

Погоджено:

т.в.о.начальника Тернопільського
районного управління Головного
управління Держпродспоживслужби
у Тернопільській області

_____ М.С.Луцик

Затверджено:

Директор ЗДО «Лісова казка»
с.Гаї-Шевченківське
Байковецької сільської ради
Тернопільського району
Тернопільської області

_____ Л.Б.Кобилецька

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРЬОХТИЖНЕВЕ МЕНЮ
ЗДО «ЛІСОВА КАЗКА»с.ГАЇ-ШЕВЧЕНКІВСЬКІ
НА ЗИМОВИЙ ПЕРІОД 2024-2025 РОКІВ
Перший тиждень**

±

Дні тижня	Назва страв	Вихід страв	Хімічний склад				
		2-4р.	4-6р.	Білки 2-4р/4-6р.	Жири 2-4р/4-6р.	вуглеводи2- 4р/4-6р.	Ккал 2-4р/4-6р.

П О Н Е Д І Л О К	Сніданок	Суп вермішелевий молочний Чай з лимоном Батон ц/з з маслом Морква тушкована в сметані	150 150/5 15/2.5 60	200 180/5 15/2.5 80	5.2/5.8 - 3.56 0.8/1.0	3.2./3.6 - 8.95 2.6/3.6	16.9/18.8 14.97 16.44 6.4/8.6	117/130 56.85 168 50/67
	Всього					-		391.85-421.85
	Обід	Борщ з сметаною т.о Каша ячмінна з маслом Котлета рублена з курячого м'яса (п.т.о.) Компот з фруктів Хліб ц/з Салат з капусти з олією Фрукти яблуко	150/15 80/2.5 45 150 30 60 60	200/25 100/2,5 60 180 30 80 80	2.1/2.8 6.5/7.3 6.5-7.3 0.5-0.7 2.5 1.5-2.0 0.5-0.7	2.05/2.6 4.4./5.4 4,0-4.9 0.1-0.2 2.4 1.5-1.8 0.1-0.2	8.34/10.9 6.3-7.0 8.2-11.2 5.3-6.1 9.9 3.5-4.9 5.1-7.6	51.69/66.6 119-124 111-148 24-62 71 15/27 22-32
	Всього							413.69/530.6
	Вечеря	Каша гречана з маслом Курка запечена Ікра бурячкова Узвар Хліб ц/з Фрукти (банан)	80/2.5 45 60 150 15 60	100/2,5 60 80 180 15 80	2.3-2.9 7.4-8.3 0.4-0.5 0.2-0.2 2.1 0.6-0.9	2.5-3.2 6.9-7.8 1.5-1.9 - 2.4 0.1-0.1	21.2-26.6 30.1-34.6 3.0-3.7 5.5-10.5 9.9 12.1-15.1	129-152 115-138 28-35 20-39 71 53-71
	Всього							416-506

В І В Т О Р О К	Сніданок	Каша пшоняна молочна	150	200	7.6-8.9	5.95-7.77	20.6-21.3	163.78-205.43
		Компот	150	180	0.2-0.3	0.2-0.3	11.9-16.3	27-66
		Хліб ц/з маслом	30/2.5	30/2.5	3.56	8.95	16.44	168
		Салат з вареного буряка з олією	60	80	0.74-1.08	1.41-2.19	4.73-6.7	34-49
	Всього							392.78-488.43
	Обід	Суп рисовий з курятиною(п.т.о.)	150	200	0.9-1.0	3.2-3.6	9.0-10.0	68.8-76.4
			45	60	11.54-15.38	1.92-2.56	0.11-0.15	70.74-94.32
		Горохове п'юре з маслом	80/2.5	100/2,5	7.4-9.3	3.84-4.8	18.4-23.2	70.0-88
		Шніцель з свинини(п.т.о.)	45	60	6.4-8.0	7.3-9.3	8.6-9.9	142-177
		Салат з квашених огірків з олією	60	80	1.0-1.2	2.0-2.5	1.1-1.3	26-32
		Сік фруктовий	120	180	0.5-0.7	-	10.4-13.4	46-57
		Хліб ц/з твердим сиром	30/10	30/15	2.1-2.1	2.4-2.4	9.9-9.9	71-71
	Всього							494.54-595.72
	Вечеря	Сирна запіканка (термічна обробка)з маслом	100/2.5	125/2.5	19.58-24.29	12.7-14.97	16.67-20.58	255.17-310.01
		Компот з фруктів	150	180	0.2-0.3	0.2-0.3	14.5--16.3	55.27-66,32
		Салат з капусти з олією	60	80	0.6-0.8	0.53-0.7	2.18-2.9	37.5--50
		Фрукти(яблуко)	60	80	0.5.-0.7	0.1-0.2	5.1-7.6	22-32
	Всього							369.94-458.33

С Е Р Е Д А	Сніданок	Каша манна молочна	150	200	4.7-5.2	3.2-3.6	17.1-19.0	115.7-125.4
		Чай з лимоном	150/5	180/5	-	-	14.97	56.85
		Хліб ц/з з маслом	30/2.5	30/2.5	1.9-1.9	3.8-3.8	13.13	101.6
		Салат з капусти з олією	60	80	0.5-0.7	1.1-1.4	2.0-2.5	20.2-25.2
		Фрукти(апельсини)	60	80	0.54-0.72	0.12-0.16	5.7-7.6	24-32
								46-57
	Всього							318.35-341.05
	Обід	Суп з лапшою і курячим м'ясом(п.т.о.)	150/45	200/60	1.5-1.8	1.3-1.18	13.1-17.5	71-94
			45	60	11.54-15.38	1.92-2.56	0.11-0.15	70.74-94.32
		Каша пшенична з маслом	80/2.5	100/2,5	1.5-1.9	1.4-1.9	20.6-25.9	101-112
		Рибний рулет (п.т.о.)	40	60	6.1-7.0	2.2-2.8	6.1-7.6	86-104
							5.4-6.7	
		Ікра морквяна	60	80	0.6-0.75	2.9-3.7		53-67
		Компот з сухофруктів	150	180	0.1-0.2	-	5.5-10.5	20-39
		Хліб ц/з	30	30	2.5-2.5	2.4-2.4	9.9-9.9	71-71
		Фрукти	60	80	0.6-0.9	0.1-0.1	12.1-15.1	53-71
	Всього							525.74-652.32
	Вечеря	Омлет (подвійна термічна обробка)	60	60	5.9-5.9	6.1-6.1	2.6-2.6	89
		Салат з вареного буряка з олією	60	80	0.74-1.08	1.41-2.19	4.73-6.7	34-49
		Какао з молоком	150	180	3.92-5.04	3.5-4.5	6.58-8.46	72.8-93.6
		Картопля печена з маслом	80/2.5	100/2.5	35.55-39.1	4.52-4.97	23.55-25.91	137.99-168.66
		Фрукти	60	80	0.6-0.9	0.1-0.1	12.1-15.1	15.1-25.2
	Всього							348.89-425.46

Ч Е Т В Е Р	Сніданок	Каша вівсяна молочна	150	200	5.0-5.6	3.2-3.6	17.1-19.0	115.7-128.6
		Компот	150	180	0.2-0.3	0.2-0.3	14.5-16.3	55.27-66.32
		Хліб ц/з з маслом	30/2.5	30/2.5	1.9-1.9	3.8-3.8	13-13	101.6
		Фрукти (Яблуко)	60	80	0.5-0.7	0.1-0.2	12.1-15.1	22-32
		салат з квашених огірків з олією	60	80	1.0-1.2	2.0-2.5	1.1-1.3	26-32
	Всього							320.57-360.52
	Обід	Суп гречаний з курячим м'ясом(п.т.о.)	150 45	200/60 60	1.5-1.9 11.54-15.38	1.2-1.6 1.92-2.56	10.2-13.8 0.11-0.15	56-77 70.74-94.32
		Каша булгур з маслом	80/2.5	100/2,5	2.6-3.8	0.15-0.24	14.35-18.58	82-97
		Печеня по-домашньому(п.т.о.)	45	60	11.9-17.9	3.5-5.3	5.6-8.4	101-122.3
		Салат з капусти з олією	60	80	0.6-0.8	0.52-0.7	2.78-2.9	37.5-50
Сік фруктовий(яблучний)		120	180	0.8-0.9	-	13.3-15.9	54.8-77.1	
Хліб ц/з з твердим сиром		30/10	30/15	2.1-2.1	2.4-2.4	9.9-9.9	71-71	
Всього							473.04-588.72	

	Вечеря	Ліниві вареники з картоплі з маслом	80/2.5	100/2.5	13.6-20.4	9.5-14.3	18.5-27.8	243.9-340.9
		Какао з молоком	150	180	3.92-5.04	3.5-4.5	6.58-8.46	72.8-93.6
		Салат з вареного буряка з олією	60	80	0.74-1.08	1.41-2.19	4.73-6.7	34-49
		Фрукти(апельсини)	60	80	0.54-0.72	0.12-0.16	5.7-7.6	24-32
	Всього							374.7-515.5
П Я Т Н И Ц Я	Сніданок	Суп молочний вермішелевий	150	200	6.6-7.0	5.6-7.5	12.0-14.6	112-133
		Компот	150	180	0.2-0.3	0.2-0.3	11.9-16.3	27-66
		Хліб з маслом	30/2.5	30/2,5	1.9-1.9	3.8-3.8	13-13	101.6
		Морква тушкована в сметані	60	80	0.8.1.0	2.6-3.6	6.4-8.6	50/67
		Яйце варене на круто	60	60	4.5	4.9	0.2	61
		Фрукти(банан)	60	80	0.6-0.9	0.1-0.1	12.1-15.1	53-71
	Всього							404.6-499.6
	Обід	Суп гороховий з сухариками	150	200	2.5-3.0	2.1-2.4	13.5-18.1	90-120
		Картопляне п'юре з маслом	80/2.5	100/2,5	35.55-39.1	4.52-4.97	23.55-25.91	130.99-160.66
		Рибні тефтелі(подвійна термічна обробка	40	60	8.63-15.63	7.98-15.21	8-14.8	130.69-159.55
		Салат з капусти з олією	60	80	0.6-0.8	0.53-0.7	2.2-2.9	37.5-50
		Компот з сухофруктів	150	180	0.27-0.32	-	13.6-16.3	47.9-60.32
		Хліб ц/з з твердим сиром	30/10	30/15	2.1-2.1	2.4-2.4	9.9	71
	Всього							483-590

Вечеря	Каша кус-кус з маслом	80/2.5	100/2.5	2.5-3.8	0.1-0.2	18.1-21.8	85-112
	Відбивна з курячого м'яса(п.т.о.)	45	60	6.5-7.3	4.0-4.9	8.12-11.2	111-148
	Компот з фруктів	150	180	0.2-0.3	0.2-0.3	11.9-16.3	27-66
	Ікра бурячкова	60	80	0.4.-0.5	1.5-1.9	3.0-3.7	28-35
	Фрукти(апельсини)	60	80	0.54-0.72	0.12-0.16	5.7-7.6	24-52
Всього							275-413

Другий тиждень

Дні тижня		Назва страв	Вихід страв		Хімічний склад			
			2-4р.	4-6р.	Білки 2-4р/4-6р.	Жири 2-4р/4-6р.	Вуглеводи 2-4р/4-6р.	Ккал 2-4р/4-6р.
П О Н Е Д І Л О К	Сніданок	Каша манна молочна	150	200	4.7-5.2	3.2-3.6	17.1-19.0	115.7-125.4
		Хліб ц/з з маслом	30/2.5	30/2.5	3.56-3.56	8.95-8.95	16.44-16.44	168-168
		Чай з лимоном	150/5	180/5	-		14.97	56.85-56-85
		Фрукти(банан)	60	80	0.6-0.9	0.1-0.1	12.1-15.1	53-71
		Тушена капуста	60	80	1.5-2.0	1.5-1.8	3.5-4.9	15-27
	Всього							54.8-77.1
	Обід	Капусняк з сметаною	150/15	200/25/60	1.3-1.5	3.4-4.2	5.1-5.7	62.1-69.0
		з курячим м'ясом(п.т.о.)	45	60	11.54-15.38	1.92-2.56	0.11-0.15	70.74-94.52
		Каша ячнева з маслом	80/2.5	100/2.5	2.5-3.0	1.8-2.2	24.0-26.7	109-125
		М'ясо курки запечене (п.т.о.)	45	60	5.1-5.1	4.6-4.6	0.3-0.3	73-73
		Салат з квашених огірків з олією	60	80	1.0-1.2	2.0-2.5	1.1-1.3	26-32
		Хліб ц/з	30	30	2.1-2.1	2.4-2.4	9.9-9.9	71-71
		Сік(виноградний)	120	180	0.6-0.9	-	13.4-17.4	46-57
		Фрукти(яблуко)	60	80	0.5-0.7	0.1-0.2	5.1-7.6	52-63

	Всього							509.84-584.52
	Вечеря	Яйце варене на круто Салат з вареного бурячка з олією Узвар Каша гречана з маслом	60 60 150 80/2.5	60 80 180 100,2.5	4.5 0.74-1.08 0.2-0.2 3.6-4.3	4.9 1.41-2.19 0.0-0.0 2.7-3.3	0.2 4.73-6.7 5.5-10.5 23.1-24.1	61-61 34-49 56.69-66.32 128-152
	Всього							279.69-328.32
В І В Т О Р О К	Сніданок	Каша кукурудзяна молочна Компот Хліб ц/з з маслом Салат з капусти з олією	150 150 15/2.5 60	200 180 15/2.5 80	6.6-7.0 0.2-0.3 1.8-1.8 0.6-0.8	5.6-7.5 0.2-0.3 4.5-4.5 0.53-0.7	12.0-14.6 11.9-16.3 8.2-8.2 2.2-2.9	112-133 27-66 42-42 37.5-50
								46-57
		Всього						218.5.-291
	Обід	Борщ з сметаною(т.о.) Плов з свинячим м'ясом(п.т.о.) Салат з вареної моркви з олією Сік фруктовий(виноградний) Хліб ц/з з маслом Фрукти(банан)	150/15 80/45 60 120 30/2.5 60	200/25 100/60 80 180 30/2.5 80	2.2-2.6 9.3-10.1 0.6-0.9 0.5-0.7 1.9-1.9 0.6-0.9	2.6-2-3.1 8.7-9.7 0.1-0.1 - 3.8-3.8 0.1-0.1	8.4.4-10.1 21.5-25.7 12.1-15.1 10.4-13.4 13-13 12.1-15.1	74.2.-89 23.7-25.3 53-71 46-57 101.6-101.6 53-71
		Всього						351.5-414.9
	Вечеря	Омлет(п.т.о.) Какао з молоко Ікра бурячкова Каша булгур з маслом Фрукти(яблуко)	60 150 60 80/2.5 60	60 180 80 100/2.5 80	5.8-5.8 3.92-5.04 0.4-0.5 2.6-3.8 0.5-0.7	6.9-6.9 3.5-4.5 1.5-1.9 0.15-0.24 0.1-0.2	2.6-2.6 6.58-8.46 3.0-3.7 14.35-18.58 5.1-7.6	71-71 72.8-93.6 28-35 82-97 52-83

	Всього							305.8-379.6
С Е	Сніданок	Каша вівсяна молочна	150	200	5.0-5.6	3.2-3.6	17.1-19.0	115.7-128.6
		Чай з лимоном	150/5	180\5			14.97	56-85
		Хліб ц/з з маслом	30/2.5	30/2.5	1.9-1.9	3.8-3.8	13-13	101.6-101.6
		Морква тушкована в сметані	60	80	0.8-1.0	2.6-3.6	6.4-8.6	50-67
Р Е Д А								
	Всього							323.3-382.2
	Обід	Суп вермішелевий	150	200	1.5-1.8	1.3-1.8	13.1-17.5	71-94
		з курячим м'ясом(п.т.о.)	45	60	11.54-15.38	1.92-2.56	0.11-0.15	70.74-94.52
		Картопляне п'юре з маслом	80/2.5	100/2.5	35.55-39.1	4.52-4.97	23.55-25.91	137.99-168.66
		Рибні котлети (подвійна термічна обробка)	40	60	6.2-6.9	5.5-6.4	8.6-13.8	10.1-11.9
		Компот з сухофруктів	150	180	0.27-0.32	-	13.6-16.3	47.9-66.32
		Хліб ц/з з твердим сиром	30/10	30/15	2.1-2.1	2.4-2.4	9.9	71
		Салат з квашених огірків з олією	60	80	1.0-1.2	2.0-2.5	1.1-1.3	26-32
		Фрукти(апельсини)	60	80	0.54-0.72	0.12-0.16	5.7-7.6	24-32
	Всього							458.73-507.4
	Вечеря	Кисіль з фруктів	150	180	0.36-0.42	-	30.29-81.11	115.51-117.24
		Каша пшенична з маслом	80/2.5	100/2.5	1.5-2.1	1.9-2.1	17.5-21.7	89-108
		Курячі биточки(п.то)	45	60	8.0-9.1	5.0-6.0	5.0-7.0	114-148
		Салат з капусти з олією	60	80	0.6-0.8	0.59-0.7	2.2-2.9	37.5-50
		Фрукти						
	Всього							356.01-423.24

Ч Е Т В Е Р	Сніданок	Каша гречана молочна	150	200	4.6-5.2	3.2-3.6	14.6-16.2	102.6-114.0
		Узвар	150	180	0.2-0.2	-	5.5-10.5	20-39
		Хліб ц/з з маслом	30/2.5	30/2.5	1.9-1.9	3.8-3.8	13-13	101.6-
		Салат з вареного бурячка з олією	60	80	0.74-1.08	1.41-2.19	4.73-6.7	34-49
		Фрукти(банан)	60	80	0.9-1.2	0.1-0.1	13.1-16.4	53-71
	Всього							311.2-374.6
	Обід	Суп рисовий	150	200	0.9-1.0	3.2-3.6	9.0-10.0	68.8-76.4
		з курячим м'ясом(п.т.о.)	45	60	11.54-15.38	1.92-2.56	0.11-0.15	70.74-94.52
		Макарони з маслом	80/2.5	00/2.5	2.4-3.0	2.3-2.9	19.3-22.8	111-137
		Котлета з свинини(п.т.о.)	45	60	4.8-5.3	3.1-3.9	8.6-10.6	112-118.0
		Тушена капуста	60	80	1.5-2.0	1.5-1.8	3.5-4.9	15-27
		Компот з фруктів	150	180	0.2-0.3	0.2-0.3	13.9-19.3	27-66
		Хліб ц/з з твердим сиром	30/10	30/15	4.3-5.1	3.9-5.1	9.9-9.9	89-100
		Фрукти(апельсини)	60	80	0.54-0.72	0.12-0.16	5.7-7.6	24-32
	Всього							517.54-650.92
	Вечеря	Картопля печена з маслом	80/2.5	100/2.5	2.5-3.1	2.2-2.8	12.6-15.5	80.5-100
		Какао з молоком	150	180	3.92-5.04	3.5-4.5	6.58-8.46	72.8-93.6
		Салат з квашених огірків з олією	60	80	1.0-1.2	2.0-2.5	1.1-1.3	26-32
	Всього							179.3-225.6
П Я Т Н И Ц Я	Сніданок	Каша кус-кус молочна	150	200	6.6-7.0	5.6-7.5	12.0-14.6	112-133
		Компот	150	180	0.2-0.3	0.2-0.3	13.9-19.3	27-66
		Хліб ц/з з маслом	30/2.5	30/2.5	1.9-1.9	3.8-3.8	13-13	101.6
		Фрукти	60	80	0.5-0.7	0.1-0.2	5.1-7.6	52-83
		Морква тушкована в сметані	60	80	0.8-1.0	2.6-3.6	6.4-8.6	50-67
								342.6-450.6
	Всього							

Обід	Суп гречаний	150	200/60	1.5-1.7	1.2-1.6	12.7-16.8	56-79
	з курячим м'ясом(п.т.о.)	45	60	11.54-15.38	1.92-2.56	0.11-0.15	70.74-94.52
	Картопляне пюре з маслом	80/2.5	100/2.5	35.55-39.1	4.52-4.97	23.55-25.91	137.99-168.60
	Рибні палочки(п.т.о.)	40	60	3.3-8.2	1.93-4.83	4.46-11.15	94.8-118.6
	Узвар	150	180	0.27-0.32	0.0-0.0	13.6-16.3	47.9-66.32
	Хліб ц/з з твердим сиром	30/10	30/15	2.1-2.1	2.4-2.4	9.9-9.9	86.93
	Салат з вареного буряказ олією	60	80	0.74-1.08	1.41-2.19	4.73-6.7	34-49
	Фрукти(банан)	60	80	0.6-0.9	0.1-0.1	12.1-15.1	53-71
Всього						581.36-734.03	
Вечеря	Сирно-манна запіканка з маслом (т.о.)	100/2.5	125/2.5	19.58-24.29	12.7-14.97	16.67-10.58	255.17-310.01
	Кисіль	150	180	0.36-0.42	-	30.29-81.11	115.51-117.2
	Салат з капусти з олією	60	80	0.6-0.8	0.59-0.7	2.2-2.9	37.5-50
Всього						408.18-477.21	

Третій тиждень

Дні тижня	Назва страв	Вихід страв		Хімічний склад			
		2-4р.	4-6р.	Білки 2-4р/4-6р.	Жири 2-4р/4-6р.	Вуглеводи 2-4р/4-6р.	Ккал 2-4р/4-6р.

П О Н Е Д І Л О К	Сніданок	Суп молочний пшоняний	150	200	6.24-7.10	5.95-7.77	21.00-23.0	163.78-205.43
		Чай з лимоном	150/5	180/5	-		0	56.85
		Хліб з маслом	30/2.5	30/2.5	1.9-1.9	3.8-3.8	14.97-14.9	101.6
		Ікра буячкова	60	80	0.4-0.5	1.5-1.9	7	28-35
		Фрукти(банан)	60	80	0.9-1.2	0.1-0.1	13-13 3.0-3.7 13.1-16.4	53-71
	Всього							403.23-469.85
	Обід	Суп гороховий з сухариками	150	200	2.5-3.0	2.1-2.4	13.5-18.1	90-124
		Макарони з маслом	80/2.5	100/2.5	2.4-3.0	2.3-2.9	19.3-22.8	111-137
		Котлета з курячого мяса(п.т.о.)	45	60	6.5-7.3	4.0-4.9	8.2-11.2	111-148
		Салат з свіжої капусти з олією	60	80	0.6-0.8	0.52-0.7	2.78-2.9	37.5-50
		Компот з сухофруктів	150	180	0.2-0.2	0.0-0.0	5.5-7.5	20-39
		Хліб	30	30	2.1-2.1	2.4-2.4	9.9-9.9	71-71
		Фрукти(апельсини)	60	80	0.54-0.72	0.12-0.16	5.7-7.6	24-32
	Всього							464.5-601
	Вечеря	Сирники рожеві з морквою з маслом	100/2.5	125/2.5	9.8-10.7	7.1-8.3	16.6-23.1	177-238
		Компот з фруктів	150	180	0.2-0.3	0.2-0.3	13.9-19.3	27-66
	Всього							204-304

С Е Р Е Д А	Сніданок	Каша рисова молочна	150	200	4.6-5.2	3.2-3.6	14.6-16.2	102.6-114.0
		Чай з лимоном	150/5	180/5			14.97	56.85
		Хліб ц/з з маслом	30/2.5	30/2.5	1.9-1.9	3.8-3.8	13-13	101.6
		Салат з квашених огірків з олією	60	80	1.0-1.2	2.0-2.5	1.1-1.3	26-32
		Фрукти(апельсини)	60	80	0.54-0.72	0.12-0.16	5.7-7.6	24-32
		Батон ц/з з маслом і твердим сиром	30/2.5/10		4.3-5.1	83.9-5.1	8.9-9.9	89-120
								400.05-456.45
	Обід	Суп з лапшою і	200	200	1.8-2.0	2.8-3.4	10.0-13.4	82-95
		курятим м'ясом(п.т.о.)	45	60	11.54-15.3	1.92-2.56	0.11-0.15	70.74-94.52
		Кус-кус з маслом	80/2.5	100/2.5	2.5-3.8	0.1-0.2	18.1-21.8	85-112
		Риба запечена(п.т.о.)	40	60	7.82-12.6	4.66-7.17	1.91-3.02	81-126
		Сік фруктовий	120	180	0.6-0.9	-	13.4-17.4	46-57
		Хліб ц/з	30	30	2.1-2.1	2.4-2.4	9.9-9.9	71-71
		Салат з капусти з олією	60	80	0.6-0.8	0.52-0.7	2.78-2.9	37.5-50
		Фрукти(банан)	60	80	0.9-1.2	0.1-0.1	13.1-16.4	53-71
	Всього							526.24-676.5
	Вечеря	Запіканка сирно-манна з маслом (т.о)	100,2.5	125/2.5	19.58-24.29	12.7-14.97	16.67-20.58	255.17-310
		Кисіль з фруктів	150	180	0.18-0.24	0.18-0.23	4.78-31.56	24.4-90.
		Морква тушкована в сметані	60	80	0.8-1.0	2.6-3.6	6.4-8.6	50-67
	Всього							329.57-467

Ч Е Т В Е Р	Сніданок	Суп молочний гречаний	150	200	4.6-5.2	3.2-3.6	14.6-16.2	102.6-114.0
		Хліб ц/з з маслом	30/2.5	30/2.5	1.9-1.9	3.8-3.8	13-13	101.6
		Компот з фруктів	150	180	0.2-0.3	0.2-0.3	11.9-16.3	27-66
		Фрукти (яблуко)	60	80	0.5-0.7	0.1-0.2	5.1-7.6	52-83
		Салат з свіжої капусти з олією	60	80	0.6-0.8	0.520-0.7	2.78-2.9	37.5-50
	Всього							320.7-414.6
	Обід	Суп з макаронів з курячим мясом(п.т.о.)	150 45	2 00 60	1.8-2.0 11.54-15.38	2.8-3.4 1.92-2.56	10.0-13.4 0.11-0.15	82-95 70.74-94.52
		Ліниві голубці(п.т.о.)	125-45	160/60	12.5-15.06	11.12-15.55	12.92-15.88	211.65-236.
		Компот з сухофруктів	150	180	0.27-0.32	2.4-2.4	13.6-16.3	47.9-66.32
		Хліб ц/з з маслом і твердим сиром	30/2.5/10	30/2.5/15	2.1-2.1	2.0-2.5	9.9-9.9	86-93
		Салат з квашених огірків з олією	60	80	1.0-1.2	0.12-0.16	11-1.3	26-32
		Фрукти(апельсини)	60	80	0.54-0.72		5.7-7.6	24-32
	Всього							548.28-649
	Вечеря	Картопля заперечена скибочками з маслом	80/2.5	100/2.5	2.5-3.1	2.2-2.8	12.6-15.5	80.5-100
		Куряче м'ясо запечене(п.т.о.)	45	60	7.4-8.3	6.9-7.8	30.1-34.6	115-136
		Какао з молоком	150	180	3.92-5.04	3.5-4.5	6.58-8.46	72.8-93.6
		Ікра бурячкова	60	80	0.4-05	1.5-1.9	3.0-3.7	28-35
	Всього							296.3-364.6

П Я Т Н И ц Я	Сніданок	Суп молочний вівсяний	150	200	5.0-5.6	3.2-3.6	17.1-19.0	115.7-128.6
		Компот з фруктів	150	180	0.54-0.72	0.12-0.16	11.7-15.6	46.74-62.32
		Хліб ц/з з маслом	30/2.5	30/2.5	1.9-1.9	3.8-3.8	13-13	101.6
		Фрукти(банани0	60	80	0.6-0.9	0.1-0.1	12.1-15.1	53-71
		Морква тушкована в сметані	60	80	0.8-1.0	2.6-3.6	6.4-8.4	50-67
	Всього							367.04-430
	Обід	Борщ з сметаною	150/15	200/25/	2.1-2.8	2.05-2.6	8.34-10.9	51.69-66.6
		і курячим м'ясом(п.т.о.)	45	60	11.54-15.38	1.92-2.56	0.11-0.15	70.74-94.52
		Вермішель відварна з маслом	80/2.5	100/2,5	2.4-3.0	2.3-2.9	19.3-22.8	111-137
		Рибні биточки(подвійна термічна обробка)	40	60	6.68-11.45	0.38-0.65	-	30.24-51.84
Салат з капусти з олією		60	80	0.6-0.8	0.52-0.7	2.78-2.9	37.5-50	
Сік фруктовий виноградний		120	180	0.5-0.7	-	10.4-13.4	46-57	
Хліб ц/з		30	30	2.1-2.1	2.4-2.4	9.9-9.9	71-71	
Фрукти (яблуко)		60	80	0.5-0.7	0.1-0.2	5.1-7.6	52-83	
Всього							470.17-610	
Вечеря	Яйце варене на круто	60	60	4.5-4.5	4.9-4.9	0.2-0.2	61-61	
	Узвар	150	180	0.29-0.32	0.0-0.0	14.7-16.3	59.69-66.32	
	Салат з вареног бурячка з олією	60	80	0.74-1.08	1.41-2.19	4.73-6.7	34-49	
	Каша гречана з маслом	80/2.5	100/2.5	2.3-2.9	2.5-3.2	21.2-26.6	125-157	
Всього								279.69-333

Четвертий тиждень

Дні тижня	Назва страв	Вихід страв		Хімічний склад			
		2-4р.	4-6р.	Білки 2-4р/4-6р.	Жири 2-4р/4-6р.	Вуглевод 2-4р/4-6р.	Ккал 2-4р/4-6р.

П О Н Е Д І Л О К	Сніданок	Каша кус-кус молочна	150	200	5.2-5.8	3.2-3.6	16.9-18.8	117-130
		Чай з лимоном	150/5	180\5			14.97	56.85
		Хліб ц/з з маслом	30/2.5	30/2.5	1.9-1.9	3.8-3.8	13-13	101.6
		Салат з вареного бурячка з олією	60	80	0.74-1.08	1.41-2.19	4.73-6.7	34-49
		Фрукти (апельсини)	60	80	0.54-0.72	0.12-0.16	5.7-7.6	24-32
	Всього							333.45-369.45
	Обід	Суп з гречаний	150/45	200/60	1,5-1,7	1,2-1,6	12,7-16,8	56-79
		з курячим м'ясом(п.т.о.)	45	60	11,54-15,38	1,92-2,56	0,11-0,15	70,74-94,52
		Овочеve рагу з свинячим мясом (п.т.о.)	80/45	100/60	1.1-1.6	2.0-3.0	6.7-10.0	49-73.5
		Компот з фруктів	150	180	0.5-0.7	0.1-0.2	5.3-6.1	24-62
		Хліб ц/з з маслом і твердим сиром	30/2.5/10	30/2.5/15	2.1-2.1	2.4-2.4	9.9-9.9	86-93
		Фрукти (банан)	60	80	0.6-0.9	0.1-0.1	12.1-15.1	53-71
	Всього							338,74-473,02
	Вечеря	Макарони з маслом	80/2.5	100/2.5	2.4-3.0	2.3-2.9	19.3-22.8	111-137
		Какао з молоком	150	180	3.92-5.04	3.5-4.5	6.58-8.46	72.8-93.6
		Яйце варене на круто	60	60	4.5-4,5	4,9-4,9	0.2-0,2	61-61
		Салат з капусти з олією	60	80	0,6-0,8	0,53-0,7	2,2-2,9	37,5-50

	Всього							282,3-341,6
В І В	Сніданок	Каша рисова з маслом	80/2.5	100/2.5	2,4-3,0	5,0-6,2	17,9-22,4	106,5-133,1
		М'ясо куряче відварне(п.т.о.)	45	60	10.2-11.16	2.43-2.66	56.2-61.31	286.7-312.76
		Компот з фруктів	150	180	0.2-0.3	0.2-0.3	11.9-16.3	27-66
		Морква тушкована в сметані	60	80	0.8-1.0	2.6-3.6	6.4-8.6	26-32
		Фрукти	60	80	0.5-0.7	0.1-0.2	5.1-7.6	52-83
		Хліб ц/з	30	30	2.1-2.1	2.4-2.4	9.9-9.9	71-71
	Всього							569.2-697.86
Т О Р О К	Обід	Борщ з сметаною(т.о)	150/15	200/25	2.77-3.32	4.04-4.85	109-130.81	166.7-200
		Каша гречана з маслом	80/2.5	100/2.5	3.6-4.3	2.7-3.3	23.1-24.1	128-152
		Котлета з свинини(п.т.о.)	45	60	4.8-5.3	3.1-3.9	8.6-10.6	112-118
		Компот з фруктів	150	180	0.2-0.3	0.2-0.3	11.9-16.3	27-66
		Хліб ц/з	30	30	2.5-2.5	2.4-2.4	9.9-9.9	71-71
		Салат з свіжої капусти з олією	60	80	0.6-0,8	0.59-0,7	2,2-2,9	37,5-50
		Фрукти (банан)	60	80	0.6-0.9	0.1-0.1	12.1-15.1	53-71
	Всього							595,2-728
	Вечеря	Сирно-манна запіканка з маслом	100/2.5	125/2.5	19.58-24.29	12.7-14.97	16.67-20.58	255.17-310.01
		Узвар	150	180	0.27-0.32	-	13.6-16.3	47.9-66.32
		Салат з бурячка	60	80	0.74-1.08	1.41-2.19	4.73-6.7	34-49
	Всього							337.07-425.33

С Е Р Е Д А	Сніданок	Суп молочний вермішелевий	150	200	5.2-5.8	3.2-3.6	16.9-18.8	117-130
		Компот з фруктів	150	180	0.2-0.3	0.2-0.3	11.9-16.3	27-66
		Морква тушкована в сметані	60	80	0.8-1.0		6.4-8.4	50-67
		Фрукти	60			2.6-3.6		
		Хліб ц/з з маслом і твердим сиром		80	0.9-1.1	0.1-0.5	10.1-11.4	40-51
			30/2.5/10	30/2.5/15	2.1-2.1	2.4-2.4	9.9-9.9	86-93
	Всього							320-407
	Обід	Суп гороховий	150	200	6.39-7.1	2.11-2.34	18-20	111.25-130.88
		з курячим м'ясом(п.т.о.)	45	60	11,54-15,38	1,92-2,56	0,11-0,45	70,74-94,52
		Булгур з маслом	80/2.5	100/2.5				
					2.6-3,8	0,45-0,24	14,35-18,58	82-97
		Риба смажена(подвійна термічна обробка)	40	60	3,3-8,2	1,93-4,83	8,46-11,15	94,8-118,6
		Хліб ц/з	30	30	2,1-2,1	2,4-2,4	9,9-9,9	71-71
		Сік яблучний	120	180	0,6-0,9	-	13,4-17,4	46-57
		Салат з капусти з олією	60	80	0.6,0,8	0,59-0,7	2,2-2,9	37,5-50
		Фрукти(апельсини)	60	80	0,54-0,72	0,12-0,16	5.7-7.6	24-32
	Всього							538,26-651

	Вечеря	Омлет(подвійна термічна обробка)	60	60	5.8-5.8	6.9-6.9	2.6-2.6	71-71
		Какао з молоком	150	180	9.92-5.04	3.5-4.5	6.58-8.46	72.8-93.6
		Салат з квашених огірків з олією	60	80	1.0-1.2	2.0-2.5	1.1-1.3	26-32
		Картопля запечена з маслом	80/2.5	100/2.5	2.5-3.1	2.2-2.8	12.6-15.5	80.5-100
	Всього							250.30-296.6
Ч Е Т В Е Р	Сніданок	Каша кукурудзяна молочна	150	200	6.6-7.0	5.6-7.5	12.0-14.6	112-133
		Чай з лимоном	150/5	180 /5			14,97	56,85
		Хліб ц.з з маслом	30/2.5	30/2.5	1,9-1,9	3,8-,38	13-13	101,6
		Фрукти	60	80	0.9-1.2	0.1-0.1	13.1-16.4	53-71
		Салат з капусти з олією	60	80	0,6-0,8	0,59-0,7	2,2-2,9	37,5-50
	Всього							360,95-412,45
	Обід	Капусняк з сметаною(термічна обробка)	150/15	200/25	6.75-8.1	6.58-7.9	16.4-19.7	154.3-185.2
		Макарони з маслом	80/2.5		2.4-3.0	2.3-2.9	19.3-22.8	111-137
		Котлета з курячого м'яса (п.т.о.)	45	100/2.5	6.1-8.1	1.4-1.85	8.4-11.2	71.25-93
		Компот з сухофруктів	150	60	0,27-0,32	-	13,6-16,3	47,9-66,32
		Хліб ц/з	30	180	2.1	2.4	9.9	71
		Ікра бурячкова	60	30	0.4-0.5	1.5-1.9	3.0-3.7	28-35
		Фрукти(яблуко)	60	80	0.5-0.7	0.1-0.2	5.1-7.6	52-83
	Всього							535.45-670.52
	Вечеря	Каша гречана з маслом	80/2.5	100/2.5	2.3-2.9	2.5-3.2	21.2-26.6	125-157
		Кисіль з фруктів	150	180	0.18-0.24	0.18-0.23	4.78-31,56	24,4-90,1
		Салат з квашених огірків з олією	60	80	1.0-1.2	2.0-2.5	1.1-1.3	26-32
		Хліб ц/з з маслом	15/2.5	15/2.5	1.9	3.8	13	101.6

	Всього							276.4-380.7
П Я Т Н И Ц Я	Сніданок	Каша вівсяна молочна	150	200	5.0-5.6	3.2-3.6	17.1-19.0	115.7-128.6
		Хліб ц/з з маслом	30/2.5	30/2.5	1.9-1.9	3.8	13	101.6
		Компот з фрукті	150	180	0.5-0,7	0,1-0,2	5,3-6,1	24-62
		Морква тушкована в сметані	60	80	0.8-1.0	2.6-3.6	6.4-8.6	50-67
		Фрукти(апельсин)	60	80	0.54-0.72	0.12-0.16	5.7-7.6	24-32
	Всього							315.3-391.2
	Обід	Суп рисовий	150	200	0,9-1,0	3,2-3,6	9,0-10,0	68,8-76,4
		з курячим м'ясом(п.т.о.)	45	60	11,54-15,38	1,92-2,56	0,11-0,15	70,74-94,52
		Каша пшенична з маслом	80/2.5	100/2.5	2.1-3.1	2.4-3.0	21.6-26.6	114-132
		Котлета рибна	45	60	8.55-11.4	14.25-19	14.2-18.9	101.3-135
		Сік яблучний	120	180	0.5-0.7	-	10.4-13.4	46-57
		Хліб ц/з з твердим сиром	30/10	30/15	3.4-3.9	5.1-6.0	9.9-9.9	111-125
		Фрукти(банани)	60	80	0.6-0.9	0.1-0.1	12.1-15.1	53-71
		Салат з капусти з олією	60	80	0,6-0,8	0,59-0,7	2,2-2,9	37,5-50
	Всього							602,34-740,9
	Вечеря	Картопляне пюре з маслом	80/2.5	100/2.5	35.55-39.1	4.52-4.97	23.55-25.91	137.99-168.6
		Куряча відбивна(п.т.о.)	45	60	6,5-7,3	4,0-4,9	8,12-11,2	111-148
		Узвар	150	180	0,27-0,32	-	13,6-16,3	47,9-66,32
		Салат з вареного бурячка з олією	60	80	0.74-1.08	1.41-2.19	4.73-6.7	34-49
	Всього							330.89-431.9

Кухар :

Фандзига Н.М.

