

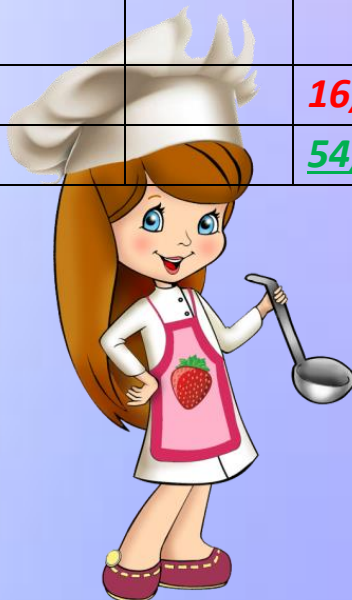
# Понеділок

	Назва страви	Вихід	Б	Ж	В	К	
Сніданок	<i>Банош по-гоцульськи</i>	100/7	5,02	6,69	14,99	140,81	
	<i>Тюфтелька куряча</i>	90	11,5	5,29	11,55	141,49	
	<i>Хліб з вершковим маслом і твердим сиром</i>	40/5/10	5,57	7,62	16,04	160,57	
	<i>Чай з лимоном</i>	180/6	0,05	0,01	17,96	68,22	
	<i>Апельсин</i>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
				<b>23,04</b>	<b>19,81</b>	<b>68,64</b>	<b>554,09</b>
Обід	<i>Суп гороховий з грінками</i>	250/13	5,66	4,1	22,52	146,9	
	<i>Картопля тушкована з цибулею і томатами</i>	150	3,69	5,23	29,53	177,84	
	<i>Биток м'ясний</i>	77	14,15	3,00	6,61	112,70	
	<i>Тушкований буряк</i>	55	0,78	2,05	5,19	39,75	
	<i>Хліб</i>	40	2,2	0,40	13	64,6	
	<i>Кефір</i>	125	5,40	1,80	7,20	72,00	
				<b>31,88</b>	<b>16,58</b>	<b>84,05</b>	<b>613,79</b>
Вечеря	<i>Макарони на молоці</i>	200	8,31	9,35	29,34	233,82	
	<i>Шарлотка яблучна</i>	72	55,96	3,31	20,46	146,51	
	<i>Кисіль яблучний</i>	150	0,19	0,18	4,78	24,4	
				<b>64,46</b>	<b>12,84</b>	<b>54,58</b>	<b>404,73</b>
	<i>Разом за день</i>			<u>119,38</u>	<u>49,23</u>	<u>207,27</u>	<u>1,572,61</u>



# Вівторок

	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	40/5/5	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	
				<b>15,35</b>	<b>18,29</b>	<b>83,84</b>	<b>563,25</b>
Обід	Борщ буряковий зі сметаною	250/7	2,08	3,16	15,73	98,01	
	Печеня по домашньому	150	17,95	17,52	24,09	300,1	
	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	
				<b>22,68</b>	<b>21,14</b>	<b>61,92</b>	<b>500,95</b>
Вечеря	Макарон відварений	100	7,8	6,4	40,6	124,8	
	Риба тушкована в томаті з овочами	60	6,27	1,35	3,68	50,06	
	Хліб	40	1,52	0,18	9,38	46,2	
	Компот із сухофруктів	180	0,49		29,67	113,22	
				<b>16,08</b>	<b>7,93</b>	<b>73,95</b>	<b>334,28</b>
	Разом за день			<u>54,11</u>	<u>47,36</u>	<u>219,71</u>	<u>1,398,48</u>



# Середа

	Назва страви	Вихід	Б	Ж	В	К	
Сніданок	Каша вівсяна на молоці	200	8,85	11,2	27,12	240,2	
	Батон з твердим сиром	35/5	4,83	3,02	18,69	137,34	
	Напій лимонний	150	0,05	0,01	27,96	68,22	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
				14,63	14,43	81,87	488,76
Обід	Суп харчо	250	2,67	3,72	19,62	123,69	
	Каша гречана розсипчаста	100	5,11	4,95	25,33	38,11	
	Курятина в сметані	52	18,99	7,54	0,42	151,16	
	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	
				29,42	16,76	67,47	415,8
Вечеря	Вареники з картоплею зі сметаною	150/10	8,62	6,93	46,85	273,86	
	Ватрушка з сиром	75	11,49	7,42	42,71	273,34	
	Какао на молоці	180	6,01	5,2	19,78	146,7	
				26,12	19,55	109,34	693,9
	Разом за день			132,54	50,74	258,68	1,673,7



# Четвер

	Назва страви	Вихід	Б	Ж	В	К	
Сніданок	Каша ячна на молоці	200	7,44	6,84	26,61	20,11	
	Батон з вершковим маслом і твердим сиром	40/5/5	5,57	7,62	16,04	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	
				<b>13,96</b>	<b>14,67</b>	<b>68,71</b>	<b>472,89</b>
Обід	Щі	250	2,42	3,19	13,59	91,33	
	Горохова каша	100					
	Хліб	40	2,2	0,40	13	64,6	
	Котлета м'ясна	60	14,38	3,06	8,53	196,58	
	Компот із яблук	180	0,14	0,14	23,7	92	
				<b>19,14</b>	<b>6,79</b>	<b>58,82</b>	<b>444,51</b>
Вечеря	Каша рисова розсипчаста	100	3,86	4,89	38,82	217,88	
	Хліб	40	1,52	0,18	9,38	46,2	
	Філе курки запечене під сиром	73	14,93	9,33	3,46	160,26	
	Напій лимонний	150	0,18	0,02	12,58	52,28	
	Булочка з родзинками	75	4,16	3,83	38,29	199,5	
				<b>24,65</b>	<b>18,25</b>	<b>102,53</b>	<b>674,24</b>
	Разом за день			<b>57,75</b>	<b>39,71</b>	<b>230,06</b>	<b>1,591,64</b>



# П'ятниця

	Назва страви	Вихід	Б	Ж	В	К	
Сніданок	Каша молочна з крупою "Артек"	200	8,58	11,2	27,12	240,02	
	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	96,00	
				15,7	19,33	82,12	564,81
Обід	Суп круп'яний	230	2,27	5,62	14,96	129,13	
	Картопляне пюре	150	3,53	5,01	21,91	150,47	
	Риба тушкована в томаті з овочами	75	7,9	5,3	4,2	90	
	Помідора квашена	50					
	Хліб	40	2,2	0,40	13	64,6	
	Компот із сухофруктів	180	0,49	1,80	29,67	113,22	
				17,39	18,13	83,74	547,42
Вечеря	Омлет з твердим сиром	57	7,07	8,97	0,92	113,00	
	Ліниві вареники зі сметаною	135/10	22,52	11,3	20,05	266,02	
	Компот із яблук	180	6,01	5,2	19,78	146,7	
				35,6	25,47	40,75	525,72
	Разом за день			68,69	62,93	206,61	1637,95

