

6 день Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з буряка та сухариками	30	1,88	2,68	10,87	75,08
Рис « Паеья »	150	2,3	3,6	16,3	107
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Чай каркаде	200	-	20	20	80
Обід					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Розсольник	200	2,2	6,1	14,1	91
Каша гречана з маслом	150/5	8,8	6,6	45,1	258
Теф теля	60/50	6,9	29,4	12,7	304
Компот із сухофруктів	200	0,5	-	29,7	122
Салат з буряка	50/2	2,85	1	4,6	31,5
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Всього		32,43	70,04	200,17	1231,98

7 день Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каргопляне шпоре	100	2	0,4	18,1	80
Хек смажений	50	10,46	3,87	3,8	91,85
Салат з моркви та капусти	30	0,73	1,05	3,18	25,1
чай	200	0,1	=	11,2	45
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 рисова з маслом	150/5	3,7	4,6	38,7	212
Котлета рибна	65/55	12,5	12,44	12,7	180,6
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Кисіль фруктовий	200	0,2	-	29,6	121
Огірок солоний	50	1,4	-	0,3	8
Печиво	30	2,2	5,5	24	175,3
Всього		40,29	28,52	187,75	1102,25

8 день Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша гречана	100	4	2,5	3,4	142
Курячий шніцель	30	15,6	1,39	3,57	94,14
Огірок солоний	50	1,4	-	0,3	8
Компот із сухофруктів	200	0,1	-	11,2	65
Житній хліб	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
Міністроне	200	0,91	0,15	5,85	35,5
Печення по домашньому	125/50	13,2	28,2	19	383
Огірок солоний	50	1,4	-	0,3	8
Какао з молоком	200	5,45	4,7	2,83	147,67