ДЕНЬ №1 ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

диета	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	ккал
ОВД	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112
ВБД, ОВД	Сыр	20	4,6	6,0	0	74
НКД, ОВД	Джем	20	0,6	0	17,4	72
ЩД, ОВД	Курага	30	1,6	0,1	15,3	70

1-е блюдо

НКД, ВБД, ОВД	Рыба отварная соус польский	95	12,4	2,2	1,1	74
ОВД	Колбасные изделия отварные	80	9,8	20,2	0	222
ЩД, ОВД, ВБД	Котлета из говядины паровая	75	13,0	11,9	7,8	188
НКД, ОВД	Шницель капустный	170	6,0	15,3	15,2	223

Гарниры

ЩД, ОВД	Картофельное пюре	150	2,1	6,3	24,5	162
ОВД, НКД, ВБД	Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140
ЩД, НКД, ОВД	Рис отварной	150	3,8	5,7	40	233

2-е блюдо

ОВД, ЩД	Каша гречневая на молоке	200	8,0	11,0	30,0	248
НКД, ОВД	Салат из свежей моркови с черносливом	100	1,9	3,0	17,5	99
ВБД, ОВД	Омлет	90	9,0	15,0	1,7	178
ВБД, ОВД	Яйцо вареное	80	10,2	9,2	0,6	126
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

Напитки

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Кофе черный	200	0,2	0	15	58

ОБЕД

Закуска

ЩД, НКД, ОВД	Салат из свеклы Свежесть	100	1,5	3,0	10,5	74
ОВД, ВБД	Сельдь с овощами и яблоками по-деревенски	100	4,7	8,5	8,2	129

1-е блюдо

ОВД, НКД	Борщ из свежей капусты	500	3,0	8,0	23,9	185
ВБД, ОВД	Суп Петровский с куриными кнелями	500	13,0	24,6	45,8	433
ЩД, ОВД	Суп молочный рисовый	500	12,3	15,5	47,6	379
ЩД, ОВД	Бульон с блинчиками	100/300	9,8	6,9	35,7	245

2-е блюдо

ОВД	Котлета рыбная Волжанка	75	14,9	9,7	8,4	178
НКД, ОВД	Курица отварная	75	15,6	6,1	0,3	119
ВБД, ОВД	Мясо тушеное с черносливом	100	17,7	6,5	8,2	156
ЩД, ВБД, ОВД	Бифштекс из говядины рубленый паровой	75	18,7	8,6	0,5	154
ЩД, ОВД	Пудинг из цветной капусты	230	7,5	14,8	23,6	266

Гарниры

ОВД, ЩД	Макароны отварные	150	6,2	6,0	32,4	213
ОВД	Картофель тушеный	150	2,9	6,5	25,7	176
ЩД, ВБД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228

Напиток

ВСЕ	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140

ПОЛДНИК

ОВД	Пирог из дрожжевого теста	60	4,3	6,2	18,4	156
ВБД, ЩД, ОВД	Сыр с салатом из свежих овощей	150	13,4	18	17,5	284

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

УЖИН

1-е блюдо

ВБД, ОВД	Рыба запеченная по-ростовски	125	19	21,6	9,5	305
НКД, ОВД	Курица запеченная с яблоками	75	16,3	11	0,4	162
ЩД, ОВД	Тефтели из говядины паровые	75	11,5	8,8	7,4	153
ОВД, ВБД	Шницель из свинины в сырной панировке	100	21,0	64,0	0	663
ЩД, ОВД	Свекла тушеная с яблоками	260	3,4	19,3	27,9	292

Гарниры

НКД, ОВД	Овощное рагу	150	2,6	11,7	14,3	174
ЩД, ОВД	Рис отварной с овощами	150	3,6	5,7	38,6	225
ОВД, ЩД, ВБД	Картофель в молоке	150	3,9	5,6	25,7	172

2-е блюдо

ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66
ОВД	Блинчики с яблочным фаршем	155	9,1	15,3	56,7	398
ЩД,НКД,ВБД, ОВД	Язык отварной с салатом из свежих овощей	150	15,4	14,1	2,7	200
ВБД,ЩД, ОВД	Пудинг творожный	160	24,3	19,6	37,1	420

ПОЗДНИЙ УЖИН

ВСЕ	Кефир	200	2,8	3,2	4,1	59

ДЕНЬ №2 ВТОРНИК

ЗАВТРАК

диета	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	ккал
ОВД	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112
ВБД, ОВД	Сыр	20	4,6	6,0	0	74
НКД, ОВД	Джем	20	0,6	0	17,4	72
ЩД, ОВД	Чернослив	30	0,7	0,2	17,3	73

1-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД	Биточки паровые	75	18,7	8,6	0,5	154
ВБД, НКД, ОВД	Рыба тушеная с овощами	100	10,5	5,5	5,6	124
ВБД, ОВД	Курица в сметанном соусе	125	16,6	13,2	2,8	198
НКД, ОВД	Шницель капустный	170	6,0	15,3	15,2	223

Гарниры

ОВД, ЩД	Картофель в молоке	150	3,9	5,6	25,7	172
НКД, ВБД, ОВД	Греча	150	8,6	7,8	44,6	228
ОВД	Вермишель	150	6,2	6,0	32,4	213

2-е блюдо

ЩД, ОВД	Каша Дружба	200	6,0	10,0	29,0	246
НКД, ЩД, ОВД	Яблоко печеное	180	0,6	0	70,0	208
ВБД, ОВД	Омлет	90	9,0	15,0	1,7	178
ОВД, ВБД	Запеканка творожная	100	15,6	12,0	11,7	219
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

Напитки

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Кофе черный	200	0,2	0	15	58

ОБЕД

Закуска

ОВД, ВБД	Салат крестьянский с беконом	100	4,9	27,7	11,7	260
НКД,ЩД, ОВД	Салат из свеклы с черносливом	100	1,8	3,0	20,1	114

1-е блюдо

ОВД	Рассольник Ленинградский	500	5,0	8,9	35,2	246
НКД, ЩД, ОВД	Щи вегетарианские с черносливом	500	2,0	4,3	8,9	115
ОВД, ЩД	Суп-лапша с курицей	500	4,5	8,5	30,5	225
ОВД, ВБД	Похлебка Волжская с грибами, куриными потрохами	500	11,6	16,4	33,7	316

2-е блюдо

ЩД, НКД, ВБД, ОВД	Пудинг из говядины	75	19,7	8,0	0,8	154
ОВД, ВБД	Зразы из кур по-углически	100	15,9	6,8	8,9	155
ОВД	Курица гриль	100	21,7	14	0,6	216
ЩД, ВБД, ОВД	Рыба по-суздальски с гречневой кашей	280	36,3	17,6	41,6	351
ЩД, ОВД	Запеканка капустная с яблоками	205	8,8	17,5	17,6	261

Гарниры

ОВД, ЩД	Макароны отварные	150	6,2	6,0	32,4	213
НКД, ОВД, ВБД	Каша перловая	150	4,5	6,0	32	202
ЩД, НКД, ОВД	Овощи в молочном соусе	150	3,6	3,9	11,3	95

Напиток

ВСЕ	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140

ПОЛДНИК

ОВД	Пирог из дрожжевого теста	60	4,3	6,2	18,4	156

НКД, ЩД, ВБД, ОВД	Рыба отварная	75	12,1	0,7	0	55
ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

УЖИН

1-е блюдо

ОВД, ВБД	Рыба запеченная по-Угличски	300	35,8	14,2	39,5	432
ОВД, ВБД	Гуляш из говядины	100	16,1	7,5	3,8	148
ЩД, ОВД, ВБД	Рулет из говядины с омлетом паровой	100	15,2	10,1	7,6	180
ЩД, ОВД	Курица отварная	75	15,6	6,1	0,3	119
НКД, ОВД	Голубцы овощные с грибами	250	8,1	14,7	23,9	272

Гарниры

НКД, ЩД, ОВД	Морковь тушеная с черносливом	150	2,1	6,3	24,5	162
ОВД, ЩД	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168
НКД, ВБД, ОВД	Греча	150	8,6	7,8	44,6	228

2-е блюдо

ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66
ОВД, ВБД	Запеканка творожная, соус яблочный	200	26,1	16,5	50,7	454
ОВД	Оладьи со сметаной	170	13,1	21,8	66,4	514
ВБД, ЩД, ОВД, НКД	Язык отварной с салатом из свежих овощей	150	16,5	16,9	7,8	249

ПОЗДНИЙ УЖИН

ВСЕ	Кефир	200	2,8	3,2	4,1	59

ДЕНЬ №3 СРЕДА

ЗАВТРАК

диета	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	ккал
ОВД	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112
ВБД, ОВД	Сыр	20	4,6	6,0	0	74
НКД, ОВД	Джем	20	0,6	0	17,4	72
ЩД, ОВД	Курага	30	1,6	0,1	15,3	70

1-е блюдо

НКД, ВБД	Рыба запеченная по-ленинградски	100	16,0	10,4	5,6	181
ОВД	Печень запеченная со сметаной	75	10,6	12,3	2,0	162
ЩД, ОВД, ВБД	Котлета из говядины паровая	75	13,0	11,9	7,8	188
ВБД, ЩД, ОВД	Запеканка творожная	170	26,5	25,4	19,9	373

Гарниры

ЩД, ОВД	Картофельное пюре	150	2,1	6,3	24,5	162
ЩД, НКД, ОВД	Овощи в молочном соусе	150	3,6	3,9	11,3	95
НКД, ВБД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228

2-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД	Каша пшеничная	200	8,0	10,0	31,0	245
НКД, ЩД, ОВД	Яблоко печеное	180	0,6	0	70,0	208
ВБД, ОВД	Омлет	90	9,0	15,0	1,7	178
ЩД, ОВД, НКД	Салат из свежих овощей	100	0,7	9,9	2,3	102
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

Напитки

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Кофе черный	200	0,2	0	15	58

ОБЕД

Закуска

ОВД, НКД	Винегрет овощной	100	1,5	10,0	7,4	128
ЩД, НКД, ВБД, ОВД	Салат из свежей капусты	100	2,9	5,2	6,0	83

1-е блюдо

ОВД, ВБД	Солянка домашняя	500	14,9	17,9	8,8	256
ОВД, ВБД	Суп гороховый	500	12,1	9,5	43,4	307
ЩД, ОВД	Суп молочный с овощами	500	10,1	14	24,2	263
ЩД, ОВД, НКД	Бульон с гренками	50/300	7,5	10,1	22,7	213

2-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД	Фрикадельки из говядины паровые	75	11,5	8,8	7,4	153
ВБД, ОВД	Язык отварной с соусом	100	21,3	15,2	0	223
ВБД, ОВД	Куриное филе запеченное с сыром	100	32,6	10,8	0,8	230
ОВД, ВБД	Рыба запеченная по-московски	300	34,2	15,1	39,5	433
НКД, ЩД, ОВД	Зразы морковные с черносливом	250	6,9	14,1	44,5	342

Гарниры

ОВД, ЩД	Макароны отварные	150	6,2	6,0	32,4	213
НКД, ЩД, ВБД, ОВД	Капуста тушеная в сметане	150	3,6	6,9	11,7	124
ОВД, ЩД	Рис отварной с овощами	150	3,6	5,7	38,6	225

Напиток

ВСЕ	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140

ПОЛДНИК

ОВД	Пирог из дрожжевого теста	60	4,3	6,2	18,4	156
ОВД, ВБД, ЩД	Котлета из говядины паровая	75	11,5	8,8	7,4	15,3
ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

УЖИН

1-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД	Шницель из говядины паровой	75	11,5	8,8	7,4	15,3
ОВД	Жаркое Русское	260	15,5	11,8	25,9	273
ЩД, ВБД, ОВД	Курица отварная	75	15,6	6,1	0,3	119
ВБД, НКД, ОВД	Рыба запеченная с помидорами	100	7,5	7,4	5,3	118
ЩД, ОВД, ВБД	Груша печеная с творогом	220	14,3	15,4	36,8	299

Гарниры

НКД, ОВД, ВБД	Перловая каша	150	4,5	6,0	32,0	202
НКД, ЩД, ОВД	Капуста тушеная с яблоками	150	3,2	5,7	13,7	118
ОВД, ЩД	Картофель в молоке	150	3,9	5,6	25,7	172

2-е блюдо

ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66
ОВД, ЩД	Салат из свежих огурцов	100	0,7	9,9	2,3	102
ОВД, ВБД	Блинчики с яйцом	145	13,3	10,9	36,0	298
ОВД, ЩД, ВБД	Вареники ленивые	170	21,6	14,8	24,7	320

ПОЗДНИЙ УЖИН

ВСЕ	Кефир	200	2,8	3,2	4,1	59

ДЕНЬ №4 ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

диета	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	ккал
ОВД	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112
ВБД, ОВД	Сыр	20	4,6	6,0	0	74
НКД, ОВД	Джем	20	0,6	0	17,4	72
ЩД, ОВД	Чернослив	30	0,7	0,2	17,3	73

1-е блюдо

ОВД	Сосиски отварные	80	4,9	10,1	0	111
ВБД, ОВД	Рыба запеченная Лакомка	90	16,5	11,7	5,6	194
ВБД, ЩД, ОВД	Бифштекс из говядины паровой	75	11,5	8,8	7,4	153
НБД, ОВД	Картофель запеченный с грибами в плошке	250	6,2	9,7	39,4	276

Гарниры

ЩД, ОВД	Картофельное пюре	150	2,1	6,3	24,5	162
ОВД, НКД, ВБД	Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140
ОВД, НКД	Вермишель отварная	150	6,2	6,0	32,4	213

2-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД	Каша геркулесовая	200	7,0	11,0	23,0	224
ОВД	Пудинг манный с персиками	260	6,4	6,6	84,2	419
ОВД	Сметана	100	3,0	20,0	3,0	210
ВБД, ОВД	Яйцо вареное	80	10,2	9,2	0,6	126
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

Напитки

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Кофе черный	200	0,2	0	15	58

ОБЕД

Закуска

ЩД, ВБД, ОВД	Салат картофельный с кальмарами	100	6,8	9,0	11,4	155
ОВД, НКД, ЩД	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,3	4,0	11,0	84

1-е блюдо

ОВД, НКД	Суп-лапша грибная	500	7,5	10,5	30,5	253
ВБД, ОВД	Бульон с пирожком с печенью	60/300	17,7	10,5	36	340
ЩД, ОВД	Суп молочный рисовый	500	12,3	15,5	47,6	379
ОВД	Щи из квашеной капусты Толстые	500	6,5	16,3	16,4	263

2-е блюдо

ВБД, НКД, ОВД	Мясо отварное	50	15,3	1,5	0	75
ВБД, ОВД	Рулет из курицы Восторг	100	19,4	9,2	3,0	172
ОВД	Рыба запеченная по-домашнему	220	20,6	23,1	18,2	365
ЩД, ОВД	Курица запеченная соус овощной	125	16,7	10,4	4,2	178
ОВД, ВБД	Омлет крестьянский	130	11,8	24	4,8	282

Гарниры

ОВД, ЩД	Рис отварной	150	3,8	5,7	40	233
НКД, ЩД, ОВД	Овощное рагу	150	2,6	11,7	14,3	174
НКД, ВБД , ОВД	Каша перловая	150	4,5	6,0	32,0	202

Напиток

ВСЕ	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136

ПОЛДНИК

ОВД	Пирог из дрожжевого теста	60	4,3	6,2	18,4	156
ВБД, ЩД, ОВД	Сыр с салатом из свежих овощей	150	13,4	18,0	17,5	284
ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

УЖИН

1-е блюдо

ВБД, ЩД, ОВД	Рыба тушеная с овощами	100	10,5	5,5	5,6	124
ОВД, ВБД	Биточки в горшочке	260	20,7	22,1	26,1	389
ОВД, ВБД	Гуляш из говядины	100	16,1	7,5	3,8	148
ЩД, НКД, ВБД, ОВД	Курица отварная	75	15,6	6,1	0,3	119
НКД, ВБД, ОВД	Капуста цветная в омлете	230	12,7	11,8	9,7	195

Гарниры

НКД, ЩД, ОВД	Морковь тушеная с черносливом	150	2,1	6,3	24,5	162
НКД, ВБД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228
ОВД, ЩД	Картофель в молоке	150	3,9	5,6	25,7	172

2-е блюдо

ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66
ОВД, ВБД	Колобки творожные со сметаной	170	23,2	16,4	31,4	365
ОВД, ЩД, НКД	Салат из свежих овощей	100	0,7	9,9	2,3	102
ОВД	Блинчики с капустным фаршем	150	11,3	15,1	39,8	342

ПОЗДНИЙ УЖИН

ВСЕ	Кефир	200	2,8	3,2	4,1	59

ДЕНЬ №5 ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

диета	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	ккал
ОВД	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112
ВБД, ОВД	Сыр	20	4,6	6,0	0	74
НКД, ОВД	Джем	20	0,6	0	17,4	72
ЩД, ОВД	Курага	30	1,6	0,1	15,3	70

1-е блюдо

ВБД, НКД, ОВД	Рыба запеченная по-ленинградски	100	19,6	8,5	0	155
ВБД, ЩД, ОВД	Курица запеченная в сметанном соусе	125	16,6	13,2	2,8	196
ЩД, ВБД, ОВД	Рулет из говядины с яйцом паровой	100	15,3	10,1	7,6	180
ОВД, ВБД	Запеканка творожная	170	26,5	20,5	19,9	373

Гарниры

ЩД, ОВД	Картофель в молоке	150	3,9	5,6	25,7	172
ОВД, НКД, ВБД	Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140
ЩД, ОВД	Вермишель отварная	150	6,2	6,0	32,4	213

2-е блюдо

ОВД, ЩД	Каша манная	200	6,0	10,0	26,0	218
НКД,ЩД, ОВД	Яблоко печеное	180	0,6	0	17,2	66,0
ВБД, ОВД, ЩД	Омлет	90	9,0	15,0	1,7	178
ОВД, ЩД	Салат из свежих овощей	100	0,7	9,9	2,3	102
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

Напитки

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Кофе черный	200	0,2	0	15	58

ОБЕД

Закуска

ОВД, ВБД, ЩД	Бутерброд с икрой	30	5,1	2,8	6,5	72
НКД, ЩД, ОВД	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,3	4,0	11,0	84

1-е блюдо

ОВД, НКД, ЩД	Щи из свежей капусты	500	4,0	8,5	20,0	176
ОВД	Бульон с пирожком с мясом	60/300	17,7	10,5	36,0	340
ОВД, ВБД	Калья домашняя	500	26,6	20,8	6,8	322
НКД, ЩД, ОВД	Суп-пюре из овощей	500	12,0	23,5	36,5	404

2-е блюдо

ОВД, ВБД	Свинина запеченная с сыром	100	16,0	11,2	5,4	202
ВБД, ЩД, ОВД, НКД	Курица отварная	75	15,6	6,1	0,3	119
ВБД, НКД, ОВД	Рыба тушеная с овощами	100	10,5	5,5	5,6	124
ОВД, ЩД, ВБД	Филе из говядины рубленое	75	18,7	8,6	0,5	154
ОВД	Глушиха с грибами	250	6,2	9,7	39,4	276

Гарниры

ОВД, ЩД	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168
НКД, ЩД, ВБД, ОВД	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,9	5,4	15,5	121
ОВД, ЩД	Рис отварной	150	3,8	5,7	40,0	233

Напиток

ВСЕ	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140

ПОЛДНИК

ОВД	Пирог из дрожжевого теста	60	4,3	6,2	18,4	156
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Рыба отварная	75	12,1	0,7	0	55
ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

УЖИН

1-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД	Шницель из говядины паровой	75	11,5	8,8	7,4	153
ВБД, ОВД	Мясо отварное в соусе	100	20,2	19,8	3,0	130
ВБД, НКД, ОВД	Курица запеченная в фольге	75	16,3	11,0	0,4	162
ОВД, ВБД	Рыба в тесте кляр	90	18,0	10,8	5,6	193
ОВД	Пирожки картофельные с квашеной капустой	270	9,4	16,0	46,1	370

Гарниры

НКД, ВБД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228
ОВД	Картофель жареный	150	4,2	15,8	37,5	313
ОВД, ЩД	Макароны отварные	150	6,2	6,0	32,4	213

2-е блюдо

ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66
ОВД, ЩД, НКД	Салат из свежих овощей	100	0,7	9,9	2,3	102
ОВД, ВБД	Запеканка творожная	170	20,2	18,5	23,3	339
ОВД	Блинчики с персиками	140	8,5	11,3	74,2	472

ПОЗДНИЙ УЖИН

ВСЕ	Кефир	200	2,8	3,2	4,1	59

ДЕНЬ №6 СУББОТА

ЗАВТРАК

диета	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	ккал
ОВД	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112
ВБД, ОВД	Сыр	20	4,6	6,0	0	74
НКД, ОВД	Джем	20	0,6	0	17,4	72
ЩД, ОВД	Чернослив	30	0,7	0,2	17,3	73

1-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД	Котлета из говядины паровая	75	18,7	8,6	0,5	154
ЩД, НКД, ВБД, ОВД	Курица отварная	75	15,6	6,1	0,3	119
ВБД, ОВД	Котлета рыбная Волжанка	75	14,9	9,7	8,4	178
ОВД, ВБД	Крупеник с творогом в плошке	200	19,1	15,5	46,0	405

Гарниры

ЩД, ОВД	Картофельное пюре	150	2,1	6,3	24,5	162
ОВД, ЩД	Макароны отварные	150	6,2	6,0	32,4	213
НКД, ВБД	Капуста тушеная в сметанном соусе	150	3,6	6,9	11,7	124

2-е блюдо

ОВД, ЩД	Каша кукурузная	200	7,0	11,0	28,0	224
НКД, ОВД, ЩД	Салат из свежих овощей	100	1,3	10,2	4,3	115
ВБД, ОВД, ЩД	Омлет	90	9,0	15,0	1,7	178
ВБД, ОВД	Яйцо вареное	80	10,2	9,2	0,6	126
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

Напитки

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Кофе черный	200	0,2	0	15	58

ОБЕД

Закуска

ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Салат из свежих овощей	100	0,7	9,9	2,3	105
НКД, ЩД, ВБД, ОВД	Салат из свежей моркови с яблоками	100	1,3	3,0	9,0	68

1-е блюдо

ОВД, НКД	Борщ Сибирский	500	3,0	8,0	19,5	166
ЩД, ОВД	Суп картофельный с фрикадельками	500	4,7	4,9	37,8	218
ЩД, ОВД	Суп молочный вермишелевый	500	14,5	15,5	47,0	390
ОВД, ЩД, ВБД	Суп-пюре из курицы с овощами	500	9,2	7,5	15,7	206

2-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД	Биточки мясные паровые	75	11,5	8,8	7,4	153
ОВД, ЩД, ВБД	Язык отварной с соусом	100	16,0	11,4	0	167
ВБД, НКД, ОВД	Рыба отварная	75	11,9	2,1	0	67
ВБД, ОВД	Куриное филе запеченное с сыром	100	32,6	10,8	0,8	230
ОВД, ЩД	Бабка творожная с медом	220	31,2	34,6	60	663

Гарниры

ОВД, ЩД	Картофель в молоке	150	3,9	5,6	25,7	172
НКД, ОВД, ЩД	Морковь тушеная с яблоками	150	1,8	6,3	15,8	125
ЩД, ВБД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228

Напиток

ВСЕ	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140

ПОЛДНИК

ОВД	Пирог из дрожжевого теста	60	4,3	6,2	18,4	156
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Рыба отварная	75	12,1	0,7	0	55
ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

УЖИН

1-е блюдо

ОВД, НКД, ВБД	Рулет из курицы Аппетитный	100	15,9	6,6	8,9	155
ОВД	Плов с мясом	260	19,2	24,9	53,2	518
ВБД, ОВД	Рыба по-крестьянски	250	28,5	12,8	6,4	360
ОВД, ЩД, ВБД	Пирог капустный с мясом по-деревенски	220	20,6	23,1	18,2	365
ОВД, ЩД	Запеканка рисовая с творогом	220	14,1	18,2	51,8	433

Гарниры

НКД, ВБД, ОВД	Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140
ОВД, ЩД	Рис отварной	150	3,8	5,7	40,0	233
НКД, ЩД, ОВД	Овощи в молочном соусе	150	3,6	3,9	11,3	95

2-е блюдо

ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66
ОВД	Блинчики с творогом	150	16,6	16,2	41,2	382
ВБД, ЩД, ОВД	Вареники ленивые	170	21,6	14,8	24,7	320
ОВД, ЩД	Салат картофельный с кальмарами	100	6,8	9,0	11,4	155

ПОЗДНИЙ УЖИН

ВСЕ	Кефир	200	2,8	3,2	4,1	59

ДЕНЬ №7 ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

диета	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	ккал
ОВД	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112
ВБД, ЩД, НКД, ОВД	Сыр	20	4,6	6,0	0	74

1-е блюдо

НКД, ЩД, ОВД	Рыба отварная соус польский	100	13,3	16,0	0,3	199
ОВД, ВБД	Котлета куриная	100	20,2	13,0	10,6	238

Гарниры

ЩД, ОВД	Картофельное пюре	150	2,1	6,3	24,5	162
ВБД, НКД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228

2-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД	Каша геркулесовая	200	7,0	11,0	23,0	224
ВБД, ОВД, НКД	Омлет	90	9,0	15,0	1,7	178

Напитки

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Кофе черный	200	0,2	0	15	58

ОБЕД

Закуска

ОВД, НКД, НКД,ЩД	Винегрет овощной	100	1,5	10,0	7,4	128

1-е блюдо

НКД, ЩД, ОВД, ВБД	Щи из свежей капусты	500	4,0	8,5	20,0	176

2-е блюдо

НКД, ВБД, ЩД, ОВД	Язык отварной в соусе	150	20,2	21,3	0	273

Гарниры

ЩД, НКД,ВБД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228

Напиток

ВСЕ	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140

ПОЛДНИК

ОВД	Пирог из дрожжевого теста	60	4,3	6,2	18,4	156
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Рыба отварная	75	12,1	0,7	0,	55
ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

УЖИН

1-е блюдо

НКД, ЩД,ВБД, ОВД	Курица отварная	75	15,6	6,1	0,3	119
НКД, ВБД, ЩД, ОВД	Зразы рубленые с омлетом паровые	125	18,8	12,5	9,9	225

Гарниры

ОВД, ЩД	Рис отварной	150	3,8	5,7	40,0	233

ЩД, НКД,ВБД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228

2-е блюдо

ЩД, ВБД, ОВД	Запеканка творожная	170	26,5	20,5	19,9	373
ОВД, ЩД, НКД, ВБД	Салат из свежих овощей	100	1,3	10,2	4,3	115

ПОЗДНИЙ УЖИН

ВСЕ	Кефир	200	2,8	3,2	4,1	59

ДЕНЬ №8 ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

диета	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	ккал
ОВД	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112
ВБД, ОВД	Сыр	20	4,6	6,0	0	74
НКД, ОВД	Джем	20	0,6	0	17,4	72
ЩД, ОВД	Курага	30	1,6	0,1	15,3	70

1-е блюдо

НКД, ВБД, ОВД	Рыба отварная соус польский	100	13,3	16,0	0,3	199
ОВД, ЩД, ВБД	Ежики со сметаной	160	31,4	13,4	12,0	292
ВБД, НКД, ОВД	Курица тушеная с черносливом	125	17,4	15,4	4,4	222
ВБД, ЩД, ВБД	Запеканка творожная	170	20,5	18,5	23,3	339

Гарниры

ЩД, ОВД	Картофельное пюре	150	2,1	6,3	24,5	162
ВБД, НКД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228
ОВД, НКД, ЩД	Капуста в сметанном соусе	150	3,6	6,9	11,7	124

2-е блюдо

ОВД, ЩД	Каша пшенная	200	7,0	11,0	30,0	247
НКД, ЩД, ОВД	Яблоко печеное	180	0,6	0	70,0	208
ВБД, ОВД, ЩД	Омлет	90	9,0	15,0	1,7	178
ОВД	Сметана	100	3,0	20,0	3,0	210
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

Напитки

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Кофе черный	200	0,2	0	15	58

ОБЕД

Закуска

ВСЕ	Салат из свежих овощей	100	1,3	10,2	4,3	115
ВСЕ	Салат фруктовый	100	1,6	0,8	15,8	71

1-е блюдо

НКД, ЩД, ОВД	Щи из свежей капусты	500	4,0	8,5	20,0	176
ОВД, ВБД	Уха с расстегаями	60/300	15,1	7,5	56,0	378
ОВД	Похлебка по-Архангельски с грибами	500	8,8	16,7	35,1	347
ОВД, ЩД	Суп молочный с овощами	500	10,1	14,0	24,2	263

2-е блюдо

ОВД, ВБД	Бефстроганов из свинины с печенью по-Углически	100	17,9	7,0	1,5	195
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Шницель из говядины паровой	75	11,5	8,8	7,4	153
ВБД, ОВД	Рыба запеченная по-Ярославски	280	20,1	16,2	31,0	431
ОВД, ВБД	Куриное филе запеченное с помидорами	100	32,6	10,8	0,8	230
ОВД, ЩД	Пудинг рисовый с персиками	260	6,4	6,6	84,2	419

Гарниры

ЩД, НКД, ОВД	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,9	5,4	15,5	121
ОВД, ВБД	Картофель тушеный	150	2,9	6,5	25,7	176
ОВД, ЩД	Рис рассыпчатый с овощами	150	3,6	5,7	38,6	225

Напиток

ВСЕ	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140

ПОЛДНИК

ОВД	Пирог из дрожжевого теста	60	4,3	6,2	18,4	156
НКД, ЩД, ВБД, ОВД	Котлета из говядины паровая	75	11,5	8,8	7,4	15,3
ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

УЖИН

1-е блюдо

НКД, ЩД, ВБД, ОВД	Курица отварная	75	15,6	6,1	0,3	119
ОВД	Мясо тушеное по-деревенски	260	15,5	11,8	25,9	273
ОВД, ВБД, ЩД	Рыба запеченная по-крестьянски	250	28,5	12,8	6,4	360
ОВД, ЩД	Голубцы тушеные в сметанном соусе	260	20,6	23,1	18,2	365
ЩД, НКД, ОВД	Цветная капуста в омлете	230	12,7	11,8	9,7	195

Гарниры

НКД, ВБД, ОВД	Овощи тушеные	150	3,6	3,9	11,3	95
ОВД, ЩД	Макароны отварные	150	6,2	6,0	32,4	213
НКД, ЩД, ОВД	Капуста тушеная с яблоками	150	3,2	5,7	13,7	118

2-е блюдо

ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66
ВСЕ	Салат из свежих овощей	100	0,7	9,9	2,3	105
ОВД	Блины с яйцом	155	13,3	10,9	36,0	298
ВБД, ЩД, ОВД	Вареники ленивые	170	21,6	14,8	24,7	320

ПОЗДНИЙ УЖИН

ВСЕ	Кефир	200	2,8	3,2	4,1	59

ДЕНЬ №9 ВТОРНИК

ЗАВТРАК

диета	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	ккал
ОВД	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112
ВБД,ОВД	Сыр	20	4,6	6,0	0	74
НКД, ОВД	Джем	20	0,6	0	17,4	72
ЩД, ОВД	Чернослив	30	0,7	0,2	17,3	73

1-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Котлета из говядины паровая	75	11,5	8,8	7,4	153
ВБД, НКД, ОВД	Рыба запеченная Лакомка	90	16,5	11,7	5,6	194
ВБД, ОВД	Сардельки Волжские	200	24,3	25,4	4,1	332
НКД, ЩД, ОВД	Яблоки запеченные с творогом	150	8,2	4,5	31,6	196

Гарниры

ЩД, ОВД	Картофельное пюре	150	2,1	6,3	24,5	162
НКД, ВБД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228
НКД, ЩД, ОВД	Овощи тушеные в молочном соусе	150	3,6	3,9	11,3	95

2-е блюдо

ЩД, ОВД, ВБД, ЩД	Каша геркулесовая	200	8,0	11,0	23,0	224
ОВД, НКД, ЩД	Колбаса вареная с салатом из овощей	105	3,2	6,8	7,4	102
ВБД, ОВД, ЩД	Омлет	90	9,0	15,0	1,7	178
ВБД, ОВД	Яйцо вареное	80	10,2	9,2	0,6	126
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

Напитки

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Кофе черный	200	0,2	0	15	58

ОБЕД

Закуска

ОВД, ЩД, ВБД	Салат рыбный	100	6,0	18,9	5,2	201
ОВД, НКД, ЩД	Винегрет овощной	100	1,5	10,0	7,4	128

1-е блюдо

ОВД, ВБД	Суп гороховый	500	12,1	9,5	43,4	307
ОВД, ВБД	Похлебка Волжская с потрохами	500	13,0	13,6	24,7	268
ЩД, ОВД	Суп из цветной капусты	300	7,2	14,1	15,9	219
НКД, ЩД, ОВД	Щи вегетарианские с черносливом	500	4,0	8,5	20,0	176

2-е блюдо

ОВД	Жаркое по-Ярославски	260	15,5	11,8	25,9	273
ВБД, НКД, ОВД, ЩД	Язык отварной с соусом	100	16,0	11,4	0	167
ВБД, ОВД, ВБД	Курица гриль	100	21,7	14,0	0,6	216
ОВД, ВБД	Рыба под маринадом	150	19,8	8,6	7,8	188
ЩД, ОВД, НКД	Запеканка капустная с яблоками	205	8,8	17,5	17,6	261

Гарниры

ОВД, ЩД	Макароны отварные	150	6,2	6,0	32,4	213
НКД, ВБД, ОВД	Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140
НКД, ЩД, ОВД	Морковь тушеная в сметанном соусе	150	2,4	5,6	14,4	118

Напиток

ВСЕ	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136

ПОЛДНИК

ОВД	Пирог из дрожжевого теста	60	4,3	6,2	18,4	156
ЩД, ОВД, ВБД	Сыр с салатом из овощей	150	13,4	18,0	17,5	284
ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

УЖИН

1-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД	Тефтели из говядины паровые	75	11,5	8,8	7,4	153
ВБД, НКД, ОВД	Бефстроганов	100	17,6	9,2	3,4	167
ОВД, ВБД	Каша гречневая с печенью Селянская	250	25,2	27,5	37,1	441
ВБД, ОВД	Рудельки (куриные шарики в омлете)	200	33,9	55,4	10,2	663
ЩД, НКД, ОВД	Голубцы овощные	260	20,6	23,1	18,2	365

Гарниры

НКД, ВБД, ОВД	Каша перловая	150	4,5	6,0	32,3	202
ЩД, ОВД	Рис отварной с овощами	150	3,6	5,7	38,6	225
ОВД, ЩД	Картофель в молоке	150	3,9	5,6	25,7	172

2-е блюдо

ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Салат из свежих овощей	100	0,7	9,9	2,3	105
ОВД	Оладьи с яблоками	170	11,6	20,4	58,5	377
ВБД,ЩД, ОВД	Пудинг творожный	160	24,3	19,6	37,1	420

ПОЗДНИЙ УЖИН

ВСЕ	Кефир	200	2,8	3,2	4,1	59

ДЕНЬ №10 СРЕДА

ЗАВТРАК

диета	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	ккал
ОВД	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112
ВБД, ОВД	Сыр	20	4,6	6,0	0	74
НКД, ОВД	Джем	20	0,6	0	17,4	72
ЩД, ОВД	Курага	30	1,6	0,1	15,3	70

1-е блюдо

ОВД, НКД, ВБД	Биточки из говядины паровые	75	11,5	8,8	7,4	153
ОВД	Колбасные изделия отварные	80	9,8	20,2	0	222
ВБД, ЩД, ОВД	Рыба запеченная в омлете	90	16,5	11,7	5,6	181
ВБД, ЩД, ОВД	Запеканка творожная	170	20,5	18,5	23,3	339

Гарниры

ЩД, ОВД	Картофельное пюре	150	2,1	6,3	24,5	162
ВБД, НКД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228
ОВД, НКД, ЩД	Капуста в сметанном соусе	150	3,6	6,9	11,7	124

2-е блюдо

ОВД, ЩД	Каша Дружба	200	6,0	10,0	29,0	246
НКД,ОВД, ЩД	Салат из свежей моркови с черносливом	100	1,4	2,7	2,7	16,7
ВБД, ОВД, ЩД	Омлет	90	9,0	15,0	1,7	178
ОВД	Сметана	100	3,0	20,0	3,0	210
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

Напитки

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Кофе черный	200	0,2	0	15	58

ОБЕД

Закуска

ОВД, ВБД	Салат Новгородский с сельдью	100	7,4	25,8	8,6	287
НКД, ЩД, ОВД	Салат из свежих помидоров с яблоками	100	1,1	3,0	7,0	59

1-е блюдо

ОВД, ВБД	Рассольник Ленинградский	500	5,0	8,9	35,2	246
ОВД, НКД	Борщ из свежей капусты	500	3,5	8,0	25,5	193
ОВД, ВБД	Суп-лапша грибная	500	7,5	10,5	30,5	253
ЩД, ОВД	Суп-пюре из разных овощей	300	7,2	14,1	21,9	242

2-е блюдо

ОВД, ВБД	Сердце говяжье в кисло-сладком соусе	150	21,4	10,7	5,6	205
ЩД, НКД, ВБД, ЩД	Курица отварная	75	15,6	6,1	0,3	119
ОВД, ВБД	Рыба запеченная по-Русски	250	28,5	12,6	6,6	361
ВБД, ЩД, ОВД	Мясо отварное в соусе	125	25,3	5,1	3,8	162
ОВД	Пирожки капустные с грибами	270	9,4	16,0	46,1	370

Гарниры

ОВД, ЩД	Картофель в молоке	150	3,9	5,6	25,7	172
НКД, ЩД, ВБД, ОВД	Овощи тушеные	150	3,6	3,9	11,3	95
ОВД, ЩД	Макароны отварные	150	6,2	6,0	32,4	213

Напиток

ВСЕ	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140

ПОЛДНИК

ОВД	Пирог из дрожжевого теста	60	4,3	6,2	18,4	156
ВБД, НКД, ЩД, ОВД	Рыба отварная	75	12,1	0,7	0	55
ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

УЖИН

1-е блюдо

ЩД, ВБД, ОВД	Рулет из говядины с омлетом паровой	100	15,2	10,1	7,6	180
ОВД, ВБД	Курица тушеная с черносливом	125	17,4	15,4	4,4	222
ОВД	Жаркое по-Ярославски	260	17,2	14,7	24,7	303
ЩД, НКД, ОВД	Рыба отварная, соус сметанный	125	13,1	7,8	2,5	134
ОВД	Корзиночка из слоеного теста с грибами	150	6,4	27,7	13,9	274

Гарниры

НКД, ВБД, ОВД	Овощное рагу	150	2,6	11,7	14,3	174
ОВД, ЩД	Рис отварной	150	3,8	5,7	40,0	233
ОВД, ЩД	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168

2-е блюдо

ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66
ОВД	Блинчики с капустным фаршем	150	14,5	9,8	35,2	292
НКД, ЩД, ОВД	Салат картофельный с кальмарами	100	7,2	4,5	11,3	116
ОВД, ВБД	Сырники по-Киевски	155	17,8	13,2	46,7	380

ПОЗДНИЙ УЖИН

ВСЕ	Кефир	200	2,8	3,2	4,1	59

ДЕНЬ №11 ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

диета	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	ккал
ОВД	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112
ВБД, ОВД	Сыр	20	4,6	6,0	0	74
НКД, ОВД	Джем	20	0,6	0	17,4	72
ЩД, ОВД	Чернослив	30	0,7	0,2	17,3	73

1-е блюдо

ОВД, ЩД	Тефтели из говядины	75	6,9	13,5	7,5	179
ВБД, НКД, ОВД	Курица в сметанном соусе	125	16,6	13,2	2,8	198
ВБД, ОВД	Котлета рыбная Волжанка	75	14,9	9,7	8,4	178
НКД, ЩД, ОВД	Яблоко запеченное с вареньем	180	0	0	70,0	268

Гарниры

ЩД, ОВД	Картофельное пюре	150	2,1	6,3	24,5	162
НКД, ВБД, ОВД	Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140
ОВД, ЩД	Макароны отварные	150	6,2	6,0	32,4	213

2-е блюдо

ОВД, ЩД	Каша рисовая	200	5,0	10,0	27,0	216
НКД, ЩД, ОВД	Салат фруктовый	100	1,6	0,8	15,8	71
ВБД, ОВД, ЩД	Омлет	90	9,0	15,0	1,7	178
ВБД, ОВД	Яйцо вареное	80	10,2	9,2	0,6	126
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

Напитки

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Кофе черный	200	0,2	0	15	58

ОБЕД

Закуска

ОВД, ВБД	Салат с сельдью Завалинка	100	5,0	13,9	9,6	191
НКД, ЩД, ОВД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,5	3,0	10,5	74

1-е блюдо

ОВД, ВБД	Солянка домашняя	500	14,9	12,1	8,8	256
ОВД, ВБД	Гороховик	500	12,1	9,5	43,4	307
ОВД	Бульон рыбный с пирожком с рыбой	60/300	13,1	7,1	37,8	295
НКД, ЩД, ОВД	Щи с яблоками	500	4,0	8,5	13,8	145

2-е блюдо

ВБД, ОВД	Мясо тушеное с черносливом	100	17,6	6,4	8,2	156
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Шницель из говядины паровой	75	11,5	8,8	7,4	153
ВБД, ЩД, ОВД	Рыба отварная соус Польский	100	13,3	16,0	0,3	199
ВБД , ОВД	Курица гриль	100	21,7	14,0	0,6	216
НКД, ОВД	Шницель капустный	170	6,0	15,3	15,2	223

Гарниры

ОВД, ЩД	Картофель в молоке	150	3,9	5,6	25,7	172
НКД, ВБД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228
НКД, ЩД, ОВД	Морковь тушеная с яблоками	150	1,8	6,3	15,8	125

Напиток

ВСЕ	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140

ПОЛДНИК

ОВД	Пирог из дрожжевого теста	60	4,3	6,2	18,4	156
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Котлета из говядины паровая	75	11,5	8,8	7,4	153
ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

УЖИН

1-е блюдо

ОВД, ВБД	Жаркое с куриными потрохами	260	17,0	14,8	24,7	303
ВБД, ЩД, ОВД, НКД	Биточки из говядины паровые	75	18,7	8,6	0,5	154
ВБД, ЩД, НКД, ОВД	Мясо отварное	100	14,2	11,2	0	158
ОВД	Рыба в тесте кляр	90	18,0	10,8	5,6	193
НКД, ОВД	Зразы морковные с черносливом	250	6,0	14,1	44,5	342

Гарниры

НКД, ЩД, ОВД, ВБД	Овощи тушеные	150	3,6	3,9	11,3	95
ОВД, ЩД	Рис отварной	150	3,8	5,7	40,0	233
ОВД	Картофель отварной	150	3,0	6,2	25,7	172

2-е блюдо

ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66
НКД, ЩД, ОВД	Салат картофельный с морковью	100	2,0	3,2	12,6	89
ОВД, ВБД	Блины с яйцом	155	13,3	10,9	36,0	298
ВБД, ЩД, ОВД	Творожники домашние	180	27,9	3,9	28,4	282

ПОЗДНИЙ УЖИН

ВСЕ	Кефир	200	2,8	3,2	4,1	59

ДЕНЬ №12 ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

диета	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	ккал
ОВД	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112
ВБД, ОВД	Сыр	20	4,6	6,0	0	74
НКД, ОВД	Джем	20	0,6	0	17,4	72
ЩД, ОВД	Курага	30	1,6	0,1	15,3	70

1-е блюдо

ОВД, ВБД	Печень жареная с луком	90	19,9	15,7	6,9	249
ВБД, ЩД, ОВД, НКД	Шницель из говядины	75	18,7	8,6	0,5	154
ВБД, ОВД	Рыбные фрикадельки по-Углически	180	27,2	17,6	18,9	338
НКД, ЩД, ОВД	Груши запеченные с творогом	220	14,3	15,4	36,8	299

Гарниры

ЩД, ОВД	Картофельное пюре	150	2,1	6,3	24,5	162
ВБД, НКД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228
ОВД, НКД	Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140

2-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД	Каша пшеничная	200	8,0	10,0	31,0	245
НКД, ЩД, ОВД	Салат из свежей моркови с яблоками	100	1,3	3,0	9,0	68
ВБД, ОВД	Омлет	90	9,0	15,0	1,7	178
ОВД	Сметана	100	3,0	20,0	3,0	210
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

Напитки

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Кофе черный	200	0,2	0	15	58

ОБЕД

Закуска

ОВД, ЩД, НКД, ВБД	Салат из свежих овощей	100	1,3	10,2	4,3	115
ОВД	Сельдь с картофелем по-русски	100	8,5	16,9	16,1	250

1-е блюдо

ОВД	Борщ с пампушками	550	9,1	18,2	60,2	403
ОВД, ВБД	Кулеш пшенный с мясом	500	9,9	19,7	31,1	397
ОВД, НКД	Бульон рыбный с завиванцами	60/300	18,9	9,2	18,2	236
ЩД, ОВД	Суп молочный вермишелевый	500	14,5	15,5	47	390

2-е блюдо

ЩД, НКД,ВБД, ОВД	Пудинг из говядины	75	19,7	8,0	0,8	154
ОВД, ВБД	Гуляш из говядины	100	16,1	7,5	3,8	148
ВБД, ОВД	Курица тушеная с черносливом	125	17,4	15,4	4,4	222
ОВД, ВБД	Рыба запеченная по-Московски	260	18,6	23,6	24,4	387
ОВД	Драники со сметаной	220	9,8	21,3	49,8	435

Гарниры

ОВД, ЩД	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168
НКД, ВБД, ОВД	Каша перловая	150	4,5	6,0	32,0	202
ОВД, ЩД	Рис рассыпчатый с овощами	150	3,6	5,7	38,6	225

Напиток

ВСЕ	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140

ПОЛДНИК

ОВД	Пирог из дрожжевого теста	60	4,3	6,2	18,4	156
ОВД, ЩД, ВБД	Сыр с салатом из свежих олвощей	150	13,4	18	17,5	284
ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

УЖИН

1-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Биточки из говядины паровые	75	11,5	8,8	7,4	153
ВБД, ОВД	Куриное филе запеченное Лакомка	100	32,6	10,8	0,8	230
ОВД, ВБД	Сердце говяжье тушеное	150	26,5	10,0	5,2	217
ОВД	Солянка из рыбы на сковороде	260	19,5	19,3	13,9	307
ОВД	Корзинки из слоеного теста с капустным фаршем	120	6,4	27,7	13,9	274

Гарниры

НКД, ЩД, ВБД, ОВД	Овощи в молочном соусе	150	3,6	3,9	11,3	95
ОВД, ЩД	Макароны отварные	150	6,2	6,0	32,4	213
ОВД, ЩД	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168

2-е блюдо

ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66
ВБД, ЩД, ОВД	Запеканка творожная	170	26,5	20,5	19,9	373
ЩД, НКД, ОВД	Яблоки запеченные с творогом	150	8,2	4,5	31,8	196
ОВД	Оладьи с изюмом	170	11,2	20,4	69,3	420

ПОЗДНИЙ УЖИН

ВСЕ	Кефир	200	2,8	3,2	4,1	59

ДЕНЬ №13 СУББОТА

ЗАВТРАК

диета	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	ккал
ОВД	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112
ВБД, ОВД	Сыр	20	4,6	6,0	0	74
НКД, ОВД	Джем	20	0,6	0	17,4	72
ЩД, ОВД	Чернослив	30	0,7	0,2	17,3	73

1-е блюдо

ОВД	Бифштекс из говядины с помидором	100	19,0	8,6	2,5	169
ВБД, НКД, ОВД	Рыба тушеная с овощами	100	10,5	5,5	5,6	124
ЩД, НКД, ОВД, ВБД	Курица отварная	75	15,6	6,1	0,3	119
ВБД, ЩД, ОВД	Запеканка творожная с персиками	170	20,5	18,5	23,3	339

Гарниры

ЩД, ОВД	Картофельное пюре	150	2,1	6,3	24,5	162
ВБД, НКД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228
ОВД, НКД	Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140

2-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД	Каша геркулесовая	200	7,0	11,0	23,0	224
ОВД, НКД	Колбаса вареная с зеленым горошком	100	2,2	3,1	4,7	59
ОВД, ВБД, ЩД	Яичная кашка	105	11,3	14,6	2,5	186
ОВД	Сметана	100	3,0	20,0	3,0	210
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

Напитки

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Кофе черный	200	0,2	0	15	58

ОБЕД

Закуска

ОВД, ЩД, НКД, ВБД	Салат из свежих овощей	100	1,3	10,2	4,3	115
ОВД, ВБД	Салат с ветчиной и овощами Крестьянский	100	4,9	27,7	11,7	260

1-е блюдо

НКД, ЩД, ОВД	Щи из свежей капусты	500	4,0	8,5	20,0	176
ОВД, ВБД	Суп гороховый	500	12,1	9,5	43,4	307
ЩД, НКД, ОВД	Суп картофельный с фрикадельками	500	4,7	4,9	37,8	218
НКД, ВБД, ОВД	Суп молочный с клецками	500	13,2	15,6	43	364

2-е блюдо

ОВД, ВБД	Гуляш из говядины	100	16,1	7,5	3,8	148
ЩД, НКД, ВБД, ОВД	Курица отварная	75	15,6	6,1	0,3	119
ОВД, ВБД	Шницель из курицы	100	20,2	13,0	106	238
ЩД, НКД, ОВД, ВБД	Рыба отварная, соус паровой	125	12,9	2,9	1,7	77
ОВД	Зразы капустные по-санаторски	220	9,3	23,0	30,9	363

Гарниры

ЩД, НКД	Свекла тушеная с черносливом	150	2,4	5,6	16,4	123
ОВД	Картофель тушеный	150	2,9	6,5	25,7	176
НКД, ВБД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228

Напиток

ЩД, НКД	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136

ПОЛДНИК

ОВД	Пирог из дрожжевого теста	60	4,3	6,2	18,4	156
ОВД, ЩД, НКД, ВБД	Рыба отварная	75	12,1	0,7	0	55
ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

УЖИН

1-е блюдо

ОВД, ВБД	Плов с мясом	300	19,2	24,9	53,2	518
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Биточки из говядины паровые	75	11,5	8,8	7,4	153
ВБД, НКД, ЩД, ОВД	Курица гриль	100	21,7	14	0,6	216
ЩД, НКД, ОВД, НКД	Голубцы в сметанном соусе	260	20,6	23,1	18,2	365
ОВД	Ватрушки картофельные с грибами	250	9,4	16,0	46,1	370

Гарниры

НКД, ОВД	Овощи тушеные	150	3,6	3,9	11,3	95
ОВД, ЩД	Макароны отварные	150	6,2	6,0	32,4	213
НКД, ВБД, ОВД	Каша перловая	150	4,5	6,0	32,0	202

2-е блюдо

ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66
ОВД	Блинчики с творогом	170	16,6	16,2	41,2	382
НКД, ВБД, ОВД	Рыба под маринадом	150	19,8	8,6	7,8	188
ВБД, ЩД, ОВД	Вареники ленивые	170	21,6	14,8	24,7	320

ПОЗДНИЙ УЖИН

ВСЕ	Кефир	200	2,8	3,2	4,1	59

ДЕНЬ №14 ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

диета	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	ккал
ОВД	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112
ВБД, ЩД, НКД, ОВД	Сыр	20	4,6	6,0	0	74

1-е блюдо

НКД, ЩД, ОВД	Рыба отварная соус польский	100	13,3	16,0	0,3	199
ОВД, ВБД	Котлета куриная	100	20,2	13,0	10,6	238

Гарниры

ЩД, ОВД	Картофельное пюре	150	2,1	6,3	24,5	162
ВБД, НКД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228

2-е блюдо

ОВД, ЩД, ВБД	Каша геркулесовая	200	7,0	11,0	23,0	224
ВБД, ОВД, НКД	Омлет	90	9,0	15,0	1,7	178

Напитки

ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Кофе черный	200	0,2	0	15	58

ОБЕД

Закуска

ОВД, НКД, НКД,ЩД	Винегрет овощной	100	1,5	10,0	7,4	128

1-е блюдо

НКД, ЩД, ОВД, ВБД	Щи из свежей капусты	500	4,0	8,5	20,0	176

2-е блюдо

НКД, ВБД, ЩД, ОВД	Язык отварной в соусе	150	20,2	21,3	0	273

Гарниры

ЩД, НКД,ВБД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228

Напиток

ВСЕ	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140

ПОЛДНИК

ОВД	Пирог из дрожжевого теста	60	4,3	6,2	18,4	156
ОВД, ЩД, ВБД, НКД	Рыба отварная	75	12,1	0,7	0,	55
ВСЕ	Чай	200	0,2	0	15	58
ВСЕ	Фрукт	200	0,8	0	17,2	66

УЖИН

1-е блюдо

НКД, ЩД,ВБД, ОВД	Курица отварная	75	15,6	6,1	0,3	119

НКД, ВБД, ЩД, ОВД	Зразы рубленые с омлетом паровые	125	18,8	12,5	9,9	225

Гарниры

ОВД, ЩД	Рис отварной	150	3,8	5,7	40,0	233
ЩД, НКД,ВБД, ОВД	Греча отварная	150	8,6	7,8	44,6	228

2-е блюдо

ЩД, ВБД, ОВД	Запеканка творожная	170	26,5	20,5	19,9	373
ОВД, ЩД, НКД, ВБД	Салат из свежих овощей	100	1,3	10,2	4,3	115

ПОЗДНИЙ УЖИН

ВСЕ	Кефир	200	2,8	3,2	4,1	59