

		<i>Всього за 4 день I тижня</i>		34,9	35,3	81,5	683,1
П'ятниця							
1	Салат з квашених огірків, свіжої капусти з олією	105	1,58	4,76	5,45	67,72	
2	Запіканка сирна з яблуком та морквою	100 / 10	13,57	10,19	16,17	211,31	
3	Лобіо з квасолею	250	9,25	7,67	26,79	216,02	
4	Сік	180	0,72	0,00	18,54	75,60	
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
		<i>Всього за 5 день I тижня</i>		25,5	23,0	77,3	615,6
2 ТИЖДЕНЬ							
№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)	
		(г)					
Понеділок							
1	Салат з капусти, моркви, яйця зі сметаною	100	13,76	12,31	4,39	180,84	
2	Вегетаріанський закритий пиріг	120	10,05	10,65	24,65	239,63	
3	Узвар з суміші сухофруктів	150	0,55	0,00	19,49	78,18	
4	Хліб з маслом	50 / 5	4,00	4,00	18,50	93,50	
5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00	
		<i>Всього за 1 день II тижня</i>		29,9	27,2	88,8	687,1
Вівторок							
1	Салат з буряка, сиру з олією	90	3,49	5,98	7,90	96,15	
2	Курка тушкована у гірчичному соусі	70 / 1	18,22	18,48	0,78	242,20	
3	Паелья овочева	175	4,31	7,56	40,80	250,57	
4	Чай чорний	150	0,00	0,00	7,44	28,24	
5	Хліб житній з масом	50/5	4,04	7,63	18,57	126,55	
6	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
		<i>Всього за 2 день II тижня</i>		30,5	40,0	85,9	788,7
Середа							
1	Капуста тушкована з овочами	80	1,95	3,83	7,48	68,03	
2	Макарони з олією ароматною	150 / 2,5	1,51	3,33	11,52	84,26	
3	Вареники ліниві з молочним соусом	120 / 40	20,12	13,10	20,92	284,64	
4	Узвар з суміші сухофруктів	150	0,55	0,00	13,50	55,44	
5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00	
		<i>Всього за 3 день II тижня</i>		25,6	20,5	75,2	587,4
Четвер							
1	Салат з моркви, яблук та соусу "Вінегрет"	100 / 4	0,92	3,56	11,01	75,47	
2	Котлети рибні	90	16,93	4,62	3,47	122,62	
3	Кус-кус з овочами	180	5,52	4,59	37,12	216,15	
4	Сік	180	0,90	0,00	26,10	75,60	
5	Яблуко запечене з сиром	140 / 13,5	12,13	9,21	18,66	205,08	
		<i>Всього за 4 день II тижня</i>		36,4	22,0	96,4	694,9

П'ятниця						
1	Салат з капусти, моркви, зеленого горошку зі сметаною	80	1,79	1,28	5,62	38,06
2	Печеня по-домашньому з куркою	250	23,81	26,57	46,54	516,59
3	Хліб з маслом	50 / 3	4,00	4,00	18,50	93,50
4	Какао з молоком	150	4,61	3,91	14,90	110,53
	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 5 день II тижня</i>			34,6	36,2	96,0	803,7
3 ТИЖДЕНЬ						
№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)
		(г)				
Понеділок						
1	Салат український	120	2,13	5,37	9,76	92,72
2	Омлет Скрамбл	50	13,44	13,13	4,52	190,21
3	Мас&Chees (макарони запечені з соусом "Бешамель" та сиром)	150 / 50	5,62	5,69	15,57	251,28
4	Узвар з суміші сухофруктів	150	0,55	0,00	19,49	78,18
5	Апельсин	100	0,90	0,20	11,00	50,00
<i>Всього за 1 день III тижня</i>			22,6	24,4	60,3	662,4
Вівторок						
1	Салат з капустою, яблуками і заправкою	96 / 4	1,30	2,99	7,19	57,72
2	Чахохбілі з куркою	150	19,80	24,32	8,86	331,17
3	Каша пшенична з маслом	150 / 4	3,00	0,29	15,00	75,60
4	Хліб житній з маслом	50/5	4,04	7,63	18,57	126,55
5	Какао з молоком	150	4,61	3,91	14,90	110,53
6	Яблуко	68,5	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 2 день III тижня</i>			33,2	39,5	74,9	746,6
Середа						
1	Салат буряковий з сухариками зі сметаною	86 / 14	3,10	3,18	15,77	87,13
2	Риба тушкована з овочами під том-смет.соусом	120	15,94	6,85	3,68	138,71
3	Картопля печена скибочками з олією	150 / 5,5	3,64	7,52	31,38	206,24
4	Хліб житній	50	4,00	4,00	18,50	93,50
5	Лимонад ТМ Клопотенко	150	0,08	0,01	7,87	31,23
6	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<i>Всього за 3 день III тижня</i>			28,3	21,8	99,0	651,8
Четвер						
1	Салат з квашеної капусти, моркви та горіхів з олією	125	5,33	18,52	8,90	218,39
2	Запіканка рисова з к/м сиром затерта сиром твердим	205 / 5,5	10,53	11,91	35,53	294,04
3	Сік	180	0,90	0,00	26,10	75,60
4	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 4 день III тижня</i>			17,2	30,8	80,9	633,0

П'тниця						
1	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	200	20,87	26,26	11,06	358,19
2	Квасоля варена червона із сирними слайсами	150 / 12	7,74	37,92	287,32	287,32
3	Хліб житній	50	4,00	4,00	18,50	93,50
4	Чай чорний	150	0,00	0,00	7,49	28,43
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 5 день III тижня</i>			33,0	68,6	334,8	812,4
4 ТИЖДЕНЬ						
№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)
		(г)				
Понеділок						
1	Салат з капусти, зеленого горошку, насіння з олією	100	2,69	5,11	6,87	80,96
2	Драчена, затерта твердим сиром	60 / 11	16,07	17,25	3,56	234,54
3	Паста з соусом "Кетчуп"	150 / 30	5,80	3,45	39,51	214,42
4	Узвар з суміші сухофруктів	150	0,55	0,00	16,99	68,70
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 1 день IV тижня</i>			25,5	26,2	77,3	643,6
Вівторок						
1	Салат буряковий з зеленим горошком та твердим сиром і олією	75	2,73	4,20	7,66	76,31
2	Куліш з курячим м'ясом	250	25,17	27,00	40,71	506,59
3	Какао з молоком	150	4,61	3,91	14,90	110,53
4	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 2 день IV тижня</i>			32,9	35,5	73,7	738,4
Середа						
1	Вінегрет з соусом Вінегрет	110	3,07	4,04	14,11	101,43
2	Сир твердий	15	3,45	4,35	0,00	54,00
3	Запіканка картопляна з рибним фаршем	270	18,83	7,61	31,30	265,21
4	Хліб житній з маслом	50/5	4,04	7,63	18,57	126,55
5	Кисіль із сухофруктів	150	0,56	0,00	25,06	101,07
6	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<i>Всього за 3 день IV тижня</i>			27,4	16,2	92,3	616,7
Четвер						
1	Ліниві голубці з курятиною	370	25,70	28,52	55,74	579,70
2	Салат фруктовий з йогуртом	125	1,83	1,02	14,64	71,70
3	Хліб з маслом	50/5	4,00	4,00	18,50	93,50
4	Чай чорний	100	0,00	0,00	7,49	28,43
<i>Всього за 4 день IV тижня</i>			31,5	33,5	96,4	773,3
П'ятниця						
1	Салат з капусти, моркви, горошку з соусом "Вінегрет"	100	2,04	3,74	7,08	65,93

2	Горохляники(3шт)	150 / 30	13,94	10,82	25,09	289,07
3	Хліб житній	50	4,00	4,00	18,50	93,50
4	Сік	180	0,90	0,00	26,10	75,60
5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		<i>Всього за 5 день IV тижня</i>	22,4	18,8	98,6	619,1