|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **МЕНЮ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| Приём пищи | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак: 9-00 час** |
| Тефтели из мяса говядины  | 117.7 | 14.66 | 1.25 | 12.00 |
| Пюре картофельное | 108.4 | 2.36 | 6.92 | 9.86 |
| Свекла отварная (тертая) | 34.3 | 1.26 | 0.00 | 7.56 |
| Хлеб ржаной, батон | 72.6 | 2.43 | 0.30 | 14.64 |
| масло сливочное | 37.4 | 0.03 | 4.13 | 0.04 |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром | 56.0 | 0.40 | 0.20 | 14.20 |
| **Всего за Завтрак** | **426.4** | **21.13** | **12.79** | **58.3** |
| **Второй завтрак: 11-00 час** |
| Йогурт натуральный (кисель фрктовый) | 185.6 | 5.60 | 6.40 | 26.40 |
| Яблоко печенное/ягоды, фрукты | 61.1 | 0.52 | 0.52 | 12.74 |
| Печенье - 3-4 штуки | 68.0 | 1.48 | 1.50 | 12.05 |
| **Всего за 2 завтрак** | **314.7** | **7.6** | **8.42** | **51.19** |
| **Обед: 14-00 час** |
| Суп-пюре гороховый | 201.0 | 12.42 | 5.70 | 24.99 |
| Котлета рыбная | 115.5 | 11.95 | 7.50 | 0.00 |
| Капуста квашеная (тушеная) | 13.3 | 1.40 | 0.00 | 2.80 |
| Масло подсолнечное | 45.0 | 0.00 | 5.00 | 0.00 |
| Хлеб ржаной | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| Компот из сухофруктов  | 120.0 | 1.60 | 0.00 | 28.40 |
| **Всего за Обед** | **575.4** | **31.48** | **19.76** | **68.79** |
| **Ужин: 17-00 час** |
| Овощное рагу | 308.0 | 26.62 | 14.40 | 17.42 |
| Горошек зелёный - 3 ст.л. | 36.5 | 2.50 | 0.10 | 6.90 |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром | 56.0 | 0.40 | 0.20 | 14.20 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| **Всего за Ужин** | **481.2** | **33.63** | **16.26** | **51.12** |
| **3 перекус: 19-00 час** |
| Кефир 2,5 % | 100.0 | 5.00 | 7.60 | 0.00 |
| **Всего за 3 перекус** | **100** | **5** | **7.6** | **0** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всего** | **1897.70** | **98.84** | **64.83** | **229.40** |
| **ВТОРНИК** |
| Приём пищи | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак: 9-00 час** |
| Запеканка творожная с изюмом и бананом(зефиром) | 351.9 | 21.41 | 20.58 | 23.71 |
| Сметана 15% жирности – 30 гр. | 61.8 | 0.84 | 6.00 | 0.96 |
| Хлеб ржаной, батон | 72.6 | 2.43 | 0.30 | 14.64 |
| Масло сливочное | 74.8 | 0.05 | 8.25 | 0.08 |
| Чай чёрный с молоком и сахаром | 86.0 | 1.40 | 1.60 | 16.40 |
| **Всего за Завтрак** | **647.1** | **26.13** | **36.73** | **55.79** |
| **Второй завтрак: 11-00 час** |
|  Банан, вафли-2штуки | 71.2 | 1.20 | 0.08 | 17.44 |
| Какао с молоком |
| **Всего за второй завтрак** | **71.2** | **1.2** | **0.08** | **17.44** |
| **Обед: 14-00 час**  |
| Борщ на мясо-костном бульоне | 118.4 | 8.09 | 6.37 | 8.02 |
| Рыба свежемороженая обжаренная, с тушенными овощами | 123.3 | 2.63 | 9.30 | 7.61 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| Компот из сухофруктов | 120.0 | 1.60 | 0.00 | 28.40 |
| **Всего за Обед** | **442.4** | **16.42** | **17.23** | **56.62** |
| **Ужин:17-00 час**  |
| Котлеты мясные | 162.3 | 13.96 | 9.94 | 4.51 |
| Рисовый гарнир | 81.2 | 1.54 | 0.35 | 17.43 |
| Отварная свёкла с майонезом | 79.6 | 0.85 | 6.31 | 5.32 |
| Чай чёрный с сахаром | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Всего за Ужин | 323.1 | 16.34 | 16.59 | 27.26 |
| **3 перекус: 19-00 час**  |
| Кефир 2,5 % | 120.0 | 7.00 | 6.25 | 9.00 |
| **Всего за 3 перекус** | **120** | **7** | **6.25** | **9** |
| **Всего** | **1603.80** | **67.09** | **76.88** | **166.11** |
| **СРЕДА** |
| Приём пищи | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак: 9-00 час**  |
| Каша молочная геркулесовая с сахаром | 104.4 | 3.05 | 3.96 | 18.09 |
| Яйцо отварное | 75.5 | 6.10 | 5.23 | 0.36 |
| Морковь тертая со сметаной  | 52.6 | 0.97 | 3.32 | 4.93 |
| Масло сливочное, сыр | 74.8 | 0.05 | 8.25 | 0.08 |
| Хлеб ржаной, батон | 72.6 | 2.43 | 0.30 | 14.64 |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром | 56.0 | 0.40 | 0.20 | 14.20 |
| **Всего за Завтрак** | **435.9** | **13** | **21.26** | **52.3** |
| **Второй завтрак: 11-00 час** |
| Зефир, вафли | 161.6 | 7.97 | 10.25 | 9.80 |
| Какао с молоком | 213.0 | 7.66 | 7.78 | 28.46 |
| **Всего за второй завтрак** | **374.6** | **15.63** | **18.03** | **38.26** |
| **Обед: 14-00 час** |
| Суп гречневый с фрикадельками | 135.0 | 8.51 | 7.42 | 9.17 |
| Винегрет с сельдью | 183.4 | 3.31 | 13.39 | 13.07 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| Компот из свежих фруктов | 84.0 | 0.80 | 0.80 | 19.60 |
| **Всего за Обед** | **483.1** | **16.73** | **23.17** | **54.44** |
| **Ужин: 17-00 час** |
| Голубцы ленивые  | 243.0 | 25.23 | 4.25 | 27.75 |
| Сметана 15% жирности – 30 гр. | 30.9 | 0.42 | 3.00 | 0.48 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром | 56.0 | 0.40 | 0.20 | 14.20 |
| **Всего за Ужин** | **410.6** | **30.16** | **9.01** | **55.03** |
| **3 перекус: 19-00 час** |
| Ряженка, пирожок с повидлом | 195.0 | 6.00 | 6.25 | 27.25 |
| **Всего за 3 перекус** | **195** | **6** | **6.25** | **27.25** |
| **Всего** | **1899.20** | **81.52** | **77.72** | **227.28** |
| **ЧЕТВЕРГ** |
| Приём пищи | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак: 9-00 час**  |
| Гречневая каша | 132.0 | 4.50 | 2.30 | 25.00 |
| Отварной куриный окорок | 101.2 | 9.48 | 5.90 | 2.65 |
| Капуста тушеная | 83.5 | 1.52 | 6.30 | 6.73 |
| Хлеб ржаной, батон | 72.6 | 2.43 | 0.30 | 14.64 |
| Сыр плавленный | 63.9 | 5.14 | 4.53 | 0.00 |
| Чай чёрный с молоком и сахаром | 86.0 | 1.40 | 1.60 | 16.40 |
| **Всего за Завтрак** | **539.3** | **24.47** | **20.93** | **65.** |
| **Второй завтрак: 11-00 час** |
| Сырники творожные со сметаной | 206.9 | 7.11 | 10.41 | 21.06 |
| Сок мультифруктовый | 88.0 | 0.60 | 0.00 | 20.80 |
| **Всего за второй завтрак** | **294.9** | **7.71** | **10.41** | **41.86** |
| **Обед: 14-00 час** |
| Суп пшённый с рыбной консервой (консерва в масле или томатном соусе) | 263.9 | 30.17 | 6.96 | 21.07 |
| Плов с солёным огурчиком | 186.8 | 5.21 | 13.74 | 9.52 |
| Хлеб ржаной | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| Виноградный сок | 108.0 | 0.60 | 0.00 | 28.00 |
| **Всего за Обед** | **639.4** | **40.09** | **22.26** | **71.19** |
| **Ужин: 17-00 час**  |
| Перловая каша, ОТВАРНАЯ САРДЕЛЬКА (сосиска) | 338.2 | 18.50 | 19.05 | 24.25 |
| Икра кабачковая | 97.0 | 1.20 | 7.00 | 7.40 |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром | 56.0 | 0.40 | 0.20 | 14.20 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| **Всего за Ужин** | **571.9** | **24.21** | **27.81** | **58.45** |
| **3 перекус**  |
| Кефир 2, 5%, домашняя сдобная булочка | 100.0 | 7.00 | 2.50 | 10.00 |
| **Всего за 3 перекус** | **100** | **7** | **2.5** | **10** |
| **Всего** | **2145.50** | **103.48** | **83.91** | **246.92** |
| **ПЯТНИЦА** |
| Приём пищи | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак: 9-00 час** |
| Блинчики с куриным фаршем | 284.4 | 27.00 | 9.08 | 23.10 |
| Сметана 15% жирности | 41.2 | 0.56 | 4.00 | 0.64 |
| Сезонные овощи (огурец, помидор, перец и т.п.) – салат  | 83.5 | 1.52 | 6.30 | 6.73 |
| Сок томатный | 56.0 | 0.40 | 0.20 | 14.20 |
| **Всего за Завтрак** | **465.1** | **29.48** | **19.58** | **44.67** |
| **Второй завтрак: 11-00 час** |
| Печенье ванильное | 86.6 | 1.26 | 3.00 | 14.94 |
| Чай черный с сахаром | 104.0 | 5.60 | 5.00 | 9.40 |
| Сыр глазированный | 63.9 | 5.14 | 4.53 | 0.00 |
| **Всего за второй завтрак** | **254.5** | **12** | **12.53** | **24.34** |
| **Обед: 14-00 час** |
| Суп пшенный со свежемороженой рыбой | 118.5 | 13.65 | 1.16 | 13.96 |
| Тефтели с тушенными овощами | 77.5 | 1.89 | 2.06 | 13.60 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 120.0 | 1.60 | 0.00 | 28.40 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| **Всего за Обед** | **396.7** | **21.25** | **4.78** | **68.56** |
| **Ужин** |
| Рыба, запеченная на подушке из овощейКартофельное пюре | 167.2 | 23.25 | 4.63 | 8.40 |
| Свекольная икра | 113.8 | 1.21 | 9.01 | 7.60 |
| Сок персиковый | 88.0 | 0.60 | 0.00 | 20.80 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| **Всего за Ужин** | **449.7** | **29.17** | **15.2** | **49.4** |
| **3 перекус : 19-00 час** |
| Ряженка, ватрушка с творогом | 122.5 | 7.00 | 6.25 | 10.00 |
| **Всего за 3 перекус** | **122.5** | **7** | **6.25** | **10** |
| **Всего** | **1688.50** | **98.90** | **58.34** | **196.97** |
| **СУББОТА** |
| Приём пищи | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак: 9-00 час**  |
| Омлет с овощами | 225.6 | 11.00 | 17.50 | 7.50 |
| Горошек зеленый - 2 ст.л. | 46.2 | 3.50 | 0.21 | 7.49 |
| Хлеб ржаной, батон | 72.6 | 2.43 | 0.30 | 14.64 |
| Сыр колбасный | 103.2 | 8.79 | 7.56 | 0.00 |
| Масло сливочное | 74.8 | 0.05 | 8.25 | 0.08 |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром | 56.0 | 0.40 | 0.20 | 14.20 |
| **Всего за Завтрак** | **578.4** | **26.17** | **34.02** | **43.91** |
| **Второй завтрак: 11-00 час** |
| Кисель фруктовый | 201.2 | 5.64 | 6.34 | 29.76 |
| Печенье - 2-3 шт. | 92.6 | 1.40 | 3.80 | 13.20 |
| Апельсин, зефир | 61.1 | 0.52 | 0.52 | 12.74 |
| **Всего за второй завтрак** | **354.9** | **7.56** | **10.66** | **55.7** |
| **Обед: 14-00 час**  |
| Суп с фрикадельками и лапшой | 142.3 | 10.96 | 8.22 | 6.27 |
| Овощное рагу с фасолью | 89.8 | 1.96 | 2.05 | 16.75 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| Кисель с сахаром | 84.0 | 0.80 | 0.80 | 19.60 |
| Всего за Обед | 396.8 | 17.82 | 12.63 | 55.22 |
| **Ужин: 17-00 час**  |
| Курица отварная | 113.0 | 23.60 | 1.90 | 0.40 |
| Капуста тушеная | 83.5 | 1.52 | 6.30 | 6.73 |
| Ячневая каша  | 92.4 | 3.15 | 1.61 | 17.50 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| Чай чёрный с молоком и сахаром | 86.0 | 1.40 | 1.60 | 16.40 |
| **Всего за Ужин** | **455.6** | **33.78** | **12.97** | **53.63** |
| **3 перекус** |
| Ряженка, пирожок с капустой | 120.0 | 7.00 | 6.25 | 9.00 |
| **Всего за 3 перекус** | **120** | **7** | **6.25** | **9** |
| **Всего** | **1905.70** | **92.33** | **76.53** | **217.46** |
| **ВОСКРЕСЕНЬЕ** |
| Приём пищи | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак: 9-00 час**  |
| Каша молочная рисовая | 446.0 | 11.31 | 11.82 | 74.61 |
| Хлеб ржаной, батон | 72.6 | 2.43 | 0.30 | 14.64 |
| Масло сливочное | 74.8 | 0.05 | 8.25 | 0.08 |
| Сыр колбасный | 63.9 | 5.14 | 4.53 | 0.00 |
| Чай черный с сахаром | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Всего за Завтрак** | **657.3** | **18.94** | **24.9** | **89.33** |
| **Второй завтрак** |
| Чай/кофе с цикорием |
| Пудинг творожный со сметаной, изюмом и бананом | 71.2 | 1.20 | 0.08 | 17.44 |
| Любой сезонный фрукт (банан, яблоко, хурма, сливы и т.п.) |
| **Всего за второй завтрак** | **71.2** | **1.2** | **0.08** | **17.44** |
| **Обед: 14-00 час** |
| Борщ на мясо-костном бульоне | 239.5 | 18.55 | 15.54 | 6.30 |
| Котлеты морковные | 156.1 | 3.64 | 11.94 | 8.46 |
| Сметана 15% жирности | 41.2 | 0.56 | 4.00 | 0.64 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| Компот из сухофруктов | 84.0 | 0.80 | 0.80 | 19.60 |
| **Всего за Обед** | **560.3** | **27.1** | **29.84** | **46.96** |
| **Ужин**  |
| Макароны по-флотски | 327.9 | 20.81 | 9.63 | 39.19 |
| Салат из свежей капусты с зеленью и заправкой | 68.2 | 2.16 | 4.00 | 6.95 |
| Чай чёрный с молоком и сахаром | 86.0 | 1.40 | 1.60 | 16.40 |
| **Всего за Ужин** | **396.1** | **22.97** | **13.63** | **46.14** |
| **3 перекус**  |
| Йогурт, ватрушка с творогом | 122.5 | 7.00 | 6.25 | 10.00 |
| **Всего за 3 перекус** | **122.5** | **7** | **6.25** | **10** |
| **Всего** | **1807.40** | **77.21** | **74.70** | **209.87** |
| **МЕНЮ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| Приём пищи | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак: 9-00 час**  |
| Каша пшеничная с изюмом, зефиром и бананом | 171.7 | 13.82 | 12.00 | 2.90 |
| Яйцо отварное | 127.8 | 3.35 | 3.06 | 21.28 |
| Икра кабачковая | 77.6 | 0.96 | 5.60 | 5.92 |
| Какао с молоком | 213.0 | 7.66 | 7.78 | 28.46 |
| Хлеб ржаной, батон | 72.6 | 2.43 | 0.30 | 14.64 |
| **Всего за Завтрак** | **662.7** | **28.22** | **28.74** | **73.2** |
| **Второй завтрак: 11-00 час** |
| Сырники со сметаной | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Курага | 64.5 | 1.56 | 0.09 | 15.30 |
| Сметана 15% жирности – 30 гр. | 30.9 | 0.42 | 3.00 | 0.48 |
| Банан | 44.5 | 0.75 | 0.05 | 10.90 |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром | 56.0 | 0.40 | 0.20 | 14.20 |
| Всего за второй завтрак | 195.9 | 3.13 | 3.34 | 40.88 |
| **Обед: 14-00 час** |
| Борщ на мясо-костном бульоне | 143.5 | 6.30 | 7.70 | 15.40 |
| Ленивые голубцы с майонезом | 229.8 | 11.22 | 17.40 | 7.10 |
| Компот из сухофруктов  | 120.0 | 1.60 | 0.00 | 28.40 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| **Всего за Обед** | **574** | **23.23** | **26.66** | **63.5** |
| **Ужин : 17-00 час** |
| Сдобные булочки | 156.1 | 19.14 | 3.74 | 11.78 |
| Картофельное пюре с сезонными овощами | 66.0 | 5.00 | 0.30 | 10.70 |
| Чай чёрный с молоком и сахаром | 86.0 | 1.40 | 1.60 | 16.40 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| **Всего за Ужин** | **388.8** | **29.65** | **7.2** | **51.48** |
| **3 перекус: 19-00 час** |
| Кисель фруктовый, булочка-ромашка | 195.0 | 6.00 | 6.25 | 27.25 |
| **Всего за 3 перекус** | **195** | **6** | **6.25** | **27.25** |
| **Всего** | **2016.40** | **90.23** | **72.19** | **256.31** |
| **ВТОРНИК** |
| Приём пищи | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак: 9-00 час** |
| Блинчики с творогом | 291.6 | 14.16 | 7.32 | 42.12 |
| Сметана 15% жирности | 61.8 | 0.84 | 6.00 | 0.96 |
| Кисель фруктовый | 101.1 | 0.56 | 0.34 | 24.46 |
| **Всего за Завтрак** | **454.5** | **15.56** | **13.66** | **67.54** |
| **Второй завтрак: 11-00 час** |
| Запеченное яблоко с медом – 2штуки, бананы | 343.4 | 6.66 | 21.13 | 32.04 |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром | 56.0 | 0.40 | 0.20 | 14.20 |
| **Всего за второй завтрак** | **399.4** | **7.06** | **21.33** | **46.24** |
| **Обед: 14-00 час**  |
| Суп с клецками на костном бульоне | 248.6 | 16.31 | 15.61 | 11.09 |
| Картофельная запеканка со сметаной | 117.1 | 3.44 | 5.43 | 14.50 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 120.0 | 1.60 | 0.00 | 28.40 |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 72.6 | 2.43 | 0.30 | 14.64 |
| **Всего за Обед** | **558.2** | **23.78** | **21.34** | **68.64** |
| **Ужин: 17-00 час** |
| Рыбные котлеты с рисовым гарниром | 168.5 | 14.64 | 6.26 | 14.28 |
| Капуста тушеная | 167.1 | 3.04 | 12.60 | 13.46 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| Чай чёрный с молоком и сахаром | 86.0 | 1.40 | 1.60 | 16.40 |
| **Всего за Ужин** | **416.3** | **21.79** | **20.42** | **40.34** |
| **3 перекус**  |
| Ряженка, вафли | 126.0 | 7.40 | 3.00 | 17.80 |
| **Всего за 3 перекус** | **126** | **7.4** | **3** | **17.8** |
| **Всего** | **1954.40** | **75.59** | **79.75** | **240.56** |
| **СРЕДА** |
| Приём пищи | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак: 9-00 час** |
| Отварная сосиска (сарделька) | 212.9 | 22.00 | 14.00 | 0.00 |
| Пюре картофельное | 101.8 | 2.16 | 4.14 | 14.76 |
| Свекла варёная | 49.0 | 1.80 | 0.00 | 10.80 |
| Хлеб Пшеничный | 72.6 | 2.43 | 0.30 | 14.64 |
| Масло сливочное | 74.8 | 0.05 | 8.25 | 0.08 |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром | 56.0 | 0.40 | 0.20 | 14.20 |
| **Всего за Завтрак** | **567.2** | **28.84** | **26.89** | **54.48** |
| **Второй завтрак: 9-00 час** |
| Запеканка творожно-тыквенная | 261.0 | 4.32 | 10.83 | 39.30 |
| Сок персиковый | 88.0 | 0.60 | 0.00 | 20.80 |
| **Всего за второй завтрак** | **349** | **4.92** | **10.83** | **60.1** |
| **Обед: 14-00 час**  |
| Рассольник на мясо-костном бульоне | 150.5 | 5.95 | 6.30 | 21.70 |
| Бедро куриное отварное | 109.6 | 23.84 | 1.44 | 0.40 |
| Рагу овощное | 77.2 | 1.56 | 5.31 | 7.07 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| Компот из свежих фруктов | 140.0 | 0.40 | 0.00 | 36.40 |
| **Всего за Обед** | **558** | **35.86** | **14.61** | **78.17** |
| **Ужин: 17-00 час** |
| Зразы картофельные с мясом | 184.4 | 12.02 | 9.07 | 14.37 |
| Сметана 15% жирности – 30 гр. | 30.9 | 0.42 | 3.00 | 0.48 |
| Морковь тушеная со сметаной | 112.9 | 1.20 | 9.09 | 7.29 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Всего за Ужин** | **408.8** | **17.74** | **22.72** | **34.74** |
| **3 перекус**  |
| Кефир 2,5 %, пирожки с рисом и яйцом | 80.0 | 5.60 | 2.00 | 8.00 |
| **Всего за 3 перекус** | **80** | **5.6** | **2** | **8** |
| **Всего** | **1963.00** | **92.96** | **77.05** | **235.49** |
| **ЧЕТВЕРГ** |
| Приём пищи | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак: 9-00 час**  |
| Оладьи дрожжевые | 212.9 | 12.24 | 11.80 | 14.28 |
| Повидло | 41.2 | 0.56 | 4.00 | 0.64 |
| Хлеб пшеничный, батон | 72.6 | 2.43 | 0.30 | 14.64 |
| Масло сливочное | 74.8 | 0.05 | 8.25 | 0.08 |
| Какао с молоком | 213.0 | 7.66 | 7.78 | 28.46 |
| **Всего за Завтрак** | **614.5** | **22.94** | **32.13** | **58.1** |
| **Второй завтрак: 11-00 час** |
| Кисель фруктовый | 194.0 | 0.20 | 0.20 | 47.40 |
| Печенье - 3-4 шт | 138.9 | 2.10 | 5.70 | 19.80 |
| **Всего за второй завтрак** | **332.9** | **2.3** | **5.9** | **67.2** |
| **Обед : 14-00 час** |
| Борщ на мясо-костном бульоне | 181.6 | 13.50 | 7.35 | 16.05 |
| Гречневая каша | 77.5 | 1.89 | 2.06 | 13.60 |
| Тефтели из свино-говяжего фарша | 88.2 | 7.32 | 4.79 | 4.18 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| Компот из сухофруктов  | 120.0 | 1.60 | 0.00 | 28.40 |
| **Всего за Обед** | **548.1** | **28.42** | **15.76** | **74.83** |
| **Ужин: 17-00 час** |
| Мясная котлета | 93.7 | 11.48 | 2.24 | 7.07 |
| Пюре картофельное | 108.4 | 2.36 | 6.92 | 9.86 |
| Капуста тушеная | 100.2 | 1.82 | 7.56 | 8.08 |
| Чай чёрный с молоком и сахаром | 86.0 | 1.40 | 1.60 | 16.40 |
| **Всего за Ужин** | **388.3** | **17.07** | **18.32** | **41.4** |
| **3 перекус**  |
| Ряженка, булочка сдобная | 98.0 | 5.60 | 5.00 | 8.00 |
| **Всего за 3 перекус** | **98** | **5.6** | **5** | **8** |
| **Всего** | **1981.80** | **76.33** | **77.11** | **249.53** |
| **ПЯТНИЦА** |
| Приём пищи | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак: 9-00 час** |
| Суп вермишелевый молочный | 386.5 | 13.38 | 13.80 | 54.24 |
| Хлеб ржаной, батон | 72.6 | 2.43 | 0.30 | 14.64 |
| Масло сливочное | 74.8 | 0.05 | 8.25 | 0.08 |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром | 56.0 | 0.40 | 0.20 | 14.20 |
| Всего за Завтрак | 589.9 | 16.26 | 22.55 | 83.16 |
| **Второй завтрак: 11-00 час** |
| Вафли-2 штуки | 120.0 | 2.61 | 2.64 | 21.27 |
| Сыр плавленный | 103.2 | 8.79 | 7.56 | 0.00 |
| Какао с молоком | 213.0 | 7.66 | 7.78 | 28.46 |
| **Всего за второй завтрак** | **436.2** | **19.06** | **17.98** | **49.73** |
| **Обед: 14-00 час**  |
| Суп картофельный с галушками | 107.2 | 3.42 | 6.15 | 10.98 |
| Отварные сардельки с кабачковой икрой | 81.0 | 11.08 | 2.75 | 3.42 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| Яблочный сок | 84.0 | 0.80 | 0.80 | 19.60 |
| **Всего за Обед** | **352.9** | **19.41** | **11.26** | **46.6** |
| **Ужин: 17-00 час**  |
| Плов с куриным мясом | 453.8 | 12.82 | 28.64 | 36.80 |
| Томат или любой сезонный овощ | 20.0 | 0.60 | 0.20 | 4.20 |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром | 56.0 | 0.40 | 0.20 | 14.20 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| **Всего за Ужин** | **610.5** | **17.93** | **30.6** | **67.8** |
| **3 перекус**  |
| Йогурт, печенье | 96.0 | 5.60 | 5.00 | 7.20 |
| **Всего за 3 перекус** | **96** | **5.6** | **5** | **7.2** |
| **Всего** | **2085.50** | **78.26** | **87.39** | **254.49** |
| **СУББОТА** |
| Приём пищи | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак: 9-00 час** |
| Пельмени со сметаной | 451.4 | 25.38 | 12.86 | 58.00 |
| Сметана 15% жирности | 61.8 | 0.84 | 6.00 | 0.96 |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром | 56.0 | 0.40 | 0.20 | 14.20 |
| Масло сливочное, батон | 74.8 | 0.05 | 8.25 | 0.08 |
| **Всего за Завтрак** | **644** | **26.67** | **27.31** | **73.24** |
| **Второй завтрак: 11-00 час** |
| Банан | 44.5 | 0.75 | 0.05 | 10.90 |
| Какао с молоком | 213.0 | 7.66 | 7.78 | 28.46 |
| Зефир | 129.9 | 1.89 | 4.50 | 22.41 |
| **Всего за второй завтрак** | **387.4** | **10.3** | **12.33** | **61.77** |
| **Обед: 14-00 час**  |
| Рассольник на мясо-костном бульоне | 158.9 | 15.71 | 4.73 | 13.41 |
| Свекла варёная | 49.0 | 1.80 | 0.00 | 10.80 |
| Сельдь  | 65.1 | 5.94 | 4.62 | 0.00 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| **Всего за Обед** | **353.7** | **27.57** | **10.91** | **36.8** |
| **Ужин**  |
| Окорок куриный отварной | 181.5 | 16.79 | 8.36 | 9.52 |
| Икра кабачковая | 67.9 | 0.84 | 4.90 | 5.18 |
| Рис отварной | 70.0 | 2.80 | 0.21 | 14.77 |
| Яблочный сок | 84.0 | 0.80 | 0.80 | 19.60 |
| **Всего за Ужин** | **403.4** | **21.23** | **14.27** | **49.07** |
| **3 перекус**  |
| Йогурт, вафли | 122.5 | 4.75 | 3.63 | 17.63 |
| **Всего за 3 перекус** | **122.5** | **4.75** | **3.63** | **17.63** |
| **Всего** | **1911.00** | **90.52** | **68.45** | **238.51** |
| **ВОСКРЕСЕНЬЕ** |
| Приём пищи | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак : 9-00 час** |
| Драчена | 184.0 | 9.60 | 15.40 | 1.90 |
| Бедро куриное отварное | 90.4 | 18.88 | 1.52 | 0.32 |
| Свекла варёная | 49.0 | 1.80 | 0.00 | 10.80 |
| Яблочное пюре | 146.8 | 0.48 | 0.48 | 34.58 |
| Хлеб ржаной, батон | 72.6 | 2.43 | 0.30 | 14.64 |
| **Всего за Завтрак** | **542.8** | **33.19** | **17.7** | **62.23** |
| **Второй завтрак: 11-00 час** |
| Печенье – 3 штуки | 120.0 | 2.61 | 2.64 | 21.27 |
| Масло сливочное | 74.8 | 0.05 | 8.25 | 0.08 |
| Сыр твёрдый | 108.9 | 7.23 | 8.85 | 0.09 |
| Чай чёрный с лимоном и сахаром | 56.0 | 0.40 | 0.20 | 14.20 |
| **Всего за второй завтрак** | **359.7** | **10.29** | **19.94** | **35.64** |
| **Обед: 14-00 час** |
| Уха из свежемороженой рыбы | 164.1 | 19.46 | 6.27 | 7.91 |
| Овощное рагу | 34.3 | 2.86 | 0.35 | 6.17 |
| Зеленый горошек – 2 столовых ложки | 17.7 | 1.09 | 0.53 | 2.14 |
| Хлеб Пшеничный, ржаной | 72.6 | 2.43 | 0.30 | 14.64 |
| **Всего за Обед** | **288.6** | **25.84** | **7.44** | **30.86** |
| **Ужин: 17-00 час** |
| Геркулесовая каша | 115.8 | 2.34 | 7.96 | 10.61 |
| Отварное куриное мясо | 161.7 | 16.73 | 10.50 | 0.00 |
| Хлеб «Дарницкий» | 80.7 | 4.11 | 1.56 | 12.60 |
| Чай чёрный с молоком и сахаром | 86.0 | 1.40 | 1.60 | 16.40 |
| **Всего за Ужин** | **444.2** | **24.58** | **21.63** | **39.6** |
| **3 перекус** |
| Кефир 2, 5%, булочка-ромашка | 100.0 | 5.00 | 7.60 | 0.00 |
| **Всего за 3 перекус** | **100** | **5** | **7.6** | **0** |
| **Всего** | **1735.30** | **98.90** | **74.31** | **168.33** |