







Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Фото	
Неделя 1 День 1	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000		
Завтрак	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		
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260		
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		
	Итого завтрак:	760	18	20	85	592		
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		
Неделя 1 День 2	Каша "Янтарная" из крупы пшеничной с яблоками	250	9,775	10,000	48,113	323,440		
Завтрак	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150		
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		
	Итого завтрак:	660	18	30	87	692		

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Неделя 1 День 3	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150	
Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880	
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150	
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000	
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	
	Итого завтрак:	630	44	40	71	833	
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Неделя 1 День 4	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722	
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242	
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	
	Итого завтрак:	760	6	12	50	329	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Неделя 1 День 5	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000
Завтрак	Котлета 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
	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	30	0,330	0,240	1,440	7,260
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Итого завтрак:	760	22	29	95	728
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Неделя 1 День 6	Огурец консервированный	100	0,481	0,060	1,024	7,831
Завтрак	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646
	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	30	0,183	0,036	1,197	5,910
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Итого завтрак:	680	24	25	80	640
Итого в среднем за 1-ю неделю:		708	22	26	78	636






Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		
Неделя 2 День 1	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000		
Завтрак	Тефтели из говядины	60/40	13,476	15,305	13,15	244,599		
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838		
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		
	Итого завтрак:	760	23	27	94	713		
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		
Неделя 2 День 2	Каша молочная "Дружба"	250	7,581	4,083	42,228	236,925		
Завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100		
	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		
	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	30	0,183	0,036	1,197	5,910		
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150		

	Итого завтрак:	750	17	18	82	568	
--	-----------------------	------------	-----------	-----------	-----------	------------	--

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Неделя 2 День 3	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600
Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880
	Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Итого завтрак:	625	47	30	71	757
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Неделя 2 День 4	Огурец консервированный	100	0,481	0,060	1,024	7,831
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242
	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 обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260



	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	
	Итого завтрак:	760	6	13	66	442	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Неделя 2 День 5	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,743	9,459	7,409	134,914	
Завтрак	Котлета 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	
	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 столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	
	Итого завтрак:	760	25	29	95	743	
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Неделя 2 День 6	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838	
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560	
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	

	Итого завтрак:	760	20	30	94	624	
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	736	23	25	83	641	
	Итого в среднем за 2 недели:	722	23	25	81	638	