

Понеділок 2 тиждень

Алергени	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- цінніст ь 1-3р	Енер- цінніс ть3- 4р	Енер- цінніс т ь 4-7р
	Сніданок :															
ЗПГ, МПЛ	Каша молочна ячмінна	163	168	228	5,6	5,6	7,6	4,5	4,5	6,0	23,6	28,1	37,6	157	174	234
МПЛ, Я	Скрамбл	50	50	50	5,6	5,6	5,6	5,0	5,0	5,0	3,1	3,1	3,1	79,9	79,9	79,9
	Буряк тушкований	31	31	42	0,5	0,5	0,7	1,5	1,5	2,0	3,7	4,7	6,2	29	33	44
	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
	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:				18,0	18,0	25,0	14,0	14,0	18,4	45,0	50,0	67,0	376	394	532
	Обід:															
МПЛ	Борщ з картоплею, сметаною	150/10	150/10	200/15	1,5	1,5	2,1	4,8	4,8	6,8	9,3	10,3	14,2	84	88	123
ЗПГ, МПЛ	Каша пшоняна в'язка	82	82	103	2,0	2,0	2,5	1,7	1,7	2,1	13,2	13,2	16,5	76	76	96
Г	Шніцель з яловичини	60	60	80	10,7	10,7	14,3	3,4	3,4	4,6	8,6	8,6	11,4	109	109	145
	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
	Напій лимонний	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	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,10	5,10	7,60	24,0	24,0	32,0
	За обід:				18,0	18,0	22,0	12,0	12,0	15,0	46,0	54,0	68,0	349	383	485
	Вечеря:															
ЗПГ, МПЛ	Плов з булгура і курки	121	121	160	10,9	10,9	14,5	4,7	4,7	6,2	19,3	19,3	25,6	163	163	216
	Капуста смажена у сухарях	24	24	32	0,6	0,6	0,9	1,0	1,0	1,4	2,4	2,4	3,2	21	21	27
МПЛ	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
	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:				21,0	21,0	26,0	12,0	12,0	15,0	44,0	45,0	55,0	358	362	447
	Всього за день:				57	57	73	38	38	48,4	135	149	19	1083	1139	979

Вівторок 2 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- ційніст ь 1-3р	Енер- ційніст ь3- 4р	Енер- ційніст ь 4-7р
	Сніданок :															
ЗПГ	Каша гречана з цибулею	96	96	120	3,1	3,1	3,9	2,4	2,4	3,0	21,0	21,0	26,3	118	118	147
Р,Г,Г МПЛ	Рибна тюфтеля у сметанно томатному соусі	61/30	61/30	92/45	8,7	8,7	13,0	6,2	6,2	9,3	9,4	9,4	14,2	128	128	193
	Свіжа (квашена) помідора	37	37	50	0,4	0,4	0,6	0,1	0,1	0,1	1,7	1,7	2,3	9	9	12
	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	104	104	154	0,3	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	8,3	8,3	11,0	30	30	40
	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
	За сніданок:				10,0	10,0	14,0	62,0	68,0	79,0	395	395	515	10,0	10,0	14,0
	Обід:															
ЗПГ, МПЛ	Суп вівсяний	153	153	207	1,8	1,8	2,5	1,9	1,9	2,5	11,8	11,8	16,4	70	70	97
	Картопля запечена скибочками	80	80	100	1,6	1,6	2,0	2,3	2,3	2,9	13,8	13,8	17,3	82	82	102
	Соус кетчуп	20	20	20	0,2	0,2	0,2	0	0	0	2,4	2,4	2,4	10,5	10,5	10,5
	Курячі оладки	69	69	93	10,9	10,9	14,5	5,4	5,4	7,2	5,3	5,3	7,1	113	113	151
	Буряк тушкований у сметані	51	51	65	1,0	1,0	1,3	3,6	3,6	5,0	5,0	5,0	6,4	55	55	74
	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 апельсинів	120	120	160	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39	62	82
	За обід:				19,8	19,8	24,9	14,3	14,3	18,8	88	65,9	82,4	440,5	463,5	587,5
	Вечеря:															
МПЛ, ЗПГ, Я	Лінівi вареники	112	116	145	18,6	18,6	22,9	11,5	11,5	14,3	11,8	16,2	17,9	229,8	246	297
	Гарбуз запечений з фруктами	85	88	117	1,5	1,5	2,0	2,5	2,5	3,4	14,0	18,0	24,0	80	95	127
	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
	За вечерю:				20,1	20,1	24,9	14,0	14,0	17,4	25,8	34,2	42,0	309,8	341	424
	Всього за день:				49,9	49,9	63,8	90,2	96,3	115,49	508,8	561	639,4	706,3	814,5	1025,5

Середа 2 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- цінніст ь 1-3р	Енер- цінніс ть3- 4р	Енер- цінніс т ь 4-7р
	Сніданок :															
ЗП, МПЛ	Запіканка вермішельно сирна	95	99	125	18,0	18,0	22,7	11,3	11,3	14,2	8,9	12,9	17,4	214	229	292
	Пюре моркв'яне	54	55	73	0,8	0,8	1,0	2,1	2,1	2,7	5,0	6,0	8,1	38	42	56
	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:				18,9	18,9	23,9	13,4	13,4	16,9	33,0	38,0	54,1	334	353	470
	Обід:															
ЗПГ	Суп гороховий з грінками	150/30	150/30	200/30	6,4	6,4	7,7	2,3	2,3	2,9	26,2	26,2	31,3	150	150	180
ЗПГ, МПЛ	Каша пшенична	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
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
	Напій лимонний	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 (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 обід:				168,2	168,2	173,1	157,2	157,2	159,1	197,4	204,6	218,6	455	482	571
	Вечеря:															
ЗПГ, МПЛ	Булгур	82	82	103	3,2	3,2	4,0	1,9	1,9	2,3	21,7	21,7	27,1	117	117	146
МПЛ	Курятина у сметані	39	39	52	9,1	9,1	12,1	5,9	5,9	7,9	0,4	0,4	0,6	91	91	122
	Капуста тушкована	47	47	63	1,1	1,1	1,5	2,1	2,1	2,6	4,7	4,7	6,3	39	39	51
	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 фруктів(яблуко)	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 вечерю:				17,5	17,5	21,8	11,09	11,09	14,09	45,3	51,4	63,6	345	381,2	460,1
	Всього за день:				204,6	204,6	218,8	181,7	181,7	190,1	275,7	294	336,3	1134	1216,2	1501,1

Четвер 2 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- ційніст ь 1-3р	Енер- ційніст ь3- 4р	Енер- ційніст ь 4-7р
	Сніданок :															
ЗПГ, МПЛ	Каша манна молочна	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	60	60	60	5,9	5,9	5,9	6,1	6,1	6,1	2,6	2,6	2,6	89	89	89
	Морк'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
	Свіжі фрукти (ківі)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	32
	Чай	140	140	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	За сніданок:				14,6	14,6	17,6	13,7	13,7	16,5	42,8	49,8	65,3	348	374	470
	Обід:															
ЗПГ, МПЛ	Суп польовий	150/10	150/10	200/15	2,0	2,0	2,7	3,9	3,9	5,6	12,4	12,4	16,6	93	93	127
	Рагу з курятини	100	100	117	10,7	10,7	13,9	5,2	5,2	6,8	15,7	15,7	17,4	151	151	185
	Свіжий або квашений огірок	37	37	47	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	1,2	1,2	1,2	5,0	5,0	5,0
	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
	Компот з родзинок	104	104	154	0,3	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	8,3	8,3	11,0	30	30	40
	Свіжі фрукти (апельсин)	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,10	5,10	7,60	24,0	24,0	32,0
	За обід:				17,7 4	17,7 4	22,0 2	10,2 1	10,2 1	13,5 5	55	55	66,1	374	374	460
	Вечеря:															
ЗП, МПЛ	Ризотто з горошком	104	104	132	3,6	3,6	4,6	4,9	4,9	6,1	14,6	14,6	18,5	117	117	148
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
	Салат з буряка	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
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
	За вечерю:				20,7	20,7	27,1	14,1 9	14,1 9	19,1	42,2	42,2	50,4	383	383	489
	Всього за день:				52,7 4	52,7 4	66,7 2	38,1	38,1	49,1 5	140	147	181, 8	1105	1131	141 9

П'ятниця 2 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- цінніст ь 1-3р	Енер- цінніс ть3- 4р	Енер- цінніс т ь 4-7р
	Сніданок :															
МПІ	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
МПІ	Кисіль з какао	146	152	203	4,9	4,9	6,5	4,2	4,2	5,5	15,7	22,2	26,9	120	144	181
	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 сніданок:				9,9	9,9	12,8	7,2	9,6	9,2	54,8	261,3	76,4	317	341	431
	Обід:															
ЗПГ	Суп гречаний	154	154	208	1,5	1,5	2,1	1,8	1,8	2,4	10,5	10,5	14,3	63	63	86
ЗПГ	Каша ячмінна з цибулею	103	103	130	3,3	3,3	4,1	3,8	3,8	4,7	22,2	22,2	27,9	135	135	170
Г	Біфштекс з яловичини	36	36	53	8,1	8,1	12,2	2,9	2,9	4,1	0,0	0,0	0,0	59	59	86
	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	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39	62	82
	За обід:				17,2	17,2	22,8	9,7	9,7	12,4	54,4	60,3	75	367	390	495
	Вечеря:															
ЗПГ, МПІ	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
Г	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
МПІ	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
	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 вечерю:				20,8	20,8	26,1	10,1	10,1	13,8	53	53	64,5	385	385	476
	Всього за день:				47,9	47,9	61,7	30,2	30,2	35,4	162,2	374,6	215,9	1069	1116	1402