

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

				Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
2р пит.06-10	Завтрак	Сыр (порциями)	30	7	9	0	108	
		Чай с сахаром	185//15	0	0	15	57	
		Фрукты	100	0	0	10	45	
		Каша вязкая рисовая	100	2	3	15	94	
		Хлеб пшеничный	40	3	1	20	106	
		Котлета "Кветка"	50	9	11	7	149	
	Завтрак всего				21	24	67	559
	Обед	Салат из свежих помидоров со сметаной	80	1	3	4	44	
		Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	250//5	2	5	11	101	
		Картофельные дольки запеченные	130	4	7	32	215	
		Рыба жареная в сухарях (филе хека)	50	10	4	5	99	
		Напиток "Родничок"	200	1	0	16	69	
		Ватрушка с повидлом	75	5	2	48	227	
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44	
Обед всего				24	22	124	799	
2р пит.06-10 всего				44	46	191	1357	
2р пит.11-18	Завтрак	Сыр (порциями)	40	9	12	0	144	
		Каша вязкая рисовая	150	2	4	23	141	
		Чай с сахаром	185//15	0	0	15	57	
		Фрукты	100	0	0	10	45	
		Хлеб пшеничный	40	3	1	20	106	
		Котлета "Кветка"	75	13	17	10	224	
	Завтрак всего				28	34	79	716
	Обед	Салат из свежих помидоров со сметаной	80	1	3	4	44	
		Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	250//5	2	5	11	101	
		Рыба жареная в сухарях (филе хека)	75	15	7	7	149	
		Картофельные дольки запеченные	180	5	10	44	297	
		Напиток "Родничок"	200	1	0	16	69	
		Ватрушка с повидлом	75	5	2	48	227	
		Хлеб ржаной	70	3	1	32	154	
Обед всего				33	28	162	1041	
2р пит.11-18 всего				61	61	240	1757	
3р пит.06-10	Завтрак	Сыр (порциями)	30	7	9	0	108	
		Каша вязкая рисовая	100	2	3	15	94	
		Чай с сахаром	185//15	0	0	15	57	
		Фрукты	100	0	0	10	45	
		Хлеб пшеничный	40	3	1	20	106	
		Котлета "Кветка"	50	9	11	7	149	
	Завтрак всего				21	24	67	559
	Обед	Салат из свежих помидоров со сметаной	80	1	3	4	44	
		Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	250//5	2	5	11	101	
		Картофельные дольки запеченные	130	4	7	32	215	
		Рыба жареная в сухарях (филе хека)	50	10	4	5	99	

		Напиток "Родничок"	200	1	0	16	69
		Ватрушка с повидлом	75	5	2	48	227
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44
	Обед всего			24	22	124	799
	Полдник	Печенье	30	2	4	22	125
		Молоко	200	6	5	9	106
		Фрукты	120	0	0	12	54
	Полдник всего			9	9	44	285
Зр пит.06-10 всего				53	55	235	1642
Зр пит.11-18	Завтрак	Сыр (порциями)	40	9	12	0	144
		Каша вязкая рисовая	150	2	4	23	141
		Чай с сахаром	185//15	0	0	15	57
		Фрукты	100	0	0	10	45
		Хлеб пшеничный	40	3	1	20	106
		Котлета "Кветка"	75	13	17	10	224
		Завтрак всего			28	34	79
	Обед	Салат из свежих помидоров со сметаной	80	1	3	4	44
		Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	250//5	2	5	11	101
		Рыба жареная в сухарях (филе хека)	75	15	7	7	149
Картофельные дольки запеченные		180	5	10	44	297	
Напиток "Родничок"		200	1	0	16	69	
Ватрушка с повидлом		75	5	2	48	227	
Хлеб ржаной		70	3	1	32	154	
Обед всего			33	28	162	1041	
Полдник	Печенье	30	2	4	22	125	
	Молоко	200	6	5	9	106	
	Фрукты	160	1	1	16	72	
Полдник всего			9	9	48	303	
Зр пит.11-18 всего				70	71	288	2060

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	Зр	Зр пит.11-18
Белки	13,07	13,81	12,93	13,51
Жиры	30,62	31,49	30,24	30,86
Углеводы	56,39	54,66	57,22	55,85

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	Зр	Зр пит.11-18
Завтрак	28,8	28,5	23,8	24,3
Обед	41,2	41,5	34	35,4
Полдник	0	0	12,2	10,3

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

				Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
2р пит.06-10	Завтрак	Кукуруза консервированная	30	1	0	3	17	
		Котлеты "Классные"	60	8	14	7	185	
		Каша вязкая гречневая	150	5	5	23	157	
		Кофейный напиток с молоком	200	3	2	22	102	
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	
		Сыр (порциями)	20	5	6	0	72	
	Завтрак всего				22	27	65	586
	Обед	Салат "Веселые ребята"	100	4	9	7	125	
		Борщ с картофелем со сметаной	250//5	2	5	16	123	
		Шницель "Озерный"	75	11	18	13	256	
Пюре картофельное с морковью		150	3	3	21	126		
Напиток из клюквы "Витаиминный"		200	0	0	36	138		
Хлеб ржаной		20	1	0	9	44		
Обед всего				21	35	102	813	
2р пит.06-10 всего				43	62	168	1399	
2р пит.11-18	Завтрак	Кукуруза консервированная	50	1	0	6	29	
		Котлеты "Классные"	60	8	14	7	185	
		Каша вязкая гречневая	150	5	5	23	157	
		Кофейный напиток с молоком	200	3	2	22	102	
		Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	
		Сыр (порциями)	30	7	9	0	108	
	Завтрак всего				26	30	73	660
	Обед	Салат "Веселые ребята"	100	4	9	7	125	
		Борщ с картофелем со сметаной	250//5	2	5	16	123	
		Шницель "Озерный"	100	14	24	17	342	
Пюре картофельное с морковью		180	4	4	25	151		
Напиток из клюквы "Витаиминный"		200	0	0	36	138		
Хлеб ржаной		60	3	1	28	132		
Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53			
Обед всего				29	43	139	1065	
2р пит.11-18 всего				55	73	212	1725	
3р пит.06-10	Завтрак	Кукуруза консервированная	30	1	0	3	17	
		Котлеты "Классные"	60	8	14	7	185	
		Каша вязкая гречневая	150	5	5	23	157	
		Кофейный напиток с молоком	200	3	2	22	102	
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	
		Сыр (порциями)	20	5	6	0	72	
	Завтрак всего				22	27	65	586
	Обед	Салат "Веселые ребята"	100	4	9	7	125	
		Борщ с картофелем со сметаной	250//5	2	5	16	123	
		Шницель "Озерный"	75	11	18	13	256	
		Пюре картофельное с морковью	150	3	3	21	126	
		Напиток из клюквы "Витаиминный"	200	0	0	36	138	
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44	
	Обед всего				21	35	102	813
	Полдник	Крендель сахарный	50	4	7	31	202	
Сок		200	1	0	20	92		
Полдник всего				5	7	51	294	
3р пит.06-10 всего				49	69	219	1694	

Зр пит.11- 18	Завтрак	Кукуруза консервированная	50	1	0	6	29
		Котлеты "Классные"	60	8	14	7	185
		Каша вязкая гречневая	150	5	5	23	157
		Кофейный напиток с молоком	200	3	2	22	102
		Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79
		Сыр (порциями)	30	7	9	0	108
	Завтрак всего			26	30	73	660
	Обед	Салат "Веселые ребята"	100	4	9	7	125
		Борщ с картофелем со сметаной	250//5	2	5	16	123
		Шницель "Озерный"	100	14	24	17	342
		Пюре картофельное с морковью	180	4	4	25	151
		Напиток из клюквы "Витаиминный"	200	0	0	36	138
		Хлеб ржаной	60	3	1	28	132
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53
	Обед всего			29	43	139	1065
	Полдник	Крендель сахарный	50	4	7	31	202
		Сок	200	1	0	20	92
	Полдник всего			5	7	51	294
	Зр пит.11-18 всего			60	80	263	2019

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	Зр	Зр пит.11-18
Белки	12,42	12,67	11	11,85
Жиры	40,08	38,14	37	35,71
Углеводы	47,96	49,17	52	52,14

	2р пит.06-10	2р пит.11-18	З	Зр пит.11-
Завтрак	29,3	26,8		22,9
Обед	40,7	43,2		36,9
Полдник	0	0		10,2

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

				Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
2р пит.06-10	Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	130//13	23	11	31	313	
		Какао с молоком	200	4	3	26	144	
		Фрукты	180	1	1	18	81	
	Завтрак всего				28	14	74	538
	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	3	4	49	
		Суп- пюре из картофеля	250	4	5	21	152	
		Биточек"Кураж"	70	10	35	3	365	
		Каша вязкая рисовая	130	2	4	20	122	
		Компот из сухофруктов	200	0	0	25	99	
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44	
Обед всего				18	47	83	832	
2р пит.06-10 всего				46	62	157	1369	
2р пит.11-18	Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150//15	27	12	35	361	
		Какао с молоком	200	4	3	26	144	
		Фрукты	180	1	1	18	81	
	Завтрак всего				32	16	79	586
	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	3	4	49	
		Суп- пюре из картофеля	250	4	5	21	152	
		Биточек"Кураж"	75	10	37	4	391	
		Каша вязкая рисовая	180	3	5	28	170	
		Компот из сухофруктов	200	0	0	25	99	
		Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	
Хлеб ржаной		40	2	0	18	88		
Обед всего				22	52	110	1002	
2р пит.11-18 всего				54	68	189	1587	
3р пит.06-10	Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	130//13	23	11	31	313	
		Какао с молоком	200	4	3	26	144	
		Фрукты	180	1	1	18	81	
	Завтрак всего				28	14	74	538
	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	3	4	49	
		Суп- пюре из картофеля	250	4	5	21	152	
		Биточек"Кураж"	70	10	35	3	365	
		Каша вязкая рисовая	130	2	4	20	122	
		Компот из сухофруктов	200	0	0	25	99	
		Хлеб ржаной	20	1	0	9	44	
Обед всего				18	47	83	832	
Полдник	Оладьи с повидлом	100//10	8	8	51	312		
	Компот из свежих яблок	200	0	0	24	94		
	Фрукты	120	0	0	12	54		
Полдник всего				9	9	86	460	
3р пит.06-10 всего				55	71	243	1829	
3р пит.11-18	Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150//15	27	12	35	361	
		Какао с молоком	200	4	3	26	144	
		Фрукты	180	1	1	18	81	
	Завтрак всего				32	16	79	586
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	3	4	49		