

МЕНЮ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак: 9-00 час				
Тефтели из мяса говядины	117.7	14.66	1.25	12.00
Пюре картофельное	108.4	2.36	6.92	9.86
Свекла отварная (тертая)	34.3	1.26	0.00	7.56
Хлеб ржаной, батон	72.6	2.43	0.30	14.64
масло сливочное	37.4	0.03	4.13	0.04
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за Завтрак	426.4	21.13	12.79	58.3
Второй завтрак: 11-00 час				
Йогурт натуральный (кисель фруктовый)	185.6	5.60	6.40	26.40
Яблоко печенное/ягоды, фрукты	61.1	0.52	0.52	12.74
Печенье - 3-4 штуки	68.0	1.48	1.50	12.05
Всего за 2 завтрак	314.7	7.6	8.42	51.19
Обед: 14-00 час				
Суп-пюре гороховый	201.0	12.42	5.70	24.99
Котлета рыбная	115.5	11.95	7.50	0.00
Капуста квашеная (тушеная)	13.3	1.40	0.00	2.80
Масло подсолнечное	45.0	0.00	5.00	0.00
Хлеб ржаной	80.7	4.11	1.56	12.60
Компот из сухофруктов	120.0	1.60	0.00	28.40
Всего за Обед	575.4	31.48	19.76	68.79
Ужин: 17-00 час				
Овощное рагу	308.0	26.62	14.40	17.42
Горошек зелёный - 3 ст.л.	36.5	2.50	0.10	6.90
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Ужин	481.2	33.63	16.26	51.12
3 перекус: 19-00 час				
Кефир 2,5 %	100.0	5.00	7.60	0.00
Всего за 3 перекус	100	5	7.6	0

Всего	1897.70	98.84	64.83	229.40
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------

ВТОРНИК

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак: 9-00 час				
Запеканка творожная с изюмом и бананом(зефиром)	351.9	21.41	20.58	23.71
Сметана 15% жирности – 30 гр.	61.8	0.84	6.00	0.96
Хлеб ржаной, батон	72.6	2.43	0.30	14.64
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Всего за Завтрак	647.1	26.13	36.73	55.79
Второй завтрак: 11-00 час				
Банан, вафли-2штуки	71.2	1.20	0.08	17.44
Какао с молоком				
Всего за второй завтрак	71.2	1.2	0.08	17.44
Обед: 14-00 час				
Борщ на мясо-костном бульоне	118.4	8.09	6.37	8.02
Рыба свежемороженая обжаренная, с тушенными овощами	123.3	2.63	9.30	7.61
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Компот из сухофруктов	120.0	1.60	0.00	28.40
Всего за Обед	442.4	16.42	17.23	56.62
Ужин:17-00 час				
Котлеты мясные	162.3	13.96	9.94	4.51
Рисовый гарнир	81.2	1.54	0.35	17.43
Отварная свёкла с майонезом	79.6	0.85	6.31	5.32
Чай чёрный с сахаром	0.0	0.00	0.00	0.00
Всего за Ужин	323.1	16.34	16.59	27.26
3 перекус: 19-00 час				
Кефир 2,5 %	120.0	7.00	6.25	9.00
Всего за 3 перекус	120	7	6.25	9
Всего	1603.80	67.09	76.88	166.11

СРЕДА

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак: 9-00 час				
Каша молочная геркулесовая с сахаром	104.4	3.05	3.96	18.09
Яйцо отварное	75.5	6.10	5.23	0.36
Морковь тертая со сметаной	52.6	0.97	3.32	4.93
Масло сливочное, сыр	74.8	0.05	8.25	0.08
Хлеб ржаной, батон	72.6	2.43	0.30	14.64
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за Завтрак	435.9	13	21.26	52.3
Второй завтрак: 11-00 час				
Зефир, вафли	161.6	7.97	10.25	9.80
Какао с молоком	213.0	7.66	7.78	28.46
Всего за второй завтрак	374.6	15.63	18.03	38.26
Обед: 14-00 час				
Суп гречневый с фрикадельками	135.0	8.51	7.42	9.17
Винегрет с сельдью	183.4	3.31	13.39	13.07
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Компот из свежих фруктов	84.0	0.80	0.80	19.60
Всего за Обед	483.1	16.73	23.17	54.44
Ужин: 17-00 час				
Голубцы ленивые	243.0	25.23	4.25	27.75
Сметана 15% жирности – 30 гр.	30.9	0.42	3.00	0.48
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за Ужин	410.6	30.16	9.01	55.03
3 перекус: 19-00 час				
Ряженка, пирожок с повидлом	195.0	6.00	6.25	27.25
Всего за 3 перекус	195	6	6.25	27.25
Всего	1899.20	81.52	77.72	227.28

ЧЕТВЕРГ

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак: 9-00 час				
Гречневая каша	132.0	4.50	2.30	25.00
Отварной куриный окорок	101.2	9.48	5.90	2.65
Капуста тушеная	83.5	1.52	6.30	6.73
Хлеб ржаной, батон	72.6	2.43	0.30	14.64
Сыр плавленый	63.9	5.14	4.53	0.00
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Всего за Завтрак	539.3	24.47	20.93	65.
Второй завтрак: 11-00 час				
Сырники творожные со сметаной	206.9	7.11	10.41	21.06
Сок мультифруктовый	88.0	0.60	0.00	20.80
Всего за второй завтрак	294.9	7.71	10.41	41.86
Обед: 14-00 час				
Суп пшённый с рыбной консервой (консерва в масле или томатном соусе)	263.9	30.17	6.96	21.07
Плов с солёным огурчиком	186.8	5.21	13.74	9.52
Хлеб ржаной	80.7	4.11	1.56	12.60
Виноградный сок	108.0	0.60	0.00	28.00
Всего за Обед	639.4	40.09	22.26	71.19
Ужин: 17-00 час				
Перловая каша, ОТВАРНАЯ САРЕДЕЛЬКА (сосиска)	338.2	18.50	19.05	24.25
Икра кабачковая	97.0	1.20	7.00	7.40
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Ужин	571.9	24.21	27.81	58.45
3 перекус				
Кефир 2, 5%, домашняя сдобная булочка	100.0	7.00	2.50	10.00
Всего за 3 перекус	100	7	2.5	10
Всего	2145.50	103.48	83.91	246.92

ПЯТНИЦА

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак: 9-00 час				
Блинчики с куриным фаршем	284.4	27.00	9.08	23.10
Сметана 15% жирности	41.2	0.56	4.00	0.64
Сезонные овощи (огурец, помидор, перец и т.п.) – салат	83.5	1.52	6.30	6.73
Сок томатный	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за Завтрак	465.1	29.48	19.58	44.67
Второй завтрак: 11-00 час				
Печенье ванильное	86.6	1.26	3.00	14.94
Чай черный с сахаром	104.0	5.60	5.00	9.40
Сыр глазированный	63.9	5.14	4.53	0.00
Всего за второй завтрак	254.5	12	12.53	24.34
Обед: 14-00 час				
Суп пшенный со свежемороженой рыбой	118.5	13.65	1.16	13.96
Тефтели с тушенными овощами	77.5	1.89	2.06	13.60
Компот из сухофруктов без сахара	120.0	1.60	0.00	28.40
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Обед	396.7	21.25	4.78	68.56
Ужин				
Рыба, запеченная на подушке из овощей Картофельное пюре	167.2	23.25	4.63	8.40
Свекольная икра	113.8	1.21	9.01	7.60
Сок персиковый	88.0	0.60	0.00	20.80
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Ужин	449.7	29.17	15.2	49.4
3 перекус : 19-00 час				
Ряженка, ватрушка с творогом	122.5	7.00	6.25	10.00
Всего за 3 перекус	122.5	7	6.25	10
Всего	1688.50	98.90	58.34	196.97

СУББОТА

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак: 9-00 час				
Омлет с овощами	225.6	11.00	17.50	7.50
Горошек зеленый - 2 ст.л.	46.2	3.50	0.21	7.49
Хлеб ржаной, батон	72.6	2.43	0.30	14.64
Сыр колбасный	103.2	8.79	7.56	0.00
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за Завтрак	578.4	26.17	34.02	43.91
Второй завтрак: 11-00 час				
Кисель фруктовый	201.2	5.64	6.34	29.76
Печенье - 2-3 шт.	92.6	1.40	3.80	13.20
Апельсин, зефир	61.1	0.52	0.52	12.74
Всего за второй завтрак	354.9	7.56	10.66	55.7
Обед: 14-00 час				
Суп с фрикадельками и лапшой	142.3	10.96	8.22	6.27
Овощное рагу с фасолью	89.8	1.96	2.05	16.75
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Кисель с сахаром	84.0	0.80	0.80	19.60
Всего за Обед	396.8	17.82	12.63	55.22
Ужин: 17-00 час				
Курица отварная	113.0	23.60	1.90	0.40
Капуста тушеная	83.5	1.52	6.30	6.73
Ячневая каша	92.4	3.15	1.61	17.50
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Всего за Ужин	455.6	33.78	12.97	53.63
3 перекус				
Ряженка, пирожок с капустой	120.0	7.00	6.25	9.00
Всего за 3 перекус	120	7	6.25	9
Всего	1905.70	92.33	76.53	217.46

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак: 9-00 час				
Каша молочная рисовая	446.0	11.31	11.82	74.61
Хлеб ржаной, батон	72.6	2.43	0.30	14.64
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Сыр колбасный	63.9	5.14	4.53	0.00
Чай черный с сахаром	0.0	0.00	0.00	0.00
Всего за Завтрак	657.3	18.94	24.9	89.33
Второй завтрак				
Чай/кофе с цикорием				
Пудинг творожный со сметаной, изюмом и бананом	71.2	1.20	0.08	17.44
Любой сезонный фрукт (банан, яблоко, хурма, сливы и т.п.)				
Всего за второй завтрак	71.2	1.2	0.08	17.44
Обед: 14-00 час				
Борщ на мясо-костном бульоне	239.5	18.55	15.54	6.30
Котлеты морковные	156.1	3.64	11.94	8.46
Сметана 15% жирности	41.2	0.56	4.00	0.64
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Компот из сухофруктов	84.0	0.80	0.80	19.60
Всего за Обед	560.3	27.1	29.84	46.96
Ужин				
Отварные макароны с гуляшом	327.9	20.81	9.63	39.19
Салат из свежей капусты с зеленью и заправкой	68.2	2.16	4.00	6.95
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Всего за Ужин	396.1	22.97	13.63	46.14
3 перекус				
Йогурт, ватрушка с творогом	122.5	7.00	6.25	10.00
Всего за 3 перекус	122.5	7	6.25	10
Всего	1807.40	77.21	74.70	209.87

МЕНЮ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК				
Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак: 9-00 час				
Каша пшеничная с изюмом, зефиром и бананом	171.7	13.82	12.00	2.90
Яйцо отварное	127.8	3.35	3.06	21.28
Икра кабачковая	77.6	0.96	5.60	5.92
Какао с молоком	213.0	7.66	7.78	28.46
Хлеб ржаной, батон	72.6	2.43	0.30	14.64
Всего за Завтрак	662.7	28.22	28.74	73.2
Второй завтрак: 11-00 час				
Сырники со сметаной	0.0	0.00	0.00	0.00
Курага	64.5	1.56	0.09	15.30
Сметана 15% жирности – 30 гр.	30.9	0.42	3.00	0.48
Банан	44.5	0.75	0.05	10.90
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за второй завтрак	195.9	3.13	3.34	40.88
Обед: 14-00 час				
Борщ на мясо-костном бульоне	143.5	6.30	7.70	15.40
Ленивые голубцы с майонезом	229.8	11.22	17.40	7.10
Компот из сухофруктов	120.0	1.60	0.00	28.40
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Обед	574	23.23	26.66	63.5
Ужин : 17-00 час				
Сдобные булочки	156.1	19.14	3.74	11.78
Картофельное пюре с сезонными овощами	66.0	5.00	0.30	10.70
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Ужин	388.8	29.65	7.2	51.48
3 перекус: 19-00 час				
Кисель фруктовый, булочка-ромашка	195.0	6.00	6.25	27.25
Всего за 3 перекус	195	6	6.25	27.25
Всего	2016.40	90.23	72.19	256.31

ВТОРНИК

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак: 9-00 час				
Блинчики с творогом	291.6	14.16	7.32	42.12
Сметана 15% жирности	61.8	0.84	6.00	0.96
Кисель фруктовый	101.1	0.56	0.34	24.46
Всего за Завтрак	454.5	15.56	13.66	67.54
Второй завтрак: 11-00 час				
Запеченное яблоко с медом – 2штуки, бананы	343.4	6.66	21.13	32.04
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за второй завтрак	399.4	7.06	21.33	46.24
Обед: 14-00 час				
Суп с клецками на костном бульоне	248.6	16.31	15.61	11.09
Картофельная запеканка со сметаной	117.1	3.44	5.43	14.50
Компот из сухофруктов с сахаром	120.0	1.60	0.00	28.40
Хлеб пшеничный, ржаной	72.6	2.43	0.30	14.64
Всего за Обед	558.2	23.78	21.34	68.64
Ужин: 17-00 час				
Рыбные котлеты с рисовым гарниром	168.5	14.64	6.26	14.28
Капуста тушеная	167.1	3.04	12.60	13.46
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Всего за Ужин	416.3	21.79	20.42	40.34
3 перекус				
Ряженка, вафли	126.0	7.40	3.00	17.80
Всего за 3 перекус	126	7.4	3	17.8
Всего	1954.40	75.59	79.75	240.56

СРЕДА

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак: 9-00 час				
Отварная сосиска (сарделька)	212.9	22.00	14.00	0.00
Пюре картофельное	101.8	2.16	4.14	14.76
Свекла варёная	49.0	1.80	0.00	10.80
Хлеб Пшеничный	72.6	2.43	0.30	14.64
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за Завтрак	567.2	28.84	26.89	54.48
Второй завтрак: 9-00 час				
Запеканка творожно-тыквенная	261.0	4.32	10.83	39.30
Сок персиковый	88.0	0.60	0.00	20.80
Всего за второй завтрак	349	4.92	10.83	60.1
Обед: 14-00 час				
Рассольник на мясо-костном бульоне	150.5	5.95	6.30	21.70
Бедро куриное отварное	109.6	23.84	1.44	0.40
Рагу овощное	77.2	1.56	5.31	7.07
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Компот из свежих фруктов	140.0	0.40	0.00	36.40
Всего за Обед	558	35.86	14.61	78.17
Ужин: 17-00 час				
Зразы картофельные с мясом	184.4	12.02	9.07	14.37
Сметана 15% жирности – 30 гр.	30.9	0.42	3.00	0.48
Морковь тушеная со сметаной	112.9	1.20	9.09	7.29
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Чай чёрный с лимоном и сахаром	0.0	0.00	0.00	0.00
Всего за Ужин	408.8	17.74	22.72	34.74
3 перекус				
Кефир 2,5 %, пирожки с рисом и яйцом	80.0	5.60	2.00	8.00
Всего за 3 перекус	80	5.6	2	8
Всего	1963.00	92.96	77.05	235.49

ЧЕТВЕРГ

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак: 9-00 час				
Оладьи дрожжевые	212.9	12.24	11.80	14.28
Повидло	41.2	0.56	4.00	0.64
Хлеб пшеничный, батон	72.6	2.43	0.30	14.64
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Какао с молоком	213.0	7.66	7.78	28.46
Всего за Завтрак	614.5	22.94	32.13	58.1
Второй завтрак: 11-00 час				
Кисель фруктовый	194.0	0.20	0.20	47.40
Печенье - 3-4 шт	138.9	2.10	5.70	19.80
Всего за второй завтрак	332.9	2.3	5.9	67.2
Обед : 14-00 час				
Борщ на мясо-костном бульоне	181.6	13.50	7.35	16.05
Гречневая каша	77.5	1.89	2.06	13.60
Тефтели из свиного-говяжьего фарша	88.2	7.32	4.79	4.18
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Компот из сухофруктов	120.0	1.60	0.00	28.40
Всего за Обед	548.1	28.42	15.76	74.83
Ужин: 17-00 час				
Мясная котлета	93.7	11.48	2.24	7.07
Пюре картофельное	108.4	2.36	6.92	9.86
Капуста тушеная	100.2	1.82	7.56	8.08
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Всего за Ужин	388.3	17.07	18.32	41.4
3 перекус				
Ряженка, булочка сдобная	98.0	5.60	5.00	8.00
Всего за 3 перекус	98	5.6	5	8
Всего	1981.80	76.33	77.11	249.53

ПЯТНИЦА

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак: 9-00 час				
Суп вермишелевый молочный	386.5	13.38	13.80	54.24
Хлеб ржаной, батон	72.6	2.43	0.30	14.64
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за Завтрак	589.9	16.26	22.55	83.16
Второй завтрак: 11-00 час				
Вафли-2 штуки	120.0	2.61	2.64	21.27
Сыр плавленый	103.2	8.79	7.56	0.00
Какао с молоком	213.0	7.66	7.78	28.46
Всего за второй завтрак	436.2	19.06	17.98	49.73
Обед: 14-00 час				
Суп картофельный с галушками	107.2	3.42	6.15	10.98
Отварные сардельки с кабачковой икрой	81.0	11.08	2.75	3.42
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Яблочный сок	84.0	0.80	0.80	19.60
Всего за Обед	352.9	19.41	11.26	46.6
Ужин: 17-00 час				
Плов с куриным мясом	453.8	12.82	28.64	36.80
Томат или любой сезонный овощ	20.0	0.60	0.20	4.20
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Ужин	610.5	17.93	30.6	67.8
3 перекус				
Йогурт, печенье	96.0	5.60	5.00	7.20
Всего за 3 перекус	96	5.6	5	7.2
Всего	2085.50	78.26	87.39	254.49

СУББОТА

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак: 9-00 час				
Пельмени со сметаной	451.4	25.38	12.86	58.00
Сметана 15% жирности	61.8	0.84	6.00	0.96
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Масло сливочное, батон	74.8	0.05	8.25	0.08
Всего за Завтрак	644	26.67	27.31	73.24
Второй завтрак: 11-00 час				
Банан	44.5	0.75	0.05	10.90
Какао с молоком	213.0	7.66	7.78	28.46
Зефир	129.9	1.89	4.50	22.41
Всего за второй завтрак	387.4	10.3	12.33	61.77
Обед: 14-00 час				
Рассольник на мясо-костном бульоне	158.9	15.71	4.73	13.41
Свекла варёная	49.0	1.80	0.00	10.80
Сельдь	65.1	5.94	4.62	0.00
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Всего за Обед	353.7	27.57	10.91	36.8
Ужин				
Окорок куриный отварной	181.5	16.79	8.36	9.52
Икра кабачковая	67.9	0.84	4.90	5.18
Рис отварной	70.0	2.80	0.21	14.77
Яблочный сок	84.0	0.80	0.80	19.60
Всего за Ужин	403.4	21.23	14.27	49.07
3 перекус				
Йогурт, вафли	122.5	4.75	3.63	17.63
Всего за 3 перекус	122.5	4.75	3.63	17.63
Всего	1911.00	90.52	68.45	238.51

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Приём пищи	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак : 9-00 час				
Драчена	184.0	9.60	15.40	1.90
Бедро куриное отварное	90.4	18.88	1.52	0.32
Свекла варёная	49.0	1.80	0.00	10.80
Яблочное пюре	146.8	0.48	0.48	34.58
Хлеб ржаной, батон	72.6	2.43	0.30	14.64
Всего за Завтрак	542.8	33.19	17.7	62.23
Второй завтрак: 11-00 час				
Печенье – 3 штуки	120.0	2.61	2.64	21.27
Масло сливочное	74.8	0.05	8.25	0.08
Сыр твёрдый	108.9	7.23	8.85	0.09
Чай чёрный с лимоном и сахаром	56.0	0.40	0.20	14.20
Всего за второй завтрак	359.7	10.29	19.94	35.64
Обед: 14-00 час				
Уха из свежемороженой рыбы	164.1	19.46	6.27	7.91
Овощное рагу	34.3	2.86	0.35	6.17
Зеленый горошек – 2 столовых ложки	17.7	1.09	0.53	2.14
Хлеб Пшеничный, ржаной	72.6	2.43	0.30	14.64
Всего за Обед	288.6	25.84	7.44	30.86
Ужин: 17-00 час				
Геркулесовая каша	115.8	2.34	7.96	10.61
Отварное куриное мясо	161.7	16.73	10.50	0.00
Хлеб «Дарницкий»	80.7	4.11	1.56	12.60
Чай чёрный с молоком и сахаром	86.0	1.40	1.60	16.40
Всего за Ужин	444.2	24.58	21.63	39.6
3 перекус				
Кефир 2, 5%, булочка-ромашка	100.0	5.00	7.60	0.00
Всего за 3 перекус	100	5	7.6	0
Всего	1735.30	98.90	74.31	168.33