Понеділок 4 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-цінність3-4р	Енер-цінність 4-7р
	Сніданок :															
МПЛ, ЗПГ	Каша рідка манна молочна	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	60	60	60	5,9	5,9	5,9	6,1	6,1	6,1	2,6	2,6	2,6	89	89	89
	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
	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:				**16,9**	**16,9**	**19,3**	**13,49**	**13,49**	**15,8**	**43,3**	**55,8**	**56,7**	**598**	**405**	**474**
	Обід:															
ЗПГ, МПЛ	Суп рисовий з сметаною	160/4	160/4	210/5	1,62	1,62	2,14	2,62	2,62	3,30	10,7	10,7	14,2	72,2	72,2	94,0
	Пастуший пиріг з яловичиною	143	143	191	12,1	12,1	16,1	4,0	4,0	5,3	18,0	18,0	24,1	155	155	207
	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 (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
	Напій лимонний	147	154	184	0,6	0,6	0,8	0,0	0,0	0,0	12,4	19,9	23,7	54	82	99
	За обід:				**19,12**	**19,12**	**23,64**	**7,71**	**7,71**	**9,7**	**66,5**	**74,0**	**91,7**	**405,2**	**433,2**	**542**
	Вечеря:															
	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
Я,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
	Свіжі фрукти (мандарини)	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	8,3	27	27	36
МПЛ	Какао з молоком				0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	19,1	19,1	28,6	82	82	122
	За вечерю:				**15,4**	**15,4**	**20,3**	**7,7**	**7,7**	**10,0**	**61,3**	**61,3**	**82,4**	**379**	**379**	**505**
	Всього за день:				**51,42**	**51,42**	**63,2**	**28,3**	**28,3**	**35,5**	**201,1**	**191,1**	**23,08**	**1183,2**	**1217,2**	**1521**

Вівторок 4 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-цінність3-4р	Енер-цінність 4-7р
	Сніданок :															
МПЛ	Каша гречана	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	Рибний шніцель	48	48	71	7,8	7,8	11,6	2,9	2,9	4,4	5,4	5,4	8,0	78	78	118
МПЛ	Буряк тушкований у сметані	53	53	67	1,1	1,1	1,4	2,8	2,8	3,8	5,1	5,1	6,4	48	48	64
	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
	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:				**34,4**	**34,4**	**22,2**	**9,3**	**9,3**	**12,5**	**70,4**	**70,4**	**53,1**	**322**	**322**	**409**
	Обід:															
МПЛ	Суп овочевий	155/10	155/10	211/18	1,6	1,6	2,3	4,2	4,2	6,6	8,5	8,5	11,9	77	77	114
ЗПГ	Каша пшенична з цибулею	88	88	110	4,1	4,1	5,1	2,5	2,5	3,2	25,6	25,6	32,1	143	143	179
Я,Г	Курячий рулет з яйцем	69	69	93	11,4	11,4	15,2	5,9	5,9	7,8	5,4	5,4	7,2	119	119	159
	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	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	12,7	16,6	24,0	50,5	66,1
	За обід:				**21,1**	**21,1**	**26,7**	**19,3**	**26,3**	**35,2**	**75,8**	**102,3**	**129,6**	**410,5**	**410,5**	**523,7**
	Вечеря:															
МПЛ	Пудинг сирно яблучний	137	142	182	16,7	16,7	20,9	10,4	10,4	13,0	11,7	16,7	21,4	210	229	288
	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
	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 вечерю:				**18,4**	**18,4**	**22,9**	**12,5**	**12,5**	**15,7**	**26,9**	**39,9**	**49,1**	**289**	**338**	**421**
	Всього за день:				**73,8**	**73,8**	**71,8**	**41,1**	**48,1**	**63,4**	**206**	**212,6**	**231,8**	**1021,5**	**1070,5**	**1353,7**

Середа 4 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-цінність3-4р	Енер-цінність 4-7р
	Сніданок :															
МПЛ, Я	Сирники рожеві	142	147	187	19,3	19,3	24,2	14,0	14,0	17,0	12,8	18,3	22,9	255	276	341
	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
	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:				**19,8**	**19,8**	**24,9**	**14,1**	**14,1**	**17,2**	**41,3**	**46,8**	**64,0**	**337,4**	**397**	**515**
	Обід:															
МПЛ	Борщ український	156	156	209	2,2	2,2	3,0	1,3	1,3	1,3	10,8	10,8	14,6	61	61	79
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
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
	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
	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(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:				**18,3**	**20,1**	**22,9**	**9,99**	**9,99**	**12,4**	**51,4**	**58,6**	**72,3**	**359**	**386**	**481**
	Вечеря:															
ЗПГ, МПЛ	Різотто 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
Я,Г	Котлета куряча	48	48	64	10,0	10,0	13,3	4,4	4,4	5,9	4,3	4,3	5,8	97	97	129
	Тушкована капуста	**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
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:				**21,3**	**21,3**	**26,7**	**14,19**	**14,19**	**17,99**	**49,8**	**49,8**	**60,2**	**406**	**406**	**502**
	Всього за день:				**59,4**	**59,4**	**74,5**	**38,28**	**38,28**	**47,6**	**142,5**	**155,2**	**196,5**	**1102,4**	**1389**	**1498**

Четвер 4 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-цінність3-4р	Енер-цінність 4-7р
	Сніданок :															
ЗПГ, МПЛ	Плов з булгуром	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	51	51	65	1,0	1,0	1,3	3,6	3,6	5,0	5,0	5,0	6,4	55	55	74
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
	За сніданок:				**12,0**	**12,0**	**14,6**	**8,3**	**8,3**	**11,2**	**43,4**	**43,4**	**60,6**	**300**	**300**	**412**
	Обід:															
МПЛ, Я	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
	Ліниві голубці з яловичиною	112	112	154	11,0	11,0	14,7	3,3	3,3	4,4	11,2	11,2	16,1	117	117	161
	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**
					17,0	**17,0**	**22,0**	**9,0**	**9,0**	**11,0**	**40,1**	**47,0**	**60,0**	**302**	**329**	**419**
	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**
	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
	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 вечерю:				**10,64**	**10,64**	**12,22**	**106,7**	**106,7**	**11,15**	**43,9**	**43,9**	**34,6**	**299**	**299**	**361**
	Всього за день:				**39,6**	**39,6**	**48,82**	**124**	**124**	**33,4**	**12,74**	**13,43**	**155,2**	**901**	**928**	**1192**

П'ятниця 4 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-цінність3-4р	Енер-цінність 4-7р
	Сніданок :															
	Каша гречана	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
	Морква припущена	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 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
	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:				**18,4**	**18,4**	**23,2**	**9,49**	**9,49**	**35,4**	**60,8**	**61,8**	**80,7**	**402**	**406**	**522**
	Обід:															
	Суп 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
	Бобові 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
	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
	Свіжі фрукти (яблуко)	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	8,3	27	27	36
	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:				**23,2**	**23,2**	**30,0**	**21,6**	**10,89**	**14,7**	**56,5**	**56,5**	**70,5**	**411**	**411**	**528**
	Вечеря:															
	Макарони з тв сиром	80/10	80/10	100/15	5,6	5,6	7,6	4,7	4,7	6,6	21,7	21,7	27,1	154	154	201
	Капуста тушена	47	47	63	1,1	1,1	1,5	2,1	2,1	2,6	4,7	4,7	6,3	39	39	51
	Яйце смажене	41	41	41	5,1	5,1	5,1	7,1	7,1	7,1	0,3	0,3	0,3	85	85	85
	Свіжі фрукти апельсин	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 вечерю:				**12,5**	**12,5**	**15,0**	**14,0**	**14,0**	**16,5**	**46,1**	**52,1**	**65,3**	**355**	**378**	**461**
	Всього за день:				**54,1**	**54,1**	**68,2**	**45,09**	**34,38**	**66,6**	**16,34**	**17,04**	**216,5**	**1168**	**1195**	**1511**