

Понеділок 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 :																
	Макарони з тв сиром	90/10	90/10	113/15	5,6	5,6	7,6	4,7	4,7	6,6	21,7	21,7	27,1	154	154	201
	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
	Салат з капусти і сол. огірків	50	50	70	0,7	0,7	1,0	1,6	1,6	2,1	2,4	2,4	3,3	25	25	33
	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
					12	12	14,4	11,5	11,5	13,7	44,8	44,8	60,6	334	334	429
Обід:																
	Суп з галушками	151/15	151/15	205/20	1,8	1,8	2,5	2,8	2,8	3,8	12,5	12,5	17,0	82	82	111
	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
	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
					18,8	18,8	23,5	9,49	9,49	12,3	67,7	73,7	91,4	423	446	557
Вечеря:																
	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
	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
					19	19	23,6	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 ть 3-4р	Енер- цінніс ть 4- 7р
Сніданок :																
	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
	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
	Салат з моркви і часнику	49	50	76	0,7	0,7	1,1	2,0	2,0	2,6	3,9	4,9	7,2	34	38	52
	Хліб цільозерновий	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
					23.4	23.4	29.1	13.8	13.8	17.2	49.8	50.8	61.9	410	410	508
Обід:																
	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
	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
	Нагетси курячі	56	56	75	11,0	11,0	14,7	4,6	4,6	6,1	10,0	10,0	13,4	126	126	168
	Хліб цільозерновий	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
					21.4	21.4	27.1	9.9	9.9	12.1	64.4	64.4	89.8	418	445	558
Вечеря:																
	Гратен з гарбузом	117	120	153	26,0	26,0	33,7	17,8	17,8	23,1	30,0	34,0	44,2	382	397	515
	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 (апельсин)	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24	24	32
					26,5	26,5	34,4	17,92	17,9	23,4	35,7	39,7	51,8	406	421	547

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 з кураги	40	41	47	1,1	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0	14,6	16,6	17,7	59	67	71
	Морква свіжа	60	60	80	0,8	0,8	1,0	0,1	0,1	0,1	5,0	5,0	6,7	20	20	27
	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
					11.7	11.7	14.1	5.1	5.1	6.2	45	51	66.3	272	296	377
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
					17.7	17.7	22.3	24.7	24.7	32.5	26.6	33.6	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
	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 з кураги	40	41	47	1,1	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0	14,6	16,6	17,7	59	67	71

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 :															
	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
	Смажене яйце	1шт.	1шт.	1шт.	5,1	5,1	5,1	7,1	7,1	7,1	0,3	0,3	0,3	85	85	85
	Салат з капусти	61	56	82	1,0	0,9	1,3	1,6	1,5	2,1	3,9	3,6	5,2	31	30	41
	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
					10.8	10.7	18.3	14.9	14.8	17.3	34	38.2	46.9	327	345	407
	Обід:															
	Суп овочевий з сметаною	155/10	155/10	211/18	1,4	1,4	1,9	3,0	3,0	3,9	8,3	8,3	11,5	64	64	86
	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
	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
					18.3	18.3	24.2	10.5	10.5	14	51.7	58.7	73.3	367	393	504
	Вечеря:															
	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
	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
					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 :															
	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
	Куряча оладка	69	69	93	10,9	10,9	14,5	5,4	5,4	7,2	5,3	5,3	7,1	113	113	151
	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
	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
					20.5	20.5	26.2	12.7	12.7	16.2	48.8	48.8	61.5	386	386	490
	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
	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
					18.9	18.9	23.7	19.1	19.1	25.2	58.5	67.5	82.7	478	512	645
	Вечеря:															
	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
	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
	Салат морв'яно яблучний	83	85	113	0,8	0,8	1,1	2,2	2,2	2,9	7,4	9,4	12,5	49	56	75
	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
	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
	Куряча оладка	69	69	93	10,9	10,9	14,5	5,4	5,4	7,2	5,3	5,3	7,1	113	113	151

