

ПОНЕДІЛОК 1 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
М,П,Л	Макарони відварені	130	160	3,32	4,15	0,34	0,43	21,64	27,05	104,5	130,6
Я,Г	Котлета натуральна з філе	70/45	86/60	10,9	14,5	5,5	7,1	5,3	7,0	216	249
	Огірок свіжий	60	80	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,9	0	4
	Сік фруктовий	150	200	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,0	71	106
	Фрукти свіжі: банан	60	80	0,54	0,72	0,06	0,08	6,24	8,32	25,8	34,4
З,П,Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього на сніданок:			17,46	22,57	8,3	10,01	60,48	79,17	488,3	595
	Обід										
ЗПГ, Б	Суп гороховий з грінками	150/15/ 30	200/20/ 30	5,8	7,0	4,2	4,8	23,6	28,1	156	184
Г	Шніцель зі свинини	60/45	81/60	8,4	11,1	14,5	19,1	8,6	11,2	199	262
МП, Л	Картопляне пюре	110	135	2,0	2,5	2,1	2,7	4,2	5,1	47	56
	Салат зі свіжої капусти та помідора	90	120	0,8	1,2	1,5	2,1	3,1	4,3	28	38
МП,Л	Кефір	125	150	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
	Всього за обід:			20	25,6	24,8	31,8	43	53,1	489	614
	Вечеря										
МП,Л	Пудинг сирно-яблучний	140/80	178/100	16,0	20,4	12,0	15,0	20,6	26,0	256	322
МП,Л	Соус сметанный	40	55	1,0	1,6	2,4	4,0	4,7	6,7	45	69
	Салат з моркви та родзинок	90	120	0,7	1,1	1,6	2,4	8,1	12,2	49,7	74,5
МП,Л	Молоко кип`ячене	150	200	2,8	4,5	2,5	4,0	4,7	7,6	52	83
	Фрукти свіжі: груша	60	80	0,54	0,72	0,06	0,08	6,24	8,32	25,8	34,4
	Всього за вечерю:			20,34	27,22	16,96	23,08	36,24	48,62	378,8	508,4
	Всього за день:			57,8	75,39	50,06	64,89	139,72	180,89	1356,1	1717,4

ВІВТОРОК 1 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
П	Гречана каша	130	160	4,2	5,3	2,6	3,2	21,2	26,6	125	157
Г,МП,Л,Я, Р	Риба в тісті	60/40	75/60	8,07	12,14	1,97	3,27	5,33	7,71	71,21	108,56
	Помідор свіжий	60	80	0,4	0,5	0,1	0,1	1,6	2,3	8	11
	Кисіль фруктовий	150	200	0,5	0,6	0	0	19,4	24,1	80	99
	Фрукти свіжі: яблуко	60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	5,6	8,3	23	34
Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок:			15,77	21,34	7,17	9,07	63,03	78,91	378,21	480,56
	Обід										
МП,Л	Борщ з картоплею зі сметаною	150	200	1,38	1,82	2,02	2,75	9,98	13,27	62,0	83,0
Г,Я,МП	Оладки курячі	69/45	93/60	10,9	14,5	5,4	7,2	5,30	7,1	113	151
Г,МП,Л	Каша вівсяна	130	160	2,2	2,8	2,7	3,3	10,5	13,2	74	92
	Салат з огірка і помідора	90	120	0,6	0,8	3,6	4,1	2,8	3,8	45	53
МП,Л	Какао	150	200	5,1	6,1	4,3	5,2	8,1	9,8	90	108
Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід:			22,28	28,12	20,42	24,95	46,58	57,07	455	558
	Вечеря										
Я	Яйце варене	115	140	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Г	Каша ячнєва	130	160	3,0	3,4	1,8	2,2	20,0	22,7	109	125
	Салат з капусти та огірка	90	120	0,73	0,97	2,04	2,05	2,79	3,7	30,64	34,47
МП,Л	Кисіль молочний	150	200	2,8	4,2	2,5	3,8	12,5	18,6	82	123
	Фрукти свіжі: банан.	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
	Всього на вечерю:			12,53	14,87	11,04	12,75	48,69	62,7	337,64	416,47
	Всього за день:			50,58	64,33	38,63	46,77	158,3	198,68	1170,85	1455,03

СЕРЕДА 1 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
МП,Л	Омлет з морквою	60	60	5,3	5,3	6,4	6,4	1,9	1,9	86	86
ЗП	Каша рисова	130	160	1,46	1,79	2,24	2,79	16,85	18,42	52,62	65,02
	Огірок свіжий	60	80	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,9	0	4
МП,Л	Чай чорний	150	200	2,8	4,5	2,5	4,0	4,7	7,6	52	83
	Фрукти свіжі: банан	60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	5,6	8,3	23	34
Г	Хліб, сир твердий	30/10	30/15	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок:			12,16	14,59	13,64	15,69	38,95	47,02	284,62	343,02
	Обід										
ЗП	Суп гречаний	150/8	200/10	1,5	2	1,8	2,4	10,2	13,6	62	83
Г,Я	Ковбаски по-львівські зі свинини	75/45	90/60	11,36	15,07	5,08	6,35	5,26	6,46	114,6	147,69
Г	Каша пшенична	130	160	1,9	2,4	1,7	2,2	16,5	20,7	90	113
	Салат з капусти, огірка і моркви	90	120	0,42	0,68	0,03	0,05	2,69	4,37	10,88	17,68
	Компот із сухофруктів	150	200	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,0	71	106
Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід:			17,88	23,15	11,01	13,4	61,95	81,03	419,48	538,37
	Вечеря										
МП,Л	Картопля відварена з в/м	110	130	1,6	2	1,8	2,2	13,9	17,3	7,7	97
МП,Л	Курятина в сметані	30/9/45	40/12/60	9,1	12,1	5,9	7,9	0,4	0,6	91	122
	Помідор свіжий	60	80	0,4	0,5	0,1	0,1	1,6	2,3	8	11
МП,Л	Какао	150	200	5,1	6,1	4,3	5,2	8,1	9,8	90	108
	Фрукти свіжі: груша	60	80	0,2	0,3	0,2	0,2	6,1	8,1	25	34
	Всього за вечерю:			16,4	21	12,3	15,6	30,1	38,1	221,7	372
	Всього за день:			46,44	58,74	36,95	44,69	131	166,15	925,8	1253,39

ЧЕТВЕР 1 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
МП,л	Макарони відварені	130	160	3,32	4,15	0,34	0,43	21,46	27,05	104,5	130,6
Р	Риба тушкована з овочами під т. соусом	53/40	85/60	6,9	10,04	2,1	3,1	3,9	5,9	61	92
М,П,Л	Салат із зеленого горошку та цибулі	60	80	2,5	3,2	4,2	5,4	10,2	13,4	85	110
	Компот із ягід (заморожених)	150	200	0,33	0,39	0,12	0,14	18,15	21,67	62,85	72,22
Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок:			15,15	19,88	9,16	11,47	63,61	77,92	384,35	475,82
	Обід										
МП,Л	Капусняк український зі сметаною	150/11	200/15	2,1	2,8	2,4	3,2	10,0	13,4	68	91
Я	Зрази картопляні з курячим м. човники	116/45	145/60	10,6	13,1	51	6,0	18,8	23,3	164	200
	Салат з огірка і помідора	90	120	0,6	0,8	3,6	4,1	2,8	3,8	45	53
МП,Л	Кефір	125	150	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
	Фрукти свіжі: яблуко	60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	6,2	8,3	26	34
Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід:			18,9	23,3	62	18,9	51,2	63,1	433	523
	Вечеря										
Л,ЗП,МП	Каша пшоняна з фруктами	140/30/ 10	157/40/2 0	4,0	5,0	3,2	4,0	33,6	41,9	176	220
	Соус фруктовий з мrożених фруктів або ягід	30	40	0,3	0,4	0,0	0,0	5,4	7,5	25	34
	Салат з моркви з родзинками	90	120	0,7	1,1	1,6	2,4	8,1	12,2	49,7	74,5
МП,Л	Кисіль молочний	150	200	2,8	4,2	2,5	3,8	12,5	18,6	82	123
	Фрукти свіжі: банан	60	80	0,7	0,7	0,3	0,3	6,1	6,1	246	32
	Всього за вечерю:			7,8	10,3	6	8,1	57,6	74,1	529	409
	Всього за день:			41,85	53,48	77,16	38,47	172,41	215,12	1346,35	1407,82

П'ЯТНИЦЯ 1 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
	Рагу з курятини	45/102	60/136	11,2	14,9	5,1	6,7	15,1	20,1	152	201
	Салат з капусти і яблука	90	120	2,6	3,4	3,1	4,2	4,4	6,1	54	73
МП,Л	Кісіль молочний	150	200	5,1	6,1	4,3	5,2	8,1	9,8	90	108
	Фрукти свіжі: банан	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Г,ЗП	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок:			21,9	27,7	15	18,6	50,6	63,3	420	524
	Обід										
ЗП,МП,Л	Суп перловий	150/8	200/10	1,52	2,52	1,77	2,72	10,54	17,09	64,63	103,64
	Курка по-італійські	55/10/4 5	75/12/6 0	9,7	12,9	3,3	4,3	3,2	4,3	83	109
ЗП,М,П,Л	Каша кукурудзяна	130	165	2,5	3,1	1,8	2,3	21,4	26,8	113	141
	Помідор свіжий	60	80	0,4	0,5	0,1	0,1	1,6	2,3	8	11
	Чай каркаде	150	200	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
ЗП,Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід:			16,64	21,61	9,37	11,82	72,71	90,06	437,48	548,86
	Вечеря										
МП,Л,Я	Сирники	60/57	75/71	10,5	13,1	4,7	9,3	9,7	12,1	149	186
МП,Л	Соус сметанный	40	55	1,0	1,6	2,4	4,0	4,7	6,7	45	69
	Салат з моркви та яблука	90	120	2,4	3,2	4	5,9	9,4	12,5	81	109
МП,Л	Молоко кип'ячене	150	200	2,8	4,5	2,5	4,00	4,7	7,6	52	83
	Фрукти свіжі: груша	60	80	0,7	0,7	0,3	0,3	6,1	6,1	24,6	32
	Всього за вечерю:			15	19,9	9,9	17,6	25,2	32,5	270,6	370
	Всього за день:			53,54	69,21	34,27	48,02	148,51	185,86	1128,08	1442,86

ПОНЕДІЛОК 2 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
МП,Л	Макарони відварені	130	160	3,32	4,15	0,34	0,43	21,64	27,05	104,5	130,6
Г,Я,МП,Л	Тюфтеля куряча	66/24/45	88/32/60	11,7	15,6	5,9	7,8	11,6	15,5	146	194
	Огірок свіжий	60	80	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,9	0	4
	Чай з лимоном	150	200	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,3	2	2
	Хліб з твердим сиром	30/10	30\15	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
	Фрукти свіжі: яблуко.	60	80	0,7	0,7	0,3	0,3	6,1	6,1	24,6	32
	Всього за сніданок:			19,02	25,85	10,44	14,73	49,44	59,75	366,1	480,6
	Обід										
МП,ЛБ	Борщ український	150	200	2,1	2,8	2,4	3,2	10	13,4	68	91
	Картопля тушкована	115	130	2,5	2,8	3,5	4,0	19,7	22,4	119	135
Г	Биточок зі свинини	60/45	81/60	8,4	11,1	14,5	19,1	8,6	11,2	199	262
ГЗП	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Салат «Полонинський»	90	120	2,5	3,2	4,2	5,4	10,2	13,4	85	110
	Какао	150	200	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,0	71	106
	Всього за обід:			18,2	22,9	27	34,1	75,8	96,3	613	775
	Вечеря										
МП,ЛГ	Сирники рожеві	90/75	100/85	12,39	17,10	10,16	13,65	13,10	18,04	193,96	264,33
	Салат з моркви та яблука	90	120	0,7	1,1	1,6	2,4	8,1	12,2	49,7	74,5
МП,Л,Г	Соус сметанный	40	55	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	58,99
МП	Кисіль фруктовий	150	200	2,82	3,4	2,5	3	4,73	5,7	52	62
	Фрукти свіжі: груша	60	80	0,91	1,22	4,04	5,39	5,91	7,88	60,32	81,23
	Всього за вечерю:			17,1	23,27	19,14	26,01	28,41	38,36	350,9	466,55
	Всього за день:			54,32	72,02	56,58	74,84	153,65	194,41	1329,19	1722,15

ВІВТОРОК 2 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
МП,Л,ЗП	Каша рисова	130	160	1,46	1,79	2,24	2,79	16,85	18,42	52,62	65,02
МП,Я	Котлета рибна «любительська»	60/40	75/60	8/07	12,14	1,97	3,27	5,33	7,71	71,21	108,56
Б	Горошок зелений з цибулею	50	70	1,6	2,2	1,6	2,3	4,7	6,5	39	54
ЗП,Г,МП,Л	Хліб з твердим сиром	30/10	30/15	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
	Чай каркаде	150	200	0,14	0,18	0,02	0,02	0,48	12,58	5,44	52,28
	Фрукти свіжі: апельсин	60	80	0,91	1,22	4,04	5,39	5,91	7,88	60,32	81,23
	Всього за сніданок:			15,48	22,63	13,77	19,97	43,17	62,99	317,59	479,09
	Обід										
МП,Л	Суп куліш	150/8	200/10	1,38	1,82	2,02	2,75	9,98	13,27	62,0	83,0
МП,Л	Каша ячнева	130	160	2,0	2,5	2,1	2,7	4,2	5,1	47	56
Я,Г	Нагетси курячі	56/45	75/60	11	14,7	4,6	6,1	10	13,4	126	168
	Помідор свіжий	60	80	1,36	1,88	3,39	4,40	5,85	7,85	57,20	75,63
ЗП,Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Компот із сухофруктів	150	200	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
	Всього за обід:			16,9	21,81	11,12	13,95	60,15	72,24	403,85	495,22
	Вечеря										
ЗП,МП,Л, Я	Пудинг манний	100/45/ 10	125/57/ 12	16,8	17,4	10,3	13	18,3	23,9	236	296
МП,Л	Соус молочний солодкий	30	40	0,63	0,78	0,03	0,04	27,68	34,61	114,21	142,8
	Салат моркви	80	110	2,5	3,2	4,2	5,4	10,2	13,4	85	110
	Какао	150	200	0,5	0,6	0	0	19,4	24,1	80	99
	Фрукти свіжі: банан	60	80	0,2	0,3	0,2	0,2	6,1	8,1	25	34
	Всього за вечерю:			20,63	22,28	14,73	18,64	81,68	104,11	540,21	681,8
	Всього за день:			53,01	66,72	39,62	52,56	185	239,34	1261,65	1656,11

СЕРЕДА 2 тиждень

[illegible]

ЧЕТВЕР 2 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
Г,МП,Л	Пюре картопляне	110	135	1,9	2,4	1,7	2,2	16,5	20,7	90	113
	Риба тушкована з овочами	77/45	103/60	9,7	12,9	3,8	5,1	5,3	7,1	93	124
	Салат із огірка та помідора	90	120	0,6	0,8	3,6	4,1	2,8	3,8	45	53
ЗП,Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Компот із ягід (заморожених)	150	200	0,33	0,39	0,12	0,14	18,15	21,67	62,85	75,22
	Фрукти свіжі: банан	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
	Всього за сніданок:			14,87	18,91	11,86	14,26	58,89	71,49	388,85	472,22
	Обід										
ЗП	Суп гречаний	150/8	200/10	1,5	2	1,8	2,4	10,2	13,6	62	83
Я	Ліниві голубці	116/45/ 5	145/60/ 7	10,6	13,1	5,1	6,0	18,8	23,3	164	200
	Огірок свіжий	60	80	0,42	0,68	0,03	0,05	2,69	4,37	10,88	17,68
ЗП,Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
МП,Л	Кефір	125	150	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
	Всього за обід:			17,62	21,68	11,83	13,95	44,49	55,57	366,88	445,68
	Вечеря										
	Гратен «Зебра»	70/53/8	100/66/ 10	8,9	9,2	13,6	14,1	24,5	29,1	157	245
	Соус сметанный	40	55	1,0	1,6	2,4	4,0	4,7	6,7	45	69
	Салат зі свіжої моркви та родзинок	50	70	2,5	3,2	4,2	5,4	10,2	13,4	85	110
	Какао	150	200	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,0	71	106
	Фрукти свіжі: яблуко	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
	Всього за вечерю:			13,9	16,1	20,3	23,6	69,9	92,6	411	601
	Всього за день:			46,39	56,69	43,99	51,81	173,28	219,66	1166,73	1518,9

П'ЯТНИЦЯ 2 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
МП,Л,Г	Каша рисова	130	160	3,0	3,4	18	2,2	20,0	22,7	109	125
	Курка по-італійські	55/10/45	75/12/60	9,7	12,9	3,3	4,3	3,2	4,3	83	109
	Салат з капусти, моркви та яблука	90	120	2,6	3,4	3,1	4,2	4,4	6,1	54	73
МП,Л	Чай чорний	150	200	5,1	6,1	4,3	5,2	8,1	9,8	90	108
ЗП,Г	Хліб, твердий сир	30/10	30/15	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Фрукти свіжі: апельсин	60	80	0,91	1,22	4,04	5,39	5,91	7,88	60,32	81,23
	Всього за сніданок:			23,41	29,1	18,94	23,69	51,51	60,68	467,32	567,23
	Обід										
	Суп картопляний з макаронними вироб.	150/8	200/10	1,6	2,1	2,1	2,8	11,5	15,4	74	94
	Каша гречана	130	160	2,5	3,1	2,2	2,8	12,6	15,5	80	100
Я,Г	Тюфтеля куряча	70/45	86/60	10,9	14,5	5,5	7,1	53	7,0	216	249
	Свіжий огірок	60	80	0,6	0,8	3,6	4,1	2,8	3,8	45	53
	Компот із свіжих фруктів	150	200	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66
ЗП,Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід:			17,9	39,01	16	19,5	54,3	67,9	536	633
	Вечеря										
Я,МП,Л	Омлет з сиром твердим	57	57	7,07	7,07	8,97	8,97	0,92	0,92	113	113
Г,МП,Л	Каша вівсяна	130	160	2,2	2,8	2,7	3,3	10,5	13,2	74	92
	Помідор свіжий	60	80	0,4	0,5	0,1	0,1	1,6	2,3	8	11
	Фрукти свіжі: груша	60	80	0,91	1,22	4,04	5,39	5,91	7,88	60,32	81,23
	Кисіль молочний	150	200	0,5	0,6	0	0	19,4	24,1	80	99
	Всього за вечерю:			11,01	11,19	15,81	17,76	38,33	48,32	335,32	396,23
	Всього за день:			52,32	79,3	50,75	60,95	144,14	176,9	1338,64	1596,46

ПОНЕДІЛОК 3 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
Г	Чахохбілі з куркою	77/45	103/60	9,7	12,9	3,8	5,1	5,3	7,1	93	124
Г,МП,Л	Каша пшенична	130	160	1,9	2,4	1,7	2,2	16,5	20,7	90	113
	Огірок свіжий	60	80	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,9	0	4
	Кисіль ягідний	150	200	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66
	Фрукти свіжі: банан	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок:			14,14	18,22	8,34	10,32	50,14	63,92	331	414
	Обід										
ЗП,Г,Л,М, П	Суп перловий	150/8	200/10	1,49	2,47	2,26	3,7	10,26	17,31	69,41	113,2
МП,Л,Я	Оладки курячі	69/45	93/60	10,9	14,5	5,4	7,2	5,30	7,1	113	100
	Картопля запечена скибочками	110	130	2,5	3,1	2,2	2,8	12,6	15,5	80	108,65
	Салат з капусти і огірка	90	120	0,42	0,68	0,03	0,05	2,69	4,37	10,88	17,68
МП,Л	Какао	150	200	5,1	6,1	4,3	5,2	8,1	9,8	90	108
Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід:			22,51	28,95	16,59	17,65	48,85	63,98	434,29	518,53
	Вечеря										
Я,ЗП	Суфле з курки та рису	100/45/ 15	135/60/ 20	10,72	14,3	4,79	6,26	10,87	14,49	132,32	175,32
	Салат із огірка та помідора	90	120	0,6	0,8	3,6	4,1	2,8	3,8	45	53
МП,Л	Кефір	125	150	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
	Фрукти свіжі: апельсин	60	80	0,54	0,72	0,06	0,08	6,24	8,32	25,8	34,4
	Всього за вечерю:			14,86	19,62	10,95	13,54	23,41	31,01	261,8	336,72
	Всього за день:			51,51	66,79	35,88	41,51	122,4	158,91	1027,09	1269,25

ВІВТОРОК 3 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
Я,Р	Фішболи з риби	60/45/3	80/60/4	9,1	13,60	4,20	6,3	4,8	7,1	93	140
МП,Л,ЗП	Каша рисова	130	160	1,46	1,79	2,24	2,79	16,85	18,42	52,26	65,02
	Помідор свіжий	60	80	0,4	0,5	0,1	0,1	1,6	2,3	8	11
	Чай з лимоном	150	200	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,3	2	2
	Фрукти свіжі: яблуко	60	80	0,54	0,72	0,11	0,16	5,13	7,6	21,6	32
	Хліб з твердим сиром	30/10	30/15	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
	Всього за сніданок:			14,8	21,81	10,55	19,25	38,48	45,62	265,86	328,02
	Обід										
Б,ЗП,Г	Суп гороховий з грінками	150/25/30	200/20/30	5,8	7,0	4,2	4,8	23,6	28,1	156	184
МП,Л,ЗП	Каша гречана	130	160	4,2	5,3	2,6	3,2	21,2	26,6	125	157
Я,Г	Котлета натуральна (філе куряче)	70/45	86/60	10,9	14,5	5,5	7,1	5,3	7,0	216	249
	Салат з капусти та зеленого горошку	90	120	0,42	0,68	0,03	0,05	2,69	4,37	10,88	17,68
МП,Л	Кисіль молочний	150	200	2,8	4,2	2,5	3,8	12,5	18,6	82	123
	Всього за обід:			24,12	31,68	14,83	18,95	65,29	84,67	589,88	730,68
	Вечеря										
МП,Л,ЗП, Г,Я	Пудинг сирно-яблучний	140/80/11	178/100/14	16,0	20,4	12,0	15,0	20,6	26,0	256	322
МП,Л,Г	Соус молочний солодкий	30	40	0,63	0,78	0,03	0,04	27,68	34,61	114,21	142,8
	Салат морквяно-яблучний з тв. сиром	94	126	2,5	3,2	4,2	5,4	10,2	13,4	85	110
	Сік фруктовий	150	200	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
	Фрукти свіжі: груша	60	80	0,2	0,3	0,2	0,2	6.1	8,1	25	34
	Всього за вечерю:			19,75	25,17	16,43	20,64	90,65	111,78	578,06	722,02
	Всього за день:			58,57	78,66	41,81	58,84	194.42	242,07	1433,38	1780,72

СЕРЕДА 3 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
Г.ЯМП,Л	Гуляш курячий	66/24/45	88/32/60	11,7	15,6	5,9	7,8	11,6	15,5	146	194
МП,Л	Макарони відварені	130	160	3,32	4,15	0,34	0,43	21,64	27,05	104,5	130,6
	Огірок свіжий	60	80	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,9	0	4
МП	Компот із сухофруктів	150	200	2,8	4,5	2,5	4,0	4,7	7,6	52	83
Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Фрукти свіжі: банан	60	80	0,54	0,72	0,06	0,08	6,24	8,32	25,8	34,4
	Всього за сніданок:			20,46	27,27	11,2	14,71	54,08	69,27	399,3	517
	Обід										
	Капусняк український зі сметаною	150\11	200/15	2,1	2,8	2,4	3,2	10,0	13,4	68	91
Г,Я,МП,Л	Мафіни зі свинин з твердим сиром	63/45/10	84/60/10	9,6	12,8	16,5	22	3,8	5	202	269
МП,Л	Картопляне пюре	110	140	2,0	2,5	2,1	2,7	4,2	5,1	47	56
	Горошок зелений з цибулею	60	80	2,5	3,2	4,2	5,4	10,2	13,4	85	110
	Сік фруктовий	150	200	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,0	71	106
Г,ЗП	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід:			18,9	24,3	27,6	35,7	55,5	72,8	544	703
	Вечеря										
Я	Яйце варене	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Г,МП,Л	Каша вівсяна	130	160	2,2	2,7	3,3	10,5	4,54	13,2	74	92
МП,Л	Какао	150	200	5,1	6,1	4,3	5,2	8,1	9,8	90	108
	Помідор свіжий	60	80	0,42	0,68	0,03	0,05	2,69	4,37	10,88	17,68
	Фрукти свіжі: апельсин	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
	Всього за вечерю:			13,72	14,58	8,19	20,45	28,73	45,07	237,88	351,68
	Всього за день:			53,08	66,15	46,99	70,86	138,31	187,14	1181,18	1571,68

ЧЕТВЕРГ 3 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
МП,Я,Л	Риба в тісті	60/40	75/60	8,07	12,14	1,97	3,27	5,33	7,71	71,21	108,56
Г	Каша ячнєва	130	160	3,0	3,4	1,8	2,2	20,0	22,7	109	125
	Салат з помідора та огірка	90	120	0,6	0,8	3,6	4,1	2,8	3,8	45	53
	Чай каркаде	150	200	0,14	0,18	0,02	0,02	0,48	12,58	5,44	52,28
ЗП,Г	Хліб з твердим сиром	30/10	30/15	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
	Всього за сніданок:			15,11	21,62	11,29	15,79	38,51	56,69	319,65	456,84
	Обід										
Я	Суп куліш	150/8	200/10	1,38	1,82	2,02	2,75	9,98	13,27	62,0	83,0
	Зрази картопляні з курячим м. «Човники»	116/45	145/60	10,6	13,1	5,1	6,0	18,8	23,3	164	200
	Огірок свіжий	60	80	2,5	3,2	4,2	5,4	10,26	13,4	85	110
Г,ЗП	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
МП,Л	Кефір	125	150	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
	Фрукти свіжі: яблуко	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
	Всього за обід:			18,38	23,12	13,92	17,35	55,64	71,77	423	538
	Вечеря										
ЗП,МП,Л	Каша пшоняна з фруктами	140/30/ 10	157/40/ 20	4,0	5,0	3,2	4,0	33,6	44,9	176	220
	Салат з моркви та родзинок	90	120	0,7	1,1	1,6	2,4	8,1	12,2	49,7	74,5
	Соус фруктовий з заморожених фруктів	30	40	0,3	0,4	0,0	0,0	5,4	7,5	25	34
	Сік фруктовий	150	200	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,0	71	106
	Фрукти свіжі: груша	60	80	0,54	0,72	0,06	0,08	6,24	8,32	25,8	34,4
	Всього за вечерю:			5,44	7,02	3,26	4,08	62,64	86,72	297,8	394,4
	Всього за день:			38,93	51,76	28,47	40,22	156,79	215,18	1040,45	1389,24

П'ЯТНИЦЯ 3 тиждень

[illegible]

ПОНЕДІЛОК 4 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
ЗП	Плов курячий	130/45/ 30	160/60/ 40	6,18	7,73	11	13,7	15,29	19,11	180,66	225,83
	Огірок свіжий	60	80	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,9	0	4
	Компот зі свіжих фруктів	150	200	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66
ЗП,Г,МП,Л	Хліб	30	30	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
	Всього за сніданок:			9,68	13,33	15,1	20,2	37,39	46,21	319,66	413,83
	Обід										
Б,ЗП,П	Суп гороховий з грінками	150/15/ 30	200/20/ 30	5,8	7,0	4,2	4,8	23,6	28,1	156	184
ЗП,Г,Я	Ковбаски по – львівські зі свинини	75/45	90/60	11,36	15,07	5,08	6,35	5,26	6,46	114,6	147,69
МП,Л	Картопляне пюре	110	130	2,0	2,5	2,1	2,7	4,2	5,1	47	56
	Помідор свіжий	60	80	0,4	0,5	0,1	0,1	1,6	2,3	8	11
	Какао	150	200	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,7	59	74
	Фрукти свіжі: апельсин	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
	Всього за обід:			22,76	29,17	14,18	17,35	44,36	54,96	411,6	508,69
	Вечеря										
Г,МП,Л	Каша вівсяна	130	160	2,2	2,8	2,7	3,3	10,5	13,2	7,4	92
МП,Л,Я	Омлет морквяний	60	60	5,35	5,35	6,43	6,43	0,31	0,31	85,79	85,79
	Салат зі свіжої капусти та огірка	90	120	0,42	0,68	0,03	0,05	2,69	4,37	10,88	17,68
МП,Л	Молоко кип'ячене	150	200	5,1	6,1	4,3	5,2	8,1	9,8	90	108
	Фрукти свіжі: яблуко	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
	Всього за вечерю:			13,97	16,18	13,56	15,08	34,7	45,08	247,07	374,47
	Всього за день:			46,41	58,63	42,84	52,63	116,45	146,35	978,33	1296,99

ВІВТОРОК 4 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
ЗП,МП,Л	Каша кукурудзяна	130	160	2,5	3,1	1,8	2,3	21,4	26,8	113	141
Я,Р	Фішболи рибні	50/27/4 5	75/41/6 0	7,9	11,9	1,9	2,9	5,6	8,4	71	107
	Горошок зелений з цибулею	50	80	1,6	2,2	1,6	2,3	4,7	6,5	39	54
	Чай чорний з лимоном	150/5	200/5	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,0	71	106
Г	Хліб, твердий сир	30/10	30/15	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Фрукти свіжі: банан	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
	Всього за сніданок:			15,6	21,4	7,8	10	72,1	95	418	550
	Обід										
МП,Л	Борщ з картоплею та сметаною	150	200	1,3	1,82	2,02	2,75	9,98	13,27	62,0	83,0
МП,Л,ЗП	Каша гречана	130	160	4,2	5,3	2,6	3,2	21,2	26,6	125	154
Г,МП,Л,Я	Оладки курячі	69/45	93/60	10,9	14,5	5,4	7,2	5,30	7,1	113	151
	Салат «полонинський»	90	120	0,73	0,97	2,04	2,05	2,79	3,7	30,64	34,47
МП,Л	Сік фруктовий	150	200	5,1	6,1	4,3	5,2	8,1	9,8	90	108
Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід:			24,33	30,79	18,76	22,80	57,27	70,37	491,64	601,47
	Вечеря										
МП,ЛЯ	Сирники	60/57	75/71	10,5	13,1	7,4	9,3	9,7	12,1	149	186
МП,Л	Соус сметанный	40	55	1,0	1,6	2,4	4,0	4,7	6,7	45	6,9
	Салат з моркви та яблука	90	120	0,7	1,1	1,6	2,4	8,1	12,2	49,7	74,5
МП,Л	Кисіль молочний	150	200	2,8	4,2	2,5	3,8	12,5	18,6	82	123
	Фрукти свіжі: груша	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
	Всього за вечерю:			17,7	23,30	16,6	22,6	50,2	68,2	414	496,9
	Всього за день:			57,63	75,49	43,16	55,4	179,57	233,57	1323,64	1648,37

СЕРЕДА 4 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
МП,Л,Я	Омлет з твердим сиром	57	57	7,07	7,07	8,97	8,97	0,92	0,92	113	113
МП,Л	Макарони відварені	130	160	3,32	4,15	0,34	0,43	21,64	27,05	104,5	130,6
	Салат з помідорів та огірків	90	120	0,6	0,8	3,6	4,1	2,8	3,8	45	53
Г	Чай каркаде	150	200	0,14	0,18	0,02	0,02	0,48	12,58	5,44	52,28
	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок:			13,23	14,30	15,33	15,92	35,74	54,25	338,94	414,88
	Обід										
ЗП	Суп з галушками	150/8	200/10	1,5	2	1,8	2,4	10,2	13,6	62	83
Я	Ліниві голубці	116/45	145/60	10,6	13,1	5,1	6,0	18,8	23,3	164	200
	Зелений горошок з цибулею	70	80	0,91	1,22	4,04	5,39	5,91	7,88	60,32	81,23
Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
МП,Л	Кефір	125	150	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
	Фрукти свіжі: апельсин	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
	Всього за обід:			19,01	23,42	15,94	19,39	61,41	76,48	469,32	580,23
	Вечеря										
	Рагу овочеve з курячим м`ясом	102/45	136/60	11,2	14,9	5,1	6,7	15,1	2,1	152	201
	Помідор свіжий	60	80	0,4	0,5	0,1	0,1	1,6	2,3	8	11
	Сік фруктовий	150	200	2,8	4,5	2,5	4,0	4,7	7,6	52	83
	Фрукти свіжі: банан	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
	Всього за вечерю:			15,3	21,10	7,8	10,90	34,5	47,4	265	366
	Всього за день:			47,54	58,82	39,07	46,21	131,65	178,13	1073,26	1366,11

ЧЕТВЕР 4 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
МП,Я	Тюфтелька рибна	60/40	75/60	8,07	12,14	1,97	3,27	5,33	7,71	71,21	108,56
МП,Л,ЗП	Каша рисова	130	160	1,46	1,79	2,24	2,79	16,85	18,42	52,62	65,02
	Огірок свіжий	60	80	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,9	0	4
МП,Л	Молоко кип`ячене	150	200	2,8	4,5	2,5	4,0	4,7	7,6	52	83
Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Фрукти свіжі: банан	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
	Всього за сніданок:			15,33	21,93	9,21	12,56	49,88	61,93	299,83	402,58
	Обід										
МП,Л,Б	Борщ український	150	200	2,1	2,8	2,4	3,2	10	134	68	91
Г,МП,Л,Я	Котлета рублена зі свинини	63/45	84/60	9,6	12,8	22	11,01	3,8	5	202	269
МП,Л,Г	Каша ячнєва	130	160	3,0	3,4	1,8	2,2	20,0	22,7	109	125
	Свіжий помідор	60	80	0,6	0,8	3,6	4,1	2,8	3,8	45	53
	Компот із сухофруктів	150	200	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід:			17,82	22,39	32,2	22,91	62,57	71,07	524,85	631,22
	Вечеря										
ЗП,МП,Л,Я	Оладки кукурудзяні	60	80	3,18	4,24	2,69	3,59	22,34	29,78	120,92	161,23
МП,Л	Соус сметанный	40	55	1,0	1,6	2,4	4,0	4,7	6,7	45	69
	Салат з морквою та родзинок	90	120	0,7	1,1	1,6	2,4	8,1	12,2	49,7	74,5
	Кисіль молочний	150	200	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,3	2	2
	Фрукти свіжі: груша	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
	Всього за вечерю:			5,99	8,36	9,23	13,08	46,25	62,06	281,24	384,46
	Всього за день:			39,14	52,68	50,64	48,55	158,70	195,06	1105,92	1418,26

П'ЯТНИЦЯ 4 тиждень

Алергени	Найменування страв	Вихід		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккалор.	
	Вікова група	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)	1-4	4-6(7)
	Сніданок										
Г	Тюфтеля куряча	66/24/4 5	88/32/6 0	11,7	15,6	5,9	7,8	11,6	15,5	146	194
Г,МП,Л	Каша пшенична	130	160	1,9	2,4	1,7	2,2	16,5	20,7	90	113
	Салат з свіжої капусти та огірка	90	120	0,42	0,68	0,03	0,05	2,69	4,37	10,88	11,68
МП,Л	Какао	150	200	5,1	6,1	4,3	5,2	8,1	9,8	90	108
ЗП,Г	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Фрукти свіжі: яблуко	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
	Всього за сніданок:			22,12	28,08	14,43	17,75	61,89	77,67	460,88	568,68
	Обід										
МП,Л	Суп картопляний з макаронними вироб.	150/8	200/10	1,6	2,1	2,1	2,8	11,5	15,4	74	94
	Філе курки запечене під сиром	55/45	73/60	11,17	14,93	7,11	9,33	2,35	3,46	120,19	160,26
	Картопля тушков. з цибулею та томатом	110	130	2,5	2,8	3,5	4,0	19,7	22,4	119	135
	Огірок свіжий	60	80	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,9	0	4
	Сік фруктовий	150	200	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,0	71	106
ЗПГ	Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід:			17,97	23,03	15,11	18,53	60,85	78,06	455,19	570,26
	Вечеря										
	Плов з родзинками	130/30/ 5	160/40/ 8	2,57	3,07	2,74	3,15	31,06	37,29	156,16	186
	Салат з моркви, яблука та тв. сиру	90	120	2,5	3,2	4,2	5,4	10,2	134	85	110
	Кефір	125	150	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
	Фрукти свіжі: апельсин	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
	Всього за вечерю:			8,97	11,27	9,54	11,75	57,86	193,09	353,16	441
	Всього за день:			49,06	56,38	39,08	48,03	180,60	348,82	1269,23	1579,94