

Понеділок, 1 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															
Салат зі свіжої капусти та моркви та огірків	60	60	80	0,96	0,96	1,32	3,08	3,08	4,10	3,66	4,66	6,04	43,60	47,40	62,70
Макарони від. з овочами	100	100	127	3,36	3,36	4,38	2,31	2,31	2,91	21,53	21,53	28,04	120,98	120,98	156,58
Яйце варене (Я)	40	40	40	5,08	5,08	5,08	4,60	4,60	4,60	0,28	0,28	0,28	62,80	62,80	62,80
Чай	150	150	180												
Хліб цільнозерновий з тв.сиром(ЗП)(Г)(МП)(Л)	30/10	30/10	30/15	5,06	5,06	6,21	3,53	3,53	4,98	13,63	13,63	13,63	108,6	108,6	126,60
Всього за сніданок:				14,46	14,46	16,99	13,52	13,52	15,99	39,1	40,1	47,99	273,18	339,78	408,68
Обід															
Суп харчо (ЗП)	150	150	200	1,62	1,62	2,14	2,62	2,62	3,30	10,73	10,73	14,21	72,21	72,21	94,09
Печеня по-домаш. з м'ясом	113/45	113/45	132/60	11,26	11,26	17,95	10,79	10,79	17,52	15,34	15,34	24,09	181,41	181,41	300,01
Ікра бурякова	24	24	30	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15
Помідор свіжий	60	60	80	0,66	0,66	1,32	0,12	0,12	0,24	2,16	2,16	5,52	13,80	13,80	21,60
Компот із св.фруктів	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,3	27,0	49,74	62,32
Хліб цільнозерновий(ЗП)(Г)	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
Фрукти свіжі (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
Всього за обід:				20,45	20,45	32,24	14,51	14,51	38,14	85,77	91,76	122,63	461,85	484,59	677,84
Вечеря															
Лініві варики з к/м сиrom (МП)(Л)(Я)(Г)	85/75	92/75	104/85	10,60	10,60	13,46	5,20	5,20	6,56	21,51	27,0	35,17	175,40	196,75	252,53
Соус сметанний (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
Салат із моркви	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
Какао на молоці(Л)(МП)	150	150	180	5,02	5,02	6,02	4,25	4,25	5,10	8,06	8,06	9,67	89,20	89,20	107,4
Фрукти свіжі (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
Всього за вечерю:				17,75	17,75	22,57	16,17	16,17	21,34	46,39	51,88	67,78	396,54	417,89	545,79
Всього за день:				52,66	52,66	71,8	32,34	44,2	75,47	171,26	183,74	238,4	1131,57	1242,26	1632,31

