

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник відділу освіти,

молоді та спорту

Миколаївської міської ради

Стрийського району

Львівської області

 А.В. Старовецький



ПОГОДЖУЮ

Заступник начальника

Стрийського районного управління

Головного управління

Держпродспоживслужби

у Львівській області

 Назар Жиденко



М Е Н Ю

для харчування дітей-дошкільнят
у НВК на 2024 навчальний рік

(весняний період)

№ з/п	ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ (весна) Назва страви	№ реп.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Перший день (ПОНЕДІЛОК) Снідано							
1	Хліб з маслом і сиром	2	15/5/30	6,4	8,5	16	166
2	Каша молочна манна	149	210	6,4	11,7	43	303
3	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
4	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
	разом			13,04	20,54	71,18	531,92
Обід							
1	Салат з морквою та імбирем	1.12	80	0,9	02.Січ	1kl	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	220	14,92	12.01	30,29	279,81
4	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
5	Сік виноградно-яблучний	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	Котлета з курячого м'яса	285	50/3	9,8	10,9	8,9	195,4
3	Картопляне пюре	105	120	2,51	2,65	18,16	105,63
4	Напій з лимонів, апельсинів	11.07	150	0,34	0,15	5,25	18,02
5	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			17,1	17,72	56,86	447,8
всього за день							1579,05
Другий день (ВІВТОРОК)							
№ з/п	Назва страви	№ реп.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Каша молочна гречана	145	210	9,2	13,1	43,1	331
2	Хліб з маслом	1	30/5	4,4	6,5	14	151
3	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
	разом			22,8	32,8	105,3	583
1	Салат з яєць та зел. Горошку	1,07	75	6	5,5	5,6	96
2	Борщ з картоплі і капусти	61	200/5	1,8	4,2	11,2	91
3	Курячі нагенси	57(Кл)	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 (банан)	12.01	80	1,5	0,2	21,8	95
	разом			42,98	19,08	103,29	836,17
Підвечірок							
1	Салат з капусти, моркви і	202	80	2,8	3,52	5,05	60,75
2	Риба тушкована з овочами	6,03	90	12,7	4,2	2,5	91,3
3	Каша гречана	291	100/3	5,31	3,2	26,58	157,23
4	Фрукти (банан)	12.01	80	1,5	0,2	21,8	95
	разом			22,31	7,6	50,88	404,28
всього за день							1823,45

Всього: 1823,45

Третій день (Середа)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Макарон з сиром	165	175	11,8	10,2	33,8	276
3	Какао	11.05	180	5,5	4,95	8,87	101,23
3	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			17,54	15,39	49,75	419,15

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	220	17,5	7,9	22	236,7
4	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
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
	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	60/60	15,58	6,61	15,06	184,03
3	Каша гречана	291	100/3	5,31	3,2	26,58	157,23
5	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
	разом			22,49	12,6	53,46	417,25
всього за день							1431,57

Четвертий день (Четвер)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Каша молочна вівсяна	145	220	8,8	14,9	38,5	327
2	Хліб житній		30	1,65	0,5	19,5	68
3	Сік виноградно-яблучний	362	150	0,5	0	27,3	113
	разом			11,45	0,5	46,8	508

Обід

1	Салат з моркви, картоплі та соусом "Венізан"	1,17	80	1,06	1,33	8,49	49,7
2	Суп картопляний з кльоцками	87-88	200	4	4,8	20,5	142
3	Оладки курячі	402	93	15,07	6,38	6,86	147,69
4	Картопляне торе	105	120	2,51	2,65	18,16	105,63
5	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
6	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
7	Фрукти (апельсин)	12.01	80	0,5	0,1	5,5	25
	разом			24,79	15,86	84,11	559,02

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	Макарони з маслом	295	100	3,7	3,3	23,7	140
4	Йогурт	11.12	125	2	6,3	5,3	86
5	Фрукти (апельсин)	12.01	80	0,5	0,1	5,5	25
	разом			28,58	21,47	40,99	475,05
всього за день							1542,07

П'ятий день (П'ятниця)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							

1	Каша молочна манна	149	210	6,4	11,7	43	303
2	Фрукти (яблуко)	12,01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
3	Чай масала	11,08	180	3,38	2,74	5,72	69,18
	разом			10,02	14,68	55,8	414,1
Обід							
1	Салат з буряка і арамотної	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 гірчичному соусі	4,12	75	26,56	10,06	11,56	27,41
4	Макарон з маслом	295	100	3,7	3,3	23,7	140
5	Фрукти (яблуко)	12,01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
6	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
7	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			40,08	20,96	100,6	524,15
Підвечірок							
1	Салат з капусти і зеленого горошку	57	80	3,8	0,07	26,44	50,9
2	Хек смажений	84	60/3	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	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			29,74	16,21	85,71	516,7
всього за день							1678,75
всього за тиждень							

ef. Sheef

Другий тиждень (весна)

Перший день (Понеділок)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Каша молочна гречана	145	210	9,2	13,1	43,1	331
2	Хліб 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 апельсинові 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	Котлета із курятини	285	75/3	9,8	10,9	8,9	176
4	Рис розсипчастий	8.04	100	3,1	2,4	25,2	136,3
5	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
6	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
7	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
	разом		25,12		11,45	87,02	642,77
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 (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			17,82	15,05	28,89	325,08
всього за день							1572,98

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	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
3	Фрукти (банан)	12.01	80	1,5	0,2	21,8	95
3	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			14,95	11	80,2	460
Обід							
1	Салат з капусти і зеленого горошку	57	80	3,8	0,07	26,44	50,9
2	Суп картопляний з кльошками	87-88	200	4	4,8	20,5	142
3	Котлета з курятини	285	50/3	14,13	5,06	5,3	126,03
4	Каша гречана	291	100/3	5,31	3,2	6,58	157,23
5	Сік виноградно-яблучний	362	150	0,5	0	27,3	113
6	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			29,39	13,63	105,62	657,16
Підвечірок							
1	Запіканка сирна з ягідним кюлі	7.11	180/25	26,29	16,43	29,02	371,47
2	Напій з лимонів апельсинів	11.07	150	0,34	0,15	5,25	18,02
3	Фрукти (банан)	12.01	80	1,5	0,2	21,8	95
	разом			28,13	16,78	56,07	484,49
всього за день							1601,65

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	Хліб з маслом і 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	Печення по-домашньому з курки	4.16	220	24,3	10,9	30,6	327,4
4	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
5	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
6	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом		29,43		2,94	75,68	594,72

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 (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			21,04	23,83	39,7	468,91
всього за день							1631,86

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	-	30	1,65	0,5	19,5	68
7	Фрукти (апельсин)	12.01	80	0,5	0,1	5,5	25
4	Чай масала	11.08	180	3,38	2,74	5,72	69,18
	разом			11,93	15,04	73,72	465,18

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	60/3	15,69	8,29	5,7	160,27
4	Картопляне торе	105	120	2,51	2,65	18,16	105,6
5	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
6	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
7	Фрукти (апельсин)	12.01	80	0,5	0,1	5,5	25
	разом			25,54	20,07	71,23	543,76

Підвечірок

1	Салат з яєця та зеленого горошку	1.07	75	0,6	5,5	5,6	96
2	Котлета з курячого	285	50/3	9,8	10,9	8,9	195,4
3	Макарон з маслом	295	100	3,7	3,3	23,7	140
4	Сік виноградно-яблучний	362	150	0,5	0	27,3	113
	разом			14,6	14,2	59,9	544,4

4/1/19

всього за день							1553,34
П'ятий день (П'яниця)							
№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
<i>Сніданок</i>							
1	Каша молочна вівсяна	145	220	8,8	14,9	38,5	327
2	Хліб з маслом і сиром	2	15/5/30	6,4	8,5	16	166
3	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
4	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
	разом			15,44	23,74	66,68	555,92
<i>Обід</i>							
1	Салат з капусти та	202	80	3,39	4,23	6,07	72,89
2	Суп овочевий	77	200/5	1,6	4,3	9,5	84
3	Плов із курячого м'яса	4.04	220	20,72	16,69	42,07	388,62
4	Какао	11,05	180	5,5	4,95	8,87	101,23
5	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			32,86	30,67	86,01	714,74
<i>Підвечірок</i>							
1	Запканка рисова з ягідним кюлі	7.14	200/20	10,93	11,55	47,24	358,54
2	Салат з моркви та смет	1.15	80	1,5	3,19	9,23	69
3	Йогурт	11.12	125	2	6,3	5,3	86
4	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			14,43	21,04	61,77	513,54
всього за день							1736,69
всього за тиждень							

Ч. Шеф

Третій тиждень (весня) Перший день (Понеділок)

№ 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 з маслом і сиром	2	15/5/30	6,4	8,5	16	166
3	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
4	Фрукти (яблуко)	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	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
7	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом		30,59		18,43	98,58	674,46
Підвечірок							
1	Салат з моркви, карі та соусом "Венісрет"	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 виноградно-яблучний	362	150	0,5	0	27,3	113
	разом			18,53	8,6	65,19	457,8
	всього за день						1664,18

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	Фрукти (банан)	12.01	80	1,5	0,2	21,8	95
4	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			13,65	17,25	94,07	565,23
Обід							
1	Салат з кап. і зеленого горошку	57	80	3,8	0,07	26,44	50,9
2	Суп овочевий	77	200/5	1,5	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	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
6	Фрукти (банан)	12.01	80	1,5	0,2	21,8	95
	разом			29,3	17,82	102,73	626,1
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	220	20,72	16,69	42,07	388,62
3	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
4	Йогурт	11.12	125	2	6,3	5,3	86

	разом			25,3	25,4	72,41	584,17
	всього за день						1775,5

Третій день (Середа)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Макарони відварені з твердим сиром	444	113/9	6,38	5	27,25	182,16
2	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
3	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,4	0,24	7,08	41,92
	разом			6,62	5,34	39,43	245,08
Обід							
1	Салат з моркви, карі та соусом "Венігрет"	1,17	80	1,06	1,33	8,49	49,7
2	Розсольник	74	200/5	2,1	4,4	14,5	107
3	Печеня по-домашньому з курки	4.16	220	24,3	10,9	30,6	327,4
4	Сік виноградно-яблучний	362	150	0,5	0	27,3	113
6	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом		29,61		6,23	100,39	665,1
Підвечірок							
1	Салат морковно-яблучний	132	800	1,6	2,69	6,72	54,99
2	Нагетси курячі	57(Кл)	100/3	18,7	9,85	16,19	235,2
3	Рис розсипчастий	8.04	100	3,1	2,4	25,2	136,3
4	Чай масала	11.08	180	3,38	2,74	5,72	69,18
5	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			28,43	18,18	73,33	563,67
всього за день							1473,85

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Каша молочна вівсяна	145	220	8,8	14,9	38,5	327
2	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
3	Фрукти (апельсин)	12.01	80	0,5	0,1	5,5	25
	разом			9,3	15,1	49,1	373
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	Напій з лимонів, апельсинів	11.07	150	0,34	0,15	5,25	18,02
6	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			23,69	13,55	90,6	486,85
Підвечірок							
1	Гуфтеля із свинини	261/315	60/50	6,9	24,9	12,7	304
2	Макарони з маслом	295	100	3,1	3,3	23,7	140
3	Хліб житній	-	30	1,65	0,5	19,5	68
4	Сік виноградно-яблучний	362	150	0,2	0	27,3	113
5	Фрукти (апельсин)	12.01	80	0,5	0,1	5,5	25
	разом			12,95	28,8	88,7	650
всього за день							1509,85

П'ятий день (П'ятниця)

№ з/п	Назва страви	№ реп.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Каша молочна рисова	150	210	5	11,6	43,9	301
2	Хліб з маслом і сиром	2	15/5/30	6,4	8,5	16	166
3	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
4	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
	разом			11,4	20,44	72,08	529,92
Обід							
1	Салат з буряка та ароматизованій олії	1,36	80	1,24	2,55	7,39	55,4
2	Суп гречаний	80	200	2	2,1	13,4	81
3	Курачі нагенси	57(Кл)	100/3	17,72	9,07	20,8	241,89
4	Картопля запечена скибочками	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 (цільноз)		30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			31,2	19,43	78,05	647,582
Підвечірок							
1	Запіканка сирна з ягідним кюлі	7.11	180/25	26,29	16,43	29,02	371,47
2	Чай масала	11.08	180	3,38	2,74	5,72	69,18
3	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			29,91	19,41	41,82	482,57
всього за день							1733,7
всього за тиждень							

М. Кел

Четвертий тиждень (весна)

Перший день (Понеділок)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Каша молочна манна	149	210	6,4	11,7	43	303
4	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
4	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			6,64	0,34	12,18	365,92
Обід							
1	Салат з капусти яблук 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 свинини	248	50/3	11,09	19,15	11,17	262,02
4	Каша гречана	291	100/3	5,31	3,2	6,58	157,23
5	Сік виноградно-яблучний	362	150	0,5	0	27,3	113
6	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом		22,45		10,54	79,54	734,98
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 (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			18,8	13,72	51,97	396,6
всього за день							1497,5
Другий день (ВІВТОРОК)							
№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Омлет з тведим сиром	342	57	7,07	8,97	0,92	113
2	Макарон з маслом	295	100	3,7	3,3	23,7	140
3	Сік виноградно-яблучний	362	150	0,5	0	27,3	113
4	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			12,92	12,77	71,42	434
Обід							
1	Салат з буряка і ароматної олії	1.36	80	0,93	1,91	5,54	41,55
	Розсольник	74	200/5	2,1	4,4	14,5	107
3	Печення по-домашньому з курки	4.16	220	24,3	10,9	30,6	327,4
4	Напій з лимонів апельсинів	11.07	150	0,34	0,15	5,25	18,02
5	Фрукти (банан)	12.01	80	1,5	0,2	21,8	95
6	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			30,82	7,16	97,19	656,97
Підвечірок							
1	Салат морковно-яблучний	132	80	1,6	2,69	6,72	54,99
2	Паличка рибна	ст.122	69	11,3	4,69	14,5	134,7
3	Пюре з бобових(горох)	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 (банан)	12.01	80	1,5	0,2	21,8	95
	разом			30,83	14,9	76,16	561,02
всього за день							1651,99

Я. С. Кел.

Третій день (Середа)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Каша молочна вівсяна	145	220	8,8	14,9	38,5	327
2	Чай	349	150	1	0,1	5,1	21
3	Хліб з маслом	1	30/5	4,4	6,5	14	151
4	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			14,44	6,84	26,18	540,92

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 виноградно-яблучний	362	150	0,5	0	27,3	113
6	Хліб життний (білкозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом		21,34		21,54	101,8	674,1

Підвечірок

1	Запіванка сирна з ягідним кюлі	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	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
	разом			32,03	26,17	44,91	514,62
всього за день							1729,64

Четвертий день (Четвер)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок							
1	Каша молочна гречана	151	210	9	14,1	38,7	320
2	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
3	Фрукти (апельсин)	12.01	80	0,5	0,1	5,5	25
	разом			9,5	14,3	49,3	366

1	Салат з буряка та ароматної олії	1.36	80	1,24	2,55	7,39	55,4
2	Суп з кльоцками	87,88	200	4	4,8	20,5	142
3	Шніцель рибний	297	70	14	1,82	30,42	131,31
4	Макарон з маслом	295	100	3,7	3,3	23,7	140
5	Какао	11,05	180	5,5	4,95	8,87	101,23
6	Хліб життний		30	1,65	5	19,5	68
	разом			30,09	19,87	103	637,94

Підвечірок

1	Салат з моркви та імбиру	1.12	80	0,9	2,6	6	50,6
2	Плов з курячого мяса	4.04	220	14,92	12,01	30,29	279,81
3	Хліб життний (білкозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
4	Чай	349	150	0		5,1	21
5	Фрукти (апельсин)	12.01	80	0,5	0,1	5,5	25
	разом			3,05	3,2	36,1	444,41
всього за день							1448,35

П'ятий день (П'ятниця)

№ з/п	Назва страви	№ рец.	Вага	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
-------	--------------	--------	------	-------	------	-----------	------

Ч. С. С.

Сніданок							
1	Хліб з маслом і сиром	2	#####	6,4	8,5	16	166
2	Каша молочна манна	149	210	6,4	11,7	43	303
5	Фрукти (яблуко)	12.01	80	0,24	0,24	7,08	41,92
4	Какао	11.05	180	5,5	9,5	8,87	101,23
	разом			18,54	21,44	58,95	612,15
Обід							
1	Салат з капусти яблук та моркви	202	80	2,1	2,64	3,79	43,73
2	Суп картопляний з фрикадельками(ялович)	83/84	200/35	9,4	6,3	15,7	158
3	Курятина в сметані	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 (яблуко)	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 (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
	разом			35,68	20,32	90,39	679,91
Підвечірок							
1	Шніцель зі свинини	248	50/3	11,09	19,15	11,17	262,02
2	Картопляне пюре	105	120	3,09	2,81	15,5	105,63
3	Хліб житній (цільнозерновий)	-	30	1,65	0,5	19,5	68
4	Чай	349	150	0	0,1	5,1	21
	разом			15,83	22,56	51,27	456,65
всього за день							1748,71
всього за тиждень							
всього за період				серед/ден	109,25		

М. Стеф