**Понеділок, 4 тиждень**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Найменування страв** | **Вихід** | **Білки**  | **Жири**  | **Вуглеводи**  | **Ккалор.** |
| **Вікова група** | **1-3**  | **3-4** | **4-6(7)** | **1-3**  | **3-4** | **4-6(7)** | **1-3**  | **3-4** | **4-6(7)** | **1-3**  | **3-4** | **4-6(7)** | **1-3**  | **3-4** | **4-6(7)** |
| **Сніданок** |
| Яйце відварене (Я) | 40 | 40 | 40 | 5,8 | 5,8 | 5,08 | 4,60 | 4,60 | 4,60 | 0,28 | 0,28 | 0,28 | 62,80 | 62,80 | 62,80 |
| Макарони відварні з сиром твердим (МП)(Л)(МП) | 80/10 | 80/10 | 100/15 | 4,94 | 4,94 | 6,38 | 3,82 | 3,82 | 5,0 | 21,66 | 21,66 | 27,25 | 142,89 | 142,89 | 182,16 |
| Салат із свіжих огірків  | 60 | 60 | 80 | 0,38 | 0,38 | 0,55 | 3,05 | 3,05 | 4,07 | 1,55 | 1,55 | 2,07 | 33,55 | 33,55 | 44,73 |
| Свіжі фрукти (яблуко) | 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 | 36,0 |
| Чай  | 150 | 150 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **10,64** | **10,64** | **12,33** | **11,71** | **11,71** | **13,99** | **29,73** | **29,73** | **37,92** | **266,24** | **266,24** | **325,69** |
| **Обід** |
| Суп гречаний МП Л | 150 | 150 | 200 | 1,78 | 1,78 | 2,0 | 3,16 | 3,16 | 5,95 | 6,62 | 6,62 | 8,56 | 120,14 | 120,14 | 151,68 |
| Шніцель зі свинини (Я)  | 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 |
| Пюре картопляне (МП)(Л) | 87 | 87 | 103 | 2,01 | 2,01 | 2,51 | 2,12 | 2,12 | 2,65 | 14,53 | 14,53 | 18,16 | 84,50 | 84,50 | 105,63 |
| Салат зі свіжої капусти та яблук | 60 | 60 | 80 | 0,78 | 0,78 | 1,04 | 5,10 | 5,10 | 6,80 | 3,84 | 3,84 | 5,12 | 62,50 | 62,50 | 83,30 |
| Хліб цільнозерновий (Г)(ЗП) | 30 | 30 | 30 | 2,76 | 2,76 | 2,76 | 0,63 | 0,63 | 0,63 | 13,68 | 13,68 | 13,68 | 72,6 | 72,6 | 72,6 |
| Компот із сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,35 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 10,5 | 15,75 | 20,10 | 39,05 | 46,86 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **15,63** | **15,63** | **19,79** | **23,50** | **23,50** | **30,87** | **56,10** | **61,30** | **77,69** | **494,60** | **513,55** | **647,35** |
| **Вечеря** |
| Пудінг сирно-яблучний(Я) (МП)(Л) | 134/80 | 140/80 | 178/101 | 16,04 | 16,04 | 20,43 | 12,00 | 12,00 | 15,00 | 14,13 | 20,66 | 25,97 | 213,08 | 255,72 | 322,01 |
|  Соус сметаний (МП)(Л)(Г) | 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 |
| Молоко  | 100 | 100 | 120 | 2,82 | 2,82 | 3,38 | 2,5 | 2,5 | 3,0 | 4,73 | 4,73 | 5,68 | 52,0 | 52,0 | 62,4 |
| Фрукти свыжі (банан) | 60 | 60 | 80 | 0,93 | 0,93 | 1,24 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 13,41 | 13,41 | 17,88 | 54,74 | 54,74 | 72,98 |
| Салат з моркви60 | 60 | 60 | 80 | 0,91 | 0,91 | 1,22 | 4,04 | 4,04 | 5,39 | 5,91 | 5,91 | 7,88 | 60,32 | 60,32 | 81,23 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **21,68** | **21,68** | **27,82** | **21,04** | **21,04** | **27,44** | **42,85** | **49,44** | **63,55** | **424,76** | **467,40** | **534,71** |
| **Всьго за день:** |  |  |  | **47,95** | **47,95** | **59,94** | **56,25** | **56,2** | **72,30** | **128,6** | **140,4** | **179,1** | **1185,6** | **1247,2** | **11507,75** |