

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом	30	1. Яблоко свежее	70	1. Огурец соленый	30	1. Фрикадельки из птицы	50
2. Каша пшеничная жидкая	130	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Суп картофельный с клецками и говядиной	150	2. Соус молочный	
3. Какао с молоком	150			3. Рыба запеченная в омлете	50	3. Макароны изделия отварные	20
				4. Картофельное пюре с морковью	100	4. Чай с сахаром	150
				5. Компот из изюма	150	5. Хлеб ржаной	20
				6. Хлеб ржаной	20	6. Булочка "творожная"	40
				7. Батон	20		
Белки: 54.689 (44.7%) Жиры: 34.918 (-17.5%) Углеводы: 187.107 (2.4%) Калории: 1353.058 (7.4%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с сыром	30	1. Груша свежая	70	1. Помидор свежий	35	1. Винегрет овощной	50
2. Каша рисовая жидкая	130	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей и зеленью петрушки	150	2. Шницель рыбный натуральный	50
3. Чай с молоком и сахаром	150			3. Печень по-строгановски	60/30	3. Пюре картофельное	100
				4. Пюре из овощей	100	4. Сок персиковый	150
				5. Напиток из плодов шиповника	150	5. Хлеб ржаной	20
				6. Хлеб ржаной	20		
				7. Батон	20		
Белки: 46.986 (24.3%) Жиры: 39.466 (-6.7%) Углеводы: 169.69 (-7.1%) Калории: 1268.284 (0.7%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с джемом	40	1. Банан свежий	70	1. Огурец свежий	30	1. Голубцы ленивые	150
2. Салат из горошка зеленого консервированного	30	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Суп из овощей с курой и сметаной и зеленью петрушки	150	2. Сок абрикосовый	150
3. Омлет натуральный	80			3. Гуляш из отварного мяса	35/30	3. Хлеб ржаной	20
4. Кофейный напиток с молоком	150			4. Каша гречневая рассыпчатая	100	4. Пирожки печеные с картошкой	40
				5. Компот из свежих груш	150		
				6. Хлеб ржаной	20		
				7. Батон	20		
Белки: 67.838 (79.5%) Жиры: 54.077 (27.8%) Углеводы: 197.922 (8.3%) Калории: 1580.086 (25.4%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом	30	1. Апельсин свежий	70	1. Салат картофельный	30	1. Запеканка из творога	130
2. Каша манная жидкая	130	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	150	2. Соус молочный (сладкий)	50
3. Какао с молоком	150			3. Пудинг рыбный запеченный	65	3. Молоко кипяченое	200
				4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	4. Пряники	25
				5. Сок персиковый	150		
				6. Хлеб ржаной	20		
				7. Батон	20		
Белки: 69.275 (83.3%) Жиры: 52.503 (24.1%) Углеводы: 164.743 (-9.8%) Калории: 1441.256 (14.4%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с сыром	30	1. Груша свежая	70	1. Салат из свеклы	40	1. Помидор свежий	50
2. Каша "дружба"	130	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/10	2. Макароны, запеченные с яйцом	100
3. Чай с молоком и сахаром	150			3. Запеканка картофельная с мясом	130	3. Напиток клюквенный	150
				4. Кисель из кураги	150	4. Хлеб ржаной	20
				5. Хлеб ржаной	20	5. Ватрушка с творогом и изюмом	50
				6. Батон	20		
Белки: 51.622 (36.6%) Жиры: 41.423 (-2.1%) Углеводы: 206.298 (12.9%) Калории: 1460.602 (15.9%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с джемом	40	1. Банан свежий	70	1. Огурец свежий	40	1. Огурец соленый	30
2. Каша пшеничная жидкая	130	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Суп картофельный с горохом и гречками	150	2. Котлета мясная (говядина)	40
3. Кофейный напиток с молоком	150			3. Биточек рыбный	60	3. Картофельное пюре с морковью	150
				4. Овощи в молочном соусе	100	4. Сок яблочный	150
				5. Напиток лимонный	150	5. Хлеб ржаной	20
				6. Хлеб ржаной	20	6. Печенье	25
				7. Батон	20		
Белки: 50.71 (34.2%) Жиры: 39.574 (-6.4%) Углеводы: 213.491 (16.9%) Калории: 1474.802 (17%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом	30	1. Яблоко свежее	70	1. Салат картофельный	30	1. Яйцо вареное	40
2. Салат из горошка зеленого консервированного	30	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной	150	2. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150
3. Омлет натуральный	80			3. Фрикадельки из птицы	50	3. Компот из чернослива	150
4. Какао с молоком	150			4. Пюре из свеклы	120	4. Хлеб ржаной	20
				5. Сок яблочный	150	5. Булочка молочная	50
				6. Хлеб ржаной	20		
				7. Батон	20		
Белки: 56.408 (49.2%) Жиры: 51.927 (22.8%) Углеводы: 175.713 (-3.8%) Калории: 1427.457 (13.3%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с сыром	30	1. Апельсин свежий	70	1. Винегрет овощной с сельдью	40/30	1. Запеканка из творога	130
2. Каша манная жидкая	130	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Суп картофельный с птицей и зеленью петрушки	150	2. Соус молочный (сладкий)	50
3. Чай с молоком и сахаром	150			3. Запеканка из печени с рисом	50	3. Молоко кипяченое	200
				4. Рагу овощное (1-й вариант)	100		
				5. Кисель из яблок	150		
				6. Хлеб ржаной	20		
Белки: 69.351 (83.5%) Жиры: 47.626 (12.6%) Углеводы: 144.153 (-21.1%) Калории: 1318.243 (4.6%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с джемом	40	1. Груша свежая	70	1. Огурец соленый	30	1. Голубцы ленивые	150
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	130	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/10	2. Хлеб ржаной	20
3. Кофейный напиток с молоком	150			3. Рыба (филе) отварная	60	3. Сок абрикосовый	150
				4. Соус польский	20	4. Пирожки печеные с капустой	50
				5. Картофель отварной	100		
				6. Компот из свежих груш	150		
				7. Хлеб ржаной	20		
Белки: 58.657 (55.2%) Жиры: 51.92 (22.7%) Углеводы: 180.413 (-1.3%) Калории: 1454.544 (15.4%)							

Дата:							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом	30	1. Банан свежий	70	1. Салат из свеклы	40	1. Огурец свежий	50
2. Каша рисовая жидкая	130	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	150/10/5	2. Жаркое по-домашнему	120
3. Чай с сахаром	150			3. Котлета рубленая из курицы	50	3. Компот из чернослива	150
				4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	4. Хлеб ржаной	20
				5. Напиток клюквенный	150	5. Печенье	25
				6. Хлеб ржаной	20		
				7. Батон	20		
Белки: 48.59 (28.5%) Жиры: 39.898 (-5.7%) Углеводы: 186.594 (2.1%) Калории: 1352.681 (7.4%)							

Норма по меню:

Белки 37.8 57.413 (51.9%) Жиры 42.3 45.333 (7.2%) Углеводы 182.7 182.612 (0%) Ккалории 1260 1413.101 (12.2%)