

Меню II тиждень

День тижня	Прийом їжі	№ калк. карт	Назва страв	Вихід страви 3-4 р.	Вихід страв и 4-6 р.	Ккал 3-4 р.	Ккал 4-6 р.	
Понеділок	Сніданок	13	1. Каша гречана розсипчаста	90	113	87	109	
		42	2. Оладки курячі	70	105	183,9	268,9	
		11	3. Салат вітамінний	40	50	28	34	
			4. Йогурт	125	125	93	93	
			5. Фрукти (апельсин)	70	100	30,1	43	
	Обід	43	1. Розсольник	150	200	76,06	103,4	
		44	2. Картопля печена з часником	100	130	141,5	228,5	
		45	3. Тюфтеля рибна	45	90	64,3	135,7	
		27	4. Салат з моркви і часнику	50	50	37,8	37,8	
		5. Хліб	30	30	71	71		
23		6. Компот з сушки	150	180	62	62		
Полуденок	46	1. Каша молочна пшоняна	180	220	163,8	205,4		
		2. Хліб з твердим сиром	30/11	30/15	110	125		
		3. Сік	120	180	71	106		
		4. Фрукти (яблуко)	70	100	31	45		
					<u>1250,5</u>	<u>1667,7</u>		
Вівторок	Сніданок	1	1. Макарони відварні з твердим сиром	120	150	167,9	201,6	
		36	2. Гуляш із курки	40	50	104,7	128,9	
		3	3. Огірок солений /салат зі свіжої капусти	45	60	30,6	34,8	
			4. Хліб	30	30	71	71	
		48	5. Чай з лимоном	150/5	180/6	28,4	30,5	
	Обід	24	1. Капусняк	170	250	157	210,6	
		35	2. Каша пшенична	90	110	105,4	123,8	
		79	3. Котлета з яловичини	50	75	174	252,7	
		50	4. Салат з буряка вареного\салат з зел.горошку та цибулі	30	40	28	38	
			5. Хліб	30	30	71	71	
		51	6. Кисіль	150	200	73,53	124,8	
	Полуденок	52	1. Сирники рожеві (з морквою)	100	130	230,7	293,5	
21			2. Сметанный соус	15	20	11,56	15,3	
			3. Сік	120	180	71	106	
			70	100	30,1	43		
					<u>1354,9</u>	<u>1745,5</u>		
Середа	Сніданок	53	1. Молочна каша гречана	180	220	140,35	179,6	
			2. Хліб з тверди сиром	30/11	30/15	111	125	
		10	3. Яйце варене	40	40	62,8	62,8	
		3	4. Салат зі свіжої капусти	45	60	103	134	
		8	5. Компот зі свіжих яблук	150	180	50	66	
	Обід	17	1. Борщ український	150	200	61,6	82,5	
		54	2. Пампушка з часником	30/10	30/10	113,5	113,5	
		53	3. Плов з м'ясом курки	95	120	198,52	256,71	
		27	4. Салат з моркви та часнику	50	50	37,8	37,8	
		33	5. Напій лимонний	150	180	21	26	
	Полуденок	20	1. Запиканка сирна	115	150	211,4	274,2	
			21	2. Сметанный соус	15	20	11,56	15,3
				3. Чай	30	30	71	71
			12	4. Вінегрет\салат з свіжих огірків	150	180	18,95	24,6
			47	5.Фрукти (апельсини)	85	125	124,5	186,16
					<u>1296,1</u>	<u>1771,4</u>		

	Сніданок	56 11	1. Овочеve рагу з м'ясом курки 2. Салат вітамінний 3. Хліб 4. Кефір	120 40 30 100	150 50 30 125	205,4 28 71 59	256,7 34 71 74	
Четвер	Обід	57	1. Суп з м'ясними фрикадельками	160/20	250/30	123,1	187,8	
		25	2. Пюре горохове	88	114	148	183	
		58	3. Битки січені з курячого м'яса	58	77	86	113	
		19	4. Салат з буряка вареного\салат з томатів	30	40	28	38	
		5. Хліб	30	30	71	71		
33		6. Напій лимонний	150	180	21	26		
Полуденок		9	1. Каша рисова молочна	180	220	144,8	163,3	
		59	2. Булочка з ізюмом	75	85	194,5	224,6	
			3. Сік	120	180	71	106	
			4. Фруктова тарілка	70	100	30,1	43	
					<u>1280,9</u>	<u>1591,4</u>		
П'ятниця	Сніданок	60	1. Каша ячна розсипчаста з цибулею	90	103	109	125	
		61	2. Риба варена з овочами	55	100	63	119,7	
			3. Салат зі свіжої капусти	45	60	30,6	34,4	
			4. Йогурт	125	125	93	93	
			5. Фрукти (банан)	55	55	48	48	
	Обід	4	1. Суп гороховий з грінками	150\20	200\20	156	184	
		31	2. Капуста тушкована	100	110	66,5	91,7	
		39	3. Котлета рублена з овочами	55	80	83,4	123,3	
		15	4. Хліб	50	50	47,3	47,3	
		8	5. Компот з свіжих яблук	150	180	50	63	
	Полуденок		63	1. Омлет з твердим сиром	60	60	88,9	88,9
			40	2. Салат з варених овочів	55	80	83,4	123,3
			3. Хліб	30	30	71	71	
			4. Сік	120	180	71	106	
			5. Фрукти яблуко свіже	70	100	31	45	
					<u>1115,8</u>	<u>1390,3</u>		