

Понеділок

	Назва страви	Вихід	Б	Ж	В	К	
Сніданок	Каша манна на молоці	200	8,23	10,16	28,84	238,46	
	Батон з вершковим маслом і твердим сиром	40/8/10	5,57	7,62	16,04	160,57	
	Чай з лимоном	180/5	0,05	0,01	17,96	68,22	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
				15,35	18,29	83,84	563,25
Обід	Суп вермішельний	250	2,46	2,49	17,35	103,16	
	Каша рисова розсипчаста	100	3,86	4,89	38,82	217,88	
	Тушковане філе курки з овочами	77	10,11	3,35	5,17	121,90	
	Огірок квашений	50	0,4	0,05	1,15	6,5	
	Хліб	40	2,2	0,40	13	64,6	
	Сік фруктовий	180	0,05	0,01	7,95	31,74	
				19,08	11,19	83,44	545,78
Вечеря	Печеня по-домашньому	200	17,95	17,52	24,09	300,1	
	Хліб	40	1,52	0,18	9,38	46,2	
	Кефір	125	5,40	4,50	6,30	106,20,	
				24,87	22,2	39,77	492,27
	Разом за день		<u>59,3</u>	<u>51,68</u>	<u>207,05</u>	<u>1,601,3</u>	



Вівторок

	Назва страви	Вихід	Б	Ж	В	К	
Сніданок	Каша гречана розсипчаста	100	3,82	3,17	18,99	120,34	
	Котлета рублена з курятини	77	14,46	4,62	11,24	147,55	
	Хліб з вершковим маслом і твердим сиром	40/5/5	5,57	7,62	16,4	160,57	
	Чай з лимоном	180/5	0,05	0,01	17,96	68,22	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
				24,8	15,62	72,69	539,68
Обід	Борщ український зі сметаною	250	2,29	3,45	15,81	101,68	
	Плов з м'ясом	150	16,85	17,24	19,17	271,63	
	Помідора квашена	50					
	Хліб	40	2,2	0,40	13	64,6	
	Компот із сушених фруктів	180	0,49		29,67	113,22	
				21,83	21,09	47,98	551,13
Вечеря	Каша на молоці з вівсяними пластівцями	200	8,58	11,2	27,12	240,02	
	Запіканка вермішельно-сирна	72	11,49	7,18	8,99	148,5	
	Напій лимонний	150	0,18	0,02	12,58	52,28	
				12,92	15,05	77,99	440,98
	Разом за день		<u>59,55</u>	<u>51,76</u>	<u>198,66</u>	<u>1,531,79</u>	



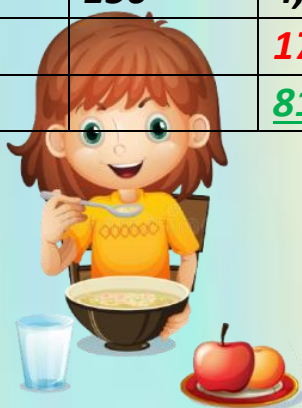
Середа

	Назва страви	Вихід	Б	Ж	В	К	
Сніданок	Каша ячна на молоці	200	7,44	6,84	26,61	201,1	
	Батон з повидлом	35/10	1,87	0,24	15,32	68,8	
	Напій лимонний	150	0,05	0,01	17,96	68,22	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
				10,26	7,29	67,99	381,12
Обід	Суп овочевий	250	2,51	3,34	12,7	90,44	
	Горохова каша	100	3,9	0,9	13,05	72	
	Котлета куряча	65	14,13	5,06	5,30	126,03	
	Тушкований буряк	55	0,78	2,05	5,19	39,75	
	Хліб	40	2,2	0,40	13	64,6	
	Сік фруктовий	200	0,05	0,01	7,95	31,74	
				23,57	11,76	57,19	424,56
Вечеря	Омлет з твердим сиром	57	7,07	8,97	0,92	113,00	
	Булочка з домашня	60	4,29	3,98	35,05	184,96	
	Какао на молоці	180	6,01	5,2	19,78	146,7	
				17,37	18,15	55,75	444,66
	Разом за день			<u>51,2</u>	<u>37,2</u>	<u>180,93</u>	<u>1,250,34</u>



Четвер

	Назва страви	Вихід	Б	Ж	В	К	
Сніданок	Відварені макарони	100	7,8	6,4	40,6	124,8	
	Філе курки запечене під сиром	73	14,93	9,33	3,46	160,26	
	Хліб з вершковим маслом і твердим сиром	40/5/5	5,57	7,62	16,04	160,57	
	Напій лимонний	150	0,05	0,01	17,96	68,22	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
				29,25	23,56	86,16	556,05
Обід	Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	250/30	10,69	10,52	16,03	187,55	
	Каша гречана розсипчаста	100	5,11	4,95	25,33	38,11	
	Котлета рибна	70	15,63	15,21	14,8	259,55	
	Салат з квашеної капусти і солоного огірка	50	0,55	3,0	2,75	43	
	Хліб	40	2,2	0,40	13	64,6	
	Компот із сухофруктів	180	0,49		29,67	113,22	
				34,67	34,08	101,58	706,03
Вечеря	Каша на молоці з крупою "Артек"	200	8,58	11,2	27,12	240,02	
	Булочка з яблуками	60	4,41	3,92	28,13	160,62	
	Кисіль молочний	150	4,24	3,75	18,5	122,7	
				17,23	18,87	73,75	523,34
	Разом за день			<u>81,15</u>	<u>76,21</u>	<u>261,49</u>	<u>1,784,42</u>



П'ятниця

	Назва страви	Вихід	Б	Ж	В	К	
Сніданок	Каша пшоняна на молоці	200	8,0	7,92	26,60	208	
	Батон з вершковим маслом і твердим сиром	40/5/5	5,57	7,62	16,04	160,57	
	Напій лимонний	150	0,05	0,01	17,96	68,22	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	
				15,12	16,05	81,6	532,79
Обід	Капусняк запорізький	200	1,5	4,2	5,7	69,0	
	Картопляне пюре	150	3,53	5,01	21,91	150,47	
	Тюфтелька рибна	60	8,35	12,53	88,62	164,3	
	Хліб	40	2,2	0,40	13	64,6	
	Компот із яблук	180	0,14	0,14	23,7	92	
	Помідора квашена	50	0,4	0,05	1,15	6,9	
				14,22	22,28	148,38	478,27
Вечір	Вареники з курячим м'ясом	108	16,93	5,59	22,15	211,02	
	Пудинг сирно-яблучний	134	16,04	12,00	14,13	231,08	
	Компот із плодів або ягід сушених	180	6,01	5,2	19,78	146,7	
				38,98	22,79	70,91	588,8
	Разом за день			68,32	61,12	300,89	1599,86

