

	напиток	кисель	200	156	0	0	38
	фрукты						

5 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	яйцо	70	112	9	8	1
	1 блюдо	суп рисовый с фаршем	273	890	18	4	192
	2 блюдо	манная каша	216	212	7	7	33
	сладкое						
	хлеб бел.	хлеб с сыром	117	223	6	20	12
	напиток	компот	200	120	2	0	27

6 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска						
	1 блюдо	щи из свежей капусты с фаршем	288	109	3	11	6
	2 блюдо	геркулесовая каша	216	210	9	8	35
	сладкое						
	хлеб бел.	хлеб	47	88	3	0	9
	напиток	чай с сахаром	200	78	1	0	18
	фрукты	мандарин	90	53	1	0	12

7 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска						
	1 блюдо	пельмени	264	726	31	33	77
	2 блюдо						
	хлеб бел.	хлеб	47	88	3	0	9
	напиток	чай с сахаром	200	78	1	0	18
	фрукты	яблоко	140	83	0	0	18

8 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	огурцы свежие	59	7	0	0	1
	1 блюдо						
	2 блюдо	лапша отварная с котлетой	300	484	25	21	46
	сладкое	шоколад	26	218	2	14	23
	хлеб бел.	хлеб	47	88	3	0	9
	напиток	кисель	200	156	0	0	38

9 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска						
	1 блюдо						
	2 блюдо	вареники	170	496	50	18	34
	хлеб бел.	хлеб	47	88	3	0	9
	сладкое						
	напиток	компот	200	120	2	0	27
	фрукты	мандарин	90	53	1	0	12

10 день

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска						
	1 блюдо						
	2 блюдо	перловка с голубцами	300	428	16	16	56
	сладкое						
	хлеб бел.	хлеб	47	88	3	0	9
	напиток	чай с сахаром	200	78	1	0	18
	фрукты	апельсин	230	83	2	0	19