

Понеділок 1 тиждень																
Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																
ЗП, МПЛ	Ризотто з зеленим горошком і тв. сиром	100	100	120	3,56	3,56	4,42	4,86	4,86	5,98	14,22	14,22	17,18	115,8	115,8	141,35
МПЛ	Курятина в сметані	30/9	30/9	40/12	14,23	14,23	18,99	5,67	5,67	7,54	0,30	0,30	0,42	113,43	113,43	151,16
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
	Сік фруктовий	110	110	180	0,44	0,44	0,72	-	-	-	11,33	11,33	18,54	46,20	46,20	75,60
Всього за сніданок:					20,33	20,33	26,23	12,93	12,93	15,92	35,75	35,75	46,04	346,54	346,54	439,21
Обід:																
МПЛ	Суп гречаний	150	150	200	1,49	1,49	2,04	1,16	1,16	1,64	10,17	10,17	13,81	56,22	56,22	76,94
Г,Я,Г	Паличка куряча	45	45	60	10,64	10,64	14,12	3,91	3,91	5,0	5,63	5,63	7,38	102,7	102,7	134,35
МПЛ	Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	100	113	2,46	2,46	2,81	3,49	3,49	4,04	19,69	19,69	22,38	118,56	118,56	135,45
	Томати свіжі або солоні	40 38	40 38	58 54	0,37 0,37	0,37 0,37	0,54 0,54	0,07 0,03	0,07 0,03	0,10 0,05	1,56 0,82	1,56 0,82	2,25 1,18	7,82 5,44	7,82 5,44	11,27 7,84
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
	Компот із свіжих яблук	120	120	160	0,36	0,36	0,48	0,12	0,12	0,16	9,36	15,35	20,46	39,0	61,74	82,32
Всього за обід:					17,42	17,42	22,09	11,15	11,15	13,39	56,31	62,3	76,18	395,4	418,14	511,43
Вечеря:																
МПЛ	Пюре з бобових (гороху або сочевиці) з вершковим маслом	82	82	103	8,66	8,66	10,93	1,89	1,89	2,37	19,23	19,23	24,27	138,82	138,82	175,10
Г,Я, МПЛ	Котлета рибна любительська	59	59	88	10,2	10,2	14,73	1,77	1,77	2,6	21,84	21,84	28,25	81,21	81,21	116,36
	Ікра з буряка	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15
	Фрукти свіжі (банан)	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,06	0,06	0,08	6,24	6,24	8,32	25,8	25,8	34,4
	Напій лимонний	120	120	150	0,14	0,14	0,18	0,02	0,02	0,02	9,96	9,96	12,58	41,45	41,45	52,28
Всього за вечерю:					22,52	22,52	30,39	3,79	3,79	5,13	78,48	78,48	104,37	327,37	327,37	432,29
Всього за день:					60,27	60,27	78,71	27,87	27,78	34,44	170,54	170,54	226,59	1069,3	1069,3	1388,93

Вівторок 1 тиждень																
Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																
ЗП, МПЛ, МПЛ	Каша пшоняна з фруктами	110	117	147	3,99	3,99	4,97	3,2	3,2	4	29,13	33,62	41,91	159,16	176,22	219,74
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Я, МПЛ, Г	Омлет	60	60	60	5,85	5,85	5,85	6,12	6,12	6,12	2,61	2,61	2,61	88,87	88,87	88,87
	Чай трав'яний	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Яблука	56	56	80	0,49	0,49	0,72	0,05	0,05	0,08	5,62	5,62	8,32	23,22	23,22	34,4
Всього за сніданок:					12,49	12,49	13,64	11,77	11,77	12,6	47,26	47,26	62,74	342,35	359,41	414,11
Обід:																
МП	Суп картопляний з макаронними виробами	150	150	200	1,72	1,72	2,29	1,34	1,34	1,79	13,08	13,08	17,45	70,64	70,64	94,18
Г,Г,Я	Нагетси курячі	56	56	75	11,96	11,96	15,99	4,16	4,16	5,36	12,10	12,10	16,5	136,47	136,47	181,95
ЗПГ, МПЛ	Каша пшенична в'язка	90	90	113	2,44	2,44	3,05	1,71	1,71	2,14	15,12	15,12	18,90	86,92	86,92	108,65
МПЛ	Капуста тушкована	100	100	110	1,95	1,95	2,35	3,55	3,55	5,32	6,76	9,75	14,84	62,72	74,09	99,26
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
	Кампот із суміші сухофруктів	120	120	150	0,14	0,14	0,18	0,02	0,02	0,02	9,96	9,96	12,58	41,45	41,45	59,28
Всього за обід:					20,31	20,31	25,96	13,18	13,18	17,03	66,92	69,91	90,17	469,3	480,67	614,42
Вечеря:																
МПЛ, ЗПГ, МПЛ, Я, МП, Л	Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	116	122	155	15,06	15,06	19,14	10,82	10,82	13,95	9,88	15,87	19,84	199,51	222,25	283,03
МПЛ, Г	Соус сметанный (на молоці)	40	40	55	0,98	0,98	1,55	2,44	2,44	3,97	4,67	4,67	6,74	44,62	44,62	68,99
	Гарбуз припущений	50	50	66	0,60	0,60	0,80	2,56	2,56	3,08	3,24	3,24	4,32	37,48	37,48	46,97
	Кисіль молочний	100	100	150	2,82	2,82	4,24	2,5	2,5	3,75	7,52	12,51	18,56	63,45	82,4	122,8
Всього за вечерю:					19,46	19,46	25,73	18,32	18,32	24,75	25,31	31,3	49,46	345,06	386,75	521,74
Всього за день:					52,26	52,26	65,33	43,27	43,27	54,38	139,49	148,47	202,37	1156,71	1226,83	1550,32

Середа 1 тиждень

Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																
Г	Морква тушкована	29	30	49	0,42	0,42	0,68	1,03	1,03	1,55	2,69	3,69	5,87	19,87	23,66	36,86
Г,Г	Котлета рублена з м'яса курки	58	58	77	10,3	10,3	13,9	4,0	4,0	5,3	8,3	8,3	11,4	112,0	112,0	149,0
ЗПГ, МПД	Каша ячна в'язка	82	82	103	1,766	1,766	2,17	1,68	1,68	2,09	11,876	11,876	14,593	69,92	69,92	86,185
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
МП	Чай	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всього за сніданок:					14,586	14,586	44,85	9,11	9,11	11,34	32,766	32,766	41,763	272,89	276,68	343,145
Обід:																
МП, МП	Борщ український	150	150	200	2,13	2,13	2,75	2,51	2,51	3,14	1,03	1,03	13,13	68,85	68,85	88,75
ЗП, Г	Каша рисова розсипчаста з цибулею	101	101	127	2,4	2,4	3	2,3	2,3	2,9	23,7	23,7	29,9	127	127	159
Я	Болоньезе	65	65	87	6,95	6,95	9,27	14,24	14,24	18,82	1,25	3,25	4,18	160,59	168,17	222,21
	Напій лимонний	120	120	150	0,14	0,14	0,18	0,02	0,02	0,02	9,96	9,96	12,58	41,45	41,45	52,28
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	711,1
	Огірок содоний або свіжий	24	24	31	0,19	0,19	0,25	0,02	0,02	0,03	0,55	0,55	0,71	3,12	3,12	4,03
Всього за обід:					13,91	13,91	17,55	21,49	21,49	27,31	46,39	48,39	70,4	472,11	479,69	1237,37
Вечеря:																
МП, Я	Запіванка вермішеливо-сирна	112	116	145	18,66	18,66	22,9	11,57	11,57	14,37	11,8	16,29	17,99	229,87	246,93	297,01
	Яблуко свіже	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,0	27,0	36
	Йогурт	100	100	120	3,0	3,0	3,75	2,5	2,5	3,125	3,5	3,5	4,375	59,0	59,0	73,75
Всього за вечерю:					21,9	21,9	26,14	14,31	14,31	17,815	21,54	26,03	30,685	315,87	332,93	406,76
Всього за день:					50,396	50,396	88,54	44,91	44,91	56,465	100,696	107,186	142,848	1060,87	1089,3	1987,275

Четвер 1 тиждень	
------------------	--

П'ятниця 1 тиждень

Алерг ени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																
	Салат з зеленого горошку з цибулею	77	77	88	3,80	3,80	4,33	1,64	1,64	1,66	11,36	11,36	12,93	71,99	71,99	80,11
З, МП	Каша гречана розсипчаста	90	90	113	2,76	2,76	3,46	1,77	1,77	2,22	19,94	19,94	25,01	107,62	107,62	134,93
Я, Г	Тюфтелька рибна в сметанно -томатному соусі	60/30	60/30	90/45	8,66	8,66	13,05	6,23	6,23	8,85	9,47	9,47	14,55	128,63	128,63	190,15
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
	Компот із свіжих фруктів	120	120	160	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	11,7	15,6	24,0	46,74	62,32
Всього за сніданок:					17.86	17.86	23.66	12.16	12.16	15.29	56.37	62.37	77.99	403.34	426.08	538.61
Обід:																
Г, Я	Суп український з галушками	150/15	150/15	200/20	1,79	1,79	2,37	2,83	2,83	3,44	12,36	12,36	16,36	81,52	81,52	105,31
ЗП, Г, МПЛ	Каша перлова розсипчаста	90	90	113	2,76	2,76	3,46	1,77	1,77	2,22	19,94	19,94	25,01	107,62	107,62	134,93
Г, Я	Чахохбілі з куркою	77	77	103	10,11	10,11	13,50	3,35	3,35	4,30	5,17	5,17	7,11	91,79	91,79	121,90
	Томати солоні або свіжі	34	34	49	0,37	0,37	0,54	0,07	0,07	0,10	1,56	1,56	2,25	7,82	7,82	11,27
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
	Сік	120	120	180	0,6	0,6	0,9	-	-	-	17,4	17,4	26,1	70,8	70,8	106,2
Всього за обід:					17,73	17,73	22,87	10,42	10,42	12,46	66,33	66,33	86,73	430,65	430,65	550,71
Вечеря:																
Я, Г	Пиріг пастуший	140	140	187	16,03	16,03	21,01	2,01	2,01	2,65	53,63	53,63	68,43	153,28	153,28	202,13
	Молоко кип'ячене	100	100	160	2,82	2,82	4,51	2,5	2,5	4,0	4,73	4,76	7,57	52,0	52,0	83,2
	Фрукти свіжі (банан)	60	80	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,4	53,4	71,2
Всього за вечерю:					19.75	19.75	26.81	4.57	4.57	6.73	71.44	71.47	93.44	258.68	258.68	356.53
Всього за день:					55,34	55,34	73,34	27.15	27.15	34.48	194,14	200,17	258,16	1092,67	1115,41	1445,85

Понеділок 2 тиждень																
Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																
ЗП, Г, МПІ	Каша перлова розсипчаста	90	90	113	2,76	2,76	3,46	1,77	1,77	2,22	19,94	19,94	25,01	107,62	107,62	134,93
	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	20/9	20/9	16/11	4,17	4,17	4,63	5,01	5,01	5,59	9,9	9,9	9,9	103,5	103,5	110,7
	Банан	60	80	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,4	53,4	71,2
	Огірок солоний або свіжий	226,5	26,5	34,5	0,19	0,19	0,25	0,02	0,02	0,03	0,79	0,79	1,02	3,36	3,36	4,34
Я, Л, Г, МП, МП	Омлет	60	60	60	5,85	5,85	5,85	6,12	6,12	6,12	2,61	2,61	2,61	88,87	88,87	88,87
	Чай	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всього за сніданок:					13.87	13.87	15.39	12.98	12.98	14.04	46.32	46.32	55.98	356.75	356.75	410.04
Обід:																
Г, МП	Суп рисовий	150	150	200/8	1,32	1,32	1,97	2,69	2,69	4,93	11,39	11,39	15,28	74,26	74,26	112,3
ЗП	Каша пшенична розсипчаста з цибулею	101	101	127	4,09	4,09	5,08	2,42	2,42	3,03	25,63	25,63	31,85	142,24	142,24	176,85
Г	Гуляш курячий	32/18	32/18	43/24	9,9	9,9	13,22	3,38	3,38	4,34	3,98	3,98	5,43	87,38	87,38	115,59
	Сала вітамінний	50	50	60	0,59	0,59	0,71	2,09	2,09	2,12	3,73	3,73	4,54	34,45	34,45	38,01
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
	Компот із суміші сухофруктів	100	100	100	0,23	0,23	0,23	-	-	-	10,5	10,5	10,5	39,05	39,05	39,05
Всього за обід:					18.23	18.23	23.31	13.07	16.82	65.13	65.13	77.5	448.48	448.48	552.9	
Вечеря:																
З,Г	Рагу овочеве з кашою	95	95	120	2,36	2,36	2,99	3,89	3,89	4,48	14,78	15,78	20,15	101,50	105,29	129,96
	Суфле з вареного курячого м'яса та рису	30	30	40	7.37	7.37	9.85	14.66	14.66	19.40	1.12	1.12	1.49	165.44	165.44	219.33
	Сік виноградний	120	120	180	0,6	0,6	0,9	-	-	-	17,4	17,4	26,1	70,8	70,8	106,2
Всього за вечерю:					10.33	10.33	13.74	18.55	18.55	23.88	33.3	34.3	47.74	337.74	341.53	455.49
Всього за день:					42.43	42.43	52.44	44.6	44.6	57.74	144.75	145.75	181.22	1142.97	1146.76	1418.43

Вівторок 2 тиждень																
Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																
Г, Л	Биточок рублений з курятини паровий	58	58	77	10,61	10,61	14,15	2,37	2,37	3,0	4,96	4,96	6,61	85,64	85,64	112,7
З, МП	Каша ячна в'язка	82	82	103	1,766	1,766	2,17	1,68	1,68	2,09	11,876	11,876	14,593	69,92	69,92	86,185
	Чай трав'яний	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
	Банан	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,4	53,4	71,2
Всього за сніданок:					15.376	15.376	19.62	6.51	6.51	7.57	39.816	39.816	48.543	280.06	280.06	341.185
Обід:																
МП	Борщ український	150	150	200/7	1,26	1,26	1,87	2,59	2,59	4,97	9,19	10,19	13,93	62,89	66,68	104,61
З,МП	Каша вівсяна в'язка	82	82	103	2,22	2,22	2,77	2,67	2,67	3,34	10,53	10,53	13,16	73,82	73,82	92,28
Г,Я, Я	Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	60	80	11,84	11,84	15,69	5,35	5,35	6,74	5,32	5,32	6,96	118,63	118,63	153,69
	Томати солоні або свіжі	34	34	49	0,37	0,37	0,54	0,03	0,03	0,05	0,82	0,82	1,18	5,44	5,44	7,84
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
	Кисіль з яблук	150	158	180	0,13	0,13	0,24	0,18	0,18	0,23	9,36	17,34	20,58	39,42	69,74	83,10
Всього за обід:					17.92	17.92	23.21	13.22	13.22	17.73	45.73	54.1	65.71	371.3	405.41	512.62
Вечеря:																
МП, Я, З, МП, МП	Пудинг сирно-яблучний	134	140	178	16,04	16,04	20,43	12	12	15	14,13	20,62	25,97	231,08	255,72	322,01
	Соус фруктовый	11	12	17	0,10	0,10	0,16	-	-	-	1,40	1,94	3,16	6,76	8,66	14,19
З,Л,М П	Каша рисова з гарбузом	149	152	203	4,86	4,86	6,5	4,69	4,69	5,81	29,03	31,52	41,44	178,29	187,76	245,37
МП	Йогурт	100	100	120	3,0	3,0	3,75	2,5	2,5	3,125	3,5	3,5	4,375	59,0	59,0	73,75
Всього за вечерю:					24.0	24.0	30.84	19.19	19.19	23.935	48.06	57.58	74.945	475.13	511.14	655.32
Всього за день:					57.296	57.296	73.67	38.92	38.92	49.235	133.606	151.496	189.198	1126.49	1196.61	1509.79

Середа 2 тиждень																
Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																
Я,З,Г	Фіш боли в томатному соусі	68	68	103	8,07	8,07	12,14	1,97	1,97	3,27	5,33	5,33	7,71	71,21	71,21	108,56
МПЛ	Молоко кип'ячене	100	100	120	2,82	2,82	3,38	2,5	2,5	3	4,73	4,73	5,68	52	52	62,4
	Макарони відварні з овочами	100	100	130	3,36	3,36	4,38	2,318	2,318	2,911	21,53	21,53	28,04	120,98	120,98	156,58
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за сніданок:					16.35	16.35	22.0	9.188	9.188	11.581	41.49	41.49	51.53	315.29	315.29	398.64
Обід:																
Я,МП,З,МП	Суп болгарський зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,66	1,66	2,22	2,54	2,54	3,48	11,01	11,01	14,62	72,94	72,94	97,88
	Курка по-італійськи (підлива)	45	45	60	9,65	9,65	12,86	3,34	3,34	4,29	1,75	3,25	4,26	77,54	83,23	109,14
	Капуста тушкована	100	100	110	1,95	1,95	2,35	3,55	3,55	5,32	6,76	9,75	14,84	62,72	74,09	99,26
З, МП	Каша гречана в'язка	90	90	113	2,79	2,79	3,49	2,18	2,18	2,72	13,93	13,93	17,41	86,92	86,92	108,65
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
	Компот із суміші сухофруктів	100	1000	100	0,23	0,23	0,23	-	-	-	10,5	10,5	10,5	39,05	39,05	39,05
Всього за обід:					18.38	18.38	23.25	14.01	14.01	18.21	53.85	58.34	71.53	410.27	427.33	525.08
Вечеря:																
МПЛ, Г, Я	Вареники лінові з фруктовим соусом	62/4	65/42	82/57	10,6	10,6	13,46	5,2	5,2	6,56	21,5	27	35,17	175,4	196,25	252,23
	Какао	150	150	180	5,2	5,2	6,41	4,45	4,45	5,46	8,43	8,43	10,35	93,2	93,2	114,5
	Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,0	27,0	36,0
Всього за вечерю:					16.04	16.04	20.19	9.89	9.89	12.34	36.17	41.67	53.84	295.6	316.45	402.73
Всього за день:					50.77	50.77	65.44	33.088	33.088	42.131	131.5	141.5	176.7	1021.16	1059.07	1326.45

Четвер 2 тиждень																
Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																
	Томати солоні або свіжі	34	34	49	0,37	0,37	0,54	0,03	0,03	0,05	0,82	0,82	1,18	5,44	5,44	7,84
ЗПГ	Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	96	120	3,07	3,07	3,91	2,38	2,38	2,98	20,81	20,81	26,52	116,86	116,86	148,51
Я, Я, Г	Рибна паличка з яйцем	46	46	69	9,2	9,2	13,52	4,63	4,63	6,24	4,77	4,77	6,74	97,56	97,6	137,31
	Чай трав'яний	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,0	27,0	36,0
Всього за сніданок:					12,88	12,88	18,29	7,28	7,28	9,59	32,64	32,64	42,76	246,86	246,9	329,66
Обід:																
З, МП	Суп селянський з перловою крупою	150/5	150/5	200/7	1,51	1,51	2,02	3,41	3,41	4,38	8,94	8,94	11,92	71,26	71,26	93,52
ЗПГ	Каша пшенична вязка	90	90	113	2,44	2,44	3,05	1,71	1,71	2,14	15,12	15,12	18,90	86,92	86,92	108,65
Г	Шніцель зі свинини	60	60	81	8,36	8,36	11,09	14,49	14,49	19,15	8,58	8,58	11,17	198,68	198,68	262,02
	Салат із зеленого горошку з цибулею	77	77	88	3,80	3,80	4,33	1,64	1,64	1,66	11,36	11,36	12,93	71,99	71,99	80,11
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
	Компот із суміші сухофруктів	100	100	100	0,23	0,23	0,23	-	-	-	1,5	10,5	10,5	39,05	39,05	39,05
Всього за обід:					18,44	18,44	22,82	23,65	23,65	29,73	82,99	91,99	75,32	539,0	539,0	654,45
Вечеря:																
З, МП, МП	Голубці лініві з курячим м'ясом	90	90	120	8,19	8,19	10,98	3,13	3,13	4,46	7,65	7,65	10,63	90,86	90,86	124,93
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
	Кисіль молочний	100	100	150	2,82	2,82	4,24	2,5	2,5	3,75	7,52	12,51	18,56	63,45	82,4	122,8
Всього за вечерю:					13,11	13,11	17,32	8,03	8,03	10,61	25,07	25,06	39,09	225,41	244,36	318,83
Всього за день:					44,43	44,43	58,43	38,96	38,96	49,93	140,7	140,7	157,17	1011,27	1030,26	1302,94

П'ятниця 2 тиждень																
Алерг ени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																
ЗП, МПЛ, МПЛ, Г	Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатно му соусі	47/32	47/32	63/56	10,32	10,32	14,06	4,67	4,67	6,81	6,01	6,01	9,15	109,86	109,86	157,41
З, МП	Каша вівсяна в'язка	82	82	103	2,22	2,22	2,77	2,67	2,67	3,34	10,53	10,53	13,16	73,82	73,82	92,28
	Ікра бурякова	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
	Напій лимонний	120	120	150	0,14	0,14	0,18	0,02	0,02	0,02	0,48	9,96	12,58	5,44	41,45	52,28
Всього за сніданок:					17.76	17.76	22.94	9.81	9.81	12.63	51.13	60.61	75.74	300.31	336.32	427.22
Обід:																
МП	Суп овочевий	150/14	150/4	200/5	1,32	1,32	1,74	2,99	2,99	3,74	7,71	7,71	10,27	61,49	61,49	79,78
ЗП	Каша пшенична розсипчаста з цибулею	101	101	127	5,86	5,86	7,28	2,35	2,35	2,94	3,76	3,76	4,75	142,95	142,95	177,73
Г, МПЛ	Биточок рублений з курятини паровий	58	58	77	10,61	10,61	14,15	2,37	2,37	3	4,96	4,96	6,61	85,64	85,64	112,7
	Огірок солоний/свіжий	24	24	31	0,19	0,19	0,25	0,02	0,02	0,03	0,55	0,55	0,71	3,12	3,12	4,03
	Сік фруктовий	120	120	180	0,48	0,48	0,72	-	-	-	12,36	12,36	18,54	50,4	50,4	75,6
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за обід:					20.56	20.56	26.24	10.13	10.13	12.11	39.24	39.24	50.78	414.7	414.7	520.94
Вечеря:																
Л, Я, МП	Локшинник з фруктами	136	140	175	6,10	6,10	7,73	4,92	4,9	6,12	30,04	37,02	46,21	187,84	214,37	267,84
	Салат моркв'яно яблучний	93	95	127	2,45	2,45	3,19	5,22	5,22	6,87	8,18	10,17	13,43	86,28	93,86	123,47
	Молоко кип'ячене	100	100	160	2,82	2,82	4,51	2,5	2,5	4,0	4,73	4,73	7,57	52,0	52,0	83,2
Всього за вечерю:					11.37	11.37	15.41	12.64	12.62	16.99	42.95	51.92	62.21	326.12	360.23	474.51
Всього за день:					49.69	49.69	64.61	32.58	32.56	41.73	133.32	151.77	193.33	1041.13	1111.25	1422.67

Понеділок 3 тиждень																
Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																
ЗП, МПЛ, МПЛ	Каша пшоняна з фруктами	110	117	147	3,99	3,99	4,97	3,2	3,2	4	29,13	33,62	41,91	159,16	176,22	219,74
	Хліб цільнозерновий з тв. Сиром	20/9	20/9	16/11	4,17	4,17	4,63	5,01	5,01	5,59	9,9	9,9	9,9	103,5	103,5	110,7
МП	Салат з капусти, моркви та яблук	68	68	95	2,57	2,57	3,39	3,11	3,11	4,23	4,35	4,35	6,07	53,58	53,58	72,89
	Сік яблучний	110	110	180	0,44	0,44	0,72	-	-	-	11,33	11,33	18,54	46,2	46,2	75,6
Всього за сніданок:					11.17	11.17	13.71	11.32	11.32	13.82	54.71	54.71	76.42	362.44	379.5	478.93
Обід:																
З, МП	Суп гречаний	150	150	200	1,49	1,49	2,04	1,16	1,16	1,64	10,17	10,17	13,81	56,22	56,22	76,94
Л, МП	Картопляне пюре	91	91	114	2,01	2,01	2,51	2,12	2,12	2,65	14,53	14,53	18,16	84,50	84,50	105,63
Г, Л, Я	Суфле рибне	45	45	68	7,83	7,83	11,69	2,87	2,87	4,26	1,34	1,34	2,04	62,45	62,45	93,06
	Томати солоні або свіжі	34	34	49	0,37	0,37	0,54	0,03	0,03	0,05	0,82	0,82	1,18	5,44	5,44	7,84
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
	Напій лимонний	120	120	150	0,14	0,14	0,18	0,02	0,02	0,08	0,48	9,96	12,58	5,44	41,45	52,28
Всього за обід:					13.94	13.94	19.06	8.16	8.16	11.02	37.24	46.72	57.67	285.15	321.16	406.85
Вечеря:																
Г, Я, Г	Паличка куряча	45	45	60	10,64	10,64	14,12	3,91	3,91	5	5,63	5,63	7,38	102,7	102,7	134,35
	Капуста тушкована	100	100	110	1,95	1,95	2,35	3,55	3,55	5,32	6,76	9,75	14,84	62,72	74,09	99,26
	Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	96	120	3,07	3,07	3,91	2,38	2,38	2,98	20,81	20,81	26,52	116,86	116,86	148,51
	Кисіль яблучний	150	158	180	0,19	0,19	0,24	0,18	0,18	0,23	0,36	17,34	20,58	39,42	69,74	83,10
Всього за вечерю:					15.85	15.85	20.62	10.02	10.02	13.53	50.54	53.63	62.32	321.7	636.39	465.22
Всього за день:					40.96	40.96	53.39	29.5	29.5	38.37	142.49	156.79	196.41	969.29	1064.05	1351.0

Вівторок 3 тиждень																
Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																
З, МП	Каша перлова в'язка	82	82	103	1,69	1,69	2,11	1,65	1,65	2,06	12,18	12,18	15,22	70,82	70,82	88,53
Я	Суфле м'ясне з овочами	30	30	40	7,37	7,37	9,85	14,66	14,66	19,40	1,12	1,12	1,49	165,44	165,44	219,33
	Хліб цільнозерновий	20/9	20/9	16/11	4,17	4,17	4,63	5,01	5,01	5,59	9,9	9,9	9,9	103,5	103,5	110,7
	Чай	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Банан	60	80	80	0,09	0,09	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,4	53,4	71,2
Всього за сніданок:					13.32	13.32	17.79	21.38	21.38	27.13	26.28	26.28	44.05	393.16	393.16	272.62
Обід:																
Г, МП	Суп гороховий	150	150	200	5,64	5,64	7,51	1,85	1,85	2,34	15,15	15,15	20	99,6	99,6	130,88
Г, Г, Я, Г	Нагетси курячі	56	56	75	11,96	11,96	15,99	4,16	4,16	5,36	12,1	12,1	16,5	136,47	136,47	181,95
	Макарони відварні з овочами	100	100	130	3,36	3,36	4,38	2,318	2,318	2,911	21,53	21,53	28,04	120,98	120,98	156,58
	Салат з варених овочів	38	38	51	0,72	0,72	0,97	2,08	2,08	2,61	4,22	4,22	5,70	37,68	37,68	49,08
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,7
	Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	120	160	0,54	0,54	0,72	0,06	0,06	0,08	6,24	12,23	16,3	25,8	48,54	64,72
Всього за обід:					24.32	24.32	31.67	107.88	107.88	157.01	69.14	75.13	96.44	491.63	514.37	654.31
Вечеря:																
МП, З, Я, Л, МП	Пудинг сирно-моркв'ний	128	135	169	16,75	16,75	21,00	10,34	10,34	12,97	11,90	18,88	23,87	209,27	235,8	296,47
МП, Г	Соус сметанный (на молоці)	-	-	20	-	-	29	-	-	1,07	-	-	1,19	-	-	15,61
	Гарбуз запечений з яблуками	48	48	67	0,45	0,45	0,63	3,14	3,14	4,20	4,64	4,64	6,52	47,62	47,62	64,94
МП	Йогурт	100	100	120	3,0	3,0	3,75	2,5	2,5	3,125	3,5	3,5	4,375	59,0	59,0	71,2
Всього за вечерю:					20.2	20.2	54.38	15.98	15.98	21.365	20.04	27.02	35.955	315.89	342.42	453.22
Всього за день:					57.84	57.84	158.22	145.24	145.24	205.505	115.46	128.43	176.445	1200.68	1249.95	1390.15

Середа 3 тиждень																
Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																
З, МП	Каша гречана розсипчаста	90	90	113	2,79	2,79	3,49	2,18	2,18	2,72	13,93	13,93	17,41	86,92	86,92	108,65
Я, З, Г	Фішболи в томатному соусі	68	68	103	8,07	8,07	12,14	1,97	1,97	3,27	5,33	5,33	7,71	71,21	71,21	108,56
	Огірок солоний / свіжий	24	24	31	0,19	0,19	0,25	0,02	0,02	0,03	0,79	0,79	1,02	3,36	3,36	4,34
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
	Сік яблучний	110	110	180	0,44	0,44	0,72	-	-	-	11,33	11,33	18,54	46,2	46,2	75,6
Всього за сніданок:					13.59	13.59	18.7	6.57	6.57	8.42	41.28	41.28	54.58	278.49	207.49	585.46
Обід:																
МПЛ, МПЛ	Борщ український	150	150	200	2,13	2,13	2,75	2,51	2,51	3,14	10,03	10,03	13,13	68,85	68,85	88,85
МП	Пюре з бобових з вершковим маслом	82	8	103	8,66	8,66	10,93	1,89	1,89	2,37	19,23	19,23	24,27	138,82	138,82	175,10
Г	Чахохбілі з куркою	77	77	103	10,11	10,11	13,5	3,35	3,35	4,3	5,17	5,17	7,11	91,79	91,79	121,9
	Ікра з буряка	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	7,1
	Компот із суміші сухофруктів	100	100	100	0,23	0,23	0,23	-	-	-	10,5	10,5	10,5	39,05	39,05	39,05
Всього за обід:					26.21	26.21	33.34	10.2	10.2	12.27	79.04	79.04	95.88	449.7	449.7	486.15
Вечеря:																
	Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	116	122	155	15,06	15,06	19,14	10,82	10,82	13,95	9,88	15,87	19,84	199,51	222,25	283,03
МП, Г	Соус сметанный (на молоці)	-	-	20	-	-	0,29	-	-	1,07	-	-	1,19	-	-	15,61
	Банан	60	80	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,4	53,4	71,2
	Кисіль молочний	100	100	150	2,82	2,82	4,24	2,5	2,5	3,75	7,52	12,51	18,56	63,45	82,4	122,8
Всього за вечерю:					18.78	18.78	24.87	13.38	13.38	18.85	30.42	41.42	57.03	316.5	358.05	492.64
Всього за день:					58.58	56.58	76.91	30.15	30.15	39.54	150.8	161.78	207.47	1044.99	1015.24	1564.25

Четвер 3 тиждень

Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																
МП, МП	Макарон відварний з сиром твердим	97	97	122	4,94	4,94	6,38	3,82	3,82	5,0	6,0	6,0	5,0	142,89	142,89	182,16
	Томати солоні/свіжі	34	34	49	0,37	0,37	0,54	0,07	0,07	0,10	1,56	1,56	2,25	7,82	7,82	11,27
Я, Л, Г	Омлет	60	60	60	5,85	5,85	5,85	6,12	6,12	6,12	2,61	2,61	2,61	88,87	88,87	88,87
	Чай	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	7,1
Всього за сніданок:					12.81	12.81	14.87	12.41	12.41	13.62	20.07	20.07	17.735	310.68	310.68	378.27
Обід:																
З, МП	Суп польовий	150/4	150/4	200/5	1,62	1,62	2,14	2,62	2,62	3,3	10,73	10,73	14,21	72,21	72,21	94,09
ЗП, Г	Каша пшенична розсипчаста з цибулею	101	101	127	4,09	4,09	5,08	2,42	2,42	3,03	25,63	25,63	31,85	142,24	142,24	176,85
Г, Л, Л, Я	Оладки курячі	70	70	93	11,36	11,36	15,07	5,08	5,08	6,38	5,26	5,26	6,86	114,06	114,06	147,69
	Салат із зеленого горошку з цибулею	77	77	88	3,8	3,8	4,33	1,64	1,64	1,66	11,36	11,36	12,93	71,99	71,99	80,11
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	7,1
	Компот із суміші сухофруктів	100	100	100	0,23	0,23	0,23	-	-	-	10,5	10,5	10,5	39,05	39,05	39,05
Всього за обід:					23.2	23.2	28.95	14.16	14.16	16.77	73.38	73.38	86.45	492.65	495.65	544.89
Вечеря:																
Я, Г	Пиріг пастуший	140	140	187	16,03	16,03	21,01	21,01	2,01	2,65	53,63	53,63	68,43	153,28	153,28	202,13
	Салат вітамінний	50	50	60	0,59	0,59	0,71	2,09	2,09	2,12	3,73	3,73	4,54	34,45	34,45	38,01
	Молоко кип'ячене	100	100	160	2,82	2,82	4,51	2,5	2,5	4	4,73	4,73	7,57	52	52	83,2
	Банан	60	80	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,4	53,4	71,2
Всього за вечерю:					20.34	20.34	27.43	25.66	25.66	8.85	75.17	75.17	97.98	293.13	293.13	394.54
Всього за день:					56.35	56.35	71.25	52.23	52.23	39.04	168.62	168.62	202.165	1096.46	1096.46	1317.7

П'ятниця 3 тиждень																
Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		

Г, Л, МП, МП	Каша «Янтарна» (із пшона з яблуком)	100	100	125	4,28	4,28	5,33	4,56	4,56	5,69	18,39	20,89	25,91	131,77	141,25	175,57
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	7,1
	Чай	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Яблуко свіже	60	80	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,4	6,24	8,32	27,0	27,0	36,0
Всього за сніданок:					6.62	6.62	7.75	7.2	7.2	8.41	34.69	37.03	44.13	229.87	239.35	218.67
Обід:																
Г, МП	Суп рисовий	150	150	200/8	1,32	1,32	1,97	2,69	2,69	4,93	11,39	11,39	15,28	74,26	74,26	112,3
З, МП	Каша перлова в'язка	82	82	103	2,22	2,22	2,77	2,67	2,67	3,34	10,53	10,53	13,16	73,82	73,82	92,28
Г, Я, Я, МПЛ, МПЛ	Мафіни з овочами та твердим сиром	63	63	84	11,99	11,99	15,91	5,43	5,43	7,28	3,75	3,75	5,08	111,76	111,76	149,34
	Томати свіжі/солоні	0,34	0,34	0,49	0,37	0,37	0,54	0,03	0,03	0,05	0,82	0,82	1,18	5,44	5,44	7,84
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	7,1
	Напій лимонний	120	120	150	0,14	0,14	0,18	0,02	0,02	0,02	0,48	9,96	12,58	5,44	41,45	52,28
Всього за обід:					18.14	18.14	41.61	13.24	13.24	18.02	36.87	46.35	57.18	241.82	377.83	421.14
Вечеря:																
З, МП	Каша ячна в'язка	82	82	103	1,766	1,766	2,17	1,68	1,68	2,09	11,876	11,876	14,593	69,92	69,92	86,185
	Бігус овочево-курячий	8/22	8/22	13/32	2,8	2,8	4,31	1,35	1,35	2,05	1,9	1,9	2,9	3,3	3,3	46,27
	Сік	120	120	180	0,6	0,6	0,9	-	-	-	17,4	17,4	26,1	70,8	70,8	106,2
Всього за вечерю:					5.166	5.166	7.38	3.03	3.03	4.14	31.176	31.176	43.593	144.02	144.02	238.655
Всього за день:					29.926	29.926	56.74	23.47	23.47	30.57	102.736	114.556	144.903	615.71	761.2	876.465

Вівторок 4 тиждень																
Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.

Сніданок:																
ЗП, МПЛ	Різотто з зеленим горошком та тв. Сиром	100	100	120	3,56	3,56	4,42	4,86	4,86	5,98	14,22	14,22	17,18	115,8	115,8	141,35
МПЛ	Курятина в сметані	30/9	30/9	40/12	14,23	14,23	18,99	5,67	5,67	7,54	0,3	0,3	0,42	113,43	113,43	151,16
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	7,1
	Какао	150	150	180	2,6	2,6	3,14	2,23	2,23	2,69	4,22	4,22	5,09	46,6	46,6	56,3
	Банан	60	80	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,4	53,4	71,2
Всього за сніданок:					23.39	23.39	29.85	15.22	15.22	18.69	41.72	41.72	50.03	400.33	400.33	427.11
Обід:																
Г, МПЛ	Суп картопляний з макаронними виробами	150	150	200	1,72	1,72	2,29	1,34	1,34	1,79	13,08	13,08	17,45	70,64	70,64	94,18
МП	Пюре з бобових	82	82	103	8,66	8,66	10,93	1,89	1,89	2,37	19,23	19,23	24,27	138,82	138,82	175,1
Г	Гуляш курячий	32/18	32/18	43/24	9,9	9,9	13,22	3,38	3,38	4,34	3,98	3,98	5,43	87,38	87,38	115,59
	Морква тушкована	29	30	49	0,42	0,42	0,68	1,03	1,03	1,55	2,69	3,69	5,87	19,87	23,66	36,86
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	7,1
	Компот із суміші сухофруктів	100	100	100	0,23	0,23	0,23	-	-	-	10,5	10,5	10,5	39,05	39,05	39,05
Всього за обід:					23.03	23.03	29.45	10.04	10.04	12.45	59.38	59.38	73.42	426.86	430.65	467.88
Вечеря:																
МП, Л, Я, ЗП, МПЛ, МПЛ	Пудинг сирно-яблучний	134	140	178	16,04	16,04	20,43	12	12	15	14,13	26,62	25,97	231,08	255,72	322,01
З,Л, МП	Каша вісяна з гарбузом	105	107	132	4,296	4,566	5,71	4,3	4,34	5,434	15,07	16,81	20,9	114,1	122,63	152,87
МПЛ, МПЛ	Соус сметанный (на молоці)	40	40	55	0,98	0,98	1,55	2,44	2,44	3,97	4,67	4,67	6,76	44,62	44,62	68,99
	Молоко кип'ячене	100	100	160	2,82	2,82	4,51	2,5	2,5	4	4,73	4,73	7,57	52	52	83,2
Всього за вечерю:					24.136	24.206	32.2	24.24	21.28	28.404	38.6	52.83	61.2	441.8	474.97	627.07
Всього за день:					70.556	70.826	91.5	46.5	46.54	59.544	139.7	153.93	123.45	1268.99	1305.95	1522.06

Середа 4 тиждень																
Алерг ени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.

Сніданок:																
	Огірок свіжий/солоний	24	24	31	0,19	0,19	0,25	0,02	0,02	0,03	0,79	0,79	1,02	3,36	3,36	4,34
З, МП	Каша ячна розсипчаста	90	90	113	2,97	2,97	3,67	1,83	1,83	2,29	20	20	24,74	108,8	108,8	134,79
Я, Я, Г	Рибна паличка з яйцем	46	46	69	9,2	9,2	13,52	4,63	4,63	6,24	4,77	4,77	6,74	97,56	97,56	137,31
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	7,1
	Чай трав'яний	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Яблуко	60	80	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27	27	36
Всього за сніданок:					14.7	14.7	19.86	9.12	9.12	11.28	41.7	41.7	50.72	307.82	307.82	319.54
Обід:																
МП	Суп овочевий зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,32	1,32	1,74	2,99	2,99	3,74	7,71	7,71	10,27	61,49	61,49	79,78
МП	Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	100	113	2,46	2,46	2,81	3,49	3,49	4,04	19,69	19,69	22,38	118,56	118,56	135,45
ЗП, МПЛ, Я	Суфле з вареного курячого м'яса та рису	100	100	133	10,72	10,72	14,3	4,79	4,79	6,26	10,87	10,87	14,49	132,32	132,32	175,32
	Салат «Вітамінний»	50	50	60	0,59	0,59	0,71	2,09	2,09	2,12	3,73	3,73	4,54	34,45	34,45	38,01
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	7,1
	Компот із суміші сухофруктів	100	100	100	0,23	0,23	0,23	-	-	-	10,5	10,5	10,5	39,05	39,05	39,05
Всього за обід:					17.42	17.42	21.89	15.76	15.76	18.56	62.4	62.4	72.08	456.97	456.97	474.71
Вечеря:																
МП, Я	Запіканка вермішелево-сирна	112	116	145	18,66	18,66	22,99	11,57	11,57	14,37	11,8	16,29	17,99	229,87	246,93	297,01
МПЛ, МПЛ	Соус сметанный (на молоці)	40	40	55	0,98	0,98	1,55	2,44	2,44	3,97	4,67	4,67	6,74	44,62	44,62	68,99
	Йогурт	100	100	120	3	3	3,75	2,5	2,5	3,125	3,5	3,5	4,375	59	59	73,75
Всього за вечерю:					22.64	22.64	28.29	16.51	16.51	21.465	19.97	24.46	29.105	333.49	350.55	439.75
Всього за день:					54.76	54.76	70.64	41.39	41.39	51.305	126.07	128.56	151.905	764.79	1115.34	1234.0

Четвер 4 тиждень																
Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																

З, Л, МП	Каша пшоняна з фруктами	104	111	139	4,44	4,44	5,53	3,75	3,75	4,69	25,67	30,17	37,81	152,45	169,51	212,26
	Хліб цільнозерновий з тв. сиром	20/9	20/9	16/11	4,17	4,17	4,63	5,01	5,01	5,59	9,9	9,9	9,9	103,5	103,5	110,7
Я, Л, Г	Омлет	60	60	60	5,85	5,85	5,85	6,12	6,12	6,12	2,61	2,61	2,61	88,87	88,87	88,87
	Чай трав'яний	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Банан	60	80	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,4	53,4	71,2
Всього за сніданок:					15.36	15.36	17.21	14.94	14.94	16.48	51.26	55.76	67.76	398.22	415.28	483.03
Обід:																
Г, МП,	Суп гороховий	150	150	200	5,64	5,64	7,51	1,85	1,85	2,34	15,15	15,15	20	99,6	99,6	130,88
Г, Г	Котлета рублена з курятини	58	58	77	10,8	10,8	14,46	3,58	3,58	4,62	8,23	8,23	11,24	110,74	110,74	147,55
ЗП	Каша пшенична розсипчаста з цибулею	101	101	127	5,86	5,86	7,28	2,35	2,35	2,94	3,76	3,76	4,75	142,95	142,95	177,43
	Томати свіжі/солоні	34	34	49	0,37	0,37	0,54	0,07	0,07	0,1	1,56	1,56	2,25	7,82	7,82	11,27
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	7,1
	Напій лимонний	120	120	150	0,14	0,14	0,18	0,02	0,02	0,02	0,48	9,96	12,58	5,44	41,45	52,28
Всього за обід:					24,91	24,91	32,07	10,27	10,27	12,42	39,08	48,56	60,72	437,65	437,65	326,51
Вечеря:																
Я, З, Г, МП, МП	Запіканка овочева	117	117	117	6,62	6,62	6,62	6,94	6,94	6,94	29,46	29,46	29,46	204,4	204,4	204,4
Г	Шніцель зі свинини	60	60	81	8,36	8,36	11,09	14,49	14,49	19,15	8,58	8,58	11,17	198,68	198,68	262,02
	Ікра з буряка	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15
	Молоко кип'ячене	100	100	160	2,82	2,82	4,51	2,5	2,5	4	4,73	4,73	7,57	52	52	83,2
Всього за вечерю:					20.78	20.78	26.05	23.98	23.98	30.15	66.98	66.98	79.15	495.17	495.17	603.77
Всього за день:					61.05	61.05	75.3	49.19	49.19	59.05	157.32	171.3	207.63	1331.04	1348.1	1413.31
П'ятниця 4 тиждень																
Алергени	Назва страви	Вихід			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність ккал		
		1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.	1-3р.	3-4р.	4-6р.
Сніданок:																
МП, МП	Макарони відварні з сиром тв.	97	97	122	4,94	4,94	6,38	3,82	3,82	5	21,66	21,66	27,25	142,89	142,89	182,16

Г, Л, Я, Г	Тюфтелька куряча (з овочами)	90	90	120	11,55	11,55	15,58	5,29	5,29	6,61	11,55	11,55	15,06	141,49	141,49	184,03
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	7,1
	Какао	150	150	180	3,96	3,96	5,34	3,35	3,35	4,51	6,35	6,35	8,55	70,32	70,32	94,74
Всього за сніданок:					22.55	22.55	29.4	14.86	14.86	18.52	49.46	49.46	60.76	425.8	425.8	468.03
Обід:																
МПЛ, МПЛ	Борщ з картоплею зі сметаною	150	150	200/7	1,26	1,26	1,87	2,59	2,59	4,97	9,19	10,19	13,93	62,89	66,68	104,61
МПЛ	Каша гречана розсипчаста	82	82	103	4,24	4,24	5,31	2,56	2,56	3,2	21,2	21,2	26,58	125,45	125,45	157,23
Г, Л, Я	Суфле рибне	45	45	68	7,83	7,83	11,69	2,87	2,87	4,26	1,34	1,34	2,04	62,45	62,45	93,06
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	7,1
	Салат з варених овочів	38	38	51	0,72	0,72	0,97	2,08	2,08	2,61	4,22	4,22	5,7	37,68	37,68	49,08
	Напій лимонний	120	120	150	0,14	0,14	0,18	0,02	0,02	0,02	0,48	9,96	12,58	5,44	41,45	52,28
Всього за обід:					16.29	16.29	22.12	12.52	12.52	17.46	46.33	56.81	70.73	365.01	404.81	463.86
Вечеря:																
З, МП, МП	Голубці ліниві з курячим м'ясом	9	9	120	8,19	8,19	10,98	3,13	3,13	4,46	7,65	7,65	10,43	90,86	90,86	124,93
	Банан	60	80	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,4	53,4	71,2
	Сік фруктовий	120	120	180	0,6	0,6	0,9	-	-	-	17,4	17,4	26,1	70,8	70,8	106,2
Всього за вечерю:					9.69	9.69	13.08	3.19	3.19	4.54	38.13	38.13	53.97	215.06	215.06	302.33
Всього за день:					48.53	48.53	64.6	30.57	30.57	40.52	133.92	144.4	185.46	1005.87	1045.67	1233.72