

Перспективне меню Стіл № 5

П О Н Е Д І Л О К	Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	Каша манна молочна	300				
	Яйце варене	1 шт				
	Сир твердий	20				
	Масло вершкове	10				
	Булка здобна	1 шт				
	Чай з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Всього					
	Сніданок 2					
	Сир кисломолочний зі сметаною	80/20				
	Какао з молоком	200				
	Всього					
	Обід					
	Суп картопляний з крупною	350				
	Каша гречана розсипчаста	150				
	М'ясо тушковане	75/100				
	Морква відварна	100				
	Компот з сухофруктів	200				
	Хліб пшеничний	150				
	Йогурт	200				
	Всього					
	Вечеря					
	Котлети м'ясні парові	100				
	Каша ячмінна вязка	150				
	Буряк відварний	100				
	Кисіль з журавлини	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Масло вершкове	10				
	Всього					

Перспективне меню Стіл № 5

В І В Т О Р О К	Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	Рис відварний	150				
	Суфле з відварної риби парове	100				
	Буряк, тушкований в сметані	100				
	Чай з цукром	200				
	Масло вершкове	10				
	Сир твердий	20				
	Хліб пшеничний	100				
	Всього					
	Сніданок 2					
	Яйце варене	1 шт				
	Компот з сухофруктів	200				
	Йогурт	200				
	Всього					
	Обід					
	Суп картопляний з крупою	350				
	Картопляне пюре	150				
	Бефстроганов з відварного мяса	100				
	Морквяне пюре	100				
	Компот зі свіжих яблук з цукром	200				
	Хліб пшеничний	150				
	Печиво	50				
	Всього					
	Вечеря					
	Каша пшенична молочна	300				
	Яблуко фаршироване сиром	200				
	Булка з повидлом	1 шт				
	Кефір	200				
	Чай з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Масло вершкове	10				
	Всього					

Перспективне меню Стіл № 5

С Е Р Е Д А	Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	Каша гречана молочна	300				
	Омлет паровий	115				
	Сир кисломолочний зі сметаною	80/20				
	Масло вершкове	10				
	Відвар шипшини з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Всього					
	Сніданок 2					
	Яблуко печене	100				
	Печиво	50				
	Йогурт	200				
	Всього					
	Обід					
	Суп картопляний з крупною	350				
	Каша гречана розсипчаста	150				
	Суфле з птиці парове	110				
	Ікра з буряка	100				
	Компот з сухофруктів	200				
	Хліб пшеничний	150				
	Всього					
	Вечеря					
	Биточки рибні парові	100				
	Каша кукурудзяна вязка	150				
	Морква відварна	100				
	Лимон	8				
	Чай з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Масло вершкове	10				
	Всього					

Перспективне меню Стіл № 5

Ч Е Т В Е Р	Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	Курка відварна	100				
	Каша вівсяна вязка	150				
	Буряк, тушкований в сметані	100				
	Масло вершкове	10				
	Чай з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Всього					
	Сніданок 2					
	Булка здобна	1 шт				
	Сир твердий	20				
	Молоко капячене	200				
	Всього					
	Обід					
	Суп перловий з овочами вегетаріанський	350				
	Картопляне пюре	150				
	Фрикадельки м'ясні	100				
	Морква відварна	100				
	Кисіль з журавлини	200				
	Хліб пшеничний	150				
	Печиво	50				
	Всього					
	Вечеря					
	Каша ячмінна молочна	300				
	Омлет паровий	60				
	Пудинг сирний з яблуками і сметаною	215/20				
	Відвар шипшини з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Масло вершкове	10				
	Всього					

Перспективне меню Стіл № 5

П Я Т Н И Ц Я	Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	Каша рисова молочна	300				
	Суфле сирне парове з сметаною	70/10				
	Яйце варене	1 шт				
	Масло вершкове	10				
	Чай з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Печиво	50				
	Банан	100				
	Всього					
	Сніданок 2					
	Манний пудинг з поливкою	150/20				
	Відвар шипшини з цукром	200				
	Вафлі	50				
	Всього					
	Обід					
	Суп-пюре з птиці	350				
	Каша ячмінна вязка	150				
	Суфле з відварного мяса парове	100				
	Буряк відварний	100				
	Компот з сухофруктів	200				
	Хліб пшеничний	150				
	Всього					
	Вечеря					
	Запіканка картопляна фарширована відварним мясо	250				
	Морквяне пюре	100				
	Сир твердий	20				
	Чай з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Масло вершкове	10				
	Всього					

Перспективне меню Стіл № 5

С У Б О Т А	Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	Омлет паровий	115				
	Буряк, тушкований в сметані	100				
	Сир твердий	20				
	Масло вершкове	10				
	Чай з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Всього					
	Сніданок 2					
	Булка здобна	1 шт				
	Какао з молоком	200				
	Яблуко печене	100				
	Всього					
	Обід					
	Суп картопляний з крупною	350				
	Суфле з відварної риби парове	100				
	Вермішель відварна з маслом	150				
	Морква відварна	100				
	Компот з сухофруктів	200				
	Хліб пшеничний	150				
	Всього					
	Вечеря					
	Каша гречана молочна	300				
	Запіканка сирна зі сметаною	150/20				
	Вафлі	50				
	Кефір	200				
	Чай з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Масло вершкове	10				
	Всього					

Перспективне меню Стіл № 5

Н Е Д І Л Я	Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	Каша манна молочна	300				
	Яйце варене	1 шт				
	Лимон	8				
	Масло вершкове	10				
	Чай з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Булка здобна	1 шт				
	Сир твердий	20				
	Яблуко фаршироване сиром	100				
	Всього					
	Сніданок 2					
	Печиво	50				
	Кавовий напій з молоком	150/50				
	Йогурт	200				
	Всього					
	Обід					
	Суп перловий з овочами вегетаріанський	350				
	Биточки рибні парові	100				
	Каша гречана розсипчаста	150				
	Морква тушена	100				
	Кисіль з журавлини	200				
	Хліб пшеничний	150				
	Всього					
	Вечеря					
	Суфле з птиці парове	110				
	Каша пшенична вязка	150				
	Буряк відварний	100				
	Курага	60				
	Відвар шипшини з цукром	200				
	Хліб пшеничний	100				
	Масло вершкове	10				
	Всього					