





Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Фото
Неделя 1 День 1	Салат из огурцов с болгарским перцем(масло растительное,	60	0,532	3,628	1,950	42,864	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	120,520	
	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	150	4,669	2,724	33,455	177,172	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	
	Итого завтрак:	903	33	35	82	775	
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	
Неделя 1 День 2	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,454	4,120	7,152	72,536	
	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	150	3,329	4,353	22,655	143,535	

	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750
	Хлеб обогащенный Омега	28	0,308	0,224	1,344	6,776
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Итого завтрак:	913	21	27	69	602



--



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		
Неделя 1 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым	60	1,661	4,259	6,133	70,020		
Обед	Солянка "Домашняя"	200	4,293	6,467	6,690	102,600		
	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	150	7,923	5,870	35,784	227,357		
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	114,560		
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		
	Итого завтрак:	898	27	32	96	780		
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		
Неделя 1 День 4	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук	60	0,676	3,664	2,635	47,544		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,296	2,348	16,628	97,300		
	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	50	0,380	0,400	2,460	11,750		
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		
	Итого завтрак:	853	28	32	93	776		

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Неделя 1 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных	60	0,625	3,032	1,792	37,789	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,419	4,096	9,836	82,708	
	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	50	0,380	0,400	2,460	11,750	
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	
	Итого завтрак:	863	25	32	72	685	
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Неделя 1 День 6	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец,	60	0,870	3,704	5,190	58,160	
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	1,801	4,269	13,524	100,468	
	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	150	5,787	1,770	37,032	187,365	
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	



	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	
	Итого завтрак:	913	20	25	95	728	
	<u>Итого в среднем за 1-ю неделю:</u>	891	26	30	85	724	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Неделя 2 День 1	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	120,520
	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
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750
	Хлеб обогащенный Омега	28	0,308	0,224	1,344	6,776
	Итого завтрак:	753	30	38	71	748
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Неделя 2 День 2	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,845	5,675	4,445	80,948
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	1,801	4,269	13,524	100,468
	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	150	3,834	5,434	40,048	224,438
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Итого завтрак:	913	26	34	96	798



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Неделя 2 День 3	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	9,882	9,037	15,502	183,559	
	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	
	Капуста тушеная	150	3,528	6,158	14,970	132,087	
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	114,560	
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	
	Итого завтрак:	923	24	28	78	664	
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Неделя 2 День 4	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец,	60	0,870	3,704	5,190	58,160	
Обед	Солянка "Домашняя"	200	4,293	6,467	6,690	102,600	
	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	150	5,787	1,770	37,032	187,365	
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200	
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	

	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	
	Итого завтрак:	898	34	37	90	829	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Неделя 2 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных	60	0,625	3,032	1,792	37,789	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,419	4,096	9,836	82,708	
	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	50	0,380	0,400	2,460	11,750	
	Хлеб обогащенный Омега	28	0,308	0,224	1,344	6,776	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	
	Итого завтрак:	863	27	34	81	740	
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Неделя 2 День 6	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук)	60	0,676	3,664	2,635	47,544	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,296	2,348	16,628	97,300	
	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	150	7,923	5,870	35,784	227,357	
	Компот из апельсинов, киви, яблок	200	0,591	0,300	31,448	135,378	
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	

	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	
	Итого завтрак:	913	26	30	105	805	
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	877	28	34	87	764	
	Итого в среднем за 2 недели:	884	27	32	86	744	