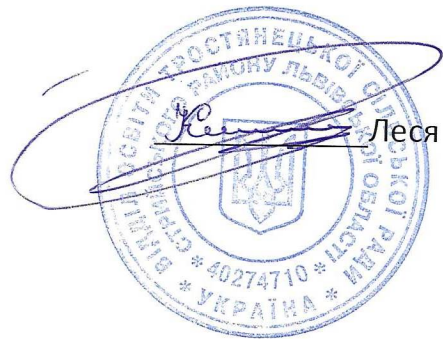


Начальник відділу освіти

Тростянецької сільської ради
Стрийського району, Львівської області



Леся ФАРАТ

Заступник начальника

Стрийського районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби у Львівській області



Назар ЖИДЕНКО

Перспективне чотиритижневе сезонне меню(зимовий період)
для дітей від 5 до (6-7)років із п'ятиденним перебуванням у ЗЗСО
на 2024рік

№ з/п	перший тиждень зимове Назва страви	№ реп.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
<i>Перший день (ПОНЕДІЛОК) Сніданок</i>							
2	Бутерброд з сиром	2	15/5/30	6,4	8,5	16	166
3	Каши молочна манна	149	210	6,4	11,7	43	303
4	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
	разом			12,8	20,3	64,1	129812,28
<i>Обід</i>							
1	Салат з морквою та імбирем	1.12	80	0,9		6,0	50,6
2	Суп картопляний з фрикадельками	83/84	200/35	9,4	6,3	15,7	158
3	Плов з курячого мяса	4.04	180	14,92	12,01	30,29	279,81
4	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
5	Сік виноградний	362	150	0,8	0	15,9	69
	разом		26,26		21,15	74,97	599,33
<i>Підвечірок</i>							
1	Салат з капусти моркви і яблук	202	80	2,8	3,52	5,05	60,75
2	Курячий шинцель з маслом	4.08	100/3	18,7	9,85	16,19	235,2
3	Картопляне пюре	105	120	2,51	2,65	18,16	105,63
4	Узвар	11.03	150	0,2	0,7	18,7	80,8
5	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
6	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			26,1	17,46	84,68	592,3
<i>всього за день</i>							
<i>Другий день (ВІВТОРОК)</i>							
№ з/п	Назва страви	№ реп.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
<i>Сніданок</i>							
1	Гуляш курячий	ст.395	43/24	13,22	4,34	5,43	115,6
2	салат морквян-ябл	132	80	1,6	2,69	6,72	54,99
3	Макарон з маслом	295	100	3,7	3,3	23,7	140
4	Какао	11.05	180	5,5	4,95	8,81	101,23
5	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			24,26	15,52	51,74	453,74
<i>Обід</i>							
1	Салат зелений з огірків і помідор	17(К)	75	0,8	4,5	1,9	52
2	Борщ з картоплі і капусти	61	200/5	1,8	4,2	11,2	91
3	Курячі нагенси	4.09	100/3	17,72	9,07	20,8	241,89
4	Пюре з бобових(горох)	437,438	100,5	10,93	2,37	24,27	175,1
5	Чай масала	11.08	180	3,38	2,74	5,72	69,18
6	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
7	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			36,52	23,62	90,47	739,09
<i>Підвечірок</i>							
1	Салат з капусти та моркви	1.24	80	0,91	2,07	3,5	38,4
2	Паличка рибна	122	69	13,52	6,24	6,74	137,31
3	Каши гречана	291	103	5,31	3,2	26,58	157,23
4	Йогурт	11.12	125	2	6,3	5,3	86
5	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68

Взяв усю: 4.11.17

	разом		23,39	18,31	61,62	486,94
	всього за день					1679,77

г. Шев

Третій день (Середа)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	
Сніданок							
й	Закритий бутерброд з повидлом	1	75	2,76	3,91	31,67	172,9
2	Макарон з мясом	479	118	12,95	5,25	28,16	213,53
3	Молоко кип'ячене	11.12	150	4,7	3,8	7,1	91,5
4	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			20,65	13,2	74,01	519,85
Обід							
1	Салат з капусти, моркви і яблука	202	80	2,8	3,52	5,05	60,75
2	Розсольник	74	200/5	2,1	4,4	14,5	107
3	Печення по домашньому з курки	4.16	180	17,5	7,9	22	236,7
4	Компот з сухофруктів	11.03	150	0,2	0,7	18,7	80,8
5	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
6	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом		24,49		5,84	81,78	595,17
1	Салат морковно-яблучний	132	80	1,6	2,69	6,72	54,99
2	Тюфтелька куряча	398-399	120	15,58	6,61	15,06	184,03
3	Каша пшенична	406	113	4,72	2,99	29,6	165,98
4	Яйце варене	169	40	5,1	4,6	0,3	62
5	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
	разом			27	16,99	56,78	488
всього за день							1603,02
Четвертий день (Четвер)							
№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	
1	Каша молочна вівсяна	145	200/20	8,8	14,9	38,5	327
2	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
3	Хліб житній		30	0,5	0,5	19,5	68
3	Сік виноградний	362	150	0,5	0	27,3	113
	разом			11,69	0,74	53,88	549,92
Обід							
1	Салат з моркви, карі та соусом "Венігет"	1,17	80	1,06	1,33	8,49	49,7
	Суп овочевий	77	200/5	1,6	4,3	9,5	84
3	Оладки курячі	402	93	15,07	6,38	6,86	147,69
4	Картопляне пюре	105	120	2,51	2,65	18,16	105,63
5	Компот з свіжих фруктів	ст.113	160	0,48	0,16	20,46	82,32
6	Хліб житній (ціліннозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
7	Фрукти по сезону	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			22,61	15,56	90,05	579,26
Підвечірок							
1	Салат з капусти та моркви і яблука	202	80	3,39	4,23	6,07	72,89
2	Курятина в сметані	281	52	18,99	7,54	0,42	151,16
3	Макарон з маслом	295	100	3,7	3,3	23,7	140
4	Йогурт	11.12	125	2	6,3	5,3	86
	разом			28,08	21,37	35,49	450,05
всього за день							1579,23

П'ятий день (П'яниця)							
№ з/п	Назва страви	№ реп.	Вага	Білк и	Жири	Вуглеводи	
Сніданок							
1	Бутерброд з сиром	2	15.05.1930	6,4	8,5	16	166
2	Каша молочна рисова	150	200/20	5	11,6	43,9	301
3	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
4	Чай масала	11.08	180	3,38	2,74	5,72	69,18
	разом			15,02	14,58	56,7	578,1
Обід							
1	Салат з буряка і ароматної олії	1.36	80	0,93	1,91	5,54	41,55
2	Суп гороховий з грінками	476	200/20	7	4,85	28,12	184,27
3	Куряче стегно в гірчицьому соусі	221	100/125	26,56	10,06	11,56	27,41
4	Макарон з маслом	295	100	3,7	3,3	23,7	140
5	Компот із свіжих фруктів	ст.113	160	0,48	0,16	20,46	82,32
6	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			40,32	20,78	108,88	543,55
Підвечірок							
1	Салат з капусти і зеленого горошку	57	80	3,8	0,07	26,44	50,9
2	Хек смажений	84	75/3	15,69	8,29	5,7	160,27
3	Рис розсипчастий	8.04	100	3,1	2,4	25,2	136,3
4	Какао	11.05	180	5,5	4,95	8,87	101,23
5	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			28,33	15,95	73,29	490,62
всього за день							1680,27
всього за тиждень							

Другий тиждень зимове Перший день (Понеділок)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
<i>Сніданок</i>							
1	Каша молочна гречана	145	200/20	9,2	13,1	43,1	331
2	Закритий бутерброд з повидлом	1	75	2,76	3,91	31,67	172,9
3	Какао	11.05	180	5,5	4,95	8,87	101,23
	разом			17,46	21,96	83,64	605,13
<i>Обід</i>							
1	Салат з буряка і ароматної олії	1.36	80	0,93	1,91	5,54	41,55
2	Суп картопляний з шинделами	83/84	200/35	9,4	6,3	15,7	158
3	Котлета із курятини	285	75/3	9,8	10,9	8,9	176
4	Каша пшенична	406	113	4,72	2,99	29,6	165,98
5	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
6	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
7	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
	разом			26,74	12,04	91,42	672,45
<i>Підвечірок</i>							
1	Рагу із курятини	702	179	14,91	6,68	20,09	200,68
2	Салат з капусти та ароматної олії	1.24	80	0,91	2,07	3,5	38,4
3	Йогурт	11.12	125	2	6,3	5,3	86
4	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			18,06	15,29	35,97	367
всього за день							1644,58

Другий день (ВІВТОРОК)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
<i>Сніданок</i>							
1	Макарон з сиром	165	175	11,8	10,2	33,8	276
2	Салат з буряка та аром олії	1,36	80	0,39	1,91	5,54	41,55
3	Молоко кип'ячене	11.12	150	4,7	3,8	7,1	91,5
4	Фрукти по сезону	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			18,78	16,65	73,02	518,97
<i>Обід</i>							
1	Салат з капусти і зеленого горошку	57	80	3,8	0,07	26,44	50,9
	Суп картопляний з кльощами	87-88	200	4	4,8	20,5	142
3	Котлета натур. з філе курки в сухарях	721	65	14,13	5,06	5,3	126,03
4	Каша гречана	291	103	5,31	3,2	6,58	157,23
5	Сік виноградний	362	150	0,5	0	27,3	113
6	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			29,39	13,63	105,62	657,16
<i>Підвечірок</i>							
1	Запіканка сирна з ягідним м'ясом	7.11	205	26,29	16,43	29,02	371,47
2	Яйце варене	169	40	5,1	4,6	0,3	62
3	Узвар	11.03	150	0,2	0,7	18,7	80,8
4	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92

	разом			31,83	21,97	55,1	556,19
всього за день							1732,32

Л. Шев

Третій день (Середа)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
2	Каша молочна рисова	150	210	5	11,6	43,9	301
3	Бутерброд з сиром	2	15/5/30	6,4	8,5	16	166
4	Какао	11.05	180	5,5	4,95	8,87	101,23
	разом			16,9	25,05	68,77	568,23
Обід							
1	Салат з буряка та ароматної олії	1.36	80	1,24	2,55	7,39	55,4
2	Суп гречаний	80	200	2	2,1	13,4	81
3	Печеня по-домашньому з курки	4.16	250	24,3	10,9	30,6	327,4
5	Копмот з свіжих яблук	ст.113	160	0,48	0,16	20,46	82,32
6	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
7	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			29,91	3	91,04	656,04
Підвечірок							
1	Салат морковно-яблучний	132	80	1,6	2,69	6,72	54,99
2	Сирники з сметаною	182	100/15	17,2	14,6	20,6	286
3	Йогурт	11.12	125	2	6,3	5,3	86
4	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			21,04	23,83	39,7	468,91
всього за день							1693,18

Четвертий день (Четвер)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Каша молочна манна	149	210	6,4	11,7	43	303
2	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
3	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
4	Чай масала	11.08	180	3,38	2,74	5,72	69,18
	разом			11,67	15,18	75,3	482,1
Обід							
1	Салат з капусти та моркви і яблук	202	80	3,39	4,23	6,07	72,89
2	Борщ з картоплі і капусти	61	200/5	1,8	4,2	11,2	91
3	Хек смажений	84	75/3	15,69	8,29	5,7	160,27
4	Картопляне пюре	105	120	2,51	2,65	18,16	105,63
5	Узвар	11.03	150	0,2	0,7	18,7	80,8
6	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
7	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			25,48	20,81	86,41	620,51
Підвечірок							
1	Салат зелений з огірка та помідора	17	75	0,8	4,5	1,9	52
2	Котлета з курячого м'яса	285	50/3	9,8	10,9	8,9	195,4
3	Каша пшенична	406	113	4,42	2,99	29,6	165,98
4	Яйце варене	169	40	5,1	4,6	0,3	62
5	Сік виноградний	362	150	0,5	0	27,3	113

	разом			20,62	18,49	66,1	588,38
всього за день							1690,99
П'ятий день (П'яниця)							
№ з/п	Назва страви	№ реп.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
2	Каша молочна вівсяна	145	200/10	8,8	14,9	38,5	327
3	Бутерброд з сиром	2	15/5/3 0	6,4	8,5	16	166
4	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
5	Чай масала	11,08	180	3,38	2,74	5,72	69,18
	разом			18,82	26,38	67,3	604,1
Обід							
1	Салат з капусти та моркви і яблук	202	80	3,39	4,23	6,07	72,89
	Суп овочевий	77	200/5	1,6	4,3	9,5	84
3	Плов із курячого м'яса	4.04	250	20,72	16,69	42,07	388,62
5	Компот із свіжих фруктів	ст. 113	160	0,48	0,16	20,46	82,32
6	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			27,84	25,88	97,6	695,83
Підвечірок							
1	Запіванка рисова з ягідним кюлі	7.14	200/2 0	10,93	11,55	47,24	358,54
2	Йогурт	11.12	125	2	6,3	5,3	86
3	Фрукти по сезону	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
4	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
	разом			13,17	18,09	59,62	486,46
всього за день							1738,21
всього за тиждень							

В. Стеф

Третій тиждень зимове Перший день (Понеділок)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
2	Каша молочна манна	149	210	6,4	11,7	43	303
3	Бутерброд з сиром	2	15/5/30	6,4	8,5	16	166
4	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
5	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			13,04	20,54	71,18	531,92
Обід							
1	Салат з буряка і ароматної олії	1.36	80	0,93	1,91	5,54	41,55
2	Суп картопляний з фрикадельками	83/84	200/35	9,4	6,3	15,7	158
3	Оладки курячі	402	93	15,07	6,38	6,86	147,89
4	Рис розсипчастий	8.04	100	3,1	2,4	25,2	136,3
5	Узвар	11.03	150	0,2	0,7	18,7	80,8
6	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом		30,35		18,19	91,5	632,54
Підвечірок							
1	Салат з моркви, карі та соусом "Венігрет"	1,17	80	1,06	1,33	8,49	49,7
2	Котлета рублена з курятини	732	77	14,46	4,62	11,24	147,55
3	Картопляне пюре	105	120	2,51	2,65	18,16	105,63
	Сік виноградний	362	150	0,5	0	27,3	113
4	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			18,77	8,84	72,27	457,8
всього за день							1622,26

Другий день (ВІВТОРОК)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Каша молочна рисова	150	210	5	11,6	43,9	301
2	Какао	11.05	180	5,5	4,95	8,87	101,23
3	Хліб житній (цільозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			12,15	17,05	72,27	470,23
Обід							
1	Салат з кап. і зеленого горошку	57	80	3,8	0,07	26,44	50,9
	Суп овочевий	77	200/5	1,6	4,3	9,5	84
3	Курячий шніцель з маслом	4.08	100/3	18,7	9,85	16,19	235,2
4	Макарони з маслом	295	100	3,7	3,3	23,7	140
5	Компот із свіжих фруктів	ст. 113	160	0,48	0,16	20,46	82,32
6	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			28,52	17,92	103,37	634,34
Підвечірок							
1	Салат з буряка і ароматної олії	1.36	80	0,93	1,91	5,54	41,55
2	Плов з курячого мяса	4.04	250	20,72	16,69	42,07	388,62
3	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
4	Хліб житній (цільозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
5	Погурт	11.12	125	2	6,3	5,3	86
	разом			25,54	25,64	79,49	626,09
всього за день							1730,66

Третій день (Середа)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглев. оди	Ккал
Сніданок							
1	Макарони відварені з твердим сиром	444	113/9	6,38	5	27,25	182,16
2	Салат з буряка та аром. олії	1,36	80	0,93	1,91	5,54	41,55
3	Какао	11.05	180	5,5	4,95	8,87	101,23
4	Яйце варене	169	40	5,1	4,6	0,3	62
5	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			18,15	16,7	49,04	428,86
Обід							
1	Салат з капусти та аром. олії	1,28	80	0,9	1,98	2,64	33,2
2	Розсольник	74	200/5	2,1	4,4	14,5	107
3	Печеня по-домашньому з курки	4,16	250	24,3	10,9	30,6	327,4
4	Сік виноградний	362	150	0,5	~ 0	27,3	113
6	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом		29,45		6,88	94,54	648,6
Підвечірок							
1	Салат морковно-яблучний	132	80	1,6	2,69	6,72	54,99
2	Нагетси курячі	57	100/3	18,7	9,85	16,19	235,2
3	Рис розсипчастий	8.04	100	3,1	2,4	25,2	136,3
	Чай масала	11.08	180	3,38	2,74	5,72	69,18
	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
4	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			28,67	18,42	80,41	605,59
	всього за день						1683,05

Четвертий день (Четвер)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Каша молочна вівсяна	145	200/10	8,8	14,9	38,5	327
2	Бутерброд закритий з повидлом	1	75	2,76	3,91	31,67	172,9
3	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
	разом			11,56	18,91	75,27	520,9
Обід							
1	Салат з капусти та моркви і яблук	202	80	3,39	4,23	6,07	72,89
2	Борщ з картоплі і капусти	61	200/5	1,8	4,2	11,2	91
3	Шніцель рибний	297	70	14	1,82	30,42	131,31
4	Картопляне пюре	105	120	2,51	2,65	18,16	105,63
5	Узвар	11.03	150	0,2	0,7	18,7	80,8
	разом			21,9	13,6	84,55	481,63
Підвечірок							
1	Оладки курячі	402	93	15,07	6,38	6,86	147,69
2	Салат морковно-ябл.	132	80	1,6	2,69	6,72	54,99
3	Пюре з бобових(горох)	437,438	100,5	10,93	2,37	24,27	175,1
4	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
5	Сік виноградний	362	150	0,2	0	27,3	113
6	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			29,69	12,18	91,73	600,7

всього за день							1603,23
П'ятий день (П'ятниця)							
№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Кашиа молочна рисова	150	210	5	11,6	43,9	301
3	Бутерброд з сиром	2	15/5/30	6,4	8,5	16	166
4	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
5	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
	разом			11,64	20,44	72,08	529,92
Обід							
1	Салат з буряка та ароматної олії	1,36	80	1,24	2,55	7,39	55,4
2	Суп гречаний	80	200	2	2,1	13,4	81
3	Курячі нагенси	4.09	100/3	17,72	9,07	20,8	241,89
	Картопля запечена	120	94	3,09	2,81	15,48	100,06
5	Какао	11.05	180	5,5	4,95	8,87	101,232
6	Хліб житній (цільнозерновий)		30	1,65	0,5	19,5	68
7	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			31,44	19,67	85,13	689,502
Підвечірок							
1	Запиканка сирна з ягідним кюлі	7.11	205	26,29	16,43	29,02	371,47
2	Компот з свіжих фруктів	ст.113	160	0,48	0,16	20,16	82,32
4	Яйце варене	169	40	5,1	4,6	0,3	62
	разом			31,87	21,19	49,48	515,79
всього з день							1735,21
всього за тиждень							

el. steel

четвертий тиждень зимове Перший день (Понеділок)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Каша молочна	149	210	6,4	11,7	43	303
2	Какао	11.05	180	5,5	4,95	8,81	101,23
3	Фрукти по сезону (яблуко, груша,	12,01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			12,14	5,19	15,89	446,15
Обід							
1	Салат з капусти яблука та моркви	202	80	2,1	2,64	3,79	43,73
2	Борщ з картоплі і капусти	61	200/5	1,8	4,2	11,2	91
3	Котлета зі	248	81	11,09	19,15	11,17	262,02
4	Каша пшенична	406	113	7,2	2,99	29,6	165,98
5	Сік виноградний	362	150	0,5	0	27,3	113
6	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом		24,34		10,33	102,6	743,73
Підвечірок							
1	Рагу із курятини	702	179	14,91	6,68	20,09	200,68
2	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
3	Йогурт	11.12	125	2	6,3	5,3	86
4	Фрукти по сезону		80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			18,8	13,72	51,97	396,6
	всього за день						1586,48
Другий день (ВІВТОРОК)							
№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Омлет з тведим	342	57	7,07	8,97	0,92	113
2	Макарон	295	100	3,7	3,3	23,7	140
	Салат з моркви та капусти	1,24	80	0,91	2,07	3,5	38,4
3	Сік виноградний	362	150	0,5	0	27,3	113
4	Фрукти по сезону (яблуко, груша)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
5	Хліб житній		30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			14,07	15,08	82	514,32
Обід							
1	Салат з буряка і	1.36	80	0,93	1,91	5,54	41,55
	Розсольник	74	200/5	2,1	4,4	14,5	107
3	Печеня по-	4.16	250	24,3	10,9	30,6	327,4
4	Компот із свіжих	ст.113	160	0,48	0,16	20,46	82,32
5	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	8,19
	разом			29,46	6,97	90,6	566,46
Підвечірок							
1	Салат морковно-	132	80	1,6	2,69	6,72	54,99
2	Рибні нагетси	6.01	70/3	11,3	4,69	14,5	134,7
3	Пюре з	437,438	100,5	10,93	2,37	24,27	175,1
4	Какао	11.05	180	5,5	4,95	8,87	101,23
5	Фрукти по сезону (яблуко, груша)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			29,57	14,94	61,44	507,94
	всього за день						1588,72

В. Сікел

Третій день (Середа)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Каша молочна	145	200/10	8,8	14,9	38,5	327
3	Чай	349	150	1	0,1	5,1	21
	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
4	Фрукти по сезону (яблуко, груша)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			11,69	0,84	31,68	457,92
Обід							
1	Салат з капусти та ароматної олії	1.28	80	0,9	1,98	2,64	33,2
2	Суп гороховий з грибами	476	200/20	7	4,85	28,2	184,27
3	Котлета яловича	248	50/5	8,2	11,4	8,7	170
4	Картопляне пюре	105	120	3,09	2,81	15,48	105,63
5	Сік виноградний	362	150	0,5	0	27,3	113
6	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом		21,34		21,54	101,8	674,1
Підвечірок							
1	Запіканка сирна з овочами	7.11	205	26,29	16,43	29,02	371,47
2	Какао	11.05	180	5,5	9,5	8,81	101,23
3	Яйце варене	169	40	5,1	4,6	0,3	62
4	Фрукти по сезону (яблуко, груша)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			37,13	30,77	45,21	576,62
	всього за день						1708,64

Четвертий день (Четвер)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Каша молочна	151	210	9	14,1	38,7	320
2	Бутерброд з сиром	2	15/5/30	6,4	8,5	16	166
3	Чай масала	11.08	180	Бер.38	2,74	5,72	69,18
	разом			13955,4	25,34	60,42	555,18
Обід							
1	Салат з буряка і ароматної олії	1.36	80	0,93	1,91	5,54	41,55
2	Суп овочевий	77	200/5	1,6	4,3	9,5	84
3	Шніцель рибний	297	70	14	1,82	30,42	131,31
4	Макрон з маслом	295	100	3,7	3,3	23,7	140
5	Компот з свіжих фруктів	ст. 113	160	0,48	0,16	20,46	82,32
6	Хліб житній		30	1,65	5	19,5	68
	разом			22,36	16,49	109,1	547,18
Підвечірок							
1	Салат з моркви та імбиру	1.12	80	0,9	2,6	6	50,6
2	Плов з курячого мяса	4.04	180	14,92	12,01	30,29	279,81
3	Фрукти по сезону	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
4	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68

5	Кефір	11.12	125	3,5	3,1	5	62,5
	разом			6,29	6,44	37,58	502,83
всього за день							1605,19
П'ятий день (П'ятниця)							
№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Бутерброд з сиром	2	#####	6,4	8,5	16	166
2	Кашиа молочна	149	210	6,4	11,7	43	303
4	Какао	11.05	180	5,5	9,5	8,87	101,23
	разом			18,3	21,2	51,87	570,23
Обід							
1	Салат з капусти	202	80	2,1	2,64	3,79	43,73
2	Суп картопляний з фрикадельками(яло	83/84	200/35		6,3	15,7	158
3	Курятина в	281	52	18,99	7,54	0,42	151,16
4	Рис розсипчастий	8.04	100	3,1	2,4	25,2	136,3
5	Фрукти по сезону (абрикосо, яблука)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
6	Узвар	11.03	150	0,2	0,7	18,7	80,8
7	Хліб житній (жирний)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			26,28	20,32	90,39	679,91
Підвечірок							
1	Шніцель зі свинини	248	81	11,09	19,15	11,17	262,02
2	Картопляне пюре	105	120	3,09	2,81	15,5	105,63
3	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
4	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
5	Фрукти по сезону	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			16,07	22,8	58,35	498,57
всього за день							1748,71
всього за тиждень							
всього за період				серед/денна	#REF!		

М. Шейф