

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- цінніс- ть3-4р	Енер- цінніс- ть 4- 7р
	Сніданок :															
	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
	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 з свіжої капусти	50	50	70	0,8	0,8	1,2	1,5	1,5	2,1	3,1	3,1	4,3	28	28	38
	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:				16,8	16,8	19,3	14,0	14,0	16,5	36,0	40,5	48,7	351	351	413
	Обід:															
	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
	Кисіль яблучний	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:				18,2	18,2	23,0	7,6	7,6	9,6	53,4	60,9	74,3	352,2	380	471
	Вечеря:															
	Макарони відварені 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
	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 (ківі)	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	8,3	27	27	36
	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 вечерю:				20,4	20,4	26,2	12,0	12,0	15,2	50,3	50,3	63,6	387	387	491

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- цінніс- ть3-4р	Енер- цінніс- ть 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
	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
	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:				17,0	17,0	22,2	16,4	16,4	12,4	44,0	44,0	53,1	322	322	409
	Обід:															
	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
	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
	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:				21,5	21,5	27,2	13,7	13,7	18,5	57,5	64,5	80,1	434	460	589
	Вечеря:															
	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
	Салат з морквяно - 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
	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	23,0	12,6	12,6	15,9	29,3	43,3	53,5	300	352	440

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- ційність 1-3р	Енер- ційніс ть3-4р	Енер- ційніс т ь 4- 7р
	Сніданок :															
	Сирники	95	99	125	18,0	18,0	22,7	11,3	11,3	14,2	8,9	12,9	17,4	214	229	292
	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
	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:				19,3	19,3	24,4	11,5	11,5	14,5	42,4	46,4	65,2	355	370	493
	Обід:															
	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
	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
	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	18,3	22,9	9,99	9,99	12,4	51,4	58,6	72,3	359	386	523
	Вечеря:															
	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
	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
	Салат з свіжої капусти	50	50	70	0,8	0,8	1,2	1,5	1,5	2,1	3,1	3,1	4,3	28	28	38
	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
	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:				21,0	21,0	26,4	14,3	14,3	18,2	48,4	48,4	58,5	401	401	496

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- ційність 1-3р	Енер- ційніс- ть3-4р	Енер- ційніс- ть 4- 7р
	Сніданок :															
	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
	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
	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:				17,2	17,2	22,2	12,8	12,8	16,7	38,6	38,6	50,1	335	335	434
	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
	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
	Свіжі або солоні помідори	37	37	50	0,4	0,4	0,6	0,1	0,1	0,1	1,7	1,7	2,3	9	9	12
	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
					17,3	17,3	22,0	8,8	8,8	11,4	43,8	50,7	63,7	441	340	435
	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 вареного 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
	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 вечерю:				10,6	10,6	12,2	8,6	8,6	11,1	44,0	44,0	52,6	299	299	361

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- цінніс- ть3-4р	Енер- цінніс- ть 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
	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 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	9,5	9,5	11,2	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 (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
	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:				23,4	23,4	30,6	10,9	10,9	14,7	58,1	65,3	81,4	418	445	570
	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
	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:				22,0	22,0	14,1	13,9	13,9	16,3	36,7	42,7	52,8	316	339	409