

Меню IV тиждень

День тижня	Прийом їжі	№ кальк. карт	Назва страв	Вихід страв и 3-4 р.	Вихід страви 4-6 р.	Ккал 3-4 р.	Ккал 4-6 р.
Понеділок	Сніданок	13	1. Каша гречана розсипчаста	90	113	87	109
		2	2. Кури порційні відварні	55	90	134,5	218,8
		11	3. Салат вітамінний	40	50	28	34
			4. Кефір	105	125	59	74
			5. Фруктова тарілка	70	100	30,1	43
	Обід	78	1. Суп вівсяний	150	200	83,1	99,8
		44	2. Картопля печена з часником	100	130	141,6	228,5
		6	3. Котлета рибна	50	70	86,7	121,3
		79	4. Салат з солених(свіжих) огірків і цибулі	50	60	31,6	52,6
		5. Хліб	30	30	71	71	
12		6. Чай з лимоном	150/5	180/6	28,4	30,5	
Полуденок	70	1. Каша манна молочна	180	220	147,7	208,5	
	10	2. Яйце варене	40	40	62,8	62,8	
	3	3. Огірок солений / салат зі свіжої капусти	45	60	30,6	34,8	
		4. Хліб з твердим сиром	30/11	30/15	111	125	
	23	5. Компот з сушки	150	180	50	66	
					<u>1183,05</u>	<u>1579,6</u>	
Вівторок	Сніданок	1	1. Макарони відварні з овочами	120	150	167,9	201,6
		26	2. Нагетси курячі	50	70	136,5	182
		11	3. Салат вітамінний	40	50	28	34
			4. Хліб з твердим сиром	30/11	30/15	111	125
		16	5. Какао з молоком	150	180	27	36
	Обід	17	1. Борщ український	150	200	61,6	82,5
		60	2. Каша ячна з цибулею	90	103	109	125
		79	3. Котлета м'ясна	50	75	174	252,7
		15	4. Салат з моркви та часнику	50	50	37,8	37,8
		5. Хліб	30	30	71	71	
33		6. Напій лимонний	150	180	21	26	
Полуденок	52	1. Сирники	105	105	259,2	259,2	
	21	2. Соус сметанний	15	20	11,6	15,3	
	23	3. Компот з сушки	150	180	50	62	
		4. Фрукти (апельсин)	70	100	30,1	43	
					<u>1477,1</u>	<u>1497,1</u>	
Середя	Сніданок	77	1. Каша молочна вівсяна	150	220	157,0	192,6
		10	2. Яйце варене	40	40	62,8	62,8
		3	3. Огірок солений / салат зі свіжої капусти	45	60	30,6	34,8
			4. Хліб з твердим сиром	30/11	30/15	111	125
			5. Сік	120	180	71	106
	Обід	24	1. Капусняк	170	250	157	210,6
		13	2. Каша гречана розсипчаста	90	113	87	109
		26	3. Нагетси курячі	50	70	136,5	181
		71	4. Ікра бурячкова\салат з свіжих томатів	50	60	27	39,8
		5. Хліб	30	30	71	71	
8		6. Компот зі свіжих яблук	150	180	50	66	
Полуденок	28	1. Зрази картопляні з курячим м'ясом	125	154	226	250	
	11	2. Салат вітамінний	40	50	28	34	
		3. Кефір	105	125	59	74	
		4. Фрукти (банан)	55	55	48	48	
					<u>1321,9</u>	<u>1415,4</u>	

	Сніданок	29	1. Печення по-домашньому з м'ясом курки	110	170	207,7	334,6
		15	2. Салат з моркви	50	50	47,3	47,3
			3. Хліб	30	30	71	71
		16	4. Какао з молоком	150	180	27	36
			5. Фруктова тарілка	70	100	30,1	43
Четвер	Обід	30	1. Суп вермішелевий	160	250	60,6	111,7
		31	2. Капуста тушкована	100	110	66,5	91,7
		32	3. Шніцель зі свинини	53	81	152,1	229,2
			4. Хліб	30	30	71	71
		23	5. Компот з сушки	150	180	62	62
	Полуденок	34	1. Вареники з сиром	150	150	340,5	431,3
		21	2. Соус сметанный	15	20	11,6	15,3
			3. Йогурт	125	125	93	93
		4. Фрукти (апельсин)	70	100	30,1	40	
					<u>1270,5</u>	<u>1677,0</u>	
П'ятниця	Сніданок	37	1. Рис варений з овочами	100	150	145,3	217,9
		14	2. Курятина в сметанному соусі	55	73	120	160
		3	3. Салат з капусти свіжої	45	60	30,6	34,8
			4. Хліб	30	30	71	71
			5. Йогурт	125	125	93	93
			6. Яблуко свіже	70	100	31	45
	Обід	36	1. Суп рибний	200	250	47,9	69,5
		25	2. Пюре горохове з цибулею	88	114	148	183
		62	3. Котлета рублена куряча	55	80	83,4	123,3
		71	4. Ікра бурячкова\свіжий огірок	50	60	86,7	121,3
			5. Хліб	30	30	71	71
		33	6. Напій лимонний	150	180	21	26
Полуденок	22	1. Суп молочний манний	180	220	157	210,6	
	41	2. Булочка з яблуком	70	115	206,5	106	
		3. Сік	120	180	71	106	
		4. Салат з яблука та моркви	50	50	40	40	
					<u>1423,4</u>	<u>1685,4</u>	