|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Найменування страви | Маса нетто порцій харчових продуктів для відповідної вікової групи |
| від 1 до 4років | від 4 до 6 (7)років |
|  |  | Вихід | Білки  | Жири | Вуглеводи | Ккал. | Вихід | Білки  | Жири | Вуглеводи | Ккал. |
| **4 тиждень** |
| 1 | ***Сніданок*** | ***Понеділок*** |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Каша пшоняна | 80 | 3,72 | 3,32 | 27,8 | 88,42 | 100 | 4,22 | 3,96 | 33,5 | 110,53 |
| Омлет | 60 | 5,85 | 6,12 | 2,61 | 88,87 | 60 | 5,85 | 6,12 | 2,61 | 88,87 |
| Сир твердий | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 37 | 15 | 3,5 | 4,5 | 0 | 56 |
| Хліб цільнозерновий  | 20 | 1,4 | 1,6 | 6,6 | 47,3 | 20 | 1,4 | 1,6 | 6,6 | 47,3 |
| Сік фруктовий | 120 | 0,6 | 0 | 17,4 | 72 | 180 | 0,9 | 0 | 26,1 | 106 |
| **Всього:**  |  | **14,57** | **15,64** | **56,61** | **361,29** |  | **16,97** | **18,68** | **72,11** | **450,2** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп перловий  | 200 | 1,76 | 2,46 | 5,54 | 116,7 | 200 | 1,76 | 2,46 | 5,54 | 116,7 |
| Каша пшенична з цибулею | 101 | 4,09 | 2,42 | 25,63 | 42,24 | 127 | 5,08 | 3,03 | 31,85 | 176,85 |
| Риба запечена з морквою та цибулею | 40 | 5,73 | 2,1 | 2,33 | 46,73 | 60 | 8,6 | 3,2 | 3,5 | 70,1 |
| Вінегрет | 50 | 0,92 | 1,75 | 6,04 | 43,33 | 75 | 1,38 | 2,62 | 9,06 | 65 |
| Узвар | 180 | 0,3 | 0,8 | 22,4 | 96,9 | 180 | 0,3 | 0,8 | 22,4 | 96,9 |
| Фрукти (яблука) | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 31 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,4 | 42 |
| Хліб цільнозерновий | 20 | 1,4 | 1,6 | 6,6 | 47,3 | 20 | 1,4 | 1,6 | 6,6 | 47,3 |
| **Всього:** |  | **14,4** | **11,33** | **75,64** | **424,2** |  | **18,82** | **14,01** | **88,35** | **614,85** |
|  ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу овочеве з курятиною | 120 | 10,32 | 8,48 | 14,08 | 220,8 | 150 | 12,9 | 10,6 | 17,6 | 276 |
| Какао на молоці | 150 | 3,81 | 3,38 | 6,39 | 70,2 | 180 | 4,57 | 4,05 | 7,66 | 84,27 |
| Фрукти (апельсин) | 60 | 0,54 | 0,12 | 6,6 | 30 | 80 | 0,72 | 0,16 | 8,8 | 40 |
| Хліб цільнозерновий | 20 | 1,4 | 1,6 | 6,6 | 47,3 | 20 | 1,4 | 1,6 | 6,6 | 47,3 |
| **Всього:** |  | **16,07** | **13,58** | **33,68** | **368,3** |  | **19,59** | **16,41** | **40,66** | **447,57** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **45,04** | **40,55** | **165,93** | **1153,79** |  | **55,38** | **49,1** | **201,12** | **1512,62** |
| 2 | ***Сніданок*** | ***Вівторок*** |
| Буряк тушкований | 60 | 2,64 | 5,83 | 14,77 | 39 | 80 | 3,52 | 8,64 | 26,68 | 52 |
| Рис розсипчастий з орегано | 80 | 3,0 | 2,3 | 20,2 | 109 | 100 | 3,1 | 2,4 | 25,2 | 136,3 |
| Нагетси курячі | 56 | 12,0 | 4,2 | 12,1 | 136 | 75 | 16,0 | 5,4 | 16,5 | 182 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Какао з молоком | 150 | 3,81 | 3,38 | 6,39 | 70,2 | 180 | 4,57 | 4,05 | 7,66 | 84,27 |
| **Всього:** |  | **23,55** | **18,11** | **63,36** | **425,2** |  | **29,29** | **22,89** | **85,94** | **525,57** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп польовий з сметаною | 200/5 | 2,14 | 3,30 | 14,21 | 94,09 | 200/5 | 2,14 | 3,30 | 14,21 | 94,09 |
| Гуляш з курятини | 32/18 | 9,9 | 3,4 | 4 | 87,4 | 43/24 | 13,2 | 4,3 | 5,4 | 115,6 |
| Каша гречана | 80 | 4,22 | 2,55 | 21,11 | 125 | 100 | 5,27 | 3,19 | 26,38 | 156 |
| Салат з запеченої капусти | 60 | 0,78 | 3,06 | 3,58 | 45 | 80 | 1,04 | 4,08 | 4,78 | 59 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Напій з лимонів, апельсинів | 150 | 0,34 | 0,15 | 5,25 | 18,02 | 180 | 0,4 | 0,18 | 6,3 | 21,6 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 31 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,4 | 42 |
| **Всього:** |  | **19,54** | **14,55** | **72,3** | **506,09** |  | **24,25** | **17,57** | **84,97** | **600,89** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат з моркви | 60 | 0,59 | 2,55 | 6,28 | 56,71 | 80 | 0,59 | 2,55 | 6,28 | 75,62 |
| Вареники ліниві з соусом | 120/25 | 17,36 | 13,74 | 20,04 | 274,46 | 150/25 | 21,52 | 15,93 | 24,57 | 329,05 |
| Чай (трав’яний) з лимоном | 150 | 0,1 | 0 | 0,4 | 3 | 180 | 0,1 | 0 | 0,5 | 4 |
| Фрукти (банан) | 60 | 1 | 0,12 | 13,1 | 57 | 80 | 1,3 | 0,16 | 17,4 | 76 |
| **Всього:** |  | **19,05** | **16,41** | **39,82** | **391,17** |  | **23,51** | **18,64** | **48,75** | **484,67** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **62,14** | **49,07** | **175,48** | **1322,46** |  | **77,05** | **59,1** | **219,66** | **1611,13** |
| 3. | ***Сніданок*** | ***Середа*** |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Макарони варені | 80 | 3,72 | 3,32 | 30,8 | 113,6 | 100 | 4,66 | 4,16 | 38,5 | 142 |
| Курячий шніцель | 45 | 9,4 | 4,9 | 8,1 | 95,44 | 60 | 11,2 | 5,9 | 9,7 | 127,2 |
| Яйце варене |  1 шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 1 шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Йогурт | 100 | 1,6 | 5,04 | 4,24 | 68,8 | 125 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 86 |
| **Всього:**  |  | **22,6** | **21,86** | **55,52** | **439,34** |  | **26,14** | **25,86** | **66,98** | **530,5** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Розсольник ленінградський | 200 | 2,1 | 4,4 | 14,5 | 107 | 200 | 2,1 | 4,4 | 14,5 | 107 |
| Сметана т/о |  |  |  |  | 0 | 25 | 0,7 | 3,8 | 0,8 | 40 |
| Плов з м’ясом свинини | 120 | 15,04 | 6,08 | 21,76 | 272 | 150 | 18,8 | 7,60 | 27,2 | 340 |
| Салат з моркви та капусти | 50 | 0,8 | 1,7 | 2,9 | 32,0 | 75 | 1,1 | 2,6 | 4,4 | 48 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Компот з сухофруктів | 180 | 0,3 | 0,8 | 22,4 | 96,9 | 180 | 0,3 | 0,8 | 22,4 | 96,9 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 31 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,4 | 42 |
| **Всього:** |  | **20,54** | **15,58** | **78,56** | **609,9** |  | **25,4** | **21,9** | **88,6** | **744,9** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овочеве рагу | 60 | 2,1 | 3,8 | 5,1 | 61,6 | 80 | 2,9 | 5,8 | 6,6 | 82,16 |
| Суп рисовий молочний | 200 | 4,8 | 5,1 | 35,1 | 206 | 200 | 4,8 | 5,1 | 35,1 | 206 |
| Фрукти (банан) | 60 | 1 | 0,12 | 13,1 | 57 | 80 | 1,3 | 0,16 | 17,4 | 76 |
| Напій з лимонів, апельсинів | 150 | 0,34 | 0,15 | 5,25 | 18,02 | 180 | 0,4 | 0,18 | 6,3 | 21,6 |
| **Всього:** |  | **8,24** | **9,17** | **58,55** | **342,62** |  | **9,4** | **11,24** | **65,4** | **385,76** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **51,48** | **46,61** | **192,63** | **1391,86** |  | **60,94** | **59,0** | **220,98** | **1661,16** |
| 4. | ***Сніданок*** | ***Четвер*** |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Картопляне пюре з орегано | 80 | 1,89 | 4,94 | 14,07 | 110,81 | 100 | 2,36 | 6,18 | 17,59 | 135,51 |
| Тюфтелька куряча (з овочами) | 66/24 | 11,5 | 5,3 | 11,6,, | 141 | 88/32 | 15,6 | 6,6 | 15,1 | 184 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 31 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,4 | 42 |
| Молоко кип’ячене | 100 | 2,82 | 2,5 | 4,73 | 52,0 | 120 | 3,38 | 3,0 | 5,68 | 62,4 |
| **Всього:**  |  | **19,21** | **16,94** | **49,6** | **433,51** |  | **24,84** | **20,98** | **60,97** | **536,41** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ український  | 200 | 1,8 | 4,2 | 11,2 | 91 | 200 | 1,8 | 4,2 | 11,2 | 91 |
| Сметана т/о |  |  |  |  | 0 | 15 | 0,42 | 2,28 | 0,48 | 24 |
| Горохове пюре | 80 | 8,68 | 2,77 | 9,8 | 115,46 | 100 | 8,35 | 3,47 | 12,25 | 144,33 |
| Шніцель зі свинини | 60 | 8,4 | 14,5 | 8,6 | 199 | 81 | 11,1 | 19,1 | 11,2 | 262 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Овочі солоні | - | - | - | - | - | 50 | 0,55 | 0 | 2,3 | 11,5 |
| Сік фруктовий | 120 | 0,6 | 0 | 17,4 | 72 | 180 | 0,9 | 0 | 26,1 | 106 |
| **Всього:** |  | **21,58** | **23,87** | **56,9** | **548,46** |  | **25,22** | **31,45** | **73,43** | **709,83** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат з моркви  | 60 | 0,59 | 2,56 | 6,28 | 56,71 | 80 | 0,59 | 2,56 | 6,28 | 75,62 |
| Запіканка сирна з бананом та сметаною | 150/15 | 17,01 | 13,41 | 28,76 | 305,47 | 200/15 | 22,53 | 16,88 | 38,2 | 397,00 |
| Компот з сушених яблук | 200 | 0,4 | 0,0 | 18 | 68 | 200 | 0,4 | 0,0 | 18 | 68 |
| **Всього:** |  | **18,0** | **15,97** | **69,01** | **430,18** |  | **23,52** | **19,44** | **62,48** | **540,62** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **58,79** | **56,78** | **175,51** | **1412,15** |  | **73,58** | **71,87** | **196,88** | **1786,86** |
| 5. | ***Сніданок*** | ***П’ятниця*** |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Палички курячі | 45 | 10,6 | 3,9 | 5,6 | 103 | 60 | 14,1 | 5,0 | 7,4 | 134 |
| Макарони відварні з овочами | 100 | 3,36 | 2,32 | 21,53 | 120,98 | 130 | 4,38 | 2,91 | 28,04 | 156,58 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Сир твердий | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 37 | 15 | 3,5 | 4,5 | 0 | 56 |
| Кисіль фруктовий | 120 | 0,2 | 0,0 | 12,4 | 52,6 | 150 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 63,2 |
| **Всього:**  |  | **19,26** | **13,22** | **51,63** | **412,28** |  | **25,58** | **17,49** | **54,94** | **522,28** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховий | 200 | 4,8 | 3,7 | 16,6 | 112 | 200 | 4,8 | 3,7 | 16,6 | 112 |
| Каша ячна розсипчаста | 90 | 2,97 | 1,83 | 20,0 | 108,8 | 103 | 3,37 | 2,25 | 22,71 | 125,07 |
| Котлета рибна любительська | 59 | 10,2 | 1,8 | 21,8 | 81 | 88 | 14,7 | 2,6 | 28,2 | 116 |
| Буряк тушкований | 60 | 2,64 | 5,83 | 14,77 | 39 | 80 | 3,52 | 8,64 | 26,68 | 52 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Компот з ягодами та м’ятою | 180 | 0,5 | 0 | 9 | 40 | 180 | 0,5 | 0 | 9 | 40 |
| Фрукти (банан) | 60 | 1 | 0,12 | 13,1 | 57 | 80 | 1,3 | 0,16 | 17,4 | 76 |
| **Всього:** |  | **23,51** | **15,64** | **96,47** | **508,8** |  | **29,69** | **19,74** | **121,89** | **592,07** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вегетаріанський закритий пиріг | 75 | 2,3 | 4,7 | 9,7 | 90,4 | 100 | 3,02 | 6,25 | 12,96 | 121 |
| Суп молочний з пшоняною крупою | 200 | 4,0 | 5,1 | 32,0 | 185 | 200 | 4,0 | 5,1 | 32,0 | 185 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 1 | 0,12 | 13,1 | 57 | 80 | 1,3 | 0,16 | 17,4 | 76 |
| Чай( трав’яний ) з лимоном | 150 | 0,1 | 0 | 0,4 | 3 | 180 | 0,1 | 0 | 0,5 | 4 |
| **Всього:** |  | **7,4** | **9,92** | **55,2** | **335,4** |  | **8,42** | **11,51** | **62,86** | **386** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **50,17** | **38,78** | **203,3** | **1256,48** |  | **63,69** | **48,74** | **239,69** | **1500,35** |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **ІІ тиждень** |
| 1. | ***Сніданок*** | ***Понеділок*** |
| Салат з моркви та яблуком | 60 | 0,44 | 2,1 | 5,82 | 37,1 | 80 | 0,59 | 2,8 | 7,76 | 55,8 |
| Яйце варене | 1шт |  |  |  | 48 | 1шт |  |  |  | 48 |
| Вареники ліниві з сметаною | 100 |  |  |  | 227,35 | 125 |  |  |  | 284,2 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Чай з лимоном | 180 | 1,3 | 0 | 10,2 | 47 | 180 | 1,3 | 0 | 10,2 | 47 |
| **Всього:**  |  |  |  |  | **449,45** |  |  |  |  | **524,9** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картопляний з галушками | 200 |  |  |  | 341 | 200 |  |  |  | 341 |
| Капуста тушкована з мясом свинини | 80 |  |  |  | 110 | 120 |  |  |  | 165 |
| Компот з сухофруктів | 200 |  |  |  | 28 | 200 |  |  |  | 28 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **479** |  |  |  |  | **534** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Буряк тушкований | 60 |  |  |  | 39 | 80 |  |  |  | 52 |
| Какао з молоком | 180 | 5,5 | 4,95 | 8,87 | 101 | 180 | 5,5 | 4,95 | 8,87 | 101 |
| Нагетси курячі | 45 |  |  |  | 98,68 | 60 |  |  |  | 131,52 |
| Каша пшенична | 80 |  |  |  | 101,28 | 100 |  |  |  | 126,6 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Фрукти (апельсин) | 60 | 0,54 | 0,12 | 6,6 | 30 | 80 | 0,72 | 0,16 | 8,8 | 40 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **466,08** |  |  |  |  | **542,24** |
|  | **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **1394,53** |  | **1601,14** |
| 2. | ***Сніданок*** | ***Вівторок*** |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Куліш з курячимм’ясом | 100 |  |  |  | 154,19 | 150 |  |  |  | 231,28 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Компот з сухофруктів | 180 |  |  |  | 28 | 180 |  |  |  | 28 |
| Фрукти (апельсин) | 60 | 0,54 | 0,12 | 6,6 | 30 | 80 | 0,72 | 0,16 | 8,8 | 40 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **314,89** |  |  |  |  | **410,78** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рисовий | 200 |  |  |  | 105,7 | 200 |  |  |  | 105,7 |
| Рибні нагетси | 50 | 8,5 | 0,9 | 9,0 | 85,0 | 70 | 11,9 | 1,3 | 12,7 | 119,1 |
| Рис розсипчастий з орегано | 80 |  |  |  | 109 | 100 |  |  |  | 136,3 |
| Салат з моркви та яблуком | 60 | 0,44 | 2,1 | 5,82 | 37,1 | 80 | 0,59 | 2,8 | 7,76 | 55,8 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Сік фруктовий | 120 |  |  |  | 59,27 | 180 |  |  |  | 88,74 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **466,11** |  |  |  |  | **574** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Буряк тушкований | 60 |  |  |  | 39 | 80 |  |  |  | 52 |
| Мак енд чіз | 150 |  |  |  | 226,47 | 200 |  |  |  | 301,96 |
| Фрукти (банан) | 60 | 1 | 0,12 | 13,1 | 57 | 80 | 1,3 | 0,16 | 17,4 | 76 |
| Компот зі свіжих яблук | 180 |  |  |  | 37 | 180 |  |  |  | 37 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **354,31** |  |  |  |  | **460,08** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  |  |  |  | **1135,31** |  |  |  |  | **1444,86** |
| 3.  | ***Сніданок*** | ***Середа*** |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Макарони варені | 80 |  |  |  | 113,6 | 100 |  |  |  | 142 |
| Нагетси курячі | 45 |  |  |  | 98,68 | 60 |  |  |  | 131,52 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Чай з лимоном | 180 | 1,3 | 0 | 10,2 | 47 | 180 | 1,3 | 0 | 10,2 | 47 |
| Фрукти(яблуко) | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 31 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,4 | 42 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **406,98** |  |  |  |  | **492,02** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп перловий з сметаною | 200/15 |  |  |  | 116,7 | 200/25 |  |  |  | 116,7 |
| Тефтеля з мяса свинини | 60 |  |  |  | 110,74 | 80 |  |  |  | 147,56 |
| Каша гречана з чебрецем | 80 |  |  |  | 88,42 | 100 |  |  |  | 110,53 |
| Буряк тушкований | 60 |  |  |  | 39 | 80 |  |  |  | 52 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Компот з ягодами та м’ятою | 180 |  |  |  | 40 | 180 |  |  |  | 40 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **484,86** |  |  |  |  | **556,79** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запіканка рисова з ягідним кюлі | 200/25 |  |  |  | 325,04 | 200/25 |  |  |  | 325,04 |
| Сухофрукти | 20 |  |  |  | 28 | 25 |  |  |  | 28 |
| Фрукти (банан) | 60 | 1 | 0,12 | 13,1 | 57 | 80 | 1,3 | 0,16 | 17,4 | 76 |
| Напій лимонний | 180 |  |  |  | 38 | 180 |  |  |  | 38 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **448,04** |  |  |  |  | **467,04** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **1339,88** |  | **1515,85** |
| 4. | ***Сніданок*** | ***Четвер*** |
| Рагу овочеве з курятиною | 120 |  |  |  | 220,8 | 150 |  |  |  | 276 |
| Яйце варене |  1 шт |  |  |  | 48 | 1 шт |  |  |  | 48 |
| Сир твердий | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 37 | 15 | 3,5 | 4,5 | 0 | 56 |
| Сік фруктовий | 120 |  |  |  | 59,27 | 180 |  |  |  | 88,74 |
| Фрукти (апельсин) | 60 | 0,54 | 0,12 | 6,6 | 30 | 80 | 0,72 | 0,16 | 8,8 | 40 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **379,07** |  |  |  |  | **468,74** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рисовий | 200 |  |  |  | 105,7 | 200 |  |  |  | 105,7 |
| Котлета рибна | 45 |  |  |  | 39,90 | 60 |  |  |  | 53,21 |
| Горохове пюре | 80 |  |  |  | 115,46 | 100 |  |  |  | 144,33 |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Хлібцільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Компот з сухофруктів | 180 |  |  |  | 28 | 180 |  |  |  | 28 |
| Фрукти(яблуко) | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 31 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,4 | 42 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **436,76** |  |  |  |  | **502,74** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овочева паелья з куркумою | 120 |  |  |  | 160,6 | 150 |  |  |  | 200,7 |
| Хлібцільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 31 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,4 | 42 |
| Какао з молоком | 180 | 5,5 | 4,95 | 8,87 | 101 | 180 | 5,5 | 4,95 | 8,87 | 101 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **402,72** |  |  |  |  | **452,82** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **1218,55** |  | **1424,3** |
| 5. | ***Сніданок*** | ***П’ятниця*** |
| Буряк тушкований | 60 |  |  |  | 39 | 80 |  |  |  | 52 |
| Куряче стегно в гірчичному соусі | 45 |  |  |  | 98,67 | 60 |  |  |  | 131,56 |
| Рис розсипчастий з орегано | 80 |  |  |  | 109 | 100 |  |  |  | 136,3 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Компот з ягодами та м’ятою | 180 |  |  |  | 40 | 180 |  |  |  | 40 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **376,67** |  |  |  |  | **449,86** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ український з сметаною | 200/15 | 1,6 | 4,1 | 8,8 | 139,18 | 200/15 | 1,6 | 4,1 | 8,8 | 139,18 |
| Гуляш з курятини | 45 | 5,4 | 5,4 | 1,8 | 78,75 | 60 | 7,2 | 7,2 | 2,4 | 105 |
| Каша пшенична | 80 |  |  |  | 101,28 | 100 |  |  |  | 126,6 |
| Салат ззапеченої капусти | 30 |  |  |  | 22,47 | 50 |  |  |  | 39,93 |
| Напій лимонний | 180 |  |  |  | 38 | 180 |  |  |  | 38 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Фрукти(апельсин) | 60 |  |  |  | 15 | 80 |  |  |  | 20 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **484,68** |  |  |  |  | **558,74** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочний з манною крупою | 200 |  |  |  | 206 | 200 |  |  |  | 206 |
| Вегетаріанський закритий пиріг | 75 |  |  |  | 90,4 | 100 |  |  |  | 120,47 |
| Фрукти (банан) | 60 | 1 | 0,12 | 13,1 | 57 | 80 | 1,3 | 0,16 | 17,4 | 76 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **353,4** |  |  |  |  | **402,47** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **1261,75** |  | **1458,07** |
| ***ІІІ тиждень*** |
| 1. | ***Сніданок*** | ***Понеділок*** |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Яйце варене | 1шт. |  |  |  | 48 | 1шт. |  |  |  | 48 |
| Макарони з сиром | 80/10 |  |  |  | 149,6 | 100/15 |  |  |  | 178 |
| Хлібцільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Чай з лимоном | 180 | 1,3 | 0 | 10,2 | 47 | 180 | 1,3 | 0 | 10,2 | 47 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **322,3** |  |  |  |  | **414,5** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп перловий | 200 |  |  |  | 106,7 | 200 |  |  |  | 106,7 |
| Котлета куряча | 45 |  |  |  | 121,39 | 60 |  |  |  | 161,86 |
|  | Каша гречана з чебрецем | 80 |  |  |  | 88,42 | 100 |  |  |  | 110,53 |
| Хлібцільнозерновий  | 15 | 1,05 | 1,2 | 4,95 | 30,1 | 15 | 1,05 | 1,2 | 4,95 | 30,1 |
| Буряк тушкований | 60 |  |  |  | 39 | 80 |  |  |  | 52 |
| Сікфруктовий | 120 |  |  |  | 59,27 | 180 |  |  |  | 88,74 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 31 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,4 | 42 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **492,78** |  |  |  |  | **604,83** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овочеве рагу | 60 | 2,1 | 3,8 | 5,1 | 61,6 | 80 | 2,9 | 5,8 | 6,6 | 82,16 |
| Хлібцільнозерновий  | 15 | 1,05 | 1,2 | 4,95 | 30,1 | 15 | 1,05 | 1,2 | 4,95 | 30,1 |
| Запіканкасирна з бананом та сметаною | 180/15 |  |  |  | 303,2 | 200/25 |  |  |  | 333,4 |
| Компот з сухофруктів | 180 |  |  |  | 28 | 180 |  |  |  | 28 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **392,8** |  |  |  |  | **443,56** |
| **Добоваенергетичнацінність, ккал** |  | **1207,88** |  | **1462,89** |
| 2. | ***Сніданок*** | ***Вівторок*** |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Картопляне пюре з орегано | 80 | 1,89 | 4,94 | 14,07 | 110,81 | 100 | 2,36 | 6,18 | 17,59 | 135,51 |
| Запеченефіле з курки з орегано | 45 |  |  |  | 80,88 | 60 |  |  |  | 107,84 |
| Хлібцільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 31 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,4 | 42 |
| Напій лимонний | 180 |  |  |  | 38 | 180 |  |  |  | 38 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **379,18** |  |  |  |  | **457,54** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп овочевий зі сметаною | 200/15 | 1,54 | 6,00 | 7.35 | 154 | 200/25 | 1,54 | 6,00 | 7.35 | 154 |
| Плов з м’ясом свинини | 120 | 15,04 | 6,08 | 21,76 | 272 | 150 | 18,8 | 7,60 | 27,2 | 340 |
| Буряк тушкований | 60 |  |  |  | 39 | 80 |  |  |  | 52 |
| Кисіль фруктовий | 150 |  |  |  | 33,1 | 150 |  |  |  | 33,1 |
| Фрукти (апельсин) | 60 | 0,54 | 0,12 | 6,6 | 30 | 80 | 0,72 | 0,16 | 8,8 | 40 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **443,09** |  |  |  |  | **529,1** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу овочеве з курятиною | 120 |  |  |  | 220,8 | 150 |  |  |  | 276 |
| Хлібцільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Какао з молоком | 200 | 6,11 | 5,5 | 9,86 | 112,5 | 200 | 6,11 | 5,5 | 9,86 | 112,5 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **432,92** |  |  |  |  | **488,12** |
| **Добоваенергетичнацінність, ккал** |  | **1255,19** |  | **1474,76** |
| 3. | ***Сніданок*** | ***Середа*** |
| Буряк тушкований | 60 |  |  |  | 39 | 80 |  |  |  | 52 |
| Каша пшоняна | 80 | 3,72 | 3,32 | 27,8 | 88,42 | 100 | 4,22 | 3,96 | 33,5 | 110,53 |
| Нагетси рибні | 45 |  |  |  | 65,04 | 60 |  |  |  | 97,56 |
| Хлібцільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Фрукти (банан) | 60 | 1 | 0,12 | 13,1 | 57 | 80 | 1,3 | 0,16 | 17,4 | 76 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **339,46** |  |  |  |  | **426,09** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Розсольник | 200 | 2,2 | 4,4 | 12,7 | 99 | 200 | 2,2 | 4,4 | 12,7 | 99 |
| Сметана т/о | 15 | 0,42 | 2,28 | 0,48 | 24 | 25 | 0,7 | 3,8 | 0,8 | 40 |
| Каша гречана з орегано | 80 |  |  |  | 88,42 | 100 |  |  |  | 110,53 |
| Нагетси курячі | 45 |  |  |  | 98,68 | 60 |  |  |  | 131,52 |
| Салат з запеченої капусти | 60 | 0,78 | 3,06 | 3,58 | 45 | 80 | 1,04 | 4,08 | 4,78 | 59 |
| Хлібцільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Сікфруктовий | 120 |  |  |  | 59,27 | 180 |  |  |  | 88,74 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **445,53** |  |  |  |  | **546,12** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вінегрет | 60 |  |  |  | 43,33 | 80 |  |  |  | 65 |
| Мак ендчіз | 150 |  |  |  | 226,47 | 200 |  |  |  | 301,96 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 31 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,4 | 42 |
| Чай з лимоном | 180 | 1,3 | 0 | 10,2 | 47 | 180 | 1,3 | 0 | 10,2 | 47 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **346,8** |  |  |  |  | **453,96** |
| **Добоваенергетичнацінність, ккал** |  | **1131,79** |  | **1426,17** |
| 4. | ***Сніданок*** | ***Четвер*** |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Макарониварені | 80 |  |  |  | 113,6 | 100 |  |  |  | 142 |
| Курячий шніцель | 45 |  |  |  | 95,44 | 60 |  |  |  | 127,2 |
| Компот з ягодами та м’ятою | 180 |  |  |  | 40 | 180 |  |  |  | 40 |
| Фрукти (банан) | 60 | 1 | 0,12 | 13,1 | 57 | 80 | 1,3 | 0,16 | 17,4 | 76 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **333,74** |  |  |  |  | **426,7** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп овочевий зі сметаною | 200/15 | 1,54 | 6,00 | 7.35 | 154 | 200/25 | 1,54 | 6,00 | 7.35 | 154 |
| Гуляш з свинини | 45 |  |  |  | 99,66 | 60 |  |  |  | 132,88 |
| Горохове пюре | 80 |  |  |  | 115,46 | 100 |  |  |  | 144,33 |
| Буряк тушкований | 60 |  |  |  | 39 | 80 |  |  |  | 52 |
| Хлібцільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Напій лимонний | 180 |  |  |  | 38 | 180 |  |  |  | 38 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 31 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,4 | 42 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **496,12** |  |  |  |  | **581,26** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овочеве рагу | 60 | 2,1 | 3,8 | 5,1 | 61,6 | 80 | 2,9 | 5,8 | 6,6 | 82,16 |
| Каша рисовамолочна | 200 |  |  |  | 206 | 200 |  |  |  | 206 |
| Хлібцільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Сухофрукти | 20 |  |  |  | 25 | 25 |  |  |  | 28 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **382,6** |  |  |  |  | **406,16** |
| **Добоваенергетичнацінність, ккал** |  | **1212,46** |  | **1414,12** |
| 5. | ***Сніданок*** | ***П’ятниця*** |
| Буряк тушкований | 60 |  |  |  | 39 | 80 |  |  |  | 52 |
| Рис розсипчастий з орегано | 80 |  |  |  | 109 | 100 |  |  |  | 136,3 |
| Яйце варене | 1 шт |  |  |  | 48 | 1 шт |  |  |  | 48 |
| Куряче стегно в гірчичномусоусі | 45 |  |  |  | 98,67 | 60 |  |  |  | 131,56 |
| Какао з молоком | 200 | 6,11 | 5,5 | 9,86 | 112,5 | 200 | 6,11 | 5,5 | 9,86 | 112,5 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **416,79** |  |  |  |  | **489,98** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рисовий | 200 |  |  |  | 105,7 | 200 |  |  |  | 105,7 |
| Хек запечений з морквою і цибулею | 40 |  |  |  | 46,73 | 60 |  |  |  | 70,1 |
| Каша пшенична | 80 |  |  |  | 101,28 | 100 |  |  |  | 126,6 |
| Салат з запеченоїкапусти | 60 |  |  |  | 44,95 | 80 |  |  |  | 59,93 |
| Хлібцільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Фрукти (апельсин) | 60 | 0,54 | 0,12 | 6,6 | 30 | 80 | 0,72 | 0,16 | 8,8 | 40 |
| Компот з сухофруктів | 180 |  |  |  | 28 | 180 |  |  |  | 28 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **431,66** |  |  |  |  | **500,33** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вінегрет | 60 |  |  |  | 43,33 | 80 |  |  |  | 65 |
| Хлібцільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Запіканкарисова з ягіднимкюлі | 150/25 |  |  |  | 162,52 | 150/25 |  |  |  | 162,52 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 31 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,4 | 42 |
| Напій лимонний | 180 |  |  |  | 38 | 180 |  |  |  | 38 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **363,85** |  |  |  |  | **447** |
| **Добоваенергетичнацінність, ккал** |  | **1212,3** |  | **1437,31** |
| ***IVтиждень*** |
| 1. | ***Сніданок*** |  | ***Понеділок*** |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Каша пшоняна | 80 |  |  |  | 88,42 | 100 |  |  |  | 110,53 |
| Омлет з орегано | 50 | 6 | 6 | 0,4 | 87 | 50 | 6 | 6 | 0,4 | 87 |
| Сир твердий | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 37 | 15 | 3,5 | 4,5 | 0 | 56 |
| Фрукти (банан) | 60 | 1 | 0,12 | 13,1 | 57 | 80 | 1,3 | 0,16 | 17,4 | 76 |
| Чай з лимоном | 180 | 1,3 | 0 | 10,2 | 47 | 180 | 1,3 | 0 | 10,2 | 47 |
| **Всього:**  |  |  |  |  | **343,12** |  |  |  |  | **416,03** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховий | 200 |  |  |  | 112 | 200 |  |  |  | 112 |
| Плов з м’ясом свинини | 120 | 15,04 | 6,08 | 21,76 | 272 | 150 | 18,8 | 7,60 | 27,2 | 340 |
| Буряк тушкований | 60 |  |  |  | 39 | 80 |  |  |  | 52 |
| Хлібцільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **512,99** |  |  |  |  | **594** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу овочеве з курятиною | 120 |  |  |  | 220,8 | 150 |  |  |  | 276 |
| Каша гречана | 80 | 4,22 | 2,55 | 21,11 | 125 | 100 | 5,27 | 3,19 | 26,38 | 156 |
| Какао з молоком | 200 | 6,11 | 5,5 | 9,86 | 112,5 | 200 | 6,11 | 5,5 | 9,86 | 112,5 |
| Фрукти (апельсин) | 60 | 0,54 | 0,12 | 6,6 | 30 | 80 | 0,72 | 0,16 | 8,8 | 40 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **446,34** |  |  |  |  | **528.65** |
| **Добоваенергетичнацінність, ккал** |  | **1302,45** |  | **1538,68** |
| 2. | ***Сніданок*** | ***Вівторок*** |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Нагетсикурячі | 45 |  |  |  | 98,68 | 60 |  |  |  | 131,52 |
| Макарони з сиром | 80/10 |  |  |  | 149,6 | 100/50 |  |  |  | 178 |
| Хлібцільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Компот з ягодами та м’ятою | 180 |  |  |  | 40 | 180 |  |  |  | 40 |
| **Всього:**  |  |  |  |  | **405,98** |  |  |  |  | **481,02** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховий | 200 |  |  |  | 112 | 200 |  |  |  | 112 |
| Каша пшенична | 80 |  |  |  | 101,28 | 100 |  |  |  | 126,6 |
| Тюфтелярибна | 45 |  |  |  | 87,45 | 60 |  |  |  | 117 |
| Буряк тушкований | 60 |  |  |  | 39 | 80 |  |  |  | 52 |
| Хлібцільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Напійлимонний | 180 |  |  |  | 38 | 180 |  |  |  | 38 |
| Фрукти (апельсин) | 60 | 0,54 | 0,12 | 6,6 | 30 | 80 | 0,72 | 0,16 | 8,8 | 40 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **482,73** |  |  |  |  | **555,6** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат з моркви та яблуком | 60 | 0,44 | 2,1 | 5,82 | 37,1 | 80 | 0,59 | 2,8 | 7,76 | 55,8 |
| Запіканкасирна з бананом та сметаною | 180/15 |  |  |  | 303,2 | 200/15 |  |  |  | 333,4 |
| Сухофрукти | 20 |  |  |  | 25 | 25 |  |  |  | 28 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **365,3** |  |  |  |  | **417,1** |
| **Добоваенергетичнацінність, ккал** |  | **1254,01** |  | **1453,72** |
| 3. | ***Сніданок*** | ***Середа*** |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Картопляне пюре з орегано | 80 | 1,89 | 4,94 | 14,07 | 110,81 | 100 | 2,36 | 6,18 | 17,59 | 135,51 |
| Підлива з курятини | 45 |  |  |  | 122,86 | 60 |  |  |  | 163,82 |
| Хлібцільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 31 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,4 | 42 |
| Компот з сухофруктів | 180 |  |  |  | 28 | 180 |  |  |  | 28 |
| **Всього:**  |  |  |  |  | **411,16** |  |  |  |  | **503,52** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ український з сметаною | 200/15 | 1,6 | 4,1 | 8,8 | 139,18 | 200/15 | 1,6 | 4,1 | 8,8 | 139,18 |
| Горохове пюре | 80 |  |  |  | 115,46 | 100 |  |  |  | 144,33 |
| Котлета м’ясна (свинина) | 45 |  |  |  | 143,01 | 60 |  |  |  | 190,68 |
| Салат з моркви та яблуком | 60 | 0,44 | 2,1 | 5,82 | 37,1 | 80 | 0,59 | 2,8 | 7,76 | 55,8 |
| Сікфруктовий | 120 |  |  |  | 59,27 | 180 |  |  |  | 88,74 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **494,02** |  |  |  |  | **618,03** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Буряк тушкований | 60 |  |  |  | 39 | 80 |  |  |  | 52 |
| Хлібцільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Каша рисовамолочна | 200 |  |  |  | 206 | 200 |  |  |  | 206 |
| Фрукти (банан) | 60 | 1 | 0,12 | 13,1 | 57 | 80 | 1,3 | 0,16 | 17,4 | 76 |
| Компот з сухофруктів | 180 |  |  |  | 28 | 180 |  |  |  | 28 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **420** |  |  |  |  | **452** |
| **Добоваенергетичнацінність, ккал** |  | **1325,18** |  | **1573,55** |
| 4. | ***Сніданок*** | ***Четвер*** |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Рис розсипчастий з орегано | 80 |  |  |  | 109 | 100 |  |  |  | 136,3 |
| Яйце варене | 1 шт |  |  |  | 48 | 1 шт |  |  |  | 48 |
| Куряче стегно в гірчичномусоусі | 45 |  |  |  | 98,67 | 60 |  |  |  | 131,56 |
| Сир твердий | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 37 | 15 | 3,5 | 4,5 | 0 | 56 |
| Напій лимонний | 180 |  |  |  | 38 | 180 |  |  |  | 38 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **363,15** |  |  |  |  | **452,5** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп перловий | 200 |  |  |  | 106,7 | 200 |  |  |  | 106,7 |
| Хек запечений з морквою і цибулею | 40 |  |  |  | 46,73 | 60 |  |  |  | 70,1 |
| Каша пшенична | 80 |  |  |  | 101,28 | 100 |  |  |  | 126,6 |
| Салат з запеченоїкапусти | 60 |  |  |  | 44,95 | 80 |  |  |  | 59,93 |
| Компот з сухофруктів | 180 |  |  |  | 28 | 180 |  |  |  | 28 |
| Хлібцільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Фрукти (апельсин) | 60 | 0,54 | 0,12 | 6,6 | 30 | 80 | 0,72 | 0,16 | 8,8 | 40 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **432,66** |  |  |  |  | **501,33** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вінегрет | 60 |  |  |  | 43,33 | 80 |  |  |  | 65 |
| Хлібцільнозерновий | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Запіканкарисова з ягіднимкюлі | 200/25 |  |  |  | 325,04 | 200/25 |  |  |  | 325,04 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 31 | 80 | 0,3 | 0,3 | 9,4 | 42 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **488,37** |  |  |  |  | **520,04** |
| **Добоваенергетичнацінність, ккал** |  | **1284,18** |  | **1473,87** |
| 5.  | ***Сніданок*** | ***П’ятниця*** |
| Салат з капусти з ароматною олією | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,2 | 27,7 | 75 | 1,1 | 2,5 | 3,3 | 41,5 |
| Куліш з курячимм’ясом | 100 |  |  |  | 154,19 | 150 |  |  |  | 231,28 |
| Хлібцільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Какао з молоком | 200 | 6,11 | 5,5 | 9,86 | 112,5 | 200 | 6,11 | 5,5 | 9,86 | 112,5 |
| Фрукти (апельсин) | 60 | 0,54 | 0,12 | 6,6 | 30 | 80 | 0,72 | 0,16 | 8,8 | 40 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **409,01** |  |  |  |  | **504,9** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп овочевийзі сметаною | 200/15 |  |  |  | 154 | 200/25 |  |  |  | 154 |
| Гуляш з курятини | 45 | 5,4 | 5,4 | 1,8 | 78,75 | 60 | 7,2 | 7,2 | 2,4 | 105 |
| Каша гречана з орегано | 80 |  |  |  | 88,42 | 100 |  |  |  | 110,53 |
| Салат з моркви та яблуком | 60 | 0,44 | 2,1 | 5,82 | 37,1 | 80 | 0,59 | 2,8 | 7,76 | 55,8 |
| Хлібцільнозерновий  | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 | 30 | 2,1 | 2,4 | 9,9 | 71 |
| Сікфруктовий | 120 |  |  |  | 59,27 | 180 |  |  |  | 88,74 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **418,99** |  |  |  |  | **515,37** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вегетаріанськийзакритийпиріг | 75 |  |  |  | 90,4 | 100 |  |  |  | 120,47 |
| Суп молочний з пшоняною крупою | 200 |  |  |  | 206 | 200 |  |  |  | 206 |
| Фрукти (банан) | 60 | 1 | 0,12 | 13,1 | 57 | 80 | 1,3 | 0,16 | 17,4 | 76 |
| Чай з лимоном | 180 | 1,3 | 0 | 10,2 | 47 | 180 | 1,3 | 0 | 10,2 | 47 |
| **Всього:** |  |  |  |  | **400,4** |  |  |  |  | **449,47** |
| **Добоваенергетичнацінність, ккал** |  | **1228,4** |  | **1469,74** |
|  |
|
|
|
|
|
|
|
|
|