

Понеділок 3 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 ь 3-4р	Енер- ційніст ь 4-7р
	Сніданок :															
ЗПГ, МПЛ	Каша рисова молочна з габузом	148	150	200	4,9	4,9	6,5	3,7	3,7	4,8	29,1	32,0	42,7	169	181	240
МПЛ, Г,Я	Омлет з твердим сиром	55	55	55	6,7	6,7	6,7	8,4	8,4	8,4	1,0	1,0	1,0	107	107	107
	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
	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
	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 сніданок:				16,0 4	16,0 4	17,8 2	13,2 1	13,2 1	14,3 5	47,5	50,4	63,6	371	383	450
	Обід:															
МПЛ	Суп овочевий	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
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
МПЛ, Г,Я,Я	Мафіни з овочами і тв 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
	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:				18,4	18,4	23,0	23,4 9	23,4 9	30,7 9	54,9	60,8	75,6	499	522	661
	Вечеря:															
Г, МП, Л	Макарони з маслом	90	90	112	3,3	3,3	4,2	1,8	1,8	2,2	21,7	21,7	27,1	118	118	147
Г	Чахобілі з куркою	32/46	32/46	43/59	9,7	9,7	13,0	3,8	3,8	5,1	5,5	5,5	8,0	94	94	127
	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
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 сніданок:				19,0	19,0	24,5	10,0	10,0	12,6	48,4	48,4	62,3	355	355	453

Вівторок 3 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 :															
МПЛ	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
МПЛ	Філе з яблуками у сметані	30	30	40	9,1	9,1	12,1	4,2	4,2	5,6	2,2	2,2	2,9	82	82	109
	Салат з бурячка	70	70	80	1,1	1,1	1,2	1,6	1,6	2,6	7,0	7,0	8,0	43	43	56
	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
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
	За вечерю:				16,4	16,4	20,0	8,89	8,89	11,89	46,0	52,0	60,5	319	342	414
	Обід:															
Г,Я	Суп з український 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
ЗПГ	Горохове пюре з цибулею	88	88	110	9,0	9,0	11,3	3,1	3,1	3,9	21,2	21,2	26,4	148	148	185
Р,Г,Я	Рулет із риби з овочами	66	66	100	8,7	8,7	13,1	4,1	4,1	6,1	8,4	8,4	12,6	104	104	156
	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
	Свіжі фрукти(мандарини)	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
	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
	За обід:				23,9 6	23,9 6	31,7 2	11,1 1	11,1 1	14,9 5	61,1	61,1	86,8	436	463	597
	Вечеря:															
МПЛ, Я	Гратен Зебра	79	82	102	18,7	18,7	23,3	10,9	10,9	13,6	9,5	13,5	16,8	214	229	286
	Пюре морквяне	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 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 вечерю:				19,6	19,6	24,5	12,3	12,3	16,3	33,6	38,6	53,7	334	353	464

Середа 3 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 :															
МПЛ, Г,Я	Ліниві варенники	177	122	153	18,0	18,0	22,6	9,5	9,5	12,0	7,3	11,3	14,6	191	206	260
	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 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
	Свіжі фрукти (ківі)	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:				20,3	20,3	24,3	11,2	11,2	14,9	36,3	42,3	1,5	327	350	434
	Обід:															
МПЛ	Борщ з картоплею і сметаною	160	160	217	1,5	1,5	2,1	4,8	4,8	6,8	9,3	10,3	14,2	84	88	123
ЗПГ	Каша пшенична з цибулею	97	97	121	4,1	4,1	5,1	2,5	2,5	3,2	25,4	25,4	31,8	142	142	178
	Гуляш з куркою	52	52	70	9,5	9,5	12,7	3,9	3,9	5,2	4,4	4,4	6,2	90	90	121
	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 яблучний	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:				19,4	19,4	24,3	12,2 9	12,2 9	16,3 9	60,8	67,7	85	426	453	575
	Вечеря:															
ЗПГ	Плов з куркою	121	121	160	10,9	10,9	14,5	4,7	4,7	6,2	19,3	19,3	25,6	163	163	216
	Квашена або свіжа 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
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
	За вечерю:				17,9	17,9	22,4	8,29	8,29	10,3 9	47,4	47,4	57,8	331	331	409
	Всього за день:				57,6	57,6	71,0	31,7 8	31,7 8	41,6	144, 5	254, 5	194, 3	1084	1134	1418

Четвер 3 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 :															
ЗПГ, МПЛ	Каша рідка манна з молоком	155	159	216	6,2	6,2	8,3	5,4	5,4	7,3	18,0	22,5	29,5	145	163	215
МПЛ, Я	Омлет	1шт	1шт	1шт	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
	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
	За сніданок:				11,5	11,5	14,0	7,79	7,79	10,19	44,8	55,3	66,9	287	328	402
	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
Я,Г	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
	Буряк тушкований у сметані	51	65	1,0	1,0	1,3	3,6	3,6	5,0	5,0	5,0	6,4	55	55	74	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
	Свіжі фрукти(апельсин)	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	180	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
	За обід:				20,1	20,1	27,7	14,29	15,7	18,7	61,3	62,7	125,5	444	463	543
	Вечеря:															
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,Р,Я	Фіш-боли у томатному соусі	51/27	51/27	77/41	7,9	7,9	11,9	1,9	1,9	2,9	5,7	5,7	8,6	72	72	108
МПЛ	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(яблуко)	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 вечерю:				16,64	16,64	23,22	10,02	10,02	13,26	48,7	55,2	71	351	375	528
	Всього за день:				48,24	48,24	64,92	32,1	33,51	42,15	154,8	173,8	263,4	1082	1166	1473

П'ятниця 3 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- ційніс ть3- 4р	Енер- ційніс т ь 4-7р
	Сніданок :															
МПЛ	Макарони з твердим 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
	Котлети морк'яні	49	50	76	0,7	0,7	1,1	2,0	2,0	2,6	3,9	4,9	7,2	34	38	52
	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
	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:				6,8	6,8	9,4	6,8	6,8	9,4	54,1	55,1	75,4	309	313	427
	Обід:															
МПЛ	Суп харчо	155	155	210	1,8	1,8	2,5	1,2	1,2	1,6	13,7	13,7	18,6	73	73	98
МПЛ	Каша гречана в'язка	82	82	103	2,5	2,5	3,2	2,1	2,1	2,6	12,7	12,7	15,8	80	80	100
Я	Фрикаделька в соусі(свинина	70/40	70/40	94/53	8,9	8,9	11,9	14,6	14,6	19,4	11,3	11,3	15,2	212	212	284
	Свіжий або квашений огірок	37	37	47	0,3	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	1,2	1,2	1,6	5	5	7
	Хліб цінозерновий	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:				19,0	19,0	24,0	19,0	19,0	25,3	62,0	69,0	86,0	497	524	642
	Вечеря:															
МПЛ	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
Г,Я	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
	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 цінозерновий	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
	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
	За вечерю:				19,4	19,4	24,3	9,6	9,6	11,9 9	50,3	173, 6	70	360	387	478
	Всього за день:				45,2	45,2	57,7	35,4	35,4	46,7	166, 4	29,8	231, 4	1166	1224	1547