

Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Сир твердий	15	3,5	4,5	-	55,5
Всього		52,56	42,1	93,25	1102,21

9 день					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша вівсяна	100	2	2,1	13,4	81
Фрикадельки	30	7,15	24,31	0,43	248,82
Салат з капусти з горошком	30	1,13	3,47	3,05	47,96
Компот із фруктів	200	0,1	-	11,2	45
Хліб житн	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 гречаний	200	2	2,1	13,4	81
Макарони з маслом	150/5	5,6	5	42,2	210
Сосиска відварна	50	5,7	16,8	-	174
Огірок солоний	50	1,4	-	0,3	8
печиво	40	2,2	5,5	24	170
чай	200	0,1	-	15	45
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Всього		34,38	59,94	169,78	1274,18

10 день					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Макарони відварні	100	3	4,6	16,3	135
нагести курячі	30	11,66	1,32	12,35	127,9
салат з буряком та сухариками	30	1,88	2,68	10,87	75,08
чай	200	0,1	-	11,2	65
хліб. 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
Міністроне	200	0,91	0,15	5,85	55,5
Печеня по домашньому	125/50	13,2	28,2	19	383
огірок солений	50	1,4	-	0,3	8
Какао з молоком	200	5,45	4,7	2,83	157,67
хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Сир твердий	15	3,5	4,5	-	65,5
Всього		48,1	46,81	125,5	1236,05