

<div[](https://i.imgur.com/3Q5z5QG.png)

5 день ПЯТНИЦА

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм
1. Бутерброд с сыром 2. Каша "дружба" 3. Чай с молоком и сахаром	30 130 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Салат из свеклы 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 3. Запеканка картофельная с мясом 4. Кисель из кураги 5. Хлеб ржаной 6. Батон	40 150/10/10 130 150 20 20	1. Помидор свежий 2. Макароны, запеченные с яйцом 3. Напиток клюквенный 4. Хлеб ржаной 5. Ватрушка с творогом и изюмом 6. Груша 70	50 100 150 20 50

Белки: 51.622 (36.6%) Жиры: 41.423 (-2.1%) Углеводы: 206.298 (12.9%) Калории: 1460.602 (15.9%)

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм
1. Бутерброд с джемом 2. Каша пшенная жидкая 3. Кофейный напиток с молоком	40 130 150	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Огурец свежий 2. Суп картофельный с горохом и гренками 3. Биточек рыбный 4. Овощи в молочном соусе 5. Напиток лимонный 6. Хлеб ржаной 7. Батон	40 150 60 100 150 20 20	1. Огурец соленый 2. Котлета мясная (говядина) 3. Картофельное пюре с морковью 4. Сок яблочный 5. Хлеб ржаной Печенье 6. Банан 70	30 40 150 150 20 25

Белки: 50.71 (34.2%) Жиры: 39.574 (-6.4%) Углеводы: 213.491 (16.9%) Калории: 1474.802 (17%)

9 день ЧЕТВЕРГ							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм
1. Бутерброд с джемом	40	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Огурец соленый	30	1. Голубцы ленивые	150
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	130			2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/10	2. Хлеб ржаной	20
3. Кофейный напиток с молоком	150			3. Рыба (филе) отварная	60	3. Сок абрикосовый	150
				4. Соус польский	20	4. Булочка домашняя	50
				5. Картофель отварной	100	5. Апельсин 70	
				6. Компот из свежих груш	150		
				7. Хлеб ржаной	20		
Белки: 58.657 (55.2%) Жиры: 51.92 (22.7%) Углеводы: 180.413 (-1.3%) Калории: 1454.544 (15.4%)							

10 день ПЯТНИЦА							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм
1. Бутерброд с маслом	30	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Салат из свеклы	40	1. Огурец свежий	50
2. Каша рисовая жидкая	130			2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	150/10/5	2. Жаркое по-домашнему	120
3. Чай с сахаром	150			3. Котлета рубленая из курицы	50	3. Компот из чернослива	150
				4. Овощи, припущеные в сметанном соусе	100	4. Хлеб ржаной	20
				5. Напиток клюквенный	150	5. Печенье	25
				6. Хлеб ржаной	20	6. Банан 70	
				7. Батон	20		
Белки: 48.59 (28.5%) Жиры: 39.898 (-5.7%) Углеводы: 186.594 (2.1%) Калории: 1352.681 (7.4%)							

Норма по меню:

Белки 37.8 57.413 (51.9%) Жиры 42.3 45.333 (7.2%) Углеводы 182.7 182.612 (0%) Ккалории 1260 1413.101 (12.2%)