

Назва страви

Вихід, г Калорійність, ккал

Сніданок 600 ккал

Вінегрет	160	122
Омлет з м'ясними продуктами	130	229
Хліб пшеничний	63	142
Какао без цукру	150	90
Всього		583

Обід 960 ккал

Салат з помідорів і огірків	160	142
Борщ із квасолею	255	135
Рис відварений	100	136
М'ясо запечене в духовці	100	266
Хліб пшеничний, житній	125	285
Компот із сухофруктів	200	146
Всього		952

Полуденок 360 ккал

Запikanка овочева	130	231
Кисіль із гарбуза і ревеню	150	132
Всього		363

Вечеря 480 ккал

Тефтелі рибні	100	212
Каша ячна	150	163
Тушкована капуста	80	52
Чай з лимоном	200	56
Всього		483



Назва страви Вихід, г Калорійність, ккал

Сніданок 600 ккал

Салат із свіжої капусти з яблуками	100	33
Рагу з яловичини в печеному гарбузі	150	287
Запіванка рисова з родзинками	100	188
Чай з медом	200	102
Всього		610

Обід 960 ккал

Салат з помідорів, огірків та перцю	100	98
Суп картопляний з горохом	250	102
Каша пшенична	200	207
Риба смажена	100	199
Хліб пшеничний, житній	125	285
Сік вишневий	150	81
Всього		972

Полуденок 360 ккал

Котлети з бурячка	150	301
Сік березовий	200	53
Всього		354

Вечеря 480 ккал

Каша молочна геркулесова	200	178
Оладки з повидлом	80	297
Чай фруктовий	200	6
Всього		481



Назва страви Вихід, г Калорійність, ккал

Сніданок 600 ккал

Салат екзотичний	100	93,1
Гуляш з відвареного м'яса	75 75	324
Хліб пшеничний	63	142
Кава з вершками без цукру	100	59
Всього		618,1

Обід 960 ккал

Рулетики з баклажанів	100	17
Розсольник	255	128
Каша гречана розсипчаста	100	97
Шніцель	75	279
Хліб пшеничний, житній	125	285
Сік грейпфрутовий	200	146
Всього		952

Полуденок 360 ккал

Плов фруктовий	200	285
Сік грушевий	200	92
Всього		377

Вечеря 480 ккал

Омлет з морквою	130	197
Сирна запіканка з яблуками і гарбузом	150	187
Чай зелений з медом	200- 16	102
Всього		486

