

1 день Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша гречана	100	4	2,5	3,4	132
Чахохбілі з куркою	30	2,3	3,6	16,3	107
Салат з капустою з ароматною олією	30	0,63	2,55	2,85	36,88
Чай	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
Макарони з маслом	150/5	5,67	5	46,2	210
Сосиска	50	5,7	16,8	-	174
Кабачкова ікра	30	0,2	2,4	1,4	10
Чай	200	-	-	12,97	49,3
Печиво	30	2,2	5,5	24	150,3
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Всього		31,3	43,51	165,12	1133,38

2 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 сухарями	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
Запіканка сирна з манкою	100/15	17,5	15,5	16	276
Соус із повидла	30	-	-	4,7	29
Суп гречаний	250	2,5	2,6	16,8	102
Хліб житн.	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Чай	200	-	-	12,97	49,3
Фрукти	100	0,7	0,7	18,7	81
Всього		44,34	28,06	166,69	1103,68

3 день Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Ячнева каша	100	2	2,1	13,4	94
Хек запечений	50	10,46	3,87	3,8	91,85
Салат з моркви та капусти	30	0,73	1,05	3,18	35,1
Чай	200	0,1	-	11,2	65
Хліб 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
Каша гречана з маслом	150/5	7,7	6,3	39,4	249