

Котлета свинини	50/5	5,8	23,1	8,7	287
Свѣлт з буряка	50/2	2,85	1	4,6	38,5
Яйце варене	½ шт	5,1	2,3	0,15	31,5
Хлїб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Чай	200	-	-	12,97	49,3
Всього		41,74	40,38	144,2	1104,65

4 день					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Макарони відварні	100	3	4,6	11,3	115
Болоньез	30	5,72	4,67	4,49	82,86
Салат з моркви та капусти	30	0,73	1,05	3,18	25,1
Чай	200	0,01	-	11,2	45
Хлїб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Обід					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Суп овочевий	200	1,6	4,3	9,5	84
Плов із свининою	150/50	19,68	22,79	24,8	282,39
Огірок солоний	50	1,4	-	0,3	8
Какао	200	5,45	4,7	2,83	147,67
Хлїб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Печиво	30	2,2	5,5	24	150,3
Всього		46,88	48,27	138,4	1103,72

5 день					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Макарони відварні	100	3	4,6	16,3	135
Курячий шніцель	30	15,6	1,39	3,57	94,14
Салат з буряком та сухариками	30	1,88	2,68	10,87	75,08
Чай	200	0,1	-	11,2	65
Хлїб житній	20/20	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Обід					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша вівсяна з маслом	150/5	4,4	6,9	20,3	163
Нагести курині	50	10,5	1,3	18,5	107,9
Салат з капусти свіжої	50	0,8	2,5	4,5	44
Чай каркаде	200	-	-	20	80
Хлїб житн	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Фрукти	100	0,7	0,7	18,7	81
Печиво	30	2,2	5,5	24	150,3
Всього		48,33	26,23	194,74	1158,82