

**1 день.**

Наименование продуктов (№ техкарты)	Выход	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сыр порционный (3)	58	8	8,1	0,6	107
Омлет с м/сл (46)	130/5	10	18,3	1,8	211
Батон «Столовый»,м/сл(1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай с лимон,конфеты на сорб.	200/20/35	2,07	12,37	18,78	192,1
		<b>28,07</b>	<b>118,37</b>	<b>68,52</b>	<b>776,12</b>
<b>Обед</b>					
Яблоко свежее	100	0,2	-	10,1	42
Салат из моркови с м /р.(13)	100/10	3,34	2,44	14,83	78,64
Суп-лапша молочная (37)	500	19,8	20,5	70	540
Кура, тушённая в соусе с картофельным пюре(59,60)	75/50/ 180	15,08	5,87	116,77	588,6
Компот из чернослива б/с	200	0,34	0,1	8,62	34,66
Хлеб ржаной	75	3,75	0,75	32,3	150
		<b>42,51</b>	<b>58,38</b>	<b>252,62</b>	<b>1433,9</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фрукт.(уп.),печенье на сорбите	200/50	4,55	6,7	57,05	292,55
<b>Ужин</b>					
Рагу овощное с мясом (44)	250	22,6	18,4	34,3	384
Запеканка творожная с м/сл	150/5	21,28	19,57	4,11	273,03
Кофе на молоке б/сахара	200	6	7	9,48	118,26
Хлеб рж.	50	2,5	0,5	21,5	100
		53,6	44,87	69,39	875,3
<b>2-й ужин</b>					
Кефир, печенье на сорбите	125г/25	9,35	12,3	45,64	319,35
<b>Итого</b>		<b>137,64</b>	<b>240,62</b>	<b>493,22</b>	<b>3697,2</b>

**2 день.**

<b>Наименование продуктов</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сосиска отв.(4)	58	6,49	14,75	3,54	159,3
Каша кукурузная с м/сл, б/с	200/5	6,03	11,55	66,8	101
Батон «Столовый»,м/сл(1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай,лимон,шоколад диаб.	200/20/35	2,07	12,37	18,78	192,12
		<b>22,59</b>	<b>118,27</b>	<b>131,53</b>	<b>810,39</b>
<b>Обед</b>					
Мандарин	100	0,8	0,3	9,2	40
Салат из свёклы с м/раст (7)	100/10	1,3	9,17	8	118
Суп картофельный с курой(39)	500/25	11/4,5	17/4,5	38/0,2	350/60,2
Котлета рыбная (53)	75	20,8	5,3	0,5	102
Рис отварной (63),соус(69)	180/50	2,9	6,4	40,9	233,3
Компот из сухофруктов,б/с	200	1,12	0,15	16,27	66,88
Хлеб рж.	75	3,75	0,75	32,3	150
		<b>46,25</b>	<b>43,57</b>	<b>145,57</b>	<b>1120,38</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый(уп.), вафли диабетические	200/50	2,4	2,2	60,14	255,13
<b>Ужин</b>					
Тефтели мясные, соус, картофельное пюре(57,69,60)	60/50/ 180	19,36	15,48	22,22	446,8
Печенье на сорбите	50	3,75	5,9	37,45	208,55
Какао на молоке (70)	200	6,8	7,42	10,4	127,8
Хлеб рж.,батон «Столовый	50/50	2,5/4,0	0,5/1,0	21,5/26,5	100/132,5
		<b>32,19</b>	<b>29,3</b>	<b>91,57</b>	<b>883,1</b>
<b>2-й ужин</b>					
Йогурт б/с, печенье на сорбите	1шт./ 25	6,75	7,82	42,54	256,97
<b>Итого</b>		<b>109,92</b>	<b>201,16</b>	<b>471,35</b>	<b>3325,97</b>

**3 день.**

Наименование продуктов	Выход	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Колбаса п/к (2)	<b>58</b>	13	33	-	<b>220,4</b>
Каша овсяная с м/сл.(20)	<b>150/40</b>	6,75	12,9	29,4	<b>311,4</b>
Батон « Столовый», м/сл (1)	<b>50/20</b>	8	79,6	47,4	<b>266</b>
Чай,лимоном, шоколад н/с	<b>200/20/35</b>	2,07	12,37	18,78	<b>192,12</b>
		<b>29,82</b>	<b>137,87</b>	<b>90,59</b>	<b>971,12</b>
<b>Обед</b>					
Груша	<b>100</b>	0,3	-	10,5	<b>44</b>
Салат из св. огурцов, помидоров, лука,м/раст.(15)	<b>100/10</b>	0,57	9,4	4,5	<b>105,7</b>
Борщ из свеж.капусты со сметаной,тушёной (зз/106)	<b>528/15</b>	9,1/4,8	20,2/5,4	43,85	<b>380/69</b>
Печень тушёная в соусе, рожки отв.( 41,62)	<b>50/50/180</b>	23,3	26,1	76,2	<b>491,3</b>
Компот из кураги б/с	<b>200</b>	0,78	0,04	7,65	<b>32,22</b>
Хлеб рж.	<b>75</b>	3,75	0,75	32,3	<b>150</b>
		<b>42,6</b>	<b>61,89</b>	<b>175</b>	<b>1272,22</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фрукт.(уп.),вафли диабетические	<b>200/50</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>60,14</b>	<b>255,13</b>
<b>Ужин</b>					
Плов с курицей(85)	<b>250</b>	16,1	21,4	42,3	<b>415,7</b>
Салат из св.капусты с м/р.(8)	<b>100/10</b>	2,7	9,8	14	<b>151</b>
Блины с м/сл	<b>150/5</b>	7,52	17,8	37,6	<b>305,14</b>
Кофе на молоке б/с	<b>200</b>	6,24	6,40	9,48	<b>118,26</b>
Хлеб рж.	<b>50</b>	2,5	0,5	21,5	<b>100</b>
		<b>35,06</b>	<b>111,8</b>	<b>124,88</b>	<b>1090,1</b>
<b>2-й ужин</b>					
Йогурт б/с, печенье диабетическое	<b>1шт/25</b>	6,75	7,82	42,54	<b>256,97</b>
<b>Итого</b>		<b>116,63</b>	<b>321,58</b>	<b>493,15</b>	<b>3845,54</b>

**4 день.**

Наименование продуктов	Выход	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сосиска отварная (4)	<b>59</b>	6,49	14,75	3,54	<b>159,3</b>
Каша манная с м/сл (19)б/с	<b>200/5</b>	5,8	7,6	30,4	<b>218,1</b>
Батон«Столовый»,м/сл(1)	<b>50/20</b>	8	79,6	47,4	<b>266</b>
Чай,лимон, шоколад диаб.	<b>200/20/35</b>	2,07	12,37	18,78	<b>192,12</b>
		<b>22,36</b>	<b>114,32</b>	<b>95,13</b>	<b>816,8</b>
<b>Обед</b>					
Апельсин	<b>100</b>	0,9	-	10,3	<b>40</b>
Салат овощной,м/раст(9)	<b>100/10</b>	4	11,38	10,62	<b>158</b>
Рассольник с тушёнкой, со сметаной(36/106)	<b>528/15</b>	10,75/4,8	20,85/5,4	77,15/-	<b>520/69</b>
Бефстроганов, рис (54,63)	<b>25/50/180</b>	10,8	12	32	<b>676,42</b>
Какао б/с	<b>200</b>	8	7	10,4	<b>150</b>
Хлеб рж.	<b>75</b>	3,75	0,75	32,3	<b>150</b>
		<b>43</b>	<b>57,38</b>	<b>172,77</b>	<b>1739,2</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый, печенье диабетическое	<b>200/50</b>	<b>4,55</b>	<b>6,7</b>	<b>57,05</b>	<b>292,63</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба паровая, соус «Польский», пюре картофельное(51,60)	<b>125/50/185</b>	26,38	25,75	50,75	<b>500</b>
Запеканка творожная с м/сл	<b>150/5</b>	21,82	19,57	4,11	<b>273,03</b>
Компот из с/фруктов,б/с	<b>200</b>	1,12	0,15	16,27	<b>66,88</b>
Хлеб рж.	<b>50</b>	2,5	0,5	21,5	<b>100</b>
		<b>51,28</b>	<b>20,22</b>	<b>41,88</b>	<b>939,91</b>
<b>2-й ужин</b>					
Кефир, печенье диабетическое	<b>200/25</b>	9,35	12,3	45,64	<b>319,35</b>
<b>Итого</b>		<b>130,54</b>	<b>210,92</b>	<b>412,5</b>	<b>4107,8</b>

**5 день.**

<b>Наименование продуктов</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сыр порц.(3)	<b>58</b>	18	17,4	-	<b>107</b>
Каша рисовая с м/сл ,б/с	<b>200/5</b>	7,4	9,2	37,03	<b>271,29</b>
Батон «Столовый»,м/сл (1)	<b>50/20</b>	8	79,6	47,4	<b>266</b>
Чай,лимон,шоколад диаб.	<b>200/20/35</b>	2,07	12,37	18,78	<b>192,12</b>
		<b>35,47</b>	<b>118,57</b>	<b>103,2</b>	<b>836,41</b>
<b>Обед</b>					
Банан	<b>100</b>	1,3	-	22	<b>95</b>
Винегрет овощной (11)	<b>100/10</b>	1,37	9,25	7,79	<b>118,04</b>
Суп гороховый с тушёной (35,106)	<b>528</b>	20,4	10,6	46,3	<b>352</b>
Котлета паровая, соус. Рожки (56,69,62)	<b>60/50/180</b>	26,71	34,05	62,71	<b>605,29</b>
Кисель б/с	<b>200</b>	-	-	14,97	<b>56,14</b>
Хлеб рж.	<b>75</b>	3,75	0,75	32,3	<b>150</b>
		<b>53,52</b>	<b>54,65</b>	<b>186,07</b>	<b>1241,47</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый,печенье диаб	<b>200/50</b>	<b>4,55</b>	<b>10,98</b>	<b>57,05</b>	<b>292,63</b>
<b>Ужин</b>					
Курица, тушёная в соусе(59)	<b>75/50</b>	<b>10,4</b>	<b>0,9</b>	<b>70,4</b>	<b>333</b>
Овощи тушёные (93)	<b>180</b>	<b>4</b>	<b>3,87</b>	<b>21,78</b>	<b>132,3</b>
Омлет с м/сл(46)	<b>130/5</b>	<b>10</b>	<b>18,3</b>	<b>1,8</b>	<b>211</b>
Кофе на молоке б/с	<b>200</b>	<b>6,24</b>	<b>6,40</b>	<b>9,48</b>	<b>118,26</b>
Хлеб рж.	<b>50</b>	2,5	0,5	21,5	100
		<b>33,14</b>	<b>29,97</b>	<b>124,96</b>	<b>894,76</b>
<b>2-й ужин</b>					
Йогурт б/с, хлеб рж.	<b>1шт./25</b>	6,75	2,67	37,39	198,42
<b>Итого</b>		<b>133,43</b>	<b>216,84</b>	<b>508,67</b>	<b>3463,69</b>

**6 день.**

Наименование продуктов	Выход	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сосиска отв.(4)	<b>58</b>	6,49	14,75	3,54	<b>159,3</b>
Каша пшеничная ,м/сл б/с	<b>200/5</b>	6,5	8	40,03	<b>291,29</b>
Батон «Столовый»,м/сл (1)	<b>50/20</b>	8	79,6	47,4	<b>266</b>
Чай,лимон,конфеты диаб.	<b>200/20/35</b>	2,07	12,37	18,78	<b>192,12</b>
		<b>23,06</b>	<b>114,72</b>	<b>109,75</b>	<b>908,71</b>
<b>Обед</b>					
Яблоко св.	<b>100</b>	0,2	-	10,1	<b>42</b>
Салат из св.огурцов с м/р.(16)	<b>100/10</b>	3,5	9,1	1,5	<b>92,5</b>
Суп с рыбн.консервами(34)	<b>528</b>	12,0	6,0	46,0	<b>290</b>
Гуляш из свинины, греча(104,90)	<b>25/50/120</b>	21,06	33,59	65,67	<b>632,42</b>
Какао на молоке,б/с	<b>200</b>	6,58	7,42	10,4	<b>127,8</b>
Хлеб рж.	<b>75</b>	3,75	0,75	32,3	150
		<b>47,09</b>	<b>56,86</b>	<b>165,97</b>	<b>1334,3</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый,вафли диаб.	<b>200/50</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>60,14</b>	<b>255,13</b>
<b>Ужин</b>					
Котлета из кур (58)	<b>50/10</b>	7,78	8,65	9,89	<b>118,5</b>
Пюре картофельное (60)	<b>185</b>	4,68	4,97	46,37	<b>255,5</b>
Оладьи с м/с (68)	<b>150/5</b>	5,52	11,8	26	<b>236,64</b>
Компот из с/фр. (78)б/с	<b>200</b>	1,12	0,15	16,27	<b>66,88</b>
Хлеб рж.	<b>50</b>	2,5	0,5	21,5	100
		<b>21,6</b>	<b>26,07</b>	<b>120,03</b>	<b>777,52</b>
<b>2-й ужин</b>					
Йогурт б/с, печенье диабет.	<b>125г/25</b>	6,75	7,82	42,14	256,97
<b>Итого</b>		<b>10,09</b>	<b>207,67</b>	<b>498</b>	<b>3532,88</b>

## 7 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Колбаса п/к (2)	58	13,0	33,0	-	220,4
Каша из 2-х зл.,с м/сл (83)б/с	200/5	8,7	11,42	39,73	287,2
Батон «Столовый»,м/сл (1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Кофе на молоке (71)б/с	200	6,24	6,40	9,48	118,26
		<b>35,94</b>	<b>130,42</b>	<b>96,61</b>	<b>891,86</b>
<b>Обед</b>					
Мандарин	100	0,8	0,3	9,2	40
Салат из свёклы с луком, м/раст.(7)	100/10	1,3	9,17	8	118
Щи из св.капусты с тушёной, со сметаной(38,106)	528/15	14,25	20,86	67,5	414,45
Рыба жареная,соус(49,69)	125/50	31,6	9,05	9,18	183,3
Картофель тушёный с овощами(40)	180	6,2	16,5	44,5	117
Компот из кураги (74)б/с	200	0,78	0,04	7,65	32,22
Хлеб рж.	75	3,75	0,75	32,3	150
		<b>58,68</b>	<b>56,67</b>	<b>178,33</b>	<b>1054,97</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый, печенье diab.	200/50	4,55	7,5	57,05	292,63
<b>Ужин</b>					
Тефтели из свинины,соус(57,69)	60/50	9,68	10,58	17,02	180,8
Рожки отварные (62)	180	3,8	5	12,1	105
Омлет см/сл	130/5	10	18,3	1,8	211
Кисель (73) б/с	200	-	-	14,97	56,14
Хлеб рж.	50	2,5	0,5	21,5	100
		<b>25,98</b>	<b>34,32</b>	<b>67,39</b>	<b>652</b>
<b>2-ужин</b>					
Йогурт б/с,печенье диабет.	130г/25	6,75	7,1	42,54	256,97
<b>Итого</b>		<b>131,9</b>	<b>235,9</b>	<b>538,53</b>	<b>3149,37</b>

**8 день.**

<b>Наименование продуктов</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Колбаса варёная, отв.(5)	<b>58</b>	8,85	13,3	1	<b>147,5</b>
Каша пшённая с м/сл (23)б/с	<b>200/5</b>	7,62	8,56	30,94	<b>233,09</b>
Батон «Столовый»,м/сл (1)	<b>50/20</b>	8	79,6	47,4	<b>266</b>
Чай, лимон,шоколад диабет.	<b>200/20/35</b>	2,07	12,37	18,78	<b>192,12</b>
		<b>26,54</b>	<b>113,83</b>	<b>98,12</b>	<b>838,7</b>
<b>Обед</b>					
Груша	<b>100</b>	0,3	-	10,5	<b>44</b>
Салат из капусты,м/р.(8)	<b>100/10</b>	2,7	9,8	14	<b>151</b>
Суп-лапша с курой(32)	<b>500/25</b>	18	5	29	<b>220,4</b>
Картофель с мясом, тушёный по-домашнему (45)	<b>230</b>	23,0	27,0	38,0	<b>500</b>
Кисель (73)б/с	<b>200</b>	-	-	14,97	<b>56,14</b>
Хлеб ржаной	<b>75</b>	3,75	0,75	32,3	<b>150</b>
		<b>47,75</b>	<b>42,55</b>	<b>138,77</b>	<b>1121,54</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый, вафли диаб.	<b>200/50</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>60,14</b>	<b>255,13</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба жареная, соус, рис отварной (48,63,69)	<b>125/50/180</b>	33,95	23,52	107,06	<b>662</b>
Яйцо вар.(6)	<b>1шт.</b>	4	5,5	0,2	<b>50</b>
Печенье на сорбите	<b>50г</b>	3,75	5,90	37,45	<b>208,55</b>
Какао (70) б/с	<b>200</b>	5,0	6,0	32,0	<b>210,5</b>
Хлеб ржаной	<b>50</b>	2,5	0,5	21,5	<b>100</b>
		<b>50,78</b>	<b>42,84</b>	<b>176,61</b>	<b>1148,35</b>
<b>2-й ужин</b>					
Напиток «Ряженка», печенье диабет.	<b>200мл/25</b>	9,35	12,3	45,64	<b>319,35</b>
<b>Итого</b>		<b>136,82</b>	<b>213,72</b>	<b>519,28</b>	<b>3683,07</b>



9 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Сыр порц.(3)	58	18	17,4	-	107
Каша «Геркулес»,м/сл (20)б/с	200/5	6,75	12,9	24,41	292,73
Батон «Столовый», м/сл (1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай,лимон,конфеты диаб.	200/20/35	2,07	12,37	18,78	192,12
		34,82	122,27	90,59	857,85
<b>Обед</b>					
Мандарин	100	0,5	-	5,8	40
Салат из моркови с м/р.(13)	100/10	3,34	2,44	14,83	78,64
Суп картофельный с рыбными консервами (34)	528	12,0	6,0	46,0	290
Котлета из кур,соус (58,69)	50/50	18,1	18,4	10,9	210,7
Рожки отварные (62)	180	10,62	20,5	70,6	369,5
Компот из сухофруктов(78)б/с	200	1,12	0,15	16,27	66,88
Хлеб рж.,батон « Столовый»	75	3,75	0,75	32,3	150
		49,43	48,24	196,7	1205,72
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый, печенье диаб.	200/50	4,55	6,7	57,05	292,63
<b>Ужин</b>					
Гуляш из свинины(104)	75	9,4	24,23	8,29	286
Рагу овощное(93)	180	4	3,87	21,78	132,3
Запеканка творожная со с м/сл(26)	150/5	21,82	19,57	4,11	273,04
Кофе на молоке (71)б/с	200	6,24	6,40	9,48	118,26
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,5	100
		43,96	54,57	65,16	909,6
<b>2-й ужин</b>					
Йогурт б/с, печенье диабет.	1шт./25	6,75	7,82	42,54	265,97
<b>Итого</b>		139,5	239,6	452	3522,7

**10 день.**

<b>Наименование продуктов</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Сосиска отварная (4)	<b>58</b>	6,49	14,75	3,54	<b>159,3</b>
Каша манная с м/сл(19)б/с	<b>200/5</b>	5,8	7,6	25,41	<b>199,39</b>
Батон «Столовый»,м/сл(1)	<b>50/20</b>	8	79,6	47,4	<b>266</b>
Чай лимон, шоколад диаб.	<b>200/20/35</b>	2,07	12,37	18,78	<b>192,12</b>
		<b>22,36</b>	<b>114,32</b>	<b>95,13</b>	<b>816,81</b>
<b>Обед</b>					
Банан	<b>100</b>	1,3	-	22	<b>95</b>
Салат из свежих огурцов, помидоров,лука, м/раст.(15)	<b>100/10</b>	0,57	9,4	4,5	<b>105,7</b>
Щи из свеж.капусты с тушёной, сметаной (38/106)	<b>528/15</b>	5,1/4,8	10/5,4	22,9/-	<b>196/69</b>
Печень тушёная в соусе. Греча (41,90)	<b>50/50/120</b>	24,36	14,95	62,97	<b>468,3</b>
Кисель (73) б/с	<b>200</b>	-	-	14,97	<b>56,14</b>
Хлеб ржаной	<b>75</b>	3,75	0,75	32,3	<b>150</b>
		<b>39,88</b>	<b>40,05</b>	<b>159,64</b>	<b>1140,14</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый, вафли диаб.	<b>200/50</b>	<b>11,75</b>	<b>6,7</b>	<b>57,05</b>	<b>292,66</b>
<b>Ужин</b>					
Сельдь солёная с луком (91)	<b>100/10</b>	9,6	20,3	3,8	<b>236</b>
Пюре картофельное,м/сл (60)	<b>180/5</b>	4,68	4,97	46,37	<b>255,5</b>
Вафли диабетич.	<b>50</b>	1,6	1,4	40,05	<b>171,05</b>
Яйцо отварное (96)	<b>1шт.</b>	4	5,5	0,2	<b>50</b>
Кофе на молоке (71)б/с	<b>200</b>	6,24	6,40	9,48	<b>118,26</b>
Хлеб ржаной	<b>50</b>	2,5	0,5	21,5	<b>100</b>
		<b>28,62</b>	<b>39,07</b>	<b>121,4</b>	<b>930,81</b>
<b>2-й ужин</b>					
Йогурт б/с, печенье диабет.	<b>130г/25</b>	0,75	7,82	42,54	<b>256,97</b>
<b>Итого</b>					
		<b>109,36</b>	<b>208,44</b>	<b>516,3</b>	<b>3608,44</b>

**11 день.**

Наименование продуктов	Выход	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Колбаса п/к (2)	<b>58</b>	13,0	33,0	-	<b>220,4</b>
Каша из 2 злак., м/сл(83)б/с	<b>200/5</b>	8,7	11,42	39,73	<b>287,2</b>
Батон «Столовый»,м/сл(1)	<b>50/20</b>	8	79,6	47,4	<b>266</b>
Чай,лимон,конфета диабет.	<b>200/20/35</b>	2,07	12,37	18,78	<b>192,12</b>
		<b>31,77</b>	<b>136,39</b>	<b>105,91</b>	<b>965,72</b>
<b>Обед</b>					
Яблоко	<b>100</b>	0,2	-	10,1	<b>42</b>
Салат овощной (9)	<b>100/10</b>	4	11,38	10,62	<b>158</b>
Борщ с тушёнкой, со сметаной (33/106)	<b>528/15</b>	13,4/4,8	30,1/5,4	43,85/-	<b>486/69</b>
Плов с цыплёнком (85)	<b>250</b>	16,1	21,4	42,3	<b>415,7</b>
Компот из чернослива (81)б/с	<b>200</b>	0,34	0,10	8,62	<b>39,66</b>
Хлеб рж.	<b>75</b>	3,75	0,75	32,3	<b>150</b>
		<b>42,59</b>	<b>69,73</b>	<b>147,79</b>	<b>1292,05</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фрукт., печенье диабет.	<b>200/50</b>	4,55	6,7	57,05	<b>293,23</b>
<b>Ужин</b>					
Жаркое по-домашнему(45)	<b>230</b>	23,0	27,0	38,0	<b>500</b>
Огурец солёный (101)	<b>27</b>	0,6	-	1,1	<b>7,0</b>
Омлет с м/сл (46)	<b>130/5</b>	10	18,3	1,8	<b>211</b>
Какао (70)б/с	<b>200</b>	6,58	7,42	10,4	<b>127,8</b>
Хлеб ржаной	<b>50</b>	2,5	0,5	21,5	<b>100</b>
		<b>42,68</b>	<b>53,22</b>	<b>72,8</b>	<b>945,8</b>
<b>2-й ужин</b>					
Йогурт б/с ,печенье диабет.	<b>125г/25</b>	6,75	7,82	42,54	<b>256,97</b>
<b>Итого</b>		<b>128,34</b>	<b>273,86</b>	<b>426,09</b>	<b>3753,77</b>

**12 день.**

<b>Наименование продуктов</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
Колбаса вар.отв.	<b>58</b>	6,49	14,75	3,54	<b>159,3</b>
Запеканка творожн,м/с (26)	<b>150/5</b>	21,82	19,57	4,11	<b>273,04</b>
Батон «Столовый», м/сл (1)	<b>50/20</b>	8	79,6	47,4	<b>266</b>
Чай лимон,,шоколад диаб.	<b>200/20/35</b>	2,07	12,37	18,78	<b>192,12</b>
		<b>38,38</b>	<b>141,04</b>	<b>73,83</b>	<b>890,46</b>
<b>Обед</b>					
Апельсин	<b>100</b>	0,9	0,2	10,3	<b>40</b>
Винегрет с м/раст.(11)	<b>100/10</b>	1,37	9,25	7,79	<b>118,04</b>
Рассольник с тушёной со сметаной(36/106)	<b>528/15</b>	4,2/4,8	10,2/5,4	24,6/-	<b>200/69</b>
Котлета из свинины , соус, пюре картоф., м/сл (103, 60,69)	<b>60/50/180</b>	21,0	34,33	54,08	<b>486,93</b>
Кисель (73)б/с	<b>200</b>	-	-	14,97	<b>56,14</b>
Хлеб ржаной	<b>75</b>	3,75	0,75	32,3	150
		<b>36,02</b>	<b>60,13</b>	<b>144,04</b>	<b>1120,11</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фрукт., вафли диабет.	<b>200/50</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>60,4</b>	<b>255,3</b>
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная, соус, рис (53,69,63)	<b>75/50/180</b>	34,78	21,75	103,9	<b>606,3</b>
Яйцо варёное(6)	<b>1шт.</b>	4	5,5	0,2	<b>50</b>
Печенье на сорбите	<b>50</b>	3,75	5,90	37,45	<b>208,55</b>
Кофе (71)б/с	<b>200</b>	6,24	6,4	9,48	<b>118,26</b>
Хлеб ржаной	<b>50</b>	2,5	0,5	21,5	100
		<b>51,27</b>	<b>40,05</b>	<b>172,53</b>	<b>1083,11</b>
<b>2-ужин</b>					
Йогурт б/с, печенье на сорб.	<b>1шт./25</b>	6,75	7,58	42,54	256,97
<b>Итого</b>		<b>134,82</b>	<b>251,24</b>	<b>493,08</b>	<b>3605,95</b>

## 13 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Сыр порц.(3)	58	8	8,1	0,6	107
Омлет паровой, м/сл (46)	130/5	10	18,3	1,8	211
Батон «Столовый», м/сл (1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Чай, лимон шоколад диабет.	200/20/35	2,07	12,37	18,78	192,12
		<b>28,07</b>	<b>118,37</b>	<b>69,18</b>	<b>776,12</b>
<b>Обед</b>					
Яблоко	100	0,2	-	10,1	42
Салат из.св.капусты с м/р.(8)	100/10	2,7	9,8	14	151
Суп гороховый с тушёной(35,106)	500/28	20,4	10,6	46,3	352
Вермишель отварная (62)	180	18,0	20	70	369
Цыплёнок, тушёный в соусе(59)	75/50	10,4	0,9	70,4	333,0
Какао на молоке (70)б/с	200	6,58	7,42	10,4	127,8
Хлеб рж.	75	3,75	0,75	32,3	150
		<b>62,03</b>	<b>49,47</b>	<b>253,5</b>	<b>1524,8</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый, печенье диаб.	200/50	4,55	6,7	57,05	299,63
<b>Ужин</b>					
Гуляш из свинины (104)	75	9,4	24,23	8,29	286
Картофель, туш.с овощами(40)	180	6,2	16,5	44,5	310,68
Вафли диабетич.	50	1,6	1,4	40,54	188,96
Компот из с/фруктов(78)б/с	200	1,12	0,15	16,27	66,88
Хлеб рж., батон «Столовый»	50/50	2,5	0,5	21,5	100
		<b>20,82</b>	<b>42,78</b>	<b>131,1</b>	<b>952,5</b>
<b>2-й ужин</b>					
Йогурт б/с, печенье диабет.	1шт./25	6,75	7,82	43,04	256,97
<b>Итого</b>		<b>122,22</b>	<b>225,14</b>	<b>325,72</b>	<b>3803,02</b>

14 день.

Наименование продуктов	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Колбаса п/к(2)	58	6,49	14,75	3,54	159,3
Каша пшённая с м/сл (23)б/с	200/5	7,62	8,56	30,94	233,09
Батон «Столовый»,м/сл (1)	50/20	8	79,6	47,4	266
Кофе на молоке (71)б/с	200	6,24	6,40	9,48	118,26
		<b>28,53</b>	<b>109,31</b>	<b>91,36</b>	<b>776,65</b>
<b>Обед</b>					
Яблоко	100	0,2	-	10,1	42
Салат из свёклы с м/р.(7)	100/10	1,3	9,17	8	118
Щи из св.капусты с тушёной, сметаной(38,106)	528/15	14,25	20,86	67,5	414,45
Поджарка из курицы с гречей (89,90)	50/50/120	27,38	28,23	62,25	594,08
Компот из кураги(74)б/с	200	0,78	0,04	7,65	32,22
Хлеб ржаной	75	3,75	0,75	32,3	150
		<b>47,66</b>	<b>59,05</b>	<b>187,8</b>	<b>1350,75</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый, вафли diab.	200/50	1,4	1,2	60,14	339,21
<b>Ужин</b>					
Рыба жареная, соус(48,69)	125/50	20,5	7,12	9,12	184
Пюре картофельное (60)	180/5	4,68	4,97	48,37	255,55
Блины см/сл(47)	150/5	7,52	17,8	37,6	305,14
Кисель (73)б/с	200	-	-	14,97	56,14
Хлеб рж.	50	2,5	0,5	21,5	100
		<b>35,2</b>	<b>30,39</b>	<b>131,56</b>	<b>900,83</b>
<b>2-й ужин</b>					
Йогурт б/с, печенье диабет.	1шт./25	6,75	7,52	42,54	76,97
<b>Итого</b>		<b>119,54</b>	<b>207,47</b>	<b>513,4</b>	<b>3444,41</b>