

Погоджую
 Начальник Трускавецького управління
 ГУ Держпродспоживслужби
 у Львівській області
 _____Олександр ЗАГОРСЬКИЙ

Затверджую
 Завідувач ДНЗ №4 «Сонечко»
 _____Ірина БІЛЕЦЬКА

**Примірне чотиритижневе меню
 на зимовий період ДНЗ №4 «Сонечко» м.Трускавця**

**I тиждень
 Понеділок**

	Найменування страви	Маса нетто, (г)		Хімічний склад продуктів							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
С н і д а н о к	Каша пшоняна з фруктами	110	147	3,99	4,97	3,2	4	29,13	41,91	159,16	219,74
	Соус фруктовий з малиною	29	40	0,33	0,45	0,04	0,05	3,8	7,25	15,7	29,3
	Омлет	60	60	5,85	5,85	6,12	6,12	2,61	2,61	88,87	88,87
	Морква тушкована з курагою	53	70	0,91	1,2	2,06	2,57	8,34	10,92	51,69	66,61
	Молоко кип'ячене	100	120	2,82	3,38	2,5	3	4,73	5,68	52	62,4
	Всього за сніданок			13,9	15,85	13,92	15,74	48,61	68,37	367,42	466,92
О б і д	Суп овочевий зі сметаною	150/4	200/5	1,59	2,12	2,49	3,11	7,56	10,18	57,04	74,5
	Рибна паличка з яйцем	46	69	9,2	13,52	4,63	6,24	4,77	6,74	97,56	137,31
	Пюре з гороху	100	125	10,34	12,93	3,2	3,88	24,4	30,51	167,2	207,87
	Компот зі свіжих яблук	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			23,47	30,99	12,96	15,95	52,87	73,63	419,8	557
В е ч е р я	Тюфтеля куряча з овочами	66/24	88/32	11,55	15,58	5,29	6,61	11,55	15,06	141,49	184,03
	Каша гречана розсипчаста	82	103	4,24	5,31	2,56	3,2	21,2	26,58	125,45	157,23
	Какао	120	160	3,96	5,34	3,35	4,51	6,35	8,55	70,32	94,74
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за вечерю			21,85	28,33	13,6	16,72	49	60,09	408,26	507

	Всього за день			59,22	75,17	40,48	48,41	150,48	202,09	1195,48	1530,92

І тиждень
Вівторок

	Найменування страви	Маса нетто, (г)		Хімічний склад продуктів							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
С н і д а н о к	Огірок солоний	-	26	-	0,21	-	0,03	-	0,6	-	3,38
	Котлета рублена з курки	58	77	10,8	14,46	3,58	4,62	8,23	11,24	110,74	147,55
	Каша ячна розсипчаста	90	103	2,97	3,37	1,83	2,25	20	22,71	108,8	125,07
	Йогурт	100	125	4,3	5,4	2	2,5	6,2	7,7	60	75
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок			20,17	25,54	9,81	11,8	44,33	52,15	350,54	422
О б і д	Капусняк	150	200	1,71	2,75	1,47	2,71	10,19	14,66	61,15	95,84
	Мафіни з овочами і тверд сиром	63	84	11,99	15,91	5,43	7,28	3,75	5,08	111,76	149,34
	Плов з родзинками	100	120	2,57	3,07	2,74	3,15	31,06	37,29	156,16	186,1
	Апельсин	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			18,91	24,55	12,16	15,7	60,6	74,53	424,07	534,28
В е ч е р я	Пудинг сирно-яблучний	134	178	16,04	20,43	12	15	14,13	25,97	231,08	322,01
	Соус фруктовий вишневий	11	17	0,1	0,16	0	0	1,4	3,16	6,76	14,19
	Сік виноградний	120	180	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	70,8	106,2
	Всього за вечерю			16,74	21,49	12	15	32,93	55,23	308,64	442,4
	Всього за день			55,82	71,58	33,97	42,5	137,86	181,91	1083,25	1398,68

І тиждень
Середа

[illegible]

I тиждень
Четвер

	Найменування страви	Маса нетто, (г)		Хімічний склад продуктів							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
С н і д а н о к	Каша вівсяна	126	162	4,42	5,55	4,57	5,73	14,67	22,35	116,93	161,62
	Сирники рожеві з морквою	78	115	12,39	17,1	10,16	13,65	8,61	18,04	176,91	264,33
	Соус яблучний	73	89	0,26	0,32	0,26	0,32	10,4	14,8	44,41	61,83
	Чай з лимоном	150	180/8	0	0,05	0	0,01	0	0,19	0	2,04
	Всього за сніданок			17,07	23,02	14,99	19,71	33,68	55,38	338,25	489,82
О б і д	Борщ український	150	200	2,13	2,75	2,51	3,14	10,03	13,13	68,85	88,75
	Нагетси курячі	56	75	11,96	15,99	4,16	5,36	12,1	16,5	136,47	181,95
	Макарони відварні з овочами	100	130	3,36	4,38	2,31	2,91	21,53	28,04	12,98	156,58
	Компот зі свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			19,79	25,54	11,62	14,13	59,8	83,87	316,3	564,6
В е ч е р я	Вінігрет	75	100	1,38	1,84	2,62	3,49	9,06	12,08	65	86,67
	Суфле з вареного курячого м'яса та рису	100	133	10,72	14,3	4,79	6,26	10,87	14,49	132,32	175,32
	Компот з сушених яблук	100	135	0,16	0,22	0	0	3,82	12,09	14,92	46,43
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Банан	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
	Всього за вечерю			15,26	19,66	9,87	12,23	46,73	66	336,64	450,62
	Всього за день			52,12	68,22	36,48	46,07	140,21	205,25	991,19	1505,04

І тиждень
П'ятниця 1

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
С н і д а н о к	Омлет з морквою	60	60	5,35	5,35	6,43	6,43	0,31	0,31	85,79	85,79
	Шарлотка з рису та овочів (з білокачанною капустою)	120	147	5,23	6,41	6,65	7,74	27,67	34,09	190,6	230,5
	Соус сметанный (на молоці)	40	55	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99
	Компот зі свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Всього за сніданок			11,8	13,63	15,76	18,46	38,89	57,44	348,01	451,6
О б і д	Суп пюре гороховий	150	200	5,64	7,51	1,85	2,34	15,15	20	99,6	130,88
	Зрази з картоплею з курячим м'ясом «Човники»	116	145	10,6	13,1	5,05	5,99	18,77	23,28	163,68	200,32
	Бігос овочево-курячий	8/ 22	13/32	2,8	4,31	1,35	2,05	1,9	2,9	30,3	46,27
	Кисіль з апельсинів	150	180	0,39	0,44	0,08	0,1	9,56	19,51	39,69	77,84
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			21,53	27,46	10,73	12,88	55,28	75,59	404,27	526,31
В е ч е р я	Салат з квашеної капусти та моркви		45		0,72		1		2,47		21,02
	Хлібець рибний	48	72	7,95	11,89	3,32	4,21	3,5	5,21	75,78	106,42
	Макарони відварні з твердим сиром	80	100	4,21	5,52	2,76	4,2	18,81	23,72	119,11	158,1
	Сік персиковий	120	180	0,12	0,18	0	0	19,08	28,62	81,6	122,4
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за вечерю			14,38	20,41	8,48	11,81	51,29	69,92	347,49	478,94

	Всього за день			47,71	61,5	34,97	43,15	145,46	202,95	1099,77	1456,85

II тиждень

Понеділок 2

	Найменування страви	Маса нетто, (г)		Хімічний склад продуктів							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
С н і д а н о к	Яєчна каша	52	-	5,08	0	7,6	0	0,28	0	79,77	0
	Яйце варене	-	40	0	5,08	0	4,6	0	0,28	0	62,8
	Ризотто з зеленим горошком	100	120	3,56	4,42	4,86	5,98	14,22	17,18	115,8	141,35
	Кисіль вишневий	140	180	0,41	0,51	0	0	11,77	24,14	62,16	113,35
	Всього за сніданок			9,05	10,01	12,46	10,58	26,27	41,6	257,73	317,5
О б і д	Борщ з картоплею	150	-	1,26		2,59	0	9,19	0	62,89	0
	Борщ з картоплею і сметаною	-	200/7	0	1,87	0	4,97	0	13,93	0	104,61
	Курятина в сметані	30/ 9	40/12	14,23	18,99	5,67	7,54	0,3	0,42	113,43	151,16
	Кус-кус розсипчастий	80	100	3,1	3,9	0,9	1,2	16	20	96	120,1
	Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			20,33	28,06	11,62	16,19	48,47	61,69	396,72	518,07
В е ч е р я	Буряк припущений зі сметаною	50	60	0,77	0,9	1,8	1,8	4,58	5,48	35,25	39,03
	Оладки курячі	70	93	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	6,86	114,06	147,69
	Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	94	2,52	3,09	2,16	2,81	12,64	15,48	80,49	100,06

	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/ 4	30/ 12	2,7	4,9	3,3	5,8	9,9	9,9	80	114
	Всього за вечерю			17,35	23,96	12,34	16,79	32,38	37,72	309,8	400,78
	Всього за день			46,73	62,03	36,42	43,56	107,12	141,01	964,25	1236,35

II тиждень

Вівторок 2

	Найменування страви	Маса нетто, (г)		Хімічний склад продуктів							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
С н і д а н о к	Каша молочна вівсяна	180	220	6,16	7,64	6,37	9	16,41	20,88	141,88	192,58
	Йогурт	100	125	4,3	5,4	2	2,5	6,2	7,7	60	75
	Сік яблучний	110	160	0,44	0,72	0	0	11,33	18,54	46,2	75,6
	Всього за сніданок			10,9	13,76	8,37	11,5	33,94	47,12	248,08	343,18
О б і д	Суп болгарський зі сметаною	150/4	200/5	1,24	1,66	2,48	3,4	6,7	8,88	53,14	71,48
	Фіш-боли в томатному соусі	41/27	62/41	8,07	12,14	1,97	3,27	5,33	7,71	71,21	108,56
	Рагу овочеве з кашею	95	120	2,36	2,99	3,89	4,48	14,78	20,15	101,5	129,96
	Компот зі свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			14,01	19,21	10,98	13,87	42,95	62,94	323,85	447,32
В е ч е	Капуста тушкована	55	55	1,1	1,1	2,25	2,25	3,01	3,01	34,57	34,57
	Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	80	11,84	15,69	5,35	6,74	5,32	6,96	118,63	153,69

	Всього за обід			18,52	23,84	10,9	13,61	61,14	84,87	347,76	469,96
В е ч е р я	Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	116	155	15,06	19,14	10,82	13,95	9,88	19,84	199,51	283,03
	Соус із сухофруктів (кураги)	54	74	1,04	1,31	0	0	14,82	20,53	59,88	82,43
	Фрукти свіжі (яблука)	54	80	0,22	0,32	0,22	0,32	5,62	8,32	24,3	36
	Всього за вечерю			16,32	20,77	11,04	14,27	30,32	48,69	283,69	401,46
	Всього за день			52,19	65,79	30,37	38,39	141,89	198,96	979,83	1316,05

II тиждень

Четвер 2

	Найменування страви	Маса нетто, (г)		Хімічний склад продуктів							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
С н і д а н о к	Вареники лінові зі сметаною	100/5	130/10	17,67	22,9	11,23	15,67	17,97	22,37	240,39	317,72
	Яблуко печене	-	70	0	0,32	0	0,32	0	12,31	0	51,16
	Компот із плодів сушених (родзинок)	110	140	0,26	0,32	0	0	10,02	19,09	37,99	72,38
	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/ 8	30/13	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
	Всього за сніданок			21,23	28,64	15,13	22,19	37,89	63,67	367,38	559,26
О б і д	Капуста білокачанна смажена в сухарях	23	30	0,76	1,03	1,05	1,07	2,75	3,78	22,12	27,07
	Суп український з галушками	150/15	200/20	1,79	2,37	2,83	3,44	12,36	16,36	81,52	105,13
	Макаронник з м'ясом	94	118	10,35	12,95	4,01	5,25	22,37	28,16	168,48	213,53
	Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			15,54	19,17	10,41	12,32	53,08	65,8	367,12	448,73

В е ч е р я	Омлет драчена	42	42	5,76	5,76	6,91	6,91	2,63	2,63	95,81	95,81
	Зрази рисові з овочами	127	154	5,33	6,59	5,74	6,64	31,45	38,9	196,52	238,99
	Соус сметанный з томатом	7	16	0,3	0,58	1,84	3,73	0,76	1,13	20,81	40,38
	Фрукти свіжі (банан)	60	-	0,9	0	0,06	0	13,08	0	53,4	0
	Всього за вечерю			12,29	12,93	14,55	17,28	47,92	42,66	366,54	375,18
	Всього за день			49,06	60,74	40,09	51,79	138,89	172,13	1101,04	1383,17

II тиждень

П'ятниця 2

	Найменування страви	Маса нетто, (г)		Хімічний склад продуктів							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
С н і д а н о к	Суп молочний з макаронами	200	250	6,59	8,3	6,01	8,62	19,42	29,33	158,15	227,21
	Какао	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок			13,71	16,42	12,66	16,12	37,38	48,9	318,35	405,25
О б і д	Огірки солоні	-	26	0	0,21	0	0,03	0	0,6	0	3,38
	Суп вермішельний з фрикадельками	150	200	4,5	6	4,6	6,17	13,44	17,93	93,2	124,2
	Болоньєзе	65	87	6,95	9,27	14,24	18,82	1,25	4,18	160,59	222,21
	Каша ячна в'язка	82	103	1,8	2,2	1,7	2,1	11,87	14,59	69,92	86
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71

	Компот зі сушених яблук	100	135	0,2	0,22	0	0	3,82	12,1	15	46,43
	Всього за обід			15,55	20	22,94	29,52	40,28	59,3	409,71	553,22
В е ч е р я	Молоко кип'ячене	100	120	2,82	3,38	2,5	3	4,73	5,68	52	62,4
	Ватрушка з яблуками	105	105	5,5	5,5	5,6	5,6	45,6	45,6	255,6	255,6
	Фрукти свіжі (банан)	60	-	0,9	0	0,06	0	13,08	0	53,4	0
	Всього за вечерю			9,22	8,88	8,16	8,6	13,08	51,28	361	318
	Всього за день			38,48	45,3	43,76	54,24	90,74	159,48	1089,06	1276,47

III тиждень

Понеділок 3

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
С н і д а н о к	Морква тушкована в сметані	62	86	1,07	1,43	3,62	4,96	6,23	11,79	58,49	92,39
	Каша «Янтарна» (із пшона з яблуками)	100	125	4,28	5,33	4,56	5,69	18,39	25,91	131,77	175,57
	Соус фруктовий вишневий	35	48	0,36	0,49	0	0	4,86	9,08	21,6	38,76
	Сік виноградний	120	180	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	70,8	106,2
	Хлібцільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок			8,41	10,25	10,58	13,05	56,78	82,78	353,66	483,92
О б	Огірки солоні	-	26	0	0,21	0	0,03	0	0,86	0	3,64
	Розсольник зі сметаною	150/3	200/6	1,5	2,19	3,6	4,9	11,59	15,78	83,81	115,13
	Котлета рибна	30	50	8,47	12,07	3,79	5,5	7,3	7,55	99,81	126,12

і д	Макарони відварні з твердим сиром	90/7	113/9	4,94	6,38	3,82	5	21,66	27,25	142,89	182,16
	Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Всього за обід			15,15	21,17	11,45	15,75	46,79	67,74	353,51	493,37
В е ч е р я	Горошок овочевий відварний	58	72	3,51	4,08	0,87	0,89	9,67	11,26	57,71	66,11
	Чахохбілі з куркою	32/45	43/60	10,11	13,5	3,35	4,3	5,17	7,11	91,79	121,9
	Зрази картопляні (з овочами)	80	100	2,63	3,29	3,32	4,36	18,68	23,18	113,64	143,19
	Какао	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Всього за вечерю			21,27	26,89	11,79	14,65	41,58	51,22	352,34	438,24
	Всього за день			44,83	58,31	33,82	43,45	145,15	201,74	1059,51	1415,53

III тиждень
Вівторок 3

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
С н і д а н о к	Суфле з курятини з білокачанною капустою	65	87	11,04	14,74	4,92	6,65	3,38	4,34	103,23	137,9
	Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	120	3,07	3,91	2,38	2,98	20,81	26,52	116,86	148,51
	Чай	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/ 8	30/13	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
	Всього за сніданок			17,41	5,1	11,2	15,83	34,09	40,76	309,09	404,41

Обід	Суп пюре з яйцем та фрикаделькою	150/10	200/14	5,49	7,14	3,48	4,55	13,8	18,47	108,6	144,6
	Гуляш курячий	50	70	7,29	9,72	2,93	4,19	1,87	2,93	63,88	89,49
	Пюре горохове	100	125	10,3	12,9	3,2	3,88	24,4	30,51	167,2	207,87
	Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			26,08	33,06	12,07	15,1	63,05	79,25	464,08	584,16
Вечеря	Салат фруктовий з йогуртом	75	100	1,5	2	0,7	0,99	15,6	20,74	83,8	111,68
	Львівський сирник з курагою	100	120	11,92	17,8	9,57	10,07	18,52	28,71	194,96	262,71
	Молоко кип'ячене	100	120	2,82	3,38	2,5	3	4,73	5,68	52	62,4
	Всього за вечерю			16,24	23,18	12,77	14,06	38,85	55,13	330,76	436,79
	Всього за день			59,73	61,34	36,04	44,99	135,99	175,14	1103,93	1425,36

III тиждень

Середа 3

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
Сніданок	Омлет з твердим сиром	57	57	7,07	7,07	8,97	8,97	0,92	0,92	113	113
	Каша пшенична з морквою	96	125	3,7	4,61	2,6	3,25	18,65	28,2	112,83	159,46
	Компот зі свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок			13,11	14,1	14,21	14,94	35,71	55,32	323,83	409,78

о к	Всього за сніданок			14,73	18,64	8,26	10,2	37,02	41,56	280,56	332,33
О б і д	Борщ український	150	200	2,13	2,75	2,51	3,14	10,03	13,13	68,85	88,75
	Суфле м'ясне (зі свинини) з овочами	30	40	7,37	9,85	14,66	19,4	1,12	1,49	165,44	219,33
	Каша в'язка перлова	82	103	1,69	2,11	1,65	2,06	12,18	15,22	70,82	88,53
	Кисіль з апельсинів	150	180	0,39	0,44	0,08	0,1	9,56	19,51	39,69	77,84
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			13,68	17,25	21,3	27,1	42,79	59,25	415,8	545,45
В е ч е р я	Молоко кип'ячене	100	120	2,82	3,38	2,5	3	4,73	5,68	52	62,4
	Зрази з сиру кисломолочного з курагою	90	120	14,77	18,3	8,93	11,05	33,31	48,1	270	361
	Соус сметанний	-	20	0	0,29	0	1,07	0	1,19	0	15,61
	Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
	Всього за вечерю			18,13	22,69	11,55	15,28	43,74	62,57	346	471,01
	Всього за день			46,54	58,58	41,11	52,58	123,55	163,38	1042,36	1348,79

III тиждень

П'ятниця 3

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
С н і	Капуста білокачанна, підсмажена в яйці	38	48	3,78	4,74	0,96	1,2	20,46	25,62	37,52	48,26
	Рибна паличка з яйцем	46	69	9,2	13,52	4,63	6,24	4,77	6,74	97,56	137,31

д а н о к	Каша кукурудзяна розсипчаста	90	113	2,46	3,09	1,8	2,26	21,38	26,82	112,64	141,22
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Какао	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Всього за сніданок			22,56	29,47	14,04	17,2	64,57	78,75	407,92	504,83
О б і д	Суп польовий зі сметаною	150/4	200/5	1,62	2,14	2,62	3,3	10,73	14,21	72,21	94,09
	Гречаник м'ясний з яловичини	54	72	12,85	16,92	3,38	4,47	24,76	31,39	105,33	137,98
	Бобові з цибулею (горох)	88	114	9,02	11,24	3,11	3,77	21,11	26,28	148,08	183,43
	Фрукти свіжі (яблука)	54	80	0,22	0,32	0,22	0,32	5,62	8,32	24,3	36
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			25,81	32,72	11,73	14,26	72,12	90,1	420,92	522,5
В е ч е р я	Молоко кип'ячене	100	120	2,82	3,38	2,5	3	4,73	5,68	52	62,4
	Оладки	70	100	4,82	6,89	5,58	7,76	28,32	46,04	174,55	273,17
	Соус яблучний	10	42	0,06	0,27	0	0	1,16	6,57	4,86	26,89
	Всього за вечерю			7,7	10,54	8,08	10,76	34,21	58,29	231,41	362,46
	Всього за день			56,07	72,73	33,85	42,22	170,9	227,14	1060,25	1389,79

IV тиждень
Понеділок 4

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
С н і д	Котлета морквяна під сметанним соусом	50/36	70/50	2,29	3,19	6,58	8,38	13,71	19,04	121,96	161,23
	Каша боярська (із пшона) з родзинками	95	114	5,62	6,5	4,9	5,83	19,31	27,63	143,71	187,69

а н о к	Соус яблучний	10	42	0,06	0,27	0	0	1,16	6,57	4,86	26,89
	Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
	Всього за сніданок			8,51	10,68	11,6	14,37	39,88	60,84	294,53	407,81
О б і д	Суп селянський з перловою крупою та сметаною	150/5	200/7	1,51	2,02	3,41	4,38	8,94	11,92	71,26	93,52
	Шніцель рибний натуральний	47	70	9,75	14,14	1,21	1,82	23,29	30,42	85,35	121,31
	Каша гречана розсипчаста	90	113	4,62	5,82	1,65	3,33	23,1	29,1	135,5	170,63
	Компот зі свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			18,22	24,4	8,91	12,25	71,47	97,64	390,11	522,78
В е ч е р я	Капуста тушкована	55	55	1,1	1,1	2,25	2,25	3,01	3,01	34,57	34,57
	Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	65	10,65	14,13	3,95	5,06	4,08	5,3	96,56	126,03
	Картопляне пюре	91	114	2,01	2,51	2,12	2,65	14,53	18,16	84,5	105,63
	Какао	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за вечерю			20,88	25,86	14,97	17,46	39,58	46,04	375,83	444,27
	Всього за день			47,61	60,94	35,48	44,08	150,93	204,52	1060,47	1374,86

IV тиждень

Вівторок 4

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)

С н і д а н о к	Ікра бурякова	55	75	2,98	3,83	0,05	0,06	24,21	30,95	40,09	54,15
	Пудинг з курятини	60	80	10,9	14,53	4,42	5,73	3,06	4,08	97,58	128,61
	Каша кукурудзяна з сиром твердим	87	115	4,23	5,3	4,63	5,79	16,68	21,03	126,73	159,26
	Сік яблучний	110	160	0,44	0,72	0	0	11,33	18,54	46,2	75,6
	Всього за сніданок			18,55	24,38	9,1	11,58	55,28	74,6	310,6	417,62
О б і д	Суп овочевий зі сметаною	150/4	200/5	1,59	2,12	2,49	3,11	7,56	10,18	57,04	74,5
	Філе курки запечене з твердим сиром	55	73	11,17	14,93	7,11	9,33	1,85	3,46	118,29	160,26
	Пюре з гороху з вершковим маслом	90	103	10,14	11,64	2,15	2,62	22,86	26,24	151,38	175,1
	Компот з апельсинів	140	180	0,33	0,41	0,07	0,09	3,52	13,26	14,8	52,11
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			25,33	31,2	14,22	17,55	45,69	63,04	412,51	532,97
В е ч е р я	Каша рисова молочна	180	220	4,76	5,99	4,97	6,6	16,47	25,22	129,63	183,29
	Вареники лініві з фруктовим соусом (вишня)	62/40	82/57	10,6	13,46	5,2	6,56	21,51	35,17	175,4	252,23
	Чай трав'яний з лимоном	150	180/8	0	0,05	0	0,01	0	0,18	0	2,04
	Всього за вечерю			15,36	19,5	10,17	13,17	37,98	0,18	305,03	437,56
	Всього за день			59,24	75,08	33,49	42,3	138,95	137,82	1028,14	1388,15

IV тиждень

Середа 4

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)

С н і д а н о к	Салат із солоних огірків з цибулею	-	76	0	0,7	0	2,1	0	2,6	0	31
	Тюфтелька рибна в сметанному соусі	60/30	90/45	8,66	13,05	6,23	8,85	9,47	14,55	128,63	190,15
	Каша ячна розсипчаста	90	108	2,97	3,57	1,83	2,27	20	24,07	108,8	131,55
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
	Всього за сніданок			14,27	20,14	10,58	15,78	45,07	58,72	332,43	455,7
О б і д	Буряк тушкований в сметанному соусі	57	75	1,09	1,46	2,14	2,73	6,78	9,11	48,01	63,26
	Суп картопляний з макаронними виробами	150	200	1,72	2,29	1,34	1,79	13,08	17,45	70,64	94,18
	Рагу із курятини	32/102	43/136	11,18	14,91	5,13	6,68	15,06	20,09	151,57	200,68
	Компот із свіжих фруктів (яблук)	-	160		0,32		0,32		16,3		66,32
	Фрукти свіжі (банани)	60		0,9		0,06		13,08		53,4	
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			16,99	21,08	11,07	13,92	57,9	9,9	394,62	495,44
В е ч е р я	Морква припущена з родзинками	57	85	0,81	1,18	0,78	1,17	6,92	11,38	34,02	54,81
	Яєчний рулет з фаршем	100	100	7,75	7,75	8,35	8,35	13,57	13,57	161,16	161,16
	Биточки пшоняні із соусом із сухофруктів (яблук сушених)	58/44	88/62	2,92	4,27	2,83	4,2	24,21	38,7	132,9	207,55
	Сік персиковий	130	180	0,13	0,18	0	0	20,67	28,62	88,4	122,4
	Всього за вечерю			11,61	13,38	11,96	13,72	65,37	92,27	416,48	545,92
	Всього за день			42,87	54,6	33,61	43,42	168,34	160,89	1143,53	1497,06

IV тиждень

Четвер 4

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)

С н і д а н о к	Оладки капустяні	50	75	1,67	2,52	2,55	3,92	5,04	7,55	46,22	69,33
	Курка по-італійськи (підлива)	36/10	48/12	9,65	12,86	3,34	4,29	1,75	4,26	77,54	109,14
	Каша пшенична розсипчаста з цибулею	90	113	3,74	4,72	2,39	2,99	23,47	29,6	131,78	165,98
	Компот із суміші сухофруктів	100	100	0,23	0,23	0	0	10,5	10,5	39,05	39,05
	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/ 8	30/13	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
	Всього за сніданок			18,59	25,43	12,18	17,4	50,66	61,81	383,59	501,5
О б і д	Суп із гороху з м'ясною фрикаделькою	150/11	200/17	8,15	11,45	2,71	4,04	13,01	17,41	114,53	159,08
	Макаронник з м'ясом яловичини	94	118	10,35	12,95	4,01	5,25	22,37	28,16	168,48	213,53
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
	Всього за обід			21,14	27,22	9,24	11,85	50,98	63,07	378,01	475,61
В е ч е р я	Пудинг сирно-морквяний	128	169	16,75	21	10,34	12,97	11,9	23,87	209,27	296,47
	Соус фруктовий з вишень	35	48	0,36	0,49	0	0	4,86	9,08	21,6	38,76
	Молоко кип'ячене	100	160	2,82	4,51	2,5	4	4,73	7,57	52	83,2
	Всього за вечерю			17,24	21,67	10,34	12,97	37,43	61,57	319,27	457,63
	Всього за день			56,97	74,32	31,76	42,22	139,07	186,45	1080,87	1434,74

IV тиждень
П'ятниця 4

	Найменування страви	Маса нетто	Хімічний склад продуктів (г)			
			Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)

		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
С н і д а н о к	Капуста обсмажена в сухарях	23	30	0,76	1,03	1,05	1,07	2,75	3,78	22,12	27,07
	Омлет «Скрамбл»	50	50	5,5	5,5	5	5	5	5	78,5	78,5
	Каша вівсяна в'язка	82	103	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	73,82	92,28
	Какао	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30	30/ 8	2,1	3,3	2,4	3,9	9,9	9,9	71	89
	Всього за сніданок			15,6	18,62	15,37	18,41	36,24	41,51	334,64	393,89
О б і д	Борщ полтавський з галушками та сметаною	150/6	200/8	2,6	3,43	3,64	4,68	14,8	21,63	100,65	139,77
	Болоньєзе	65	87	6,95	9,27	14,24	18,82	1,25	4,18	160,59	222,21
	Каша гречана розсипчаста	82	103	4,24	5,31	2,56	3,2	21,2	26,58	125,45	157,23
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			16,13	20,43	23,08	29,42	53,39	70,61	484,69	626,21
В е ч е р я	Огірок солоний	-	26		0,21		0,03		0,6		3,38
	Оладки курячі	70	93	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	6,86	114,06	147,69
	Пюре горохове	100	125	10,34	12,93	3,2	3,88	24,4	30,51	167,2	207,87
	Йогурт	100	125	4,3	5,4	2	2,5	6,2	7,7	60	75
	Всього за вечерю			26	33,61	10,28	12,79	35,86	45,67	341,26	433,94
	Всього за день			57,73	72,66	48,73	60,62	125,49	157,79	1160,59	1454,04