

Перший тиждень

Меню

	Найменування страв та виробів	ід 2-4 роки	Білки	Жири	Вуглеводи	орг. цін. к	від 4-6 роки	Білки	Жири	Вуглеводи	г. цін. к
Понеділок	Сніданок										
	Макарони відварені з овочами та маслом	80/60/2	2,7	1,8	17,2	97	100/80/2,5	3,4	2,3	21,5	121
	Какао з молоком	150	2,7	2,3	15,9	92	180	3,0	2,6	17,9	104
	Хліб з маслом та твердим сиром	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124
	Фрукти	60	0,9	0,1	13,1	14	80	1,2	0,1	17,4	18
	Всього за сніданок	394,00	11,1	9,3	57,4	327	500	13,1	10,7	69,5	385
	Обід										
	Суп з вівсяними пластівцями	150	1,2	1,4	7,4	47	200	1,5	1,9	9,8	63
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Горохове пюре з маслом	80/2	6,2	1,4	15,3	95	100/2,5	7,7	1,7	19,2	119
	Котлета з курячого м'яса (подв.т.о.)	60	10,3	4,0	8,3	111	80	14,0	5,3	11,5	150
	Овочі тушковані в сметані(т.о)	60	1,5	2,3	5,9	57	80	1,8	3,5	6,8	74
	Компот з яблук	150	0,4	0,0	7,5	33	180	0,5	0,0	9,0	40
	Всього за обід	532	21,6	11,5	54,3	415	672,5	27,6	14,9	66,2	517
	Вечеря										
	Печеня по-домашньому з м'ясом (подв.т.о.)	140	14,5	17,0	19,9	293	160	16,5	19,5	22,7	335
	Салат з квашеної капусти з олією	60	0,4	2,0	2,1	36	80	0,6	2,6	3,0	45
	Компот з плодів сушених	150	0,6	0,0	29,6	113	180	0,7	0,0	35,5	136
	Фрукти	60	0,9	0,1	13,1	14	80	1,2	0,1	17,4	18
Всього за вечерю	410	16,4	19,1	64,7	456	500	19,1	22,2	78,6	533	
Всього за день	1456	49,1	39,9	176,3	1283	1822,5	59,8	47,7	214,3	1435	
Вівторок	Сніданок										
	Молочна рисова каша	150	2,9	2,8	14,8	96	200	3,8	3,7	19,8	128
	Компот з родзинок та кураги	150	0,6	0,0	29,6	113	180	0,7	0,0	35,5	136
	Хліб з маслом	30/2	1,0	1,8	15,0	82	30/2,5	1,0	2,2	15,0	86
	Яблуко печене	60	0,2	0,2	9,2	38	80	0,3	0,3	12,3	51
	Всього за сніданок	392	4,7	4,8	68,7	329	492,5	5,9	6,3	82,6	401
	Обід										
	Суп з цвітною капустою і броколі з сметаною	150/15	1,5	3,5	7,1	65	200/25	2,0	4,5	7,1	85
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Гречаники з м'ясом (курячим), сметаною	140/15/2	17,9	20,5	33,3	401	160/25/2,5	20,5	23,4	38,1	458
	Салат з бурячка з олією	60	0,9	1,8	6,0	40	80,0	1,2	2,3	8,0	54
	Компот з ягід свіжозаморожених	150	0,6	0,1	11,0	50	180	0,8	0,1	16,5	69
	Всього за обід	562	23,0	28,3	67,3	627	702,5	26,6	32,7	79,6	737
	Вечеря										
	Пшенична каша з маслом	80/2	3,2	2,4	22,1	80	100/2,5	4,1	3,0	24,3	101
	Рибна котлета (подвійна термічна обробка)	60	9,0	5,3	9,6	121	80	12,0	7,0	12,8	162
	Салат з моркви вареної з олією	60	0,6	2,8	6,8	52	80	0,8	3,8	9,1	69
	Компот з фруктів	150	0,4	0,0	7,5	33	180	0,5	0,0	9,0	40
	Всього за вечерю	352	0,0	10,5	46,0	287	442,5	17,5	13,8	55,2	372
Всього за день	1306	27,7	43,6	182,0	1243	1637,5	49,9	52,8	217,4	1510	
	Сніданок										
	Вермішелево – сирна запіканка (подв.т.о.)	120/2/40	20,3	17,5	14,8	296	140/2,5/40	25,3	20,5	18,8	359
	Какао з молоком	150	2,7	2,3	15,9	92	180	3,0	2,6	17,9	104
	Фрукти	60	0,9	0,1	13,1	14	80	1,2	0,1	17,4	18
	Салат з варених овочів	60	0,9	1,8	6,0	40	80	1,2	2,3	8,0	54

Середа	Всього за сніданок	492	24,8	21,7	49,8	402	622,5	30,7	25,5	62,1	535	
	Обід											
	Капусняк з пшоном та сметаною(<i>т.о</i>)	150	2,8	5,1	7,0	82	200	5,6	10,1	14,1	163	
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71	
	Ячна каша з маслом	80/2	1,8	1,7	11,9	70	100/2,5	2,2	2,1	14,6	86	
	Куряче м'ясо тушковане в сметанному	60/15/60	17,0	7,8	5,2	115	80/25/80	22,7	10,5	6,9	154	
	Сік	120	0,8	0,0	10,0	43	180	0,9	0,0	15,0	64	
	Всього за обід	517	23,7	17,0	34,0	338	697,5	32,6	25,1	45,5	474	
	Вечеря											
	Омлет на молоці, запечений (<i>т.о.</i>) з м'я	80/2	7,1	7,2	3,7	107	100/2,5	8,8	9,0	4,6	134	
	Вінегрет з олією	60	0,9	4,0	5,9	61	80	1,2	5,4	7,9	81	
	Тефтелька з свинини та яловичини(по	60	11,6	5,3	11,6	146	80	15,6	6,6	15,1	189	
	Чай з лимоном	150	0,1	0,0	21,2	90	180	0,1	0,0	34,0	146	
	Фрукти	60	0,9	0,1	13,1	14	80	1,2	0,1	17,4	18	
	Хліб з маслом	30/2	1,0	1,8	15,0	82	30/2,5	1,0	2,2	15,0	86	
	Всього за вечерю	384	21,6	18,5	70,5	500	475	28,0	23,3	94,0	654	
Всього за день	1393	70,1	57,2	154,3	1240	1795	91,3	73,9	201,6	1662		
Четвер	Сніданок											
	Рисова каша з маслом	80/2	1,9	1,8	19,0	37	100/2,5	2,4	2,3	23,7	46	
	Риба запечена з овочами (<i>подвійна теф</i>	60/60	13,1	8,9	14,6	190	80/80	17,5	11,8	19,5	253	
	Чай	150	0,1	0,0	21,2	90	180	0,1	0,0	34,0	146	
	Хліб з маслом та твердим сиром	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124	
	Фрукти	60	0,9	0,1	13,1	14	80	1,2	0,1	17,4	18	
	Всього за сніданок	574	20,8	15,8	79,1	440	760	26,7	19,9	107,3	587	
	Обід											
	Суп гречаний	150	1,8	1,5	11,9	68	200	2,5	2,0	15,8	91	
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71	
	Картопляні зрази з вареним м'ясом (ку	140	13,7	6,7	20,2	194	160	15,6	7,7	23,1	22	
	Салат з огірків квашених з олією	60	0,4	2,0	2,1	36	80	0,6	2,6	3,0	45	
	Компот з сухофруктів	150	0,6	0,0	29,6	113	180	0,7	0,0	35,5	136	
	Всього за обід	530	18,6	12,6	73,7	483	650	21,5	14,7	87,3	365	
	Вечеря											
Лініві вареники з сиром, манною круп	120/15	18,7	11,3	24,7	273	140/25	23,9	15,8	29,1	351		
Йогурт в заводській упаковці	100	2,7	2,5	14,1	88	125	3,4	3,1	17,6	110		
Печене яблуко	60	0,2	0,2	9,2	38	80	0,3	0,3	12,3	51		
Всього за вечерю	295	21,6	14,0	48,1	400	370	27,7	19,2	59,0	512		
Всього за день	1399	61,1	42,5	200,8	1323	1780	75,9	53,8	253,6	1463		
П'ятниця	Сніданок											
	Каша янтарна з маслом (пшоняна з ябл	80/60/2	3,2	3,9	16,8	114	100/80/2,5	4,0	4,9	21,1	143	
	Какао з молоком	150	2,7	2,3	15,9	92	180	3,0	2,6	17,9	104	
	Салат з варених овочів з олією	60	0,6	2,8	6,8	52	80	0,8	3,8	9,1	69	
	Фрукти	60	0,4	0,0	4,9	19	80	0,5	0,0	5,6	24	
	Всього за сніданок	410	6,9	9,0	44,4	277	523	8,4	11,3	53,6	340	
	Обід											
	Борщ український з сметаною (<i>т.о</i>)	150/15	2,1	2,5	10,0	69	200/25	2,8	3,1	13,1	89	
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71	
	Ячмінна каша з маслом	80/2	2,0	2,9	13,4	85	100/2,5	2,5	3,7	16,7	107	
	Куряча тефтелька з підливою (<i>подвійн</i>	60/20	8,3	8,5	10,2	150	80/20	11,1	11,3	13,6	200	
	Салат з моркви вареної та кукурудзи з	60	0,6	2,8	6,8	52	80	0,8	3,8	9,1	69	
	Сік	120	0,8	0,0	10,0	43	180	0,9	0,0	15,0	64	
	Всього за обід	537	15,9	16,6	60,3	427,1	718	20,3	24,3	77,4	599	

Вечеря										
Овочеve рагу з курячим м'ясом (подвій)	160	18,4	13,3	25,0	291	180	20,7	14,9	28,1	328
Компот з сухофруктів	150	0,6	0,0	29,6	113	180	0,7	0,0	35,5	136
Хліб з маслом та твердим сиром	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124
Фрукти свіжі	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
Всього за вечерю	402	24,4	18,3	72,0	572,2	498	27,7	20,7	84,6	663
Всього за день	1751	71,6	62,4	176,7	1276,3	1738	56,3	56,3	215,6	1603

