

Понеділок 1 тиждень

Алер-гени	Назва страви	Вихід,г 1-3р	Вихід,г 3-4р	Вихід,г 4-7р	Білки 1-3р	Білки 3-4р	Білк н 4-7р	Жири 1-3р	Жири 4-7р	Жири 4-7р	Вугле води 1-3р	Вугле води 3-4р	Вугле води 4-7р	Енер- цінніс ть 1-3р	Енер- цінніс ть3- 4р	Енер- цінніс ть 4- 7р
Сніданок :																
Г,МП Л,	Макарони з тв сиром	90/10	90/10	113/1 5	5,6	5,6	7,6	4,7	4,7	6,6	21,7	21,7	27,1	154	154	201
МПЛ Я	Омлет з цибулею	53	53	53	5,6	5,6	5,6	5,0	5,0	5,0	1,6	1,6	1,6	73	73	73
	Морква припущена	50	50	70	0,7	0,7	1,0	0,8	0,8	1,2	4,5	4,5	6,4	25	25	36
	Сік фруктовий	120	120	180	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	19,1	19,1	28,6	82	82	122
	За сніданок:				12	12	14,4	10,5	10,5	12,8	46,9	46,9	63,7	334	334	432
	Обід:															
Г,Я	Суп з галушками	151/15	151/15	205/2 0	1,8	1,8	2,5	2,8	2,8	3,8	12,5	12,5	17,0	82	82	111
ЗПГ, МПЛ	Каша ячмінна	82	82	103	2,7	2,7	3,3	1,8	1,8	2,2	18,0	18,0	22,5	99	99	124
Г	Чахобілі з куркою	32/46	32/46	43/64	9,7	9,7	13,0	3,8	3,8	5,1	5,5	5,5	8,0	94	94	127
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	3,9	3,9	3,9	0,99	0,99	0,99	12,3	12,3	12,3	71,1	71,1	71,1
	Свіжі фрукти мандарини	60	60	80	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	9,4	12,5	39	39	52
	Компот з родзинок	120	125	180	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,0	16,0	19,1	38	61	72
	За обід:				18,8	18,8	23,5	9,49	9,49	12,3	67,7	73,7	91,4	423	446	557
	Вечеря:															
ЗП, МПЛ	Ліниві голубці з куркою	127	127	170	11,2	11,2	14,9	4,1	4,1	5,4	16,4	16,4	21,9	146	146	193
МПЛ	Кефір	100	100	125	3,0	3,0	3,8	2,5	2,5	3,1	3,5	3,5	4,4	59	59	74
	Свіжий фрукт (Банан)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	3,9	3,9	3,9	0,99	0,99	0,99	12,3	12,3	12,3	71,1	71,1	71,1
	За вечерю:				19	19	23,8	7,7	7,7	9,6	45,3	45,3	56	329	329	409

Вівторок 1 тиждень

Алер-гени	Назва страви	Вихід,г 1-3р	Вихід,г 3-4р	Вихід,г 4-7 р	Білки 1-3р	Білки 3-4р	Білк 4-7р	Жири 1-3р	Жири 4-7р	Жири 4-7р	Вугле води 1-3р	Вугле води 3-4р	Вугле води 4-7р	Енер- цінніс ть 1-3р	Енер- цінніс ть3- 4р	Енер- цінніс ть 4- 7р
Сніданок :																
мпл	Каша гречана розсипчаста	82	82	103	4,2	4,2	5,3	2,6	2,6	3,2	21,1	21,1	26,4	125	125	156
Г,Г,Я	Гуляш з куркою	32/20	32/20	43/27	9,5	9,5	12,7	3,9	3,9	5,2	4,4	4,4	6,2	90	90	121
	Тушкований буряк	31	31	42	0,5	0,5	0,7	1,5	1,5	2,0	3,7	4,7	6,2	29	33	44
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	3,9	3,9	3,9	0,99	0,99	0,99	12,3	12,3	12,3	71,1	71,1	71,1
	Какао з молоком	150	150	180	5,1	5,1	6,1	4,3	4,3	5,2	8,1	8,1	9,8	90	90	108
	За сніданок:				23,2	23,2	28,7	13,3	13,3	16,6	49,6	50,6	60,9	405	409	500
	Обід:															
МП, Л	Борщ український з сметаною	156	156	209	2,2	2,2	3,0	1,3	1,3	1,3	10,8	10,8	14,6	61	61	79
ЗП, Г, МП, Л	Каша вівсяна з морквою	101	101	131	3,2	3,2	4,1	2,9	2,9	3,6	16,6	16,6	21,2	100	100	127
Р, Я, Г	Рибна паличка з яйцем	52	52	78	9,1	9,1	13,6	4,2	4,2	6,3	4,8	4,8	7,2	93	93	140
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	30	3,9	3,9	3,9	0,99	0,99	0,99	12,3	12,3	12,3	71,1	71,1	71,1
	Лимонний напій	115	122	151	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	1,6	8,8	10,9	7	34	42
	Свіжі фрукти ківі	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
	За обід:				19,5	19,5	26,0	9,49	9,49	12,29	59,2	66,4	83,6	385,1	412,1	530,1
	Вечеря:															
МПЛ Я,ЗП Г	Моркв'яна запіканка з сиром	138	141	182	18,9	18,9	23,8	12,5	12,5	15,9	13,6	17,4	23,0	243	257	330
	Чай	140	140	183	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0
	Свіжі фрукти (ківі)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
	За вечерю:				19,8	19,8	25	12,6	12,6	16	26,7	30,5	40,4	296	310	401

Середа 1 тиждень

Алер-гени	Назва страви	Вихід,г 1-3р	Вихід,г 3-4р	Вихід,г 4-7 р	Білки 1-3р	Білки 3-4р	Білк 4-7р	Жири 1-3р	Жири 4-7р	Жири 4-7р	Вугле води 1-3р	Вугле води 3-4р	Вугле води 4-7р	Енер- цінніс ть 1-3р	Енер- цінніс ть3- 4р	Енер- цінніс ть 4- 7р
Сніданок :																
	Ліниві вареники	65	69	85	9,7	9,7	11,8	5,0	5,0	6,1	6,3	10,3	13,3	111	127	157
	Соус молочний	30	30	40	1,2	1,2	1,6	2,2	2,2	2,9	4,1	4,1	5,4	41	41	54
	Моркв'яники з яблуками	76	78	104	2,3	2,3	3,0	2,3	2,3	3,1	17,0	19,5	26,0	95	104	139
	Сік фруктовый	120	120	180	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	19,1	19,1	28,6	82	82	122
	За сніданок:				13,3	13,3	16,6	9,5	9,5	12,1	46,5	53	73,3	329	354	472
Обід:																
	Суп болгарський	155/4	155/4	210/5	1,6	1,6	2,2	4,3	4,3	5,7	9,2	9,2	12,5	81	81	109
	Картопляне пюре	90	90	112	2,0	2,0	2,5	2,1	2,1	2,7	14,5	14,5	18,2	85	85	106
	Мафіни з овочами і сиром	64	64	85	9,6	9,6	12,8	17,0	17,0	22,7	3,9	3,9	5,0	207	207	275
	Томати квашені або свіжі	37	37	50	0,4	0,4	0,6	0,1	0,1	0,1	1,7	1,7	1,2	9	9	8
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	3,9	3,9	3,9	0,99	0,99	0,99	12,3	12,3	12,3	71,0	71,0	71,0
	Компот з яблук	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	13,2	17,3	27,0	53,5	70,1
	За обід:				17,7	17,7	22,3	24,7	24,7	83,8	47,8	54,8	66,5	480	506	639
Вечеря:																
	Булгур з маслом	82	82	103	3,2	3,2	4,0	1,9	1,9	2,3	21,7	21,7	27,1	117	117	146
	М'ясо курки у сметані	30/9	30/9	40/12	9,1	9,1	12,1	5,9	5,9	7,9	0,4	0,4	0,6	91	91	122
	Салат з бурячка	70	70	81	1,1	1,1	1,2	1,6	1,6	2,6	7,0	7,0	8,0	43	43	56
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	3,9	3,9	3,9	0,99	0,99	0,99	12,3	12,3	12,3	71,0	71,0	71,0
	Компот з родзинок	120	125	180	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,0	16,0	19,1	38	61	72
	Свіжі фрукти банан	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
	За вечерю:				18,5	18,5	22,7	10,5	10,5	13,9	64,5	70,5	84,5	413	436	538

Четвер 1 тиждень

Алер-гени	Назва страви	Вихід,г 1-3р	Вихід,г 3-4р	Вихід,г 4-7 р	Білки 1-3р	Білки 3-4р	Білк 4-7р	Жири 1-3р	Жири 4-7р	Жири 4-7р	Вугле води 1-3р	Вугле води 3-4р	Вугле води 4-7р	Енер- цінніс ть 1-3р	Енер- цінніс ть3- 4р	Енер- цінніс ть 4- 7р
Сніданок :																
МПЛ	Каша рідка манна з молоком	146	150	207	5,9	5,9	8,0	5,2	5,2	7,1	17,5	22,0	29,1	140	157	210
МПЛ, Я	Омлет	1 шт	1 шт	1 шт	5,9	5,9	5,9	6,1	6,1	6,1	2,6	2,6	2,6	89	89	89
	Капуста тушкована	49	49	66	1,1	1,1	1,5	1,4	1,4	1,9	4,5	4,5	6,0	33	33	44
	Чай	140	140	180	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	3,9	3,9	3,9	0,99	0,99	0,99	12,3	12,3	12,3	71,0	71,0	71,0
	За сніданок:				16	16	18,5	14,7	14,7	17,1	34,6	39,1	47,7	329	346	410
	Обід:															
МПЛ	Суп овочевий з сметаною	155/4	155/4	211/5	1,4	1,4	1,9	3,0	3,0	3,9	8,3	8,3	11,5	64	64	86
МПО ,ЗПГ	Каша гречана розсипчаста	82	82	103	4,2	4,2	5,3	2,6	2,6	3,2	21,1	21,1	26,4	125	125	156
Р,Г,Я	Рибна котлета любительська	61	61	91	8,3	8,3	12,4	3,8	3,8	5,7	4,3	4,3	6,5	83	83	125
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	3,9	3,9	3,9	0,99	0,99	0,99	12,3	12,3	12,3	71,0	71,0	71,0
	Компот з апельсин	120	120	160	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	12,7	16,6	24,0	50,5	66,1
	За обід:				18,3	18,3	24,2	10,5	10,5	14	51,7	58,7	73,3	367	393, 5	504, 1
	Вечеря:															
МПЛ ,ЗПГ	Плов з курячим м'ясом	121	121	160	10,9	10,9	14,5	4,7	4,7	6,2	19,3	19,3	25,6	163	163	216
	Свіжий або квашений огірок	37	37	47	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	1,2	1,2	0,9	5	5	5
МПЛ	Йогурт	100	100	125	2,7	2,7	3,4	2,5	2,5	3,1	14,1	14,1	17,6	88	88	110
	Свіжі фрукти (ківі)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
	За вечерю:				14,8	14,8	19,4	7,3	7,3	9,4	47,7	47,7	61,5	309	309	402

П'ятниця 1 тиждень

Алер-гени	Назва страви	Вихід,г 1-3р	Вихід,г 3-4р	Вихід,г 4-7 р	Білки 1-3р	Білки 3-4р	Білк 4-7р	Жири 1-3р	Жири 4-7р	Жири 4-7р	Вугле води 1-3р	Вугле води 3-4р	Вугле води 4-7р	Енер- цінніс ть 1-3р	Енер- цінніс ть3- 4р	Енер- цінніс ть 4- 7р
Сніданок :																
Г	Макарони з овочами	140	140	172	4,1	4,1	5,1	2,9	2,9	3,6	26,0	26,0	32,1	144	144	179
Г, МП, Л, Я	Куряче філе запечене під сиром	55	55	74	10,7	10,7	14,3	7,6	7,6	10,2	1,9	2,4	3,2	119	121	161
	Свіжі фрукти(мандарини)	60	60	80	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	9,4	12,5	39	39	52
МП,Л	Компот з кураги	140	145	160	0,9	0,9	1,0	0,0	0,0	0,0	10,2	17,2	19,6	41	67	77
	За сніданок				16,1	16,1	20,9	10,6	10,6	14,0	47,5	54,5	67,4	343	371	469
Обід:																
	Суп гороховий	154	154	208	3,8	3,8	5,1	1,8	1,8	2,5	14,2	14,2	19,3	87	87	118
зпг, мпл	Каша пшенична	82	82	103	3,5	3,5	4,4	1,8	1,8	2,3	22,0	22,0	27,5	120	120	151
	Болоньєзе (свинина)	69	70	92	7,1	7,1	9,4	14,2	14,2	19,0	2,1	4,1	5,1	164	172	227
	Свіжі або квашені томати	37	37	50	0,4	0,4	0,6	0,1	0,1	0,1	1,7	1,7	1,2	9	9	8
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	3,9	3,9	3,9	0,99	0,99	0,99	12,3	12,3	12,3	71,0	71,0	71,0
	Компот з яблук	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	13,2	17,3	27,0	53,5	70,1
	За обід:				18,9	18,9	23,7	19,1	19,1	25,2	58,5	67,5	82,7	478	512, 5	645, 1
Вечеря:																
МП, Л	Картопля тушкована	101	101	128	2,1	2,1	2,6	3,4	3,4	4,3	16,0	16,0	20,3	102	102	128
	Морква тушкована	49	49	65	0,8	0,8	1,0	2,1	2,1	2,7	5,0	5,0	6,7	38	38	51
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	30	3,9	3,9	3,9	0,99	0,99	0,99	12,3	12,3	12,3	71,0	71,0	71,0
МП,Л	Какао з молоком	150	150	180	5,1	5,1	6,1	4,3	4,3	5,2	8,1	8,1	9,8	90	90	108
	За вечерю:				11,9	11,9	13,6	10,79	10,79	13,19	41,4	41,4	49,1	301	301	358