

Понеділок 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- цінність 1-3р	Енер- цінніс- ть3-4р	Енер- цінніс- ть 4- 7р
	Сніданок :															
	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
	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
	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
	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:				16.2	16.1	18.6	12.1	12	14.1	62	66.2	86.8	421	437	548
	Обід:															
	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
	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
	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:															
	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
	Салат морквяний з часником	49	50	76	0,7	0,7	1,1	2,0	2,0	2,6	3,9	4,9	7,2	34	38	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
	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

Вівторок 2 тиждень

[illegible]

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- цінність 1-3р	Енер- цінність 3-4р	Енер- цінність 4-7р
	Сніданок :															
	Запіканка вермішельно-сирна	112	116	145	18,66	18,66	22,99	11,57	11,57	14,37	11,80	16,29	17,99	229,9	246,9	297
	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 брусочками	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
	За сніданок:				20.7	20.7	25.3	11.7	11.7	14.5	50.5	57	71	391	416	517
	Обід:															
	Суп гороховий з грінками	154/30	154/30	208/30	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
	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:				18.1	18.1	23.9	7.5	7.5	10	56.4	63.6	83.1	361	388	509
	Вечеря:															
	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
	Курятина 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
	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
	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	10.4	10.4	13.4	45.1	52.1	63.3	339	365	453

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- цінність 1-3р	Енер- цінність 3-4р	Енер- цінність 4-7р
	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
	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
	Салат моркв'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
	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
	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
	За сніданок:				13.5	13.5	16.2	13.6	13.6	16.2	40.6	47.1	61.6	331	355	445
	Обід:															
	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	100/31	100/31	129/42	10,7	10,7	14,2	5,2	5,2	6,9	15,7	15,7	20,0	151	151	197
	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
	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 (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	17.7	22.1	10.2	10.2	13.6	56.7	62.7	76.5	382	405	504
	Вечеря:															
	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
	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
	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	14.2	14.2	19.1	42.2	42.2	50.4	383	383	425

П'ятниця 2 тиждень

[illegible]