



Меню

1 ДЕНЬ

Завтрак:

Макар.изд-я отварные 130 гр (151,4ккал/160 гр (186,34 ккал)

Кофейный напиток на сгущ.мол. 180 гр (62,62ккал/ 200 гр (69,58 ккал)

Печенье 15 гр (62,55ккал/20 гр (83,4 ккал)

Второй завтрак:

Сок фруктовый 180 гр (82,8ккал/200 гр (92 ккал)

Обед:

Суп крестьянский с крупой 200 гр (168ккал/250 гр (210 ккал)

Плов из отварной птицы 140 гр (475,85ккал/160гр (543,82ккал)

Компот из пл. или ягод суш. 180 гр (101,74ккал/200гр (1106ккал)

Хлеб пш.,рж. 30/40 гр (70,5/69,6ккал/35/50гр (82,25/87 ккал)

Овощи натур.соленые 50 гр.(6,5 ккал)/60 гр.(7,8 ккал)

Полдник:

Йогурт 180 гр (156,6ккал/200 гр (174 ккал)

Ужин:

Омлет натуральный 90гр. 158,08 ккал/100 гр 197,6ккал

Чай с лим. 180 гр (54,32ккал/200 гр (60,36ккал)

Батон нарезной 18 гр (47,16ккал/20 гр(52,4ккал)

Рекомендуем приготовить на ужин дома:

Каша молочная пшенная



2 ДЕНЬ

Меню

Завтрак:

Каша рисовая молоч.жидкая 200 гр (219,62ккал/250 гр (274,52ккал)

Какао с молоком 180 гр (92,12ккал/200 гр (102,36ккал)

Бутерброд с маслом 23 гр (72,74ккал/26 г (82,23ккал)

Второй завтрак:

Фрукты свежие 140 гр (65,8ккал/170 гр (79,9ккал)

Обед:

Суп из овощей с фасолью 200 гр (166,12ккал/250 гр (207,64ккал)

Каша гречневая рассыпчатая 100 гр (117,95ккал/120гр (141,54ккал)

Котлета 50 гр (69,67ккал/60 гр (83,6ккал)

Компот из яблок с лимоном 180 гр (87,5ккал/190 гр (93 ккал)

Салат из репчатого лука припуш. 50 гр (46,05ккал/60 гр (55,26ккал)

Хлеб пш.,рж. 30/40 гр (70,5/69,6ккал/35/50 (82,25/87 ккал)

Полдник:

Кефир 150 гр (79,5ккал/150 гр (79,5 ккал)

Печенье 15 гр (62,55ккал/20 гр.(83,4ккал)

Ужин:

Пудинг творожный запеченный 120 гр (324,24ккал/140гр (378,28 ккал)

Чай с сахаром 190 гр (57ккал/200гр (60 ккал)

Молоко сгущенное 10 гр (32,8ккал/15 гр (49,2 ккал)

Батон нарезной 18 гр (47,16ккал/20 гр (52,4 ккал)



3 ДЕНЬ

Меню

Завтрак:

Каша пшеничная молоч.жидкая 200 гр (210,26ккал/250 гр.(262,82ккал)

Кофейный напиток с молоком 180 гр (91,69ккал/190 гр(96,79ккал)

Бутерброд с сыром 45 гр (167,12ккал/ 50 гр(185,68 ккал)

Второй завтрак:

Соки фруктовый 140 гр (95,2ккал/150 гр (102ккал)

Обед:

Суп картофельный с бобовыми 200 гр (221,86ккал/ 250 гр (277,33ккал)

Рагу из овощей с говядиной 150 гр (265,02ккал/180гр (318,02ккал)

Компот из свежемороженых ягод 180 гр (40,93ккал/190 гр (43,21ккал)

Хлеб пш.,рж. 30/40 гр (70,5/69,6ккал/35/50 (82,25\87ккал)

Полдник:

Ряженка 150 гр (79,5ккал/150гр.(79,5ккал)

Зефир 7 гр (21,7ккал/20гр (62ккал)

Ужин:

Шефтели рыбные 100 гр (163,95ккал/110 гр (180,34 ккал)

Салат из свеклы отвар 50 гр (42,42ккал/60 гр (50,91ккал)

Чай с сах 190 гр (57ккал/200 гр (60ккал)

Батон нарезной 18 гр (47,16ккал/ 20 гр (52,4ккал)

4 ДЕНЬ



Меню

Завтрак:

Каша из хлопьев ов. «Геркулес» жидкая 200 гр
(204,06ккал/250 гр (255,07ккал)

Какао с молоком 180 гр (92,12ккал/200 гр
(102,36ккал)

Бутерброд с повидлом 24 гр (64,71ккал/26 гр (70,1
ккал)

Второй завтрак:

Фрукты свежие 140 гр (134,4ккал/150 гр (144ккал)

Обед:

Свекольник 200 гр (226,5ккал/250 гр (283,12ккал)

Пудинг из говядины с овощами 120 гр
(247,28ккал/150 гр (309,11ккал)

Компот из плодов или ягод сушеных 180 гр
(74,84ккал/200 гр (83,16ккал)

Хлеб пш., рж. 30/40 гр (70,5/69,6ккал/35/50 гр
(82,25\87ккал)

Полдник:

Молоко кипяченое 180 гр (95,4ккал/190 гр
(10,7ккал)

Вафли 12 гр (42ккал/20 гр (70ккал)

Ужин:

Картофельное пюре 110 гр (179,86ккал/140гр
(228,91ккал)

Сельдь с луком 50 гр (113,04ккал/ 60
гр.(135,65ккал)

Чай с лим. 180 гр (54,32ккал/200гр (60,36ккал)

Батон нарезной 18 гр (47,16ккал/20 гр (60,36ккал)

Фруктовое пюре

5 ДЕНЬ

Меню



Завтрак:

Каша «Дружба» 200 гр (195,06ккал/250 гр (243,82ккал)
Корф.напиток с мол 180 гр (91,69ккал/ 190 гр (96,79ккал)
Бутерброд с сыром 45 гр (167,12ккал/50гр (185,68ккал)

Второй завтрак:

Сок фруктовый 180 гр (99ккал/200 гр (110ккал)

Обед:

Щи из свежей капусты с картофелем 200 гр (162,28ккал/ 250 гр(202,85ккал)
Жаркое по-домашнему 150 гр (158,75ккал/ 180гр (190,49 ккал)
Компот из яблок с лимоном 180 гр (48,47ккал/190 гр (51,17 ккал)
Хлеб пш.,рж. 30/40 гр (70,5/69,6ккал/35/50 (82,25\87ккал)

Полдник:

Кефир 150 гр (79,5ккал/150 гр (79,5ккал)
Мармелад 10 гр (31ккал/20 гр. (62ккал)

Ужин:

Пирожки печен. из дрож.теста 60 гр (317,41ккал/80 гр (423,21ккал)
Чай с сах 190 гр (57ккал/200гр (60ккал)
Батон нарезной 18 гр (47,16ккал/20гр (52,4ккал)
Салат из кукурузы с морковью припущ..50 гр (51,35ккал/60 гр (61,63ккал)
Рекомендуем приготовить дома на ужин:
Омлет натуральный

6 ДЕНЬ



Меню

Завтрак:

Каша гречневая вязкая 100 гр (196ккал/120 гр (235,2ккал)
Коф.напит.на сгуш.мол 180 гр (62,62ккал/200 гр (69,58ккал)
Печенье 15 гр (62,55ккал/20 г (83,4ккал)

Второй завтрак:

Сок фруктовый 180 гр (82,8ккал/200гр (92ккал)

Обед:

Суп карт. со сметаной 200 гр (209,82ккал/250 гр (262,28ккал)
Курица в соусе с томатом 60 гр (169,59ккал/80 гр (226,12ккал)
Картофельное пюре 110 гр (179,86ккал/140 гр.(228,91ккал)
Компот из плодов или ягод суш. 180 гр (74,84ккал/ 200гр (83,16ккал)
Хлеб пиш.,рж. 30/ 40 гр (70,5/69,6ккал/35/50 (82,25\87ккал)

Полдник:

Йогурт 180 гр (156,6ккал/200 гр. (174ккал)

Ужин:

Запеканка из макарон с творогом 130 гр (304,56ккал/150 гр (351,42ккал)
Соус сметанный натуральный 15 гр (34,59ккал/25 гр (57,65ккал)
Чай с лим., 180 гр (54,32ккал/200 гр (60,36ккал)
Батон нарезной 18 гр (47,16ккал/20гр (52,4ккал)
Рекомендуем приготовить дома на ужин:
Овощи тушеные в молочном соусе

7 ДЕНЬ



Меню

Завтрак:

Каша пшеничная молочная жидкая 200 гр (210,26ккал/250 гр (262,82ккал)

Какао с молоком 180 гр (92,12ккал/200гр (102,36ккал)

Бутерброд с маслом, 23 гр (72,74ккал/26гр (82,23ккал)

Второй завтрак:

Фрукты свежие 130 гр (58,05ккал/170 гр (75,91ккал)

Обед:

Рассольник ленинградский 200 гр (147,86ккал/250гр (184,83ккал)

Голубцы ленивые 100 гр (180,06ккал/120гр (216,07ккал)

Салат из свеклы отварной 50 гр (42,42ккал/ 60 гр (50,91ккал)

Компот из свежемороженой ягод 180 гр (40,93ккал/190 гр (43,21ккал)

Хлеб пш., рж. 30/40 гр (70,5/69,6ккал/35/50гр (82,25\87)

Полдник:

Кефир. 150 гр (79,5ккал/150 гр. (79,5ккал)

Мармелад 10 гр (31ккал/20 гр. (62ккал)

Ужин:

Булочка домашняя 70 гр (293,48ккал/ 90гр (377,33ккал)

Чай с лимоном 180 гр (54,32ккал/200гр (60,36ккал)

Батон нарезной 18 гр (47,16ккал/20гр (52,4ккал)

Яйца вареные 60 гр. (94,5 ккал) 60 гр. (94,5 ккал)

8 ДЕҢБ

Меню



Завтрак:

Каша «Дружба» 200гр. 195,06ккал/250 гр 243,82ккал

Қақпа с молақ. 180 гр. 92,12 ккал/200гр (102,36 ккал)

Бутерброд с маслом23 гр. 72,74 ккал/ 26 гр (82,23ккал)

Второй завтрак:

Плоды свежие140 гр. 60,2 ккал/ 150 гр (64,5ккал)

Обед:

Борщ с капустау и картофедем200 гр.181,76 ккал/ 250 гр
(227,2ккал)

Макаронниқ с мясом150 гр. 456,06 ккал/ 180 гр
(547,27ккал)

Овоци натур. соленые 50 гр (82ккал/60 гр (83,3 ккал)

Қомпот из плодов или ягод суш180 гр. 74,84 ккал/. 200гр
(83,16ккал)

Хлеб пиш.,рж.30/40 гр. 70,5/69,6 ккал \ 35/50 (82,25 \ 87ккал)

Полдник:

Ряженқа150 гр.79,5 ккал/ 150гр (79,5ккал)

Вафли12 гр.42,0 ккал/ 20 гр.(70ккал)

Ужин:

Овоци туш140 гр. 244,43 ккал/.150 гр. (761,88ккал)

Чай с лимоном180 гр. 54,9 ккал/ 190 гр (57,95ккал)

Батон нарезной18 гр. 47,16 ккал/ 20 гр (52,4ккал)

9 ДЕНЬ

Меню



Завтрак:

Каша из хл. овсян. «Геркулес» 200 гр (204,06ккал/250 гр (255,07ккал)

Қоф. нап. с молоком 180 гр (91,69ккал/190 гр (96,79ккал)

Бутерброд с маслом 23 гр (72,74ккал/26 гр (82,23ккал)

Второй завтрак:

Соқ фрукт. 140 гр (95,2ккал/150гр (102ккал)

Обед:

Суп с крупой 200 гр (199,16ккал/ 250 гр (248,95ккал)

Запеканка из печени с рисом 120 гр (174,02ккал/ 160гр (232,03ккал)

Қомпот из яблоқ с лимоном 180 гр (87,7ккал/ 190гр (93 ккал)

Хлеб пш., рж. 30/40 (70,5/69,6ккал/ 35/50 (82,25\87ккал)

Салат из қуқурузы с морқовью припущ. 50 гр (51,35ккал/ 60 гр (61,63ккал)

Полдник:

Молоко кипяченое 180 гр (95,4ккал/190 гр (100,7ккал)

Печенье 15 гр (62,55ккал/20 гр (83,4ккал)

Ужин:

Қотлеты рыбные 70 гр (92,92ккал/80 гр (106,19ккал)

Қапуста туш. 60 гр (47,68ккал/80 гр. (63,58ккал)

Чай с сах. 190 гр (57ккал/200гр (60ккал)

Батон нарезной 18 гр (47,16ккал/20 гр (52,4ккал)

10 ДЕНЬ

Меню



Завтрак:

Каша рисовая мол. жид 200 гр (2219,62ккал/250 гр (274,52ккал)
Кофейный напиток с мол 180 гр (91,69ккал/190 гр (96,79ккал)
Бутерброд с маслом 23 гр (72,74ккал/ 26гр (82,23ккал)

Второй завтрак:

Сок фруктовый 140 гр (63,7ккал/150гр (68,25ккал)

Обед:

Суп картофельный с бобовыми 200 гр (194,68ккал/250 гр (243,35ккал)
Азу 150 гр (207,03ккал/180 гр (248,44ккал)
Компот из ягод и яблок 180 гр (86,38ккал/200гр (95,98ккал)
Хлеб пш., рж. 30/40 гр (70,5/69,6ккал/35/50 (82,25\87ккал)

Полдник:

Кефир 150 гр (79,5ккал/150 гр (79,5ккал)
Зефир 7 гр (21,7ккал/20 гр (62ккал)

Ужин:

Ватрушка с повидлом 70 гр (280,54ккал/80гр (320,62ккал)
Яйца вареные 60 гр (94,5ккал/60гр (94,5ккал)
Чай с сахаром 190 гр (57ккал/200гр (60ккал)
Батон нарезной 18 гр (47,16/20гр (52,4ккал)