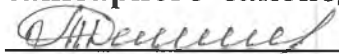


ПОГОДЖУЮ:

Начальник Вишнівського відділу
Управління безпечності харчових
продуктів та ветеринарної медицини,
державного нагляду за дотриманням
санітарного законодавства Бучанського району

 **Таїсія ДЕМЧЕНКО**

26.02.2025

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор КЗ ЗДО «Чайка»
Борщагівської сільської ради
Бучанського району
Київської області

Оксана ЛИХОТА



Примірне чотиритижневе меню для організації харчування дітей на весняний період КЗ ЗДО «Чайка» 2025рік

Меню складено відповідно додатку №1 Постанови КМУ «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» від 24.03.2021 №305.

ПОНЕДІЛОК І ТИЖДЕНЬ										
Найменування страви	Вихід 1 – 4	Білки	Жири	Вуглев оди	Енерг. ккал	Вихід 4-6(7)	Білки	Жири	Вуглев оди	Енерг. ккал
<i>Сніданок</i>										
Каша булгурова (зпг)	80	2,79	2,88	16,44	98,00	100	3,10	3,20	18,60	110,00
Гуляш з м'яса птиці	45	4,09	2,42	25,63	132,14	60	5,08	3,03	31,85	176,05
Салат з моркви з яблуком	60	0,44	2,10	5,82	37,10	80	0,59	2,80	7,76	55,80
Хліб з вершковим маслом та сиром (г, мл)	30/2/10	8,14	5,55	15,50	94,64	30/2,5/15	9,34	7,00	15,60	112,89
Напій лимонно- м'ятний	150					180				
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за сніданок:		15,70	12,95	63,39	388,88		18,11	16,03	73,81	490,74
<i>Обід</i>										
Борщ український зі сметаною (мл)	150/15	2,13	2,51	10,03	119,90	200/25	2,75	3,14	13,13	132,87
Горохове пюре (зп)	80	8,35	3,47	12,25	123,72	100	10,02	4,16	14,70	147,20
Шніцель зі свинини (я, г)	45	9,59	10,49	7,22	120,01	60	12,79	13,99	9,63	140,68
Салат буряковий з чорносливом	60/20	2,64	5,83	13,77	39,00	80/25	3,52	8,64	26,68	52,00
Хліб житній (г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Компот ягідний	150	0,80	0,80	11,96	46,45	180	0,11	0,11	17,88	56,00
Всього за обід:		29,24	23,28	70,62	484,78		34,92	30,22	97,41	564,45
<i>Вечеря</i>										
Каша гречана	80	4,24	2,56	21,20	125,45	100	5,31	3,20	26,58	147,23
Варене яйце (я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Салат з свіжої капусти та цибулі	60	2,50	1,40	13,50	74,00	80	3,30	1,80	18,00	99,00
Молоко (мл)	150	3,00	4,00	4,70	54,00	200	3,75	5,00	5,87	67,50
Фрукти (банан)	60	0,90	0,06	13,08	53,40	80	1,20	0,08	17,44	71,20
Всього за вечерю:		15,72	12,62	52,76	369,65		18,64	14,68	68,17	447,73

ВІВТОРОК І ТИЖДЕНЬ										
Найменування страви	Вихід 1 – 4	Білки	Жири	Вуглево ди	Енерг. ккал	Вихід 4-6(7)	Білки	Жири	Вуглево ди	Енерг. ккал
<i>Сніданок</i>										
Каша вівсяна в'язка з родзинками	80/20	4,24	2,56	21,20	125,45	100/25	5,31	3,20	26,58	137,23
Хліб з вершковим маслом (г, мпл)	30/2	5,74	2,65	30,80	48,14	30/2,5	5,74	2,65	30,80	58,14
Кукурудза відварна (зп)	80	2,40	4,20	6,90	58,64	100	3,60	5,40	4,80	76,20
Морква свіжа шинкована	60	0,44	2,10	5,82	37,10	80	0,59	2,80	7,66	54,58
Йогурт (мпл)	100	5,02	4,25	8,06	89,20	125	6,69	5,66	10,74	108,93
Фрукти (банан)	60	1,10	0,20	13,10	57,00	80	1,50	1,20	17,40	71,20
Всього за сніданок:		18,94	15,96	85,88	415,53		23,43	20,91	97,98	506,28
<i>Обід</i>										
Суп гречаний	150	2,51	3,13	15,69	102,06	200	2,95	4,58	18,61	128,57
Картопля запечена	80	1,50	6,00	15,20	98,00	100	1,80	6,30	15,60	103,00
Котлета по- домашньому з м'яса птиці (я, г)	60	8,42	9,32	6,42	113,01	70	10,23	11,49	8,53	123,68
Капуста тушкована	60	1,10	2,70	7,22	49,63	80	1,50	3,60	9,62	66,17
Хліб житній(г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Компот ягідний	150	0,80	0,80	11,96	46,45	180	0,11	0,11	17,88	49,45
Всього за обід:		20,06	22,13	71,88	444,85		22,32	26,26	85,63	506,57
<i>Вечеря</i>										
Різотто з твердим сиром (зп,мпл)	80/10	3,20	4,37	12,79	154,22	100/15	3,56	4,86	14,22	165,80
Рибні стіки (р, г, я)	40	8,07	1,97	5,34	91,21	60	12,14	3,27	7,71	108,56
Ікра кабачкова	60	1,10	2,70	7,22	49,63	80	1,50	3,60	9,62	66,17
Сік фруктовий	120	0,44	0,00	11,33	46,20	180	0,55	0,00	14,16	57,75
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за вечерю:		13,05	9,28	42,92	368,26		18,07	12,05	54,03	434,28

СЕРЕДА І ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід 1 – 4	Білки	Жири	Вуглев оди	Енерг. ккал	Вихід 4-6(7)	Білки	Жири	Вуглев оди	Енерг. ккал
<i>Сніданок</i>										
Сирники рожеві(я, г, мпл)	130	19,33	15,43	20,39	289,80	150	22,30	17,80	23,53	344,77
Морква припущена	60	0,44	2,10	5,82	37,10	80	0,59	2,80	7,66	55,80
Хліб з вершковим маслом(мпл,г)	30/2	5,74	12,65	15,40	48,14	30/2,5	5,74	12,65	15,40	58,14
Чай каркаде	150	0,45	0,00	0,75	7,50	180	0,54	0,00	0,90	9,00
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за сніданок:		26,20	30,42	48,60	409,54		29,49	33,57	55,81	503,71
<i>Обід</i>										
Суп з чечевицею (б)	150	2,51	3,02	10,65	76,83	200	3,05	4,24	14,22	98,49
Макарони відварені з твердим сиром (г, мпл).	80/10	3,72	3,32	30,80	143,60	100/15	4,66	4,16	38,50	162,00
М'ясо птиці в гірчичному соусі	45	11,95	5,05	2,05	112,70	60	15,90	6,73	2,73	131,60
Салат "Вітамінний "	60	1,10	2,10	7,24	51,99	80	1,46	2,80	9,65	69,32
Хліб житній(г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Узвар	150	0,34	0,00	16,00	55,05	180	0,48	0,00	18,40	76,40
Всього за обід:		25,35	13,67	82,13	475,87		31,28	18,11	98,89	573,51
<i>Вечеря</i>										
Каша пшенична розсипчаста (зпг)	80	1,90	0,27	19,90	91,70	100	2,30	0,33	23,90	110,00
Тюфтеля з м'яса птиці (я,зпг)	60	2,14	2,46	14,26	87,88	70	2,66	3,24	17,64	112,70
Овочева суміш тушкована	60	0,44	2,10	5,82	37,10	80	0,59	2,80	7,66	55,80
Какао (мпл)	150	5,02	4,25	8,06	89,20	200	6,69	5,66	10,74	118,93
Фрукти (банан)	60	0,90	0,06	13,08	53,40	80	1,20	0,08	17,44	71,20
Всього за вечерю:		10,40	9,14	61,12	359,28		13,44	12,11	77,38	468,63

ЧЕТВЕР І ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід 1 – 4	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. ккал	Вихід 4-6(7)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. ккал
<i>Сніданок</i>										
Молочна манна каша(зпг, мпл)	150	5,98	6,89	22,28	93,75	200	7,85	9,14	29,70	125,02
Кукурудза відварна (зп)	80	2,40	4,20	6,90	58,64	100	3,60	5,40	4,80	76,20
Морква свіжа шинкована	60	0,44	2,10	5,82	37,10	80	0,59	2,80	7,66	54,58
Варене яйце (я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Хліб з вершковим маслом(мпл,г)	30/2	5,74	12,65	15,40	58,14	30/2,5	5,74	12,65	15,40	58,14
Сік фруктовий	120	0,44	0,00	11,33	46,20	180	0,55	0,00	14,16	57,75
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
<i>Всього за сніданок:</i>		20,32	30,68	68,25	383,63		23,73	34,91	80,32	470,49
<i>Обід</i>										
Суп гороховий (зпг)	150	5,78	4,24	23,58	123,10	200	7,00	4,85	28,12	146,00
Пюре картопляне (мпл)	80	1,50	6,00	15,20	98,00	100	1,80	6,30	15,60	103,00
Нагетси з м'яса птиці (г,я)	45	10,11	3,35	5,17	91,79	60	13,50	4,30	7,11	121,90
Буряк відварний	60	1,07	3,62	8,72	67,96	80	1,43	4,96	11,79	92,36
Хліб житні(г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Чай чорний з лимоном	150	0,86	0,00	8,70	36,00	180	1,30	0,00	10,20	47,00
<i>Всього за обід:</i>		25,05	17,39	76,76	452,55		30,76	20,59	88,21	545,96
<i>Вечеря</i>										
Каша ячна з цибулею (зпг)	90	3,74	2,39	23,47	121,78	110	4,72	2,99	29,60	135,98
Риба тушкована (р)	40	10,20	1,77	21,84	81,21	60	14,73	2,60	28,25	106,36
Салат з свіжої капусти та цибулі	60	2,50	1,40	13,50	74,00	80	3,30	1,80	18,00	99,00
Кефір 2,5% (мпл)	100	3,00	2,50	3,50	59,00	125	3,75	3,20	4,37	73,75
Фрукти (банан)	60	0,09	0,06	13,80	53,40	80	1,20	0,08	17,40	71,20
<i>Всього за вечерю:</i>		19,53	8,12	76,11	389,39		27,70	10,67	97,62	486,29

П'ЯТНИЦЯ І ТИЖДЕНЬ										
Найменування страви	Вихід 1 – 4	Білки	Жири	Вуглев оди	Енерг. ккал	Вихід 4-6(7)	Білки	Жири	Вуглев оди	Енерг. ккал
<i>Сніданок</i>										
Лінові вареники (г, я, мпл)	130	20,80	10,90	22,70	273,00	150	25,00	15,10	17,20	327,50
Морва припущена з родзинками	60/20	2,40	4,20	6,90	38,64	80/25	3,60	5,40	4,80	46,20
Хліб з вершковим маслом(г, мпл)	30/2	5,74	12,65	15,40	48,14	30/2,5	5,74	12,65	15,40	58,14
Чай трав'яний	150					180				
Фрукти (банан)	60	0,09	0,06	13,80	53,40	80	1,20	0,08	17,40	71,20
Всього за сніданок:		29,03	27,81	58,80	413,18		35,54	33,23	54,80	503,04
<i>Обід</i>										
Суп по селянськи з перловою крупою (зп)	150	1,62	2,62	10,73	72,21	200	2,14	3,30	14,21	94,09
Голубці лінові зі свинини (я, зпг)	80/45	10,45	12,49	11,58	220,23	100/60	14,15	17,64	16,38	248,16
Салат "Вітамінний "	60	1,10	2,10	7,24	51,99	80	1,46	2,80	9,65	69,32
Горошок відварний (б)	80	3,51	0,87	9,67	54,25	100	4,08	0,89	11,26	79,11
Компот ягідний	150	0,80	0,80	11,96	46,45	180	0,11	0,11	17,88	49,45
Хліб житній(г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Всього за обід:		23,21	19,06	66,57	480,83		27,67	24,92	84,77	575,83
<i>Вечеря</i>										
Каша гречана	80	2,45	1,57	17,72	95,60	100	3,06	1,96	22,05	119,50
Гуляш з мяса птиці	45	9,90	3,38	3,98	87,38	60	13,22	4,34	5,43	105,59
Овочева суміш тушкована	60	1,07	3,62	8,72	67,96	80	1,43	4,96	11,79	92,36
Какао (мпл)	150	5,02	4,25	8,06	89,20	200	6,69	5,66	10,74	118,93
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за вечерю:		18,68	13,06	44,72	367,14		24,72	17,24	58,33	472,38

ПОНЕДІЛОК 2 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Каша пшенична (зп)	80	1,86	2,38	13,20	82,24	100	2,06	2,64	14,66	101,37
М'ясо птиці по - італійськи	45	2,14	2,46	14,26	97,88	60	2,66	3,24	17,64	110,70
Овочева суміш тушкована	60	1,30	2,30	4,00	43,10	80	1,74	3,01	5,34	57,46
Хліб з вершковим маслом та сиром (г, млл)	30/2/10	8,14	5,55	15,50	94,64	30/2,5/15	9,34	7,00	15,60	112,89
Чай чорний з лимоном	150	0,86	0,00	8,70	36,00	180	1,30	0,00	10,20	47,00
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за сніданок :		14,54	12,93	61,90	380,86		17,42	16,21	71,76	465,42
<i>Обід</i>										
Суп з макаронами(г)	150	2,51	3,13	15,69	102,06	200	2,95	4,58	18,61	128,57
Плов з м'ясом птиці (зпг)	80/45	10,36	11,81	12,59	168,43	100/60	19,44	22,66	21,55	205,00
Салат буряковий з чорносливом	60/20	2,64	5,83	13,77	59,00	80/25	3,52	8,64	26,68	72,00
Хліб житній (г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Узвар	150	0,34	0,00	16,00	55,05	180	0,48	0,00	18,40	76,40
Всього за обід		21,58	20,95	73,44	420,24		32,12	36,06	100,63	517,67
<i>Вечеря</i>										
Каша ячна в'язка (зп)	80	2,64	1,62	17,70	96,71	100	3,03	2,02	22,12	120,88
Яйце варене (я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Морква припущена	60	0,44	2,10	5,82	37,10	80	0,59	2,80	7,66	55,80
Какао(млл)	150	5,02	4,25	8,06	99,20	200	6,69	5,66	10,74	118,93
Фрукти (банан)	60	0,25	0,19	6,26	63,40	80	1,20	0,08	17,40	71,20
Всього за вечерю		13,18	12,57	31,86	359,21		15,39	15,08	40,80	429,61

ВІВТОРОК 2 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Запіканка сирна (я, мпг, зпг)	130	18,66	11,57	16,29	204,93	150	22,99	14,37	17,99	237,01
Морква припущена з родзинками	60/20	0,44	2,10	5,82	37,10	80/25	0,59	2,80	7,66	55,80
Кукурудза відварна (зп)	80	2,40	4,20	6,90	58,64	100	3,60	5,40	4,80	76,20
Хліб з вершковим маслом (г, мл)	30/2	5,74	12,65	15,40	48,14	30/2,5	5,74	12,65	15,40	58,14
Чай чорний з лимоном	150	0,00	0,00	10,48	39,80	180	0,00	0,00	12,48	47,38
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за сніданок		27,48	30,76	61,13	415,61		33,24	35,54	66,65	510,53
<i>Обід</i>										
Суп з чечевицею (б)	150	2,51	3,02	10,65	76,83	200	3,05	4,24	14,22	98,49
Картопляне пюре (мл)	80	1,50	6,00	15,20	120,00	100	1,80	6,30	15,60	130,20
Котлета з мяса свинини	60	8,28	7,85	5,15	122,86	70	11,05	10,47	6,87	143,82
Салат "Вітамінний"	60	1,10	2,10	7,24	51,99	80	1,46	2,80	9,65	69,32
Хліб житній (г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Компот ягідний	150	0,80	0,80	11,96	46,45	180	0,11	0,11	17,88	59,45
Всього за обід:		19,92	19,95	65,59	453,83		23,20	24,10	79,61	536,98
<i>Вечеря</i>										
Каша перлова (зпг)	80	1,90	0,27	19,90	91,70	100	2,30	0,33	23,90	110,00
Котлета рибна (р,я)	60	8,07	1,97	5,34	91,20	70	12,14	3,27	7,71	108,02
Салат з капусти з кропу	60	0,52	5,08	2,22	55,90	80	0,69	6,77	2,96	74,53
Молоко (мл)	150	3,00	4,00	4,70	54,00	200	3,75	5,00	5,87	67,50
Фрукти (банан)	60	0,25	0,19	6,26	63,40	80	1,20	0,08	17,40	71,20
Всього за вечерю:		13,74	11,51	38,42	356,20		20,08	15,45	57,84	431,25

СЕРЕДА 2 ТИЖДЕНЬ										
Найменування страви	Вихід страви 1-4	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)д.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Молочна манна каша (мпл, зпг)	150	5,98	6,89	22,28	162,02	200	7,85	9,14	29,70	209,35
Яйце варене (я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Морква припущена	60	0,44	2,10	5,82	37,10	80	0,59	2,80	7,66	55,80
Хліб з вершковим маслом (мпл, г)	30/2	5,74	2,65	30,80	48,14	30/2,5	5,74	2,65	30,80	58,14
Сік фруктовий	120	0,48	0,00	12,36	50,40	180	0,55	0,00	14,16	57,75
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за сніданок :		17,72	16,24	71,54	360,46		19,81	19,19	82,60	443,84
<i>Обід</i>										
Борщ український з сметаною (мпл)	150/15	2,13	2,51	10,03	68,85	200/25	2,75	3,14	13,13	88,75
Каша гречана	80	2,45	1,57	17,72	95,60	100	3,06	1,96	22,05	119,50
М'ясо птиці в гірчичному соусі	45	11,95	5,05	2,05	120,70	60	15,90	6,73	2,73	131,60
Салат з свіжої капуста, морква , яблуко	60	2,50	1,40	13,50	74,00	80	3,30	1,80	18,00	99,00
Горошок відварний (зп)	80	3,51	0,87	9,67	54,25	100	4,08	0,89	11,26	79,11
Хліб житній (г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Чай трав'яний	150					180				
Всього за обід		28,27	11,58	68,36	449,10		34,82	14,70	82,56	553,66
<i>Вечеря</i>										
Каша кукурудзяна (зп)	80	2,60	6,50	8,40	152,70	100	3,10	7,80	10,10	173,20
Нагетси з м'яса птиці(г,я)	45	10,11	3,35	5,17	91,79	60	13,50	4,30	7,11	121,90
Овочева суміш тушкована	60	1,30	2,30	4,00	43,10	80	1,74	3,01	5,34	57,46
Кефір 2,5% (мпл)	100	2,70	2,25	3,15	53,10	125	3,37	2,81	3,93	66,37
Фрукти (банан)	60	0,25	0,19	6,26	63,40	80	1,20	0,08	17,40	71,20
Всього за вечерю:		16,71	14,40	20,72	404,09		21,71	17,92	26,48	490,13

ЧЕТВЕР 2 ТИЖДЕНЬ										
Найменування страви	Вихід страви 1-4	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жир и	Вугле- води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Пудинг сирно - яблучний (мпл, я, г)	130	10,09	7,17	16,22	211,08	150	12,61	8,96	20,27	246,63
Кукурудза відварна (зп)	80	2,40	4,20	6,90	68,64	100	3,60	5,40	4,80	76,20
Морква свіжа шинкована	60	0,44	2,10	5,82	37,10	80	0,59	2,80	7,66	54,58
Хліб цільнозерновий з маслом(мпл, г)	30/2	5,73	0,18	15,39	39,70	30/2,5	5,73	0,18	15,39	49,70
Напій лимонний	150					180				
Фрукти (банан)	60	0,90	0,06	13,08	53,40	80	12	0,08	17,44	71,20
Всього за сніданок:		19,56	13,71	57,41	409,92		34,53	17,42	65,56	498,31
<i>Обід</i>										
Суп рисовий (зпг)	150	2,51	3,13	15,69	102,06	200	2,95	4,58	18,61	128,57
Каша булгурова (зпг)	80	3,10	3,20	18,60	110,00	100	3,70	3,80	22,30	132,00
Тюфтеля з м'яса птиці (я,зпг)	60	2,14	2,46	14,26	97,88	70	2,66	3,24	17,64	122,70
Капуста тушкована	60	2,64	5,83	14,77	39,00	80	3,52	8,64	26,68	52,00
Чай чорний з лимоном	150	0,00	0,00	10,48	39,80	180	0,00	0,00	12,48	47,38
Хліб житній(г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Всього за обід:		16,12	14,80	89,19	424,44		18,56	20,44	113,10	518,35
<i>Вечеря</i>										
Горохове пюре (зп)	80	8,35	3,47	12,25	144,33	100	10,02	4,16	14,70	170,20
Шніцель рибний (р,г,я)	40	9,90	3,70	6,80	100,28	60	11,60	4,40	8,00	117,00
Ікра кабачкова	60	1,10	2,70	7,22	49,63	80	1,50	3,60	9,62	66,17
Какао(мпл)	150	5,02	4,25	8,06	89,20	200	6,69	5,66	10,74	118,93
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за вечерю:		24,61	14,36	40,57	410,44		30,13	18,14	51,38	508,30

П'ЯТНИЦЯ 2 ТИЖДЕНЬ										
Найменування страви	Вихід страви 1-4	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінніст ккал	Вихід страви 4-6(7)п.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінніст ккал
<i>Сніданок</i>										
Каша вівсяна в'язка з родзинками	80/20	4,24	2,56	21,20	155,45	100/25	5,31	3,20	26,58	177,23
Морква свіжа шинкована	60	1,00	2,55	5,23	44,96	80	1,75	2,99	7,21	59,94
Хліб з вершковим маслом (мпл, г)	30/2	5,74	12,65	15,40	48,14	30/2,5	5,74	12,65	15,40	58,14
Йогурт (мпл)	100	3,00	4,00	4,70	54,00	125	3,75	5,00	5,87	67,50
Фрукти (банан)	60	0,90	0,06	13,08	53,40	80	1,20	0,08	17,44	71,20
Всього за сніданок:		14,88	21,82	59,61	355,95		17,75	23,92	72,50	434,01
<i>Обід</i>										
Суп гороховий з грінками	150/20	5,78	4,24	23,58	150,04	200/20	7,00	4,85	28,12	176,90
Макарони відварені з сиром(г, мпл)	80/10	3,72	3,32	30,80	123,60	100/15	4,66	4,16	38,50	152,00
Котлета зі свинини (г,я)	60	9,59	10,49	7,22	123,01	70	12,79	13,99	9,63	140,68
Салат "Вітамінний "	60	1,10	2,10	7,24	51,99	80	1,46	2,80	9,65	69,32
Хліб житній(г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Чай трав'яний	150					180				
Всього за обід:		25,92	20,33	84,23	484,34		31,64	25,98	101,29	574,60
<i>Вечеря</i>										
Печеня з м'ясом птиці	80/45	10,03	12,04	14,40	196,00	100/60	16,52	19,47	18,23	233,00
Буряк тушкований в сметані (мпл)	60/15	1,07	3,62	8,72	77,96	80/25	1,43	4,96	11,79	102,36
Сік фруктовий	120	0,48	0,00	12,36	50,40	180	0,55	0,00	14,16	57,75
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за вечерю:		11,82	15,90	41,72	351,36		18,82	24,75	52,50	429,11

ПОНЕДІЛОК 3 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід 1 – 4	Білки	Жири	Вугле води	Енерг. ккал	Вихід 4-6(7)	Білки	Жири	Вугле води	Енерг. ккал
<i>Сніданок</i>										
Каша рисова в'язка (зпг)	80	3,23	4,90	17,30	139,16	100	3,94	9,26	20,62	167,60
Гуляш м'яса птиці	45	9,90	3,38	3,98	87,38	60	13,22	4,34	5,43	105,59
Салат з капусти та кропу	60	0,52	5,08	2,22	55,90	80	0,69	6,77	2,96	74,53
Хліб з маслом та сиром (г, мпл)	30/2/10	8,14	5,55	15,50	94,64	30/2,5/15	9,34	7,00	15,60	112,90
Чай трав'яний	150					180				
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за сніданок:		21,79	18,91	39,00	377,08		27,19	27,37	44,61	460,62
<i>Обід</i>										
Борщ український зі сметаною (мпл)	150/10	2,13	2,51	10,03	109,90	200/15	2,75	3,14	13,13	132,87
Картопляне пюре (мпл)	80	1,50	6,00	15,20	115,00	100	1,80	6,30	15,60	130,20
Тюфтеля м'яса птиці (зпг, я)	60	10,11	3,35	5,17	91,79	70	13,50	4,30	7,11	111,90
Ікра кабачкова	60	1,10	2,70	7,22	49,63	80	1,50	3,60	9,62	66,17
Хліб житній (г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Узвар	150	0,34	0,00	16,00	55,05	180	0,48	0,00	18,40	76,40
Всього за обід:		20,91	14,74	69,01	457,07		25,76	17,52	79,25	553,24
<i>Вечеря</i>										
Каша пшенична (зп)	80	1,86	2,38	13,20	82,24	100	2,06	2,64	14,66	101,37
Варене яйце (я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Салат з моркви та родзинок	60/20	0,77	3,04	4,48	66,14	80/25	0,91	4,04	5,91	79,30
Какао (мпл)	150	5,02	4,25	8,06	89,20	200	6,69	5,66	10,74	118,93
Фрукти (банан)	60	0,90	0,06	13,08	53,40	80	1,20	0,08	17,44	71,20
Всього за вечерю:		13,63	14,33	39,10	353,78		15,94	17,02	49,03	433,60

ВІВТОРОК 3 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід 1 – 4 д	Білки	Жири	Вугле води	Енерг. ккал	Вихід 4-6(7) д	Білки	Жири	Вугле води	Енерг. ккал
<i>Сніданок</i>										
Запіканка вермішелево - сирна (мпл, зпг, я)	110	18,66	11,57	16,29	216,93	140	22,99	14,37	17,99	257,01
Морква припущена	60	0,44	2,10	5,82	37,10	80	0,59	2,80	7,66	54,58
Кукурудза відварна (зп)	80	2,40	4,20	6,90	58,64	100	3,60	5,40	4,80	76,20
Чай чорний з лимоном	150	0,02	0,00	13,70	57,60	180	0,02	0,00	15,20	64,00
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за сніданок:		21,76	18,11	48,95	397,27		27,52	22,89	53,97	487,79
<i>Обід</i>										
Суп рисовий (зпг)	150	2,51	3,13	15,69	102,06	200	2,95	4,58	18,61	128,57
Горохове пюре (зпг)	80	8,35	3,47	12,25	164,33	100	10,02	4,16	14,70	183,20
Рибні нагетси (р, я, г)	40	6,45	1,25	6,57	65,02	60	9,67	1,87	9,85	97,53
Салат "Вітамінний"	60	1,10	2,10	7,24	51,99	80	1,46	2,80	9,65	69,32
Хліб житній (г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Компот фруктовий	150	0,80	0,80	11,96	46,45	180	0,11	0,11	17,88	56,00
Всього за обід:		24,94	10,93	69,10	465,55		29,94	13,70	86,08	570,32
<i>Вечеря</i>										
Каша перлова (зпг)	80	1,86	2,38	13,20	82,24	100	2,06	2,64	14,66	91,37
Кнелі з м'яса птиці (зпг, я)	60	10,35	4,67	6,01	102,31	70	14,06	6,81	9,15	126,42
Овочева суміш тушкована	60	1,30	2,30	4,00	43,10	80	1,74	3,01	5,34	57,46
Хліб цілнозерновий з маслом (г, мпл)	30/2	5,74	12,65	15,40	48,14	30/2,5	5,74	12,65	15,40	58,14
Молоко (мпл)	150	3,00	4,00	4,70	54,00	200	3,75	5,00	5,87	67,50
Фрукти (банан)	60	0,90	0,06	13,08	53,40	80	1,20	0,08	17,44	71,20
Всього за вечерю:		12,21	7,05	19,21	383,19		16,12	9,45	23,81	472,09

СЕРЕДА 3 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід 1 – 4	Білки	Жири	Вугле води	Енерг. ккал	Вихід 4-6(7)	Білки	Жири	Вугле води	Енерг. ккал
<i>Сніданок</i>										
Каша гречана	80	2,45	1,57	17,72	95,60	100	3,06	1,96	22,05	119,50
Варене яйце (я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Салат з свіжої капуста, морква , яблуко	60	2,50	1,40	13,50	64,00	80	3,30	1,80	18,00	99,00
Хліб з маслом та сиром (г, мл)	30/2/10	8,14	5,55	15,50	94,64	30/2,5/15	9,34	7,00	15,60	112,90
Сік фруктовий	120	0,48	0,00	12,36	45,40	180	0,55	0,00	14,16	57,75
Фрукти (банан)	60	0,90	0,06	13,08	53,40	80	1,20	0,08	17,44	71,20
Всього за сніданок:		18,65	13,12	59,36	415,84		21,33	15,36	70,09	451,95
<i>Обід</i>										
Суп з макаронами (зпг)	150	1,72	1,34	13,08	70,64	200	2,29	1,79	17,45	94,18
Печення по-домашньому з м'ясом свинини	80/45	10,03	12,04	14,40	203,00	100/60	16,52	19,47	18,23	258,00
Буряк тушкований в сметані (мл)	60/15	1,07	3,62	8,72	77,96	80/25	1,43	4,96	11,79	102,36
Хліб житній (г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Компот фруктовий	150	0,80	0,80	11,96	46,45	180	0,11	0,11	17,88	56,00
Всього за обід:		19,35	17,98	63,55	433,75		26,08	26,51	80,74	546,24
<i>Вечеря</i>										
Голубці ліниві з мясом птиці (зпг, я)	80/45	10,45	12,49	11,58	232,23	100/60	14,15	17,64	16,38	265,16
Морква припущена	60	0,44	2,10	5,82	37,10	80	0,59	2,80	7,66	55,80
Горошок відварний (зпг)	80	2,50	1,40	13,50	74,00	100	3,30	1,80	18,00	99,00
Йогурт (мл)	100	3,00	4,00	4,70	54,00	125	3,75	5,00	5,87	67,50
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за вечерю:		16,39	19,99	35,60	397,33		21,79	27,24	47,91	487,46

ЧЕТВЕР 3 ТИЖДЕНЬ										
Найменування страви	Вихід 1 – 4	Білки	Жири	Вугле води	Енерг. ккал	Вихід 4-6(7)	Білки	Жири	Вугле води	Енерг. ккал
<i>Сніданок</i>										
Сирники рожеві (мпл, я)	130	19,33	15,43	20,39	243,80	150	22,30	17,80	23,53	294,34
Морква припущена з родзинками	60/20	0,77	3,04	4,48	66,14	80/25	0,91	4,04	5,91	79,30
Хліб цільнозерновий з маслом (мпл, г)	30/2	5,74	12,65	15,40	48,14	30/2,5	5,74	12,65	15,40	58,14
Напій лимонно- м'ятний	150					180				
Фрукти (банан)	60	0,90	0,06	13,08	53,40	80	1,20	0,08	17,44	71,20
Всього за сніданок:		26,74	31,18	53,35	411,48		30,15	34,57	62,28	502,98
<i>Обід</i>										
Суп гороховий з грінками (зпг)	150/20	5,78	4,24	23,58	130,04	200/20	7,00	4,85	28,12	156,90
Макарони відварені (г)	80	9,94	3,82	21,66	112,88	100	6,38	5,00	27,25	132,16
М'ясо птиці в гірчичному соусі	45	11,95	5,05	2,05	107,70	60	15,90	6,73	2,73	131,60
Капуста тушкована	60	1,10	2,70	7,22	49,63	80	1,50	3,60	9,62	66,17
Хліб житній (г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Компот фруктовий	150	0,80	0,80	11,96	46,45	180	0,11	0,11	17,88	56,00
Всього за обід:		35,30	16,79	81,86	482,40		36,62	20,47	100,99	578,53
<i>Вечеря</i>										
Каша булгурова розсипчаста (зпг)	80	2,46	1,80	21,38	112,64	100	3,09	2,26	26,82	141,22
Риба тушкована (р, г)	40	10,20	1,77	21,84	81,21	60	14,73	2,60	28,25	106,36
Овочева суміш тушкована	60	1,07	3,62	8,72	97,96	80	1,43	4,96	11,79	122,36
Кефір 2,5% (мпл)	100	2,70	2,25	3,15	53,10	125	3,37	2,81	3,93	66,37
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за вечерю:		16,43	9,44	55,09	371,91		22,62	12,63	70,79	436,31

П'ЯТНИЦЯ 3 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід 1 – 4	Білки	Жири	Вугле води	Енерг. ккал	Вихід 4-6(7)	Білки	Жири	Вугле води	Енерг. ккал
Сніданок										
Молочна манна каша (мпл, зпг)	150	5,98	6,89	22,28	172,02	200	7,85	9,14	29,70	229,35
Морква з родзинками	60/20	2,57	3,11	4,35	53,58	80/25	3,39	4,23	6,07	72,89
Хліб з маслом (г, мпл)	30/2	5,74	12,65	15,40	48,14	30/2,5	5,74	12,65	15,40	58,14
Сік фруктовий	120	0,44	0,00	11,33	46,20	180	0,55	0,00	14,16	57,75
Фрукти (банан)	60	0,90	0,06	13,08	53,40	80	1,20	0,08	17,44	71,20
Всього за сніданок:		15,63	22,71	66,44	373,34		18,73	26,10	82,77	489,33
Обід										
Суп з чечевицею (б)	150	2,51	3,02	10,65	76,83	200	3,05	4,24	14,22	98,49
Каша гречана	80	4,24	2,56	21,20	125,45	100	5,31	3,20	26,58	147,23
Биток зі свинини (я,г)	45	9,90	3,38	3,98	87,38	60	13,22	4,34	5,43	115,59
Буряк тушкований	60	1,12	2,24	6,95	52,03	80	1,57	3,02	11,18	62,28
Хліб житній(г)	30	5,73	0,18	15,39	35,70	30	5,73	0,18	15,39	35,70
Узвар	150	0,34	0,00	16,00	55,05	180	0,48	0,00	18,40	76,40
Всього за обід:		23,84	11,38	74,17	432,44		29,36	14,98	91,20	535,69
Вечеря										
Плов з м'ясом птиці (зпг)	80/45	10,36	11,81	12,59	178,43	100/60	19,44	22,66	21,55	205,00
Салат з капусти та кропу	60	0,52	5,08	2,22	55,90	80	0,69	6,77	2,96	74,53
Какао (мпл)	150	5,02	4,25	8,06	89,20	200	6,69	5,66	10,74	118,93
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за вечерю:		15,90	21,14	22,87	350,53		26,82	35,09	35,25	434,46

ПОНЕДІЛОК 4 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Каша пшенична в'язка (зпг)	80	2,44	1,71	15,12	86,92	100	3,05	2,14	18,90	108,65
Гуляш з м'яса птиці	45	9,90	3,38	3,98	87,38	60	13,22	4,34	5,43	115,59
Салат з свіжої капусти та кропу	60	2,57	3,11	4,35	53,58	80	3,42	4,14	5,80	71,44
Хліб з маслом та сиром (мл,г)	30/2/10	8,14	5,55	15,50	94,64	30/2,5/15	9,34	7,00	15,60	112,90
Чай чорний з лимоном	150	0,00	0,00	10,48	39,80	180	0,00	0,00	12,48	47,38
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за сніданок :		23,29	13,99	55,67	389,32		29,35	17,94	66,53	491,96
<i>Обід</i>										
Суп гречаний	150	2,51	3,13	15,69	102,06	200	2,95	4,58	18,61	128,57
Картопля запечена	80	1,50	6,00	15,20	120,00	100	1,80	6,30	15,60	130,20
Нагетси з м'ясом птиці (г,я)	45	10,11	3,35	5,17	91,79	60	13,50	4,30	7,11	121,90
Салат "Вітамінний"	60	1,10	2,10	7,24	51,99	80	1,46	2,80	9,65	69,32
Хліб житній (г)	30	1,50	0,21	15,00	67,80	30	1,50	0,21	15,00	67,80
Компот ягідний	150	0,80	0,80	11,96	46,45	180	0,11	0,11	17,88	56,00
Всього за обід		17,52	15,59	70,26	480,09		21,32	18,30	83,85	573,79
<i>Вечеря</i>										
Каша ячна з цибулею (зпг)	90	3,74	2,39	23,47	121,78	110	4,72	2,99	29,60	135,98
Варене яйце (я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Салат з моркви та яблук	60	0,77	3,04	4,48	86,14	80	0,91	4,04	5,91	99,30
Молоко (мл)	150	3,00	4,00	4,70	54,00	200	3,75	5,00	5,87	67,50
Фрукти (банан)	60	0,90	0,06	13,08	53,40	80	1,20	0,08	17,44	71,20
Всього за вечерю		12,59	14,03	32,93	378,12		14,46	16,63	41,66	436,78

ВІВТОРОК 4 ТИЖДЕНЬ										
Найменування страви	Вихід страви 1-4 р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінніст ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінніст ккал
<i>Сніданок</i>										
Макарони відварені з твердим сиром (г, мпл)	80/10	2,84	2,01	18,99	116,40	100/15	3,55	2,52	23,74	133,00
Морква припущена з родзинками	60/20	1,00	2,55	5,23	84,96	80/25	1,75	2,99	7,21	99,94
Хліб з маслом (мпл, г)	30/2	5,74	12,65	15,40	48,14	30/2,5	5,74	12,65	15,40	58,14
Сік фруктовий	120	0,48	0,00	12,36	65,40	180	0,72	0,00	18,54	85,60
Фрукти (банан)	60	0,90	0,06	13,08	53,40	80	1,20	0,08	17,44	71,20
Всього за сніданок :		8,12	15,26	46,07	368,30		9,41	15,72	58,59	447,88
<i>Обід</i>										
Борщ український з сметаною (мпл)	150/10	2,13	2,51	10,03	109,90	200/15	2,75	3,14	13,13	132,87
Голубці ліниві з м'ясом птиці (зпг, я)	80/45	10,45	12,49	11,58	222,23	100/60	14,15	17,64	16,38	265,16
Овочева суміш тушкована	60	2,40	4,20	6,90	38,64	80	3,60	5,40	4,80	46,20
Хліб житній (г)	30	1,50	0,21	15,00	67,80	30	1,50	0,21	15,00	67,80
Компот ягідний	150	0,80	0,80	11,96	46,45	180	0,11	0,11	17,88	56,00
Всього за обід:		17,28	20,21	55,47	485,02		22,11	26,50	67,19	568,03
<i>Вечеря</i>										
Каша гречана	80	2,45	1,57	17,72	95,60	100	3,06	1,96	22,05	119,50
Рибні стіки (р, г, я)	40	6,45	1,25	6,57	65,02	60	9,67	1,87	9,85	97,53
Салат з свіжої капуста, морква , яблуко	60	2,50	1,40	13,50	74,00	80	3,30	1,80	18,00	99,00
Горошок відварний (б)	80	2,57	3,11	4,35	53,58	100	3,39	4,23	6,07	72,89
Йогурт (мпл)	100	3,00	4,00	4,70	54,00	125	3,75	5,00	5,87	67,50
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за вечерю :		17,21	11,57	53,08	369,20		23,49	15,18	70,16	492,42

СЕРЕДА 4 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінніст ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінніст ккал
<i>Сніданок</i>										
Пудинг сирно - яблучний (мпл, зпг)	130	10,09	7,17	16,22	231,08	150	12,61	8,96	20,27	266,63
Морква припущена	60	0,59	2,55	3,78	37,78	80	0,79	2,88	4,08	42,78
Хліб з маслом (г, мпл)	30/2	5,74	12,65	15,40	48,14	30/2,5	5,74	12,65	15,40	58,14
Чай чорний	150	0,02	0,00	13,70	57,60	180	0,02	0,00	15,20	64,00
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
<i>Всього за сніданок :</i>		16,68	22,61	55,34	401,60		19,48	24,81	63,27	467,55
<i>Обід</i>										
Суп з макаронами (зпг)	150	1,72	1,34	13,08	70,64	200	2,29	1,79	17,45	94,18
Плов із м'ясом свинини (зпг)	80/45	12,28	14,01	20,19	226,71	100/60	19,68	22,79	24,80	275,38
Капуста тушкована	60	1,10	2,70	7,22	49,63	80	1,50	3,60	9,62	66,17
Хліб житній (г)	30	1,50	0,21	15,00	67,80	30	1,50	0,21	15,00	67,80
Компот ягідний	150	0,80	0,80	11,96	46,45	180	0,11	0,11	17,88	56,00
<i>Всього за обід</i>		17,40	19,06	67,45	461,23		25,08	28,50	84,75	559,53
<i>Вечеря</i>										
Горохове пюре (зпг)	80	8,35	3,47	12,25	164,33	100	10,02	4,16	14,70	183,20
Котлета з м'ясом птиці (г,я)	60	10,11	3,35	5,17	91,79	70	13,05	4,30	7,11	121,90
Буряк тушкований з чорносливом	60/20	1,12	2,24	6,95	92,03	80/25	1,57	3,02	11,18	102,28
Фрукти (банан)	60	0,90	0,06	13,08	53,40	80	1,20	0,08	17,44	71,20
Какао (мпл)	150	5,02	4,25	8,06	89,20	200	6,69	5,66	10,74	118,93
<i>Всього за вечерю</i>		20,48	9,12	37,45	401,55		25,84	11,56	50,43	478,58

ЧЕТВЕР 4 ТИЖДЕНЬ										
Найменування страви	Вихід страви 1-4 р.	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Молочна манна каша (мпл)	150	3,63	3,36	11,94	104,80	200	4,85	4,48	15,93	136,41
Варене яйце (я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Морква припущена з родзинками	60/20	0,59	2,55	3,78	37,78	80/25	0,79	2,88	4,08	42,78
Кукурудза відварна (зп)	80	2,40	4,20	6,90	68,64	100	3,60	5,40	4,80	76,20
Хліб з маслом (мпл)	30/2	5,74	12,65	15,40	48,14	30/2,5	5,74	12,65	15,40	58,14
Сік фруктовий	120	0,44	0,00	11,33	46,20	180	0,55	0,00	14,16	57,75
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за сніданок :		18,12	27,60	55,87	395,36		20,93	30,33	62,97	470,08
<i>Обід</i>										
Суп гороховий (зпг,г)	150	5,78	4,24	23,58	123,10	200	7,00	4,85	28,12	146,00
Картопляне пюре	80	1,50	6,00	15,20	98,00	100	1,80	6,30	15,60	103,00
М'ясо птиці в гірчичному соусі	45	11,95	5,05	2,05	107,70	60	15,90	6,73	2,73	131,60
Салат з свіжої капуста, морква , яблуко	60	2,50	1,40	13,50	74,00	80	3,30	1,80	18,00	99,00
Хліб житній (г)	30	1,50	0,21	15,00	67,80	30	1,50	0,21	15,00	67,80
Чай трав'яний	150					180				
Всього за обід		23,23	16,90	69,33	470,60		29,50	19,89	79,45	547,40
<i>Вечеря</i>										
Каша булгурова (зпг)	80	3,10	3,20	18,60	110,00	100	3,70	3,80	22,30	132,00
Паличка рибна (г, я,)	40	8,07	1,97	5,34	106,10	60	12,14	3,27	7,71	128,20
Овочева суміш тушкована	60	1,07	3,62	8,72	67,96	80	1,43	4,96	11,79	92,36
Кефір 2,5% (мпл)	100	2,70	2,25	3,15	53,10	125	3,37	2,81	3,93	66,37
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за вечерю :		15,18	11,28	42,05	364,16		20,96	15,16	54,05	454,93

П'ЯТНИЦЯ 4 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал
Сніданок										
Запіканка сирна (я, мпг, зпг)	130	18,66	11,57	16,29	204,93	150	22,99	14,37	17,99	237,01
Морква припущена	60	0,59	2,55	3,78	37,78	80	0,79	2,88	4,08	42,78
Кукурудза відварна (зп)	80	0,59	2,55	3,78	37,78	100	0,79	2,88	4,08	42,78
Хліб з маслом (г,мпл)	30/2	5,74	12,65	15,40	48,14	30/2,5	5,74	12,65	15,40	58,14
Узвар	150	0,18	0,00	9,60	28,60	180	0,23	0,00	10,50	39,50
Фрукти (яблуко)	60	0,24	0,24	6,24	27,00	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Всього за сніданок :		26,00	29,56	55,09	384,23		30,86	33,10	60,37	456,21
Обід										
Суп з чечевицею (б)	150	2,51	3,02	10,65	76,83	200	3,05	4,24	14,22	98,49
Макарони відварені (зпг)	80	9,94	3,82	21,66	112,88	100	6,38	5,00	27,25	132,16
Фрикаделька м'ясна зі свинини (зпг,я)	60	10,02	8,58	0,45	101,04	70	13,36	11,45	0,60	134,72
Буряк тушкований в сметані (мпл)	60/15	1,12	2,24	6,95	52,03	80/25	1,57	3,02	11,18	62,28
Хліб житній (г)	30	1,50	0,21	15,00	67,80	30	1,50	0,21	15,00	67,80
Компот ягідний	150	0,35	0,00	21,00	58,05	180	0,46	0,00	28,60	64,05
Всього за обід:		25,44	17,87	75,71	468,63		26,32	23,92	96,85	559,50
Вечеря										
Каша гречана	80	4,24	2,56	21,20	125,45	100	5,31	3,20	26,58	157,23
Биток з м'яса птиці (я, г)	45	15,10	2,40	7,96	113,06	60	20,14	3,21	10,26	150,75
Капуста тушкова	60	1,10	2,70	7,22	49,63	80	1,50	3,60	9,62	66,17
Какао (мпл)	150	5,02	4,25	8,06	89,20	200	6,69	5,66	10,74	118,93
Фрукти (банан)	60	0,90	0,06	13,08	53,40	80	1,20	0,08	17,44	71,20
Всього за вечерю:		25,46	11,91	44,44	377,34		33,64	15,67	57,20	493,08