

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Завтрак Рисовая молочная каша (100 г) Чай фруктовый (150 г)			Завтрак Омлет (70 г) Чай фруктовый (150 г)			Завтрак Сырники со сметанным кремом (80 г/10 г) Лимонад (100 г)			Завтрак Шоколадные шарики (50 г) Молоко (100 г)			Завтрак Блинчики с джемом (60 г/10 г) Кефир (100 г)		
Ланч Фрукты (120 г) Сок (100 г)			Ланч Фрукты (120 г) Сок (100 г)			Ланч Фрукты (120 г) Сок (100 г)			Ланч Фрукты (120 г) Сок (100 г)			Ланч Фрукты (120 г) Сок (100 г)		
Обед Куриный суп с алфавитом (250 г) Куриные тефтели в сливочном соусе (90 г) Салат из капусты с зеленью (40 г) Компот с черешней (100 г)			Обед Гороховый суп (250 г) Пшеничная каша (100 г) Котлета по-киевски из телятины (70 г) Греческий салат (40г) Компот клубничный (150 г)			Обед Красный борщ (250 г) Нагетсы из индейки (60 г) Гречневая каша (100 г) Паровые овощи (40 г) Компот яблочный (100 г)			Обед Рыбный суп (250 г) Хек в кляре (70 г) Рис (100 г) Запеченные овощи (40 г) Компот ягодный (100 г)			Обед Зеленый борщ (250 г) Палента (100 г) Тушеный кролик (60 г) Запеченная свекла с сыром Филадельфия (50 г) Компот клубничный (100 г)		
Полдник Банановые оладьи со сметанным кремом (70 г) Клубничный лимонад (100 г)			Полдник Битое стекло (60 г) Йогурт (100 г)			Полдник Клубничный маффин (70 г) Ряженка (100 г)			Полдник Панакота (70 г) Лимонад (100 г)			Полдник Овсяное печенье (60 г) Чай фруктовый (100 г)		
Ужин Картофельники с индейкой (150 г) Свежий огурец (40 г) Кисель ягодный (100 г)			Ужин Пельмени из индейки (150 г) Овощная нарезка (60 г) Кисель яблочный (100 г)			Ужин Картофельное пюре (150 г) Куриный рулет с сыром (90г) Овощная нарезка (50 г) Чай (150 г)			Ужин Макаронная запеканка с телятиной (150 г) Свежий огурец (40 г) Кисель из черешни (100 г)			Ужин Лазанья с телятиной (150 г) Овощная нарезка (50 г) Напиток из смородины (100 г)		
Ккал: 1940			Ккал: 1923			Ккал: 1953			Ккал: 1910			Ккал: 1947		
Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы
83	60	318	72	58	307	84	71	345	80	62	319	76	53	361

