





Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Фото
Неделя 1 День 1	Салат из огурцов с болгарским перцем (масло растительное)	100	0,887	6,047	3,251	71,440	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,370	5,580	19,560	150,650	
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	
	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859	
	Каша рассыпчатая перловая	180	5,603	3,269	40,146	212,607	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	
	Итого завтрак:	1055	36	39	95	876	
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Неделя 1 День 2	Помидоры свежие (порционно)	100	1,100	0,200	3,800	24,000	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,818	5,150	8,940	90,670	
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	
	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242	
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350	
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	
	Хлеб обогащенный Омега	40	0,440	0,320	1,920	9,680	
	Итого завтрак:	965	22	29	69	619	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал
Неделя 1 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым	100	2,768	7,099	10,221	116,700
Обед	Солянка "Домашняя"	250	5,366	8,084	8,363	128,250
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	114,560
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Итого завтрак:	1050	31	38	111	905
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал
Неделя 1 День 4	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук)	100	1,127	6,107	4,391	79,240
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	2,935	20,785	121,625
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880
	Итого завтрак:	875	29	34	91	792



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	
Неделя 1 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных	100	1,043	5,054	2,986	62,981	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,774	5,120	12,295	103,385	
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	
	Жаркое-по домашнему из говядины	150/50	17,348	19,084	20,886	325,316	
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,198	0,044	25,734	105,220	
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	
	Итого завтрак:	985	26	36	77	738	
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	
Неделя 1 День 6	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	100	1,450	6,173	8,651	96,934	
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250	2,251	5,336	16,906	125,585	
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	
	Котлеты рыбные (филе щуки, филе горбуши) с соусом	60/40	5,223	9,290	4,032	120,252	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838	
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	
	Итого завтрак:	1065	22	29	111	837	
Итого в среднем за 1-ю неделю:		999	28	34	92	795	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал
Неделя 2 День 1	Огурец консервированный	100	0,481	0,060	1,024	7,831
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,370	5,580	19,560	150,650
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430
	Рагу из овощей с мясом	150/50	20,091	28,836	22,859	434,286
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450
	Хлеб обогащенный Омега	40	0,440	0,320	1,920	9,680
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Итого завтрак:	975	32	40	74	782
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал
Неделя 2 День 2	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,743	9,459	7,409	134,914
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250	2,251	5,336	16,906	125,585
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,325
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Итого завтрак:	1065	29	40	112	929



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Неделя 2 День 3	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,384	10,113	19,254	210,489
	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219
	Капуста тушеная	180	4,233	7,390	17,964	158,504
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880
	Итого завтрак:	1075	25	30	64	628
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Неделя 2 День 4	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец,	100	1,450	6,173	8,651	96,934
Обед	Солянка "Домашняя"	250	5,366	8,084	8,363	128,250
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200
	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Итого завтрак:	1050	37	41	104	938



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Неделя 2 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	100	1,043	5,054	2,986	62,981
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,774	5,120	12,295	103,385
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450
	Хлеб обогащенный Омега	40	0,440	0,320	1,920	9,680
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Итого завтрак:	985	28	37	86	793
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Неделя 2 День 6	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук)	100	1,127	6,107	4,391	79,240
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	2,935	20,785	121,625
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200
	Биточек из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828
	Компот из апельсинов, киви, яблок	200	0,591	0,300	31,448	135,378
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Итого завтрак:	1065	29	35	120	913
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Итого в среднем за 2-ю неделю:		1036	30	37	93	830
Итого в среднем за 2 недели:		1018	29	36	93	812

