

Неделя 2						
день 1 завтрак	Макаронные изделия	150-180	14.3	17.3	45.96	404.55
	Куриная котлета	100	15.8	30.4	0.4	201
	Сок	200	1.0	0	18.2	76.0
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
Итого						773.05
день 2 завтрак	Каша молочная	200	5.96	11.6	45.4	300.5
	Кофейный напиток	200	4.0	3.8	30.7	337.0
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
	Масло сливочное или сыр твердый	15 25	4.9 2.7	16.0 2.7	0.19 -	224.6 37.0
Итого						990.30
День 3 завтрак	Гречка	150-200	10.1	8.36	28.7	227.82
	Шницель мясной	100	12.8	22.2	1.5	202
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
	Чай с лимоном	200	0	0	14.9	75.0
Итого						596.02
День 4 завтрак	Перловка	150-200	5.87	3.1	46.6	226.4
	Котлета рыбная	100	8.05	8.1	8.7	139.9
	Чай с сахаром	200	0.12	0	25.9	75
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
Итого						532.5
день 5 завтрак	Макаронные изделия	150/ 180	14.3	17.3	45.96	404.55
	Голень куриная	120	12.67	6.93	8.84	149.17
	Чай с сахаром	200	0.12	0	25.9	75
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
Итого						719.92

*двухнедельное чередование указанных продуктов

		Неделя 2				
день 1 завтрак	Макаронные изделия *	150-180	14.3	17.3	45.96	404.55
	Куриная котлета	100	15.8	30.4	0.4	201
	Сок	200	1.0	0	18.2	76.0
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
Итого						773.05
день 2 завтрак	Каша молочная (рисовая, манная, пшенная)	200	5.96	11.6	45.4	300.5
	Кофейный напиток	200	4.0	3.8	30.7	337.0
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
	Масло сливочное или сыр твердый	15 25	4.9 2.7	16.0 2.7	0.19 -	224.6 37.0
Итого						990.30
День 3 завтрак	Гречка	150-200	10.1	8.36	28.7	227.82
	Шницель мясной	100	12.8	22.2	1.5	202
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
	Чай с лимоном	200	0	0	14.9	75.0
Итого						596.02
День 4 завтрак	Плов	200-250	26.58	27.3	54.36	565.8
	Свежий огурец	80	0.45	0.05	1.3	7.0
	Чай с сахаром	200	0.12	0	25.9	75
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
Итого						739.0
день 5 завтрак	Макаронные изделия	150/ 180	14.3	17.3	45.96	404.55
	Голень куриная	120	12.67	6.93	8.84	149.17
	Чай с сахаром	200	0.12	0	25.9	75
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
Итого						719.92

*двухнедельное чередование указанных продуктов