

Меню І тиждень

Ден ь тиж ня	Приєм їжі	№ каль к. карт и	Назва страв	Вихід страви 3-4 р.	Вихід страв и 4-6 р.	Ккал 3-4 р.	Ккал 4-6 р.	
Понеділок	Сніданок	1	1. Макаронні вироби відварні з твердим сиром	90\7	113/9	142,9	182,2	
		2	2. Кури порційні відварні	55	90	134,5	218,8	
		3	3. Салат зі свіжої капусти та моркви	45	60	30,6	34,4	
			4. Фрукти (банан)	55	55	48	48	
			5. Кефір	100	125	59	74	
	Обід	4	1. Суп гороховий з грінками	150\15	200/20	156	184	
		5	2. Пюре картопляне	91	114	84,5	105,6	
		6	3. Котлета рибна	50	70	86,7	121,3	
		7 8	4. Огірок свіжий /салат з зеленого горошку	55	60	27	39,8	
			5. Хліб	30	30	71	71	
			8	6. Компот зі свіжих яблук	150	180	50	66
	Полуденок	9	1. Каша рисова молочна	180	220	144,8	63,3	
10		2. Яйце варене	40	40	62,8	62,8		
		3. Хліб	30	30	71	71		
11		4. Салат вітамінний	40	50	28	34		
12		5. Чай	150	180	19	24,6		
					<u>1215,8</u>	<u>1497,7</u>		
Вівторок	Сніданок	13	1. Каша гречана розсипчаста	90	113	87	109	
		14	2. Курятина в сметанному соусі	55	73	120	160	
		15	3. Салат з моркви	50	50	47,2	47,3	
			4. Хліб	30	30	71	71	
		16	5. Какао з молоком	150	180	27	36	
	Обід	17	1. Борщ український	150	200	61,6	82,6	
		18	2. Плов з м'ясом яловичини	95	190	170	332,4	
		19	3. Салат з буряка та сухариків\салат з св.. огірка	50	70	47\55	65,8\59.	
			4. Хліб	30	30	71	71	
			8	5. Компот з яблук	150	180	50	66
	Полуденок	20	1. Запиканка сирна	115	150	211,4	274,2	
		21	2. Сметанний соус	15	20	11,6	15,3	
		3. Сік	120	180	71	106		
		4. Фрукти (апельсин)	70	100	30,1	43		
					<u>1075,9</u>	<u>1479,5</u>		
Середа	Сніданок	22	1. Каша молочна вівсяна	180	220	157	210,5	
		10	2. Яйце варене	40	40	62,8	62,8	
		3	3. Огірок солений/салат з капусти свіжої	40	60	30,6	34,8	
			4. Хліб з твердим сиром	30\11	30/15	111	125	
		23	5. Компот з сушки	150	180	62	62	
	Обід	24	1. Капусняк	170	250	63,4	112,2	
		25	2. Пюре горохове	88	114	148	183	
		26	3. Нагетси курячі	50	70	136,5	182	
		27	4. Салат з моркви і часнику	50	50	37,8	37,8	
			8	5. Хліб	30	30	71	71
				6. Компот зі свіжих яблук	150	180	50	66
	Полуденок	28	1. Зрази картопляні з м'ясом курки	125	154	226	250	
11		2. Салат вітамінний	40	50	28	34		
		3. Какао з молоком	150	180	27	36		
		4. Фрукти (банан)	55	55	48	48		
					<u>1251,0</u>	<u>1503,7</u>		

	Сніданок	29 3 16	1. Печення по-домашньому 2. Салат з капусти свіжої 3. Хліб пшеничний з твердим сиром 4. Какао з молоком 5. Фрукти (яблуко)	110 45 30\11 150 55	170 60 30/15 180 100	207,7 30,6 111 27 31	334,6 34,4 125 36 45			
Четвер	Обід	30 31 32 33	1. Суп вермішелевий 2. Капуста тушкована 3. Шніцель зі свинини 4. Хліб 5. Напій лимонний	160 100 53 30 150	250 110 80 30 180	60,6 66,5 193 71 21	111,7 91,7 310,9 71 26			
		Полуденок	34 21 23	1. Вареники з сиром 2. Соус сметанний 3. Компот з сушки 4. Фрукти (апельсин)	150 15 150 70	190 20 180 100	340,5 11,6 62 30,1	431,3 15,3 62 40		
								<u>1225,8</u>	<u>1683,9</u>	
П'ятниця	Сніданок	35 36 78	1. Каша пшенична 2. Гуляш з курки 3. Ікра бурячкова\салат св.огірків та томатів 4. Хліб 5. Йогурт 6.Фрукти (яблуко свіже)	90 40 50\45 30 125 55	110 50 60\55 30 125 100	105,4 104,2 86,7 71 93 31	123,8 128,9 121,3 71 93 45			
		Обід	36 37 40 39 12	1.Суп рибний 2.Каша рисова розсипчаста 3. Котлета куряча рублена 4. Салат з варених овочів 5. Хліб 6.Чай	200 100 55 50 30 150	250 150 80 75 30 180	47,9 145,25 83,4 45,5 71 19	69,5 217,9 123,3 69,9 71 24,6		
			Полуденок	41 72	1. Пиріжок з яблуком та корицею 2. Суп молочний вермішелевий 3. Фрукти (банан) . 4.Сік	90 150 55 120	75 200 55 150	206,46 180,3 48 71	259 243,9 48 106	
									<u>1409,1</u>	<u>1502,2</u>