

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(весняний період)
для дітей від 5 до (6-7)років із п'ятиденним перебуванням у ЗЗСО
на 2024рік

Перший тиждень ВЕСНА Перший день (Понеділок)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглев. оди	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 (цільнозерновий)	-	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	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	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 м'яса	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 (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
5	Йогурт	11.12	125	2	6,3	5,3	86
	разом			25,54	25,64	79,49	626,09
	всього за день						1730,66

Розроблено: *М. Шейф*

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'яниця)							
№ з/п	Назва страви	№ реп.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	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	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	Запіванка 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							

Handwritten signature

другий тиждень ВЕСНА 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 твердим	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

Handwritten signature

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 грінками	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	Запіванка сирна з овідним м'ясом	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
Підвечірок							
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 м'яса	4.04	180	14,92	12,01	30,29	279,81
3	Фрукти по сезону (яблуко, груша,	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'яниця)							
№ 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/яєц	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	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	-	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!		

Handwritten signature

№ з/п	ТРЕТІЙ тиждень ВЕСНА Назва страви	№ реп.	Вага	Білки	Жири	Вуглевод и	Ккал
Перший день (ПОНЕДІЛОК) Сніданок							
2	Бутерброд з сиром	2	15/5/30	6,4	8,5	16	166
3	Каша 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

Обід							
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

Підвечірок							
1	Салат з капусти моркви і яблук	202	80	2,8	3,52	5,05	60,75
2	Курячий шніцель 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
всього за день							

Другий день (ВІВТОРОК)							
№ з/п	Назва страви	№ реп.	Вага	Білк и	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
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

Обід							
1	Салат зелений з огірків і помідор	17(К)	75	0,8	4,5	1,9	52
2	Борщ з картоплі і капустою	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

Підвечірок							
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	Каша 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

С. С. С.

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

Handwritten signature

Третій день (Середа)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	
Сніданок							
1	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			20,63	13,2	74,01	519,85
Обід							
1	Салат з капусти, моркви і яблук	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	Копмот 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	Каши 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	Каши 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 "Венігрет"	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	Копмот з 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
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 яблук	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

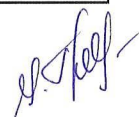
П'ятий день (П'яниця)							
№ з/п	Назва страви	№ реп.	Вага	Білк н	Жири	Вуглеводи	
Сніданок							
1	Бутерброд з сиром	2	15.05.1930	6,4	8,5	16	166
2	Каша молочна рисова	150	200/20	5	11,6	43,9	301
3	Фрукти по сезону (яблуко, груша, слива)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
4	Чай масала	11.08	180	3,38	2,74	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 гірчицьному 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							

г. А. К.

Четвертий тиждень ВЕСНА Перший день (Понеділок)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
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
Обід							
1	Салат з буряка і ароматної олії	1.36	80	0,93	1,91	5,54	41,55
2	Суп картопляний з фрикаделками	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
Підвечірок							
1	Рагу із курятини	702	179	14,91	6,68	20,09	200,68
2	Салат з капусти та моркви	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
Сніданок							
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
Обід							
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
Підвечірок							
1	Запіканка сирна з ягідним соусом	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

	<i>разом</i>			31,83	21,97	55,1	556,19
<i>всього за день</i>							1732,32



Третій день (Середа)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглев. оди	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							

Handwritten signature