Меню III тиждень

День тижня	Прийом їжі	№ калькк. карти	Назва страв	Вихід страви 3-4 р.	Вихід страви 4-6 р.	Ккал 3-4 р.	Ккал 4-6 р.
Понеділок	Сніданок	9 3	1. Суп молочний манний 2. Хліб з тв. Сиром 3. Сік 4. Фрукти (банан) 5.Салат з моркви та яблук	180 30\11 120 55 45	220 30\15 180 55 60	147,7 125 71 48 30,6	208,5 125 106 48 34,8
	Обід	64 5 65 80 23	1. Суп гречаний 2. Пюре картопляне 3. Риба смажена 4.Салат з св..огірків та помідорів 5. Компот з сушки 6. Хліб	180 91 85 50 150 30	200 114 105 60 180 30	102,1 84,5 131,2 28,02 62 71	128,6 105,6 165,6 30,55 62 71
	Полуденок	66	1. Ліниві голубці з м’ясом курки 2. Йогурт 3. Фрукти (банан)	120 125 55	170 125 55	198,6 93 48 1226,8	280,2 93 48 1521,4
Вівторок	Сніданок	13 67 50 16 17	1. Каша гречана розсипчаста 2. Чахохбілі з куркою 3. Салат з буряка вареного\помідори свіжі 4. Хліб 5. Какао з молоком	90 32/45 30 30 150	113 43/60 40 30 180	87 92 28 71 27	109 92 38 71 36
	Обід	25 68 11 8	1. Борщ український 2. Пюре горохове з цибулею 3. Котлета м’ясна з яловичини 4. Салат вітамінний 5. Хліб 6. Компот з яблук свіжих	150 88 65 40 30 150	200 114 105 50 30 180	61,6 148 194,7 28 71 50	82,5 183 298 34 71 66
	Полуденок	69 21 12	1. Гратен «Зебра» 2. Сметанний соус 3. Чай з лимоном 4. Фруктова тарілка	112 15 150/5 70	155 20 180/6 100	222 11,6 28,4 30,1 1150,4	283 15,3 30,5 43 1452,3
Середа	Сніданок	70 10 15 12	1. Каша рисова молочна 2. Яйце варене 3. Салат з моркви 4. Хліб з твердим сиром 5. Сік	180 40 50 30/11 120	220 40 50 30/15 180	144,8 62,8 37,8 111 71	163,3 62,8 37,8 125 106
	Обід	4 29 71 33	1. Суп гороховий з грінками 2. Печення по-домашньому з м’ясом курки 3. Ікра бурячкова\огірок свіжий 4. Хліб пшеничний 5. Напій лимонний	150/15 110 50 30 150	200/20 170 60 30 180	156 207,7 27 71 21	184 334,6 40 71 26
	Полуденок	72	1. Пудинг сирно-яблучний 2. Йогурт 3. Фрукти (банан)	140 125 55	180 125 55	234,2 93 48 1285,3	305,4 93 48 1596,9
	Сніданок	35 73 3 12	1. Каша пшенична розсипчаста з цибулею 2. Паличка куряча 3. Салат зі свіжої капусти 4. Какао з молоком 5.Хліб з твердим сиром	90 45 45 150 30\10	110 60 60 180 30\15	105,4 103 30,6 27 111	123,8 134 34,8 31 125

Четвер	Обід	43 53 19 8	1. Розсольник 2. Плов з м'яса свинини 3. Салат з вареного буряка \салат з св.огірків 4. Хліб 5. Компот зі свіжих яблук 6. Фрукти (банан)	160 95 50 30 150 55	200 190 70 30 180 55	76,1 169,5 47 71 50 48	103,4 332,4 65,8 71 66 48
	Полуденок	74 75 47	1. Каша пшоняна з сухофруктами 2. Соус фруктовий 3. Йогурт 4.Хліб 5.Вінегрет\салат з свіжих томатів	117 30 125 30 85	147 40 125 30 125	176,22 18,98 93 71 124,5 1212,7	219,7 33,8 93 71 186,2 1613,4
П’ятниця	Сніданок	1 42 15 16	1. Макарони відварні з овочами 2. Відбивна куряча 3. Салат з моркви 4. Фрукти (банан) 5. Какао з молоком	90/7 70 50 55 150	113/9 105 50 100 180	142,9 183,3 37,8 31 27	182,2 268,9 37,8 45 36
	Обід	36 13 77 3 12	1. Суп рибний 2. Каша гречана розсипчаста 3. Тюфтеля куряча з овочами 4. Салат з капусти свіжої 5. Хліб 6. Чай з лимоном	200 90 80 45 30 150\5	250 113 105 60 30 180\6	47,9 87 199,8 30,6 71 28,4	69,5 109 298,2 34,2 71 30,5
	Полуденок	63 11 54	1. Омлет з твердим сиром 2. Салат вітамінний 3. Хліб пшеничний 4. Кефір 5. Яблуко печене з цукром	60 40 30 100 70	60 50 30 125 100	88,9 28 113,5 59 31 1207,1	88,9 34 113,5 74 45 1537,7