

Котлета м'ясна	50/37	5,8	23,1	8,7	267
Буряк туш. в смет. соусі	50/10	0,95	0,8	5,95	35
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		17,96	31,97	112,97	810,28
Всього		30,21	39,96	199,73	1274,4

4 День

Сніданок

Каша ячна	70	2,65	4,45	16,7	118,5
Шніцель м'ясний	30/22,2	5,88	6,54	5,34	103,8
Огірок сол.	10	0,28	-	0,06	1,6
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай з цукром	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		12,93	11,53	64,04	407,62

Обід

Суп рисовий	200	1,4	3,4	13,3	89
Картопляне пюре	100	2,27	3,6	16,33	107,33
Риба тушк. з овочами	65/40	7,1	4,29	3,64	78
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		14,89	11,83	75,21	458,05
Всього		27,82	23,36	139,25	865,67

5 День

Сніданок

Запіканка з творогу	40	6,08	5,35	5,56	96
Напій кавовий з молоком	150	2,5	2,6	16,9	102
Всього		8,58	7,95	22,46	198

Обід

Суп гороховий	200	4,8	3,7	16,6	120
Каша ячна	70	2,65	4,45	16,7	118,5
Биток курячий	75	9	5,71	6,65	114,37
Огірок сол.	30	0,84	-	0,18	4,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		21,97	14,40	101,72	623,29
Всього		30,55	22,35	124,18	821,29

2 тиждень

6 День

Сніданок

Каша гречана	100	6	7,07	30,8	213,33
Чохохбілі	30	3,68	4,69	2,29	65,64
Салат з капусти	30	0,48	1,5	2,7	26,4