	<b>2895,5</b>

#### Четвертый день

Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Чай сладкий	200	-	-	14,9	61,5

Масло сливочное	20	0,16	15,34	0,12	146
Каша овсяная, молочная	350	9,44	8,74	37,37	273
Сыр	50	10	14	1	170
<b>Обед</b>					
Суп гороховый с мясом	400	19,56	10,84	70,18	453
Котлеты жаренные	100	17,6	9,3	16,6	202
Каша гречневая, с маслом	200	6,3	3,85	38,65	220
Икра кабачковая	50	0,88	4,4	3,85	60
Компот сладкий из сухофруктов	200	0,36		27,95	115
<b>Полдник</b>					
Запеканка манная	140	14,25	9,045	19,96	350
<b>Ужин</b>					
Чай сладкий	200	-	-	14,9	61,5
Бефстроганов из отварного мяса	50/50	17,0	8,6	37,0	162,0
Отварной картофель	200	4	10,2	39,6	257
Лечо	100				
Хлеб	300	20,1	2,1	150,9	760
<b>ИТОГО</b>		<b>113,69</b>	<b>96,8</b>	<b>400,12</b>	<b>2963,0</b>

#### Пятый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Чай сладкий	200			14,9	61,5
Масло сливочное	20	0,16	15,34	0,12	146
Колбаса	60	6,3	6,4	0,6	89
Каша рисовая, соус	200	3,87	4,65	39,97	236,0
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты с мясом (свинина)	400	5,5	7,3	31,2	372
Гуляш (говяжий)	50/50	17,0	11,0	5,5	190
Каша кукурузная	200	5,8	3,25	4,82	226,0
Свекла тушеная	100	2,1	16,9	22,6	134
Компот сладкий из сухофруктов	200	0,36		27,95	115
<b>Полдник</b>					
Вафли	30	1,68	7,8	18,9	151,5
<b>Ужин</b>					
Чай сладкий	200			14,9	61,5
Рыба запеченная	100	15,6	1,8	-	78
Каша перловая, подлива	200	4,37	3,16	42,81	221
Винегрет	100	3,07	6,4	17,28	136
Хлеб	300	20,1	2,1	150,9	760
<b>ИТОГО</b>		<b>85,9</b>	<b>86,09</b>	<b>392,4</b>	<b>2897,0</b>

#### Шестой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Чай сладкий	200	-	-	14,9	61,5
Масло сливочное	20	0,16	15,34	0,12	146
Яйцо варенное	1	51	4,6	0,3	64
Каша ячневая	200	4	4,62	34,4	201,7
<b>Обед</b>					
Свекольник с мясом	400	9,6	19,6	39,2	384
Домашнее жаркое с мясом	250	10,2	17,25	46,3	389,8
Кисель	200	0,6		39,7	150
Морковь тушеная	100	2,9	5,3	16,4	120
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,6	7,0	9,0	124
<b>Ужин</b>					
Чай сладкий	200	-	-	14,9	61,5

Каша пшеничная	200	5,0	3,7	34,21	185,4
Куры отварные	86	15,82	6,7	1,376	132
Свекла отварная	100	3,072	6,4	17,28	136
Хлеб	300	20,1	2,1	150,9	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>128</b>	<b>92,6</b>	<b>449,69</b>	<b>2915,0</b>

**Седьмой день**

Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Чай сладкий	200			14,9	61,5
Масло сливочное	20	0,16	15,34	0,12	146
Сосиски	50	5,25	9,0	0,2	102
Макароны	200	5,5	2,9	42,5	224
<b>Обед</b>					
Суп рисовый с фрикадельками	400	13,54	20,81	71,49	439
Рыба паровая	100	15,6	1,8	-	78,0
Каша ячневая	200	4	4,62	34,4	201,7
Капуста тушеная	100	3,9	8	11,7	140
Компот сладкий из сухофруктов	200	0,36		27,95	115
<b>Полдник</b>					
Сок Томатный	200	0,2		6,6	38
<b>Ужин</b>					
Чай сладкий	200			14,9	61,5
Картофельное Пюре	200	4,4	4,12	46	244
Котлеты жаренные	100	17,6	9,8	16,6	202
Овощной салат	100	3,072	6,4	17,28	136
Хлеб	300	20,1	2,1	150,9	760
<b>ИТОГО:</b>		<b>93,68</b>	<b>84,89</b>	<b>445,54</b>	<b>2948,0</b>

**Диетический стол № 16**

Дети от 1,5 года до 3-х лет

**Первый день**

Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Овсяная молочная каша	300	6,05	11,57	15,52	247
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Сок овощной	200	0,2	-	6,6	38
<b>Обед</b>					
Борщ со сметанной	300/10	5,3	14,3	36,2	288
Каша рисовая	200	3,7	5,4	37,6	204
Лето (кабачки тушеные)	50	1,2	6,35	5,3	81
Зима (зеленый горошек)	25	0,75	-	1,5	8,75
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
Мясо отварное молотое (говядина)	54	16,1	9,4	-	147
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Картофельное пюре	200	4,7	6	33,6	198
Омлет паровой	55	6,82	8,97	2,76	123,6
Хлеб	100	6,7	0,7	52,2	253,2
Чай	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>51,02</b>	<b>73,51</b>	<b>253,988</b>	<b>1915,73</b>

**Второй день**

Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Вермишель молочная	300	8	8,24	35,05	243,58
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33



Сыр	10	6	2,9	0,1	36,5
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	200	0,9	-	24,4	96
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	300	2,77	7,65	23,25	166,5
Каша гречневая	200	5,44	9,79	41,69	279,4
Рыбная котлета	80	21,5	6	11,9	184
Лето (свежая капуста и морковь с растительным маслом)	50	5,94	6,85	4,31	104,82
Зима (тушеная морковь)	50	2,1	5,95	8,2	92,5
Яблоко	1	0,3	-	11,9	45
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Картофель отварной	200	4,7	6,0	33,6	198,0
Фрикадельки паровые (говядина)	40	9	7	5,45	119
Хлеб	100	6,7	0,7	52,3	253,2
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО</b>		<b>71,35</b>	<b>65,95</b>	<b>273,758</b>	<b>1920,33</b>

### Третий день

Наименования блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Рисовая молочная каша	300	7,52	8,27	35,53	243,1
Сливочное масло	10	од	10,82	0,008	73,33
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Сок овощной	200	0,2	-	6,6	38
<b>Обед</b>					
Свекольник	300	3,15	7,72	13,35	132
Тушеная картошка с мясом (говядина)	254	39,88	36,8	17,25	566,2
Лето (огурцы + морковь со сметаной)	50	2,1	3,9	10,5	85
Зима (винегрет без лука)	50	1,95	5,65	9,4	93,5
Яблоко	1	0,3	-	11,9	45
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Рагу	250	6,2	16	23,5	257
Хлеб	100	6,7	0,7	52,3	253,2
Чай с лимоном	200	-	-	14,9	60,9
<b>ИТОГО</b>		<b>68,1</b>	<b>84,21</b>	<b>200,738</b>	<b>1907,73</b>

### Четвертый день

Наименования блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Овсяная молочная каша	300	6,05	11,57	15,52	247
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко	1	0,3	-	11,9	45
<b>Обед</b>					
Суп лапша	300	2,85	7,65	22,2	163,5
Плов рисовый с мясом (говядина)	254	22,59	20,69	38,61	437,7
Лето (лечо из свежих овощей)	50	2,1	3,9	10,25	85
Зима (зеленый горошек)	25	0,75	-	1,5	8,75
Кисель фруктовый	200	0,1	-	-	152,75
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Картофельное пюре	200	4,7	6	33,6	198
Яйцо варенное	1	6	5,7	0,2	76

Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	100	6,7	0,7	52,3	253,2
<b>ИТОГО</b>		<b>51,49</b>	<b>67,03</b>	<b>214,388</b>	<b>1852,48</b>

#### Пятый день

Наименования блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Манная молочная	300	7,97	8,18	35,56	246,2
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Сок овощной	200	0,2		6,6	38
<b>Обед</b>					
Суп овощной со сметанной	300	2,1	5,76	11,64	103,8
Картофельное пюре	200	4,7	6	33,6	198
Бедро/филе куриное варенное	83	26,4	18,4	-	274,5
Лето (огурец с растительным маслом)	50	2,1	3,9	10,25	85
Зима (тушеная морковь)	50	2,1	5,95	8,2	92,5
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Суфле творожное	150	16,3	20,5	38,8	303
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	100	6,7	0,7	52,3	253,2
<b>ИТОГО</b>		<b>66,72</b>	<b>74,26</b>	<b>252,958</b>	<b>1837,63</b>

#### Шестой день

Наименования блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная	300	11,2	10,9	45,4	313
Сыр	10	6	2,9	0,1	36,5
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Сок овощной	200	0,2	-	6,6	38
<b>Обед</b>					
Борщ	300	5,3	14,3	36,2	288
Овсяная каша	200	4,4	5,6	28,64	175,2
Суфле мясное (говядина)	54	16,1	9,4	-	147
Зеленый горошек	25	0,75	-	1,5	8,75
Кисель	200	0,1	-	-	152,75
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Вермишель отварная	200	4,69	8,24	35,49	241,4
Икра кабачковая	50	0,7	6,1	3,45	72,2
Хлеб	100	6,7	0,7	52,3	253,2
Чай с лимоном	200	-	-	14,9	60,9
<b>ИТОГО</b>		<b>56,14</b>	<b>58,14</b>	<b>239,48</b>	<b>1847,4</b>

#### Седьмой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Манная молочная каша	300	7,97	8,18	35,56	246,2
Сливочное масло	10	10,82	10,82	0,008	73,33
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко	1	0,3	-	11,9	45
<b>Обед</b>					
Суп фасольный	300	8,22	4,74	26,88	174,6
Картофельное пюре	200	4,7	6	33,6	198
Мясо отварное (говядина)	54	16,1	9,4	-	149
Тушеная свекла	50	1,2	9,55	11,75	129

Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Рисовый плов с фруктами	200	4,5	12,9	7,7	432
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	100	6,7	0,7	52,3	253,2
<b>ИТОГО</b>		<b>49,94</b>	<b>62,29</b>	<b>243,898</b>	<b>1962,43</b>

**Дети от 3-х лет до 5-ти лет**

**Первый день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Овсяная молочная каша	300	6,05	11,57	15,52	247
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Сыр	20	12	5,8	0,2	73
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Печенье	30	3,7	5	38,1	203
<b>Обед</b>					
Борщ со сметанной	300/10	5,3	14,3	36,2	288
Рис отварной	200	3,7	5,4	37,6	204
Мясо отварное молотое (говядина)	54	16,1	9,4	-	147
Лето (огурцы, помидоры с маслом)	50	2,1	3,9	10,25	85
Зима (винегрет без лука)	100	3,9	11,3	18,8	187
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	-
<b>Ужин</b>					
Картофельное пюре	200	4,7	6	33,6	198
Птица отварная	42	13,2	9,2	-	137,2
Яблоко печенное	1	0,4	-	24,2	92
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	160	10,42	1,12	83,52	405,3
<b>ИТОГО</b>		<b>83,52</b>	<b>88,91</b>	<b>352,798</b>	<b>2531,43</b>

**Второй день**

Наименования блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Вермишель молочная	300	8	8,24	35,05	243,58
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Омлет	55	6,82	8,97	2,76	123,6
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	200	0,9	-	24,4	96
Вафли	26	0,64	0,56	16,2	68,4
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	300	2,77	7,65	23,25	166,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	5,44	9,79	41,69	279,4
Рыбная котлета	80	21,5	6	11,9	184
Тушеная капуста	100	3,8	5	12,1	105
Кисель фруктовый	200	0,1	-	-	152,75
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	-
<b>Ужин</b>					
Запеканка творожная с повидлом	200	26,51	34,87	48,46	590,36
Хлеб	160	10,42	1,12	83,52	405,3
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО</b>		<b>87,3</b>	<b>93,02</b>	<b>328,958</b>	<b>2609,22</b>

**Третий день**

Наименования блюд	Грамммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Рисовая молочная каша	300	7,52	8,27	35,53	243,1
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Сыр	20	12	5,8	0,2	73
Чай с молоком	200	0,28	0,32	0,47	58

<b>Второй завтрак</b>					
Сок овощной	200	0,2	-	6,6	38
Печенье	30	3,7	5	38,1	203
<b>Обед</b>					
Свекольник	300	3,15	7,72	13,35	132
Тушенная картошка с мясом (говядина)	254	39,88	36,8	17,25	566,2
Лето (огурцы + морковь со сметаной)	100	4,2	7,8	21	170
Зима (винегрет без лука)	100	3,9	11,3	18,8	187
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Овощное рагу	250	6,2	16	23,5	257
Куриная котлета	80	12,86	11,53	7,6	183,3
Хлеб	160	10,72	1,12	83,52	405,3
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО</b>		<b>100,96</b>	<b>88,12</b>	<b>364,828</b>	<b>2604,33</b>

<b>Четвертый день</b>					
Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Овсяная молочная каша	300	6,05	11,57	15,52	247
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Омлет	53	6,2	8,97	2,76	123,6
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Кефир	100	14	16	20,5	295
Печенье	30	3,7	5	38,1	203
<b>Обед</b>					
Суп лапша	300	2,85	7,65	22,2	163,5
Плов рисовый с мясом (говядина)	254	22,59	20,69	38,61	437,7
Лето (лечо из свежих овощей)	50	2,1	3,9	10,25	85
Зима (тушенная морковь)	50	2,1	5,95	8,2	92,5
Кисель фруктовый	200	0,1	-	-	152,75
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Сырники со сметанной	130	15,3	15,7	29,2	312
Яблоко	1	0,3	-	11,9	45
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	160	10,72	1,12	83,52	405,3
<b>ИТОГО</b>		<b>78,01</b>	<b>101,42</b>	<b>302,368</b>	<b>2664,18</b>

<b>Пятый день</b>					
Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Манная молочная	300	7,97	8,18	35,56	246,2
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Яйцо варенное	1	6	5,7	0,2	76
Чай с лимоном	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Вафли	26	0,64	0,56	16,02	68,4
<b>Обед</b>					
Суп овощной со сметанной	300/10	2,1	5,76	11,64	103,8
Картофельное пюре	200	4,7	6	33,6	198
Котлета рыбная (аргентина)	80	18,2	4,89	0,02	116
Лето (огурец с растительным маслом)	50	4,2	7,8	20,5	170
Зима (икра кабачковая)	100	1,6	13,9	7,1	158

Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	-
<b>Ужин</b>					
Гречневая каша	200	5,44	9,79	41,69	270,4
Зеленый горошек	20	0,75	-	1,5	8,75
Мясо отварное (говядина)	54	16,1	9,4	-	147
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	160	10,72	1,12	83,52	405,3
Булочка	1	7,44	10,2	68,12	377,6
<b>ИТОГО</b>		<b>85,91</b>	<b>92,72</b>	<b>372,578</b>	<b>2627,38</b>

#### Шестой день

Наименования блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная	300	11,2	10,9	45,4	313
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Сыр	20	12	5,8	0,2	73
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Кефир	100	7	8	10,25	147,5
<b>Обед</b>					
Борщ	300	5,3	14,3	36,2	288
Вермишель отварная	200	4,69	8,24	35,49	241,4
Суфле мясное (говядина)	54	16,1	9,4	-	149
Лето (салат из свежих овощей)	50	2,1	3,9	10,25	85
Зима (свекла + морковь, тушенная в сметанном соусе)	50	1,2	8,95	1 1,75	129
Кисель фруктовый	200	0,1	-	-	152,75
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	-
<b>Ужин</b>					
Рисовая молочная каша	200	7,52	8,27	35,53	243,1
Омлет	55	6,82	8,97	2,76	123,6
Булочка	1	7,44	10,2	68,12	377,6
Хлеб	160	10,72	1,12	83,52	405,3
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,9
<b>ИТОГО</b>		<b>91,09</b>	<b>99,92</b>	<b>357,528</b>	<b>2837,98</b>

#### Седьмой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Манная молочная каша	300	7,97	8,18	35,56	246,2
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Омлет	60	6,82	8,97	2,76	123,6
Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	200	0,9	-	24,4	96
Печенье	30	3,7	5	38,1	203
<b>Обед</b>					
Суп овощной с фасолью	300	8,22	4,74	26,88	174,6
Картофельное пюре	200	4,7	6	33,6	198
Мясо отварное куском (говядина)	5504	16,1	9,4	-	149
Тушеная свекла	50	1,2	9,55	11,75	129
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	-
<b>Ужин</b>					
Рисовый илов с фруктами	200	4,5	12,9	7,7	432
Кефир	200	14	16	20,5	295
Хлеб	160	10,72	1,12	83,52	405,3
<b>ИТОГО</b>		<b>79,08</b>	<b>92,68</b>	<b>334,078</b>	<b>2727,13</b>

**Дети от 5-ти лет до 7-ми лет**

**Первый день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Овсяная молочная каша	300	6,05	11,57	15,52	247
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Колбаса	60	8,22	13,68	-	156
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Повидло	20	0,1	-	24,4	58,10
<b>Второй завтрак</b>					
Какао	200	5,6	1,8	17,2	91,5
<b>Обед</b>					
Борщ со сметанной	300/10	5,3	14,3	36,2	288
Макаронны	200	4,69	8,24	35,49	241,2
Мясная котлета (говядина)	80	7,2	13,52	38,24	293,6
Зеленый горошек	25	0,75	-	1,5	8,75
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	-
<b>Ужин</b>					
Запеканка творожная со сметанной	200/20	25,56	39,11	43,65	629
Картофельное пюре	200	4,7	6	33,6	198
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	200	13,4	1,4	104,4	504
<b>ИТОГО</b>		<b>82,12</b>	<b>120,4</b>	<b>428,3</b>	<b>3096,08</b>

**Второй день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Вермишель молочная	300	8	8,24	35,05	243,58
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Сыр	20	12	5,8	0,2	73
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Кефир	200	14	16	50,5	295
<b>Обед</b>					
Суп овсяный	300	3,3	7,35	16,87	142,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	5,44	9,79	41,69	279,4
Рыбная котлета	80	21,5	6	11,9	184
Тушеная морковь	100	3,8	5	12,1	105
Кисель фруктовый	200	0,1	-	-	152,75
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	-
<b>Ужин</b>					
Тушеная картошка с мясом (говядина)	254	39,88	36,8	17,25	566,2
Пудинг из моркови с яблоком	50	4,2	7,15	23,05	167,5
Хлеб	200	13,4	1,4	104,4	504
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО</b>		<b>125</b>	<b>114,3</b>	<b>312,8</b>	<b>2907,26</b>

**Третий день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Овсяная молочная каша	300	6,05	11,57	15,52	247
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Омлет	55	6,82	8,97	2,76	123,6
Чай с лимоном	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116

Печенье	30	3,7	5	38,1	203
<b>Обед</b>					
Борщ со сметаной	300/10	5,3	14,3	36,2	288
Картофельное пюре	200	4,7	6	33,6	198
Бедро/филе куриное варенное	83	26,4	18,4	-	274,5
Лето (огурцы + морковь со сметаной)	100	4,2	7,8	21	170
Зима (винегрет без лука)	100	3,9	11,3	18,8	187
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Овощное рагу с мясом	250	17,5	19,7	30,6	362
Суфле творожное	75	8,15	10,25	19,4	196,5
Хлеб	200	13,4	1,4	104,4	504
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО</b>		<b>102,07</b>	<b>120,61</b>	<b>375,188</b>	<b>3018,53</b>

#### Четвертый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Пшеничная молочная каша	300	7,8	15,5	24,2	261
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Сыр	20	12	5,8	0,2	73
Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Кефир	200	14	16	20,5	295
Вафли	26	0,64	0,56	16,02	68,04
<b>Обед</b>					
Суп гречневый	300	3,07	7,8	21,45	163,5
Плов рисовый с мясом (говядина)	254	22,59	20,69	38,61	437,7
Лето (лечо из свежих овощей)	100	4,2	7,8	20,5	170
Зима (тушеная морковь)	50	4,2	11,9	16,4	185
Кисель фруктовый	200	0,1	-	-	152,75
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Запеканка творожная с повидлом	200/20	26,51	34,87	48,46	590,36
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Хлеб	200	13,4	1,4	104,4	504
<b>ИТОГО</b>		<b>110,01</b>	<b>131,74</b>	<b>314,548</b>	<b>2980,18</b>

#### Пятый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Ячневая молочная каша	300	8,4	15,7	23,5	263
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Колбаса	60	8,22	13,68	-	156
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	200	0,9	-	24,4	96
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	300	2,77	7,65	23,65	166,5
Пшеничная каша	200	5,8	7,75	40,2	299,08
Суфле мясное	80	21,4	24	7,6	330
Лето (огурец с растительным маслом)	100	4,2	7,8	20,5	170
Зима (икра кабачковая)	100	1,6	13,9	7,1	158
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					



Картофельное пюре	200	4,7	6	33,6	198
Рыба отварная	78	18,2	4,89	0,02	116
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	200	13,4	1,4	104,4	504
Булочка	1	7,44	10,2	68,12	377,6
<b>ИТОГО</b>		<b>93,08</b>	<b>115,99</b>	<b>410,198</b>	<b>3009,11</b>

#### Шестой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная	300	11,2	10,9	45,4	313
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Сыр	20	12	5,8	0,2	73
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Кефир	200	14	16	20,5	295
<b>Обед</b>					
Свекольник	300	3,15	7,72	13,35	132
Макароны	200	4,69	8,24	35,49	241,4
Филе куриное отварное	54	26,4	18,4	-	274,5
Лето (салат из свежих овощей)	100	4,2	7,8	20,5	170
Зима (свекла + морковь, тушенная в сметанном соусе)	100	2,1	17,9	23,5	258
Кисель фруктовый	200	0,1	-	-	152,75
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Рисовая молочная каша	200	7,52	8,27	35,53	243,1
Яблоко	1	0,4	-	24,2	92
Булочка	1	7,44	10,2	68,12	377,6
Хлеб	200	13,4	1,4	104,4	504
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,9
<b>ИТОГО</b>		<b>102,5</b>	<b>105,55</b>	<b>400,498</b>	<b>3063,05</b>

#### Седьмой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Манная молочная каша	300	7,97	8,18	35,56	246,2
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Яйцо варенное	1	6	5,7	0,2	76
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Джем	20	0,1	-	15,1	58,1
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	200	0,9	-	24,4	96
<b>Обед</b>					
Суп лапша	300	2,85	7,65	22,2	163,5
Гречневая каша	200	5,44	9,79	41,69	279,4
Рыбная котлета	80	21,5	6	11,9	184
Тушеный кабачок	100	2,4	12,7	10,2	162
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
Яблоко	1	0,4	-	24,2	92
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Вермишель отварная	200	4,69	8,24	35,49	241,4
Сосиска отварная	20	6,1	12,6	-	138,5
Булочка	60	7,44	10,2	68,12	377,6
Хлеб	200	13,4	1,4	104,4	504
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО</b>		<b>79,44</b>	<b>93,28</b>	<b>457,668</b>	<b>2954,64</b>

**Дети от 7-ми лет до 14-ти лет**

**Первый день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Овсяная молочная каша	300	6,05	11,57	15,52	247
Сливочное масло	10	од	10,82	0,008	73,33
Сарделька молочная	60	6,1	12,6	-	138,5
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Какао	200	5,6	1,8	17,2	91,5
<b>Обед</b>					
Щи со сметаной	400	4,2	10,3	17,8	176
Макароны	200	4,69	8,24	35,49	241,2
Мясная котлета (говядина)	80	7,2	13,52	38,24	293,6
Зеленый горошек	25	0,75	-	1,5	8,75
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	-
<b>Ужин</b>					
Запеканка творожная со сметаной	200/20	25,56	39,11	43,65	629
Картофельное пюре	20	4,7	6	33,6	198
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	350	23,45	2,45	182,7	886,6
<b>ИТОГО</b>		<b>88,55</b>	<b>113,9</b>	<b>449,908</b>	<b>2982,04</b>

**Второй день**

Наименование блюд	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Вермишель молочная	300	8	8,24	35,05	243,58
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Сыр	20	12	5,8	0,2	73
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	200	0,9	-	24,4	96
<b>Обед</b>					
Суп гороховый	400	8,58	9,86	31,61	216
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	5,44	9,79	41,69	279,4
Рыбная котлета	80	21,5	6	11,9	184
Тушеная морковь	100	3,8	5	12,1	105
Кисель фруктовый	200	0,1	-	-	152,75
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Тушеная картошка с мясом (говядина)	254	39,88	36,8	17,25	566,2
Пудинг из моркови с яблоком	50	4,2	7,15	23,05	167,5
Хлеб	350	23,45	2,45	182,7	886,6
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО</b>		<b>127,95</b>	<b>101,91</b>	<b>409,758</b>	<b>3164,36</b>

**Третий день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Овсяная молочная каша	300	6,05	11,57	15,52	247
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Омлет	55	6,82	8,97	2,76	123,6
Чай с лимоном и сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Печенье	30	3,7	5	38,1	203
<b>Обед</b>					

Свекольник со сметаной	400/10	4,2	10,3	17,8	176
Картофельное пюре	200	4,7	6	33,6	198
Бедро/филе куриное варенное	83	26,4	18,4	-	274,5
Лето (огурцы + морковь со сметаной)	100	4,2	7,8	21	170
Зима (винегрет без лука)	100	3,9	11,3	18,8	187
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Овощное рагу с мясом	250	17,5	19,7	30,6	362
Суфле творожное	75	8,15	10,25	19,4	196,5
Хлеб	350	23,45	2,45	182,7	886,6
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>ИТОГО</b>		<b>110,72</b>	<b>117,66</b>	<b>432,888</b>	<b>3289,13</b>

#### Четвертый день

Наименования блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Пшеничная молочная каша 1/300	300	7,8	15,5	24,2	261
Сливочное масло 1/10	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Сыр 1/20	20	12	5,8	0,2	73
Чай с молоком 1/200	200	0,28	0,32	0,47	58
<b>Второй завтрак</b>					
Кефир	200	14	16	20,5	295
Вафли	26	0,64	0,56	16,02	68,04
<b>Обед</b>					
Суп перловый 1/400	400	4,1	10,4	29	218
Плов рисовый с мясом (говядина)	254	22,59	20,69	38,61	437,7
Лето (лечо из свежих овощей)	100	4,2	7,8	20,5	170
Зима (тушеная морковь)	50	4,2	11,9	16,4	185
Кисель фруктовый	200	0,1	-	-	152,75
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Сырники со сметаной	130/20	15,3	15,7	29,2	312
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	350	23,45	2,45	182,7	886,6
<b>ИТОГО</b>		<b>104,56</b>	<b>106,04</b>	<b>376,308</b>	<b>3065,92</b>

#### Пятый день

Наименования блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Ячневая молочная каша	300	8,4	15,7	23,5	263
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Колбаса докторская	60	8,22	13,68	-	156
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>II Завтрак</b>					
Сок фруктовый	200	0,9	-	24,4	96
<b>Обед</b>					
Борщ со сметаной	400	5,3	14,3	36,2	288
Пшеничная каша	200	5,8	7,75	40,2	299,08
Куриная котлета	80	12,86	11,53	7,6	183,3
Лето (огурец с растительным маслом)	100	4,2	7,8	20,5	170
Зима (икра кабачковая)	100	1,6	13,9	7,1	158
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					

Картофельное пюре	200	4,7	6	33,6	198
Рыба отварная	78	18,2	4,89	0,02	116
Джем	20	0,1	-	24,4	58,1
Яблоко	1	0,4	-	24,2	92
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	350	23,45	2,45	182,7	886,6
<b>ИТОГО</b>		<b>92</b>	<b>101,02</b>	<b>481,528</b>	<b>3130,01</b>

**Шестой день**

Наименования блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная	300	11,2	10,9	45,4	313
Сливочное масло	10	од	10,82	0,008	73,33
Сыр	20	12	5,8	0,2	73
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Кефир	200	14	16	20,5	295
<b>Обед</b>					
Суп овсяный	400	4,4	9,8	22,5	190
Макароны	200	4,69	8,24	35,49	241,4
Филе куриное отварное	54	26,4	18,4	-	274,5
Зеленый горошек	20	0,75	-	1,5	8,75
Чай с лимоном и сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Рисовая молочная каша	200	7,52	8,27	35,53	243,1
Пудинг из моркови с яблоком	50	4,2	7,15	23,05	167,5
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	350	23,45	2,45	182,7	886,6
<b>ИТОГО</b>		<b>108,71</b>	<b>97,83</b>	<b>411,558</b>	<b>2947,68</b>

**Седьмой день**

Наименования блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Манная молочная каша	300	7,97	8,18	35,56	246,2
Сливочное масло	10	0,1	10,82	0,008	73,33
Яйцо варенное	1	6	5,7	0,2	76
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	200	0,9	-	24,4	96
<b>Обед</b>					
Борщ со сметаной	400	5,3	14,3	36,2	288
Гороховое пюре	200	23	1,6	57,7	323
Рыбная котлета	80	21,5	6	11,9	184
Компот из сухофруктов	200	0,15	-	34,4	141,6
Яблоко	1	0,4	-	24,2	92
<b>Полдник</b>					
Фрукт по сезону	-	-	-	-	
<b>Ужин</b>					
Вермишель отварная	200	4,69	8,24	35,49	241,4
Сосиска отварная	20	6,1	12,6	-	138,5
Булочка	60	7,44	10,2	68,12	377,6
Чай с сахаром	200	-	-	14,9	60,5
Хлеб	350	23,45	2,45	182,7	886,6
<b>ИТОГО</b>		<b>107</b>	<b>80,09</b>	<b>540,678</b>	<b>3285,23</b>

**Дети в возрасте до 1,5 лет**

**Первый день**

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Сливочное масло	10	0,06	8,3	0,09	75
молоко	200	5,6	6,4	9,6	116
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
<b>Второй завтрак</b>					
Овсяная молочная каша	150	3,03	5,8	7,75	124
Чай с молоком	150	1,05	1,2	1,7	22
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
<b>Обед</b>					
Суп овощной со сметаной	150	1,05	2,9	5,8	52
Картофельное пюре	150	3,5	4,5	25,2	148,5
Компот из сухофруктов	150	0,11	-	26	106
Мясо отварное молотое (говядина)	75	18,1	13,0	6,8	231
хлеб	20	1,35	0,24	9,0	43,2
<b>Полдник</b>					
Молоко	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,6</b>	<b>116</b>
Печенье	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>7,4</b>	<b>40</b>
<b>Ужин</b>					
Каша рисовая молоч. слад.	150	3,8	4,13	17,8	122
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
Кисель фруктовый	150	0,08	-	7	105
Яблоко печеное	1	0,4	-	24,2	92
<b>ИТОГО:</b>		<b>45,93</b>	<b>53,93</b>	<b>171,5</b>	<b>1457,5</b>

#### Второй день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Сливочное масло	10	0,06	8,3	0,09	75
молоко	200	5,6	6,4	9,6	116
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
<b>Второй завтрак</b>					
Каша манная молочная	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>4,1</b>	<b>17,8</b>	<b>123</b>
Чай с молоком сладкий	150	1,05	1,2	1,7	22
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
<b>Обед</b>					
Суп рисовый	150	1,39	3,8	11,6	83,3
Картофельное пюре	150	3,5	4,5	25,2	148,5
Мясная котлета паровая	80	13,5	6,7	7,9	145
Зима (тушеная морковь)	50	2,1	5,95	8,2	92,5
Компот из свежих яблок	150	0,11	-	26	106
хлеб	20	1,35	0,24	9,0	43,2
<b>Полдник</b>					
Кефир	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>3,9</b>	<b>53</b>
Запеканка творожная (с тыквой по сезону)	<b>100</b>	<b>12,3</b>	<b>19,4</b>	<b>21,5</b>	<b>311</b>
<b>Ужин</b>					
Каша гречневая мол. слад.	150	5,6	5,5	22,7	156,5
Хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
Молоко	200	5,6	6,4	9,6	116
<b>ИТОГО:</b>		<b>60,94</b>	<b>69,45</b>	<b>188,35</b>	<b>1655,8</b>

#### Третий день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Сливочное масло	10	0,06	8,3	0,09	75

Молоко	200	5,6	6,4	9,6	116
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
<b>Второй завтрак</b>					
Рисовая молочная каша	150	3,8	4,13	17,8	122
Чай с молоком сладкий	150	1,05	1,2	1,7	22
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной	150	2,5	7,1	18,6	154
Пюре картофельное	150	3,5	4,5	25,2	148,5
Котлета мясная	80	13,5	6,7	7,9	145
Компот из свежих яблок	150	0,17	-	24,4	92
хлеб	20	1,35	0,24	9,0	43,2
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый	200	0,9	-	15,1	92
печенье	10	0,8	0,7	7,4	40
<b>Ужин</b>					
Каша манная молочная сл.	150	3,9	4,1	17,8	123
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
Кисель фруктовый	150	0,08	-	7	105
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,25</b>	<b>43,73</b>	<b>175,15</b>	<b>1342,5</b>

#### Четвертый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Сливочное масло	10	0,06	8,3	0,09	75
Молоко	200	5,6	6,4	9,6	116
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
<b>Второй завтрак</b>					
Овсяная молочная каша	150	3,03	5,8	7,75	124
Чай с молоком	150	1,05	1,2	1,7	22
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
<b>Обед</b>					
Суп гречневый	150	1,5	3,9	10,9	82
Рагу овощное	150	3,8	9,6	14,1	154,2
Фрикадельки паровые (говяд.)	54	16,1	9,4	-	147
Компот из свежих яблок	150	0,17	-	24,4	92
хлеб	20	1,35	0,24	9,0	43,2
<b>Полдник</b>					
Кефир	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>3,9</b>	<b>53</b>
Печенье	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>7,4</b>	<b>40</b>
<b>Ужин</b>					
Рисовая молочная каша	150	3,8	4,13	17,8	122
Чай с молоком	150	1,05	1,2	1,7	22
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>43,25</b>	<b>53,73</b>	<b>121,9</b>	<b>1157,2</b>

#### Пятый день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Сливочное масло	10	0,06	8,3	0,09	75
Молоко	200	5,6	6,4	9,6	116
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
<b>Второй завтрак</b>					
Каша манная молочная сл.	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>4,1</b>	<b>17,8</b>	<b>123</b>
Чай с молоком	150	1,05	1,2	1,7	22
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6

<b>Обед</b>					
Суп овощной со сметанной	150	1,05	2,9	5,8	52
Картофельное пюре	150	3,5	4,5	25,2	148,5
Котлета мясная паровая	80	13,5	6,7	7,9	145
Зима (тушеная морковь)	50	2,1	5,95	8,2	92,5
Компот из сухофруктов	150	0,11	-	26	106
хлеб	20	1,35	0,24	9,0	43,2
<b>Полдник</b>					
кефир	100	2,9	2,5	3,9	53
Печенье	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>7,4</b>	<b>40</b>
<b>Ужин 18-00</b>					
Запеканка творожная	150	19,9	26,2	36,3	442,5
Чай с молоком	150	1,05	1,2	1,7	22
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
Яблоко печеное	1	0,4	-	24,2	92
<b>ИТОГО:</b>		59,31	71,25	198,35	1637,5

### Шестой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Сливочное масло	10	0,06	8,3	0,09	75
Молоко	200	5,6	6,4	9,6	116
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
<b>Второй завтрак</b>					
Каша гречневая молочная	150	5,6	5,5	22,7	156,5
Чай с молоком	150	1,05	1,2	1,7	22
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
<b>Обед</b>					
Борщ	150	2,65	4,0	8,52	76
Картофельное пюре	150	3,5	4,5	25,2	148,5
Суфле мясное (говядина)	75	22,4	13	-	204
Кисель	150	0,08	-	7	105
хлеб	20	1,35	0,24	9,0	43,2
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый	200	0,9	-	15,1	92
Печенье	10	0,8	0,7	7,4	40
<b>Ужин</b>					
Каша кукур. Молоч. Слад.	150	6,4	7,5	12,1	196
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
Молоко	200	5,6	6,4	9,6	116
Яблоко печеное	1	0,4	-	24,2	92
<b>ИТОГО:</b>		60,93	60,5	214,97	166950

### Седьмой день

Наименование блюд	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Сливочное масло	10	0,06	8,3	0,09	75
Чай с молоком	150	1,05	1,2	1,7	22
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
<b>Второй завтрак</b>					
Манная молочная	150	3,9	4,1	17,8	123
Чай с молоком	150	1,05	1,2	1,7	22
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
<b>Обед</b>					
Суп гречневый	150	1,5	4,0	10,9	82
Картофельное пюре	150	3,5	4,5	25,2	148,5
Мясо отварное (говядина)	75	18,1	13,0	6,8	231

молотое					
Отварная свекла, тертая	20	0,6	1,1	3,7	27
Компот из сухофруктов	150	0,15	-	5,1	61
хлеб	20	1,35	0,24	9,0	43,2
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый	200	0,9	-	15,1	92
Печенье	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>7,4</b>	<b>40</b>
<b>Ужин</b>					
Рисовый плов с фруктами	150	3,4	9,7	5,8	324
Молоко	200	5,6	6,4	9,6	116
хлеб	10	0,68	0,12	4,52	21,6
запеканка	150	5,8	7,0	1,5	96
Яблоко печеное	1	0,4	-	24,2	92
<b>ИТОГО:</b>		50,2	61,8	159,15	1659,5