**Понеділок 1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Капуста тушкована | 49 | 60 | 1,85 | 3,55 | 9,75 | 74,09 |
| Каша гречана | 18 | 100 | 4,48 | 4,79 | 22,17 | 150,32 |
| Підлива з м’ясом птиці | 27 | 20/10 | 7,51 | 11,84 | 4,68 | 153,41 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
| Сік /персиковий | 55 | 180 | 0,60 | 0 | 22,00 | 90,40 |
|  |  |  |  |  |  | **578,93** |
| **Обід** | Борщ | 1 | 250 | 7,29 | 10,39 | 14,69 | 180,03 |
| Ліниві голубці | 28 | 100 | 14,10 | 12,79 | 15,14 | 226,43 |
| Огірки свіжі | 74 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,97 | 4,13 |
| Компот із сухофруктів | 59 | 200 | 0,49 | 0 | 21,68 | 82,90 |
| Свіжі фрукти/яблука | 56 | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
|  |  |  |  |  |  | **608,39** |
| **Підвечірок** | Омлет | 47 | 60 | 5,85 | 7,13 | 2,68 | 97,80 |
| Йогурт | 67 | 125 | 4,13 | 1,88 | 19,13 | 109,88 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  | **303,68** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1491,00** |

**Вівторок 2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Помідори свіжі | 75 | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,84 | 9,20 |
| Макарони | 17 | 100 | 4,23 | 4,07 | 27,97 | 167,87 |
| Бефстроганов | 29 | 50 | 11,25 | 7,50 | 2,50 | 124,50 |
| Масала | 66 | 200 | 28,00 | 2,50 | 9,60 | 94,10 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **506,38** |
| **Обід** | Суп з рибними фрикадел. | 5 | 250/40 | 8,85 | 3,12 | 10,69 | 106,64 |
| Каша пшоняна | 22 | 100 | 2,87 | 3,35 | 16,49 | 108,41 |
| Котлета з м’ясом птиці | 30 | 50 | 14,24 | 18,04 | 10,19 | 259,30 |
| Салат з капусти та моркви | 50 | 60 | 0,91 | 4,04 | 5,91 | 60,92 |
| Кисіль із ягід та фруктів | 60 | 200 | 0,31 | 0 | 36,93 | 104,49 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  | **805,66** |
| **Підвечірок** | Биток манний зі сметаною | 68 | 100/10 | 5,00 | 13,00 | 20,00 | 212,00 |
| Какао на молоці | 61 | 200 | 6,01 | 5,20 | 19,78 | 146,70 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  | **454,70** |
|  |  |  |  |  |  |  | **1766,74** |

**Середа 3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Плов | 23 | 160 | 19,64 | 22,60 | 24,77 | 406,46 |
| Салат з огірків та помідор | 77 | 60 | 0,61 | 3,58 | 2,84 | 44,52 |
| Сік /персиковий | 55 | 180 | 0,60 | 0 | 22,00 | 90,40 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **652,09** |
| **Обід** | Суп з галушками | 4 | 250/15 | 8,01 | 14,12 | 17,92 | 228,45 |
| Каша пшенична | 19 | 100 | 5,02 | 4,17 | 30,88 | 181,12 |
| Тюфтельки в соусі | 31 | 80/30 | 17,20 | 18,02 | 17,11 | 298,19 |
| Ікра бурякова | 48 | 60 | 0,78 | 2,05 | 5,19 | 39,75 |
| Компот із сухофруктів | 59 | 200 | 0,49 | 0 | 21,68 | 82,90 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
| Свіжі фрукти/апельсин | 58 | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
|  |  |  |  |  |  | **945,31** |
| **Підвечірок** | Вареники ліниві зі сметан. | 41 | 100/10 | 17,78 | 12,03 | 18,10 | 248,63 |
| Молоко | 63 | 180 | 5,04 | 4, 50 | 8,46 | 93,60 |
| Свіжі фрукти/апельсини | 58 | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
|  |  |  |  |  |  | **385,23** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1982,63** |

**Четвер 4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Каша гречана | 18 | 100 | 4,48 | 4,79 | 22,17 | 150,32 |
| Підлива з м’ясом птиці | 27 | 20/10 | 7,51 | 11,84 | 4,68 | 153,41 |
| Огірок свіжий | 74 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,97 | 4,13 |
| Молоко | 63 | 180 | 5,04 | 4,50 | 8,46 | 93,60 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **512,17** |
| **Обід** | Салат з моркви | 71 | 50 | 0,59 | 2,55 | 6,28 | 47,26 |
| Суп з горохом | 3 | 250 | 10,50 | 10,75 | 21,40 | 221,03 |
| Макарони | 17 | 100 | 4,23 | 4,07 | 27,97 | 167,87 |
| Шніцель | 36 | 50 | 9,88 | 16,47 | 5,59 | 194,93 |
| Компот із сухофруктів | 59 | 200 | 0,49 | 0 | 21,68 | 82,90 |
| Свіжі фрукти/яблука | 56 | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
|  |  |  |  |  |  | **828,89** |
| **Підвечірок** | Пудинг сирно - рисовий | 43 | 100/10 | 17,25 | 11,13 | 14,17 | 223,74 |
| Какао на молоці | 61 | 200 | 6,01 | 5,20 | 19,78 | 146,70 |
| Свіжі фрукти/яблука | 56 | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 |
|  |  |  |  |  |  | **415,44** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1756,50** |

**П’ятниця 5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Каша рисова з овочами | 21 | 100 | 2,57 | 3,26 | 25,89 | 145,25 |
| Підлива з м’ясом птиці | 27 | 20/10 | 7,51 | 11,84 | 4,68 | 153,41 |
| Капуста тушкована | 49 | 60 | 1,85 | 3,55 | 9,75 | 74,09 |
| Чай з лимоном | 65 | 200/5 | 0,05 | 0,01 | 5,17 | 22,00 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **505,46** |
| **Обід** | Капусняк | 2 | 250 | 8,09 | 8,57 | 17,02 | 177,66 |
| Картопляне пюре | 16 | 100 | 1,89 | 3,99 | 14,88 | 105,87 |
| Риба тушкована з овочами | 40 | 50/30 | 5,20 | 1,29 | 3,20 | 133,53 |
| Помідори свіжі | 75 | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,84 | 9,20 |
| Кисіль із ягід та фруктів | 60 | 200 | 0,31 | 0 | 36,93 | 104,49 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  | **696,65** |
| **Підвечірок** | Каша молочна рисова | 13 | 250 | 8,52 | 8,65 | 31,85 | 238,09 |
| Яйце | 46 | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| Йогурт | 67 | 125 | 4,13 | 1,88 | 19,13 | 109,88 |
|  |  |  |  |  |  | **506,77** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1708,88** |

**Понеділок 6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Каша пшенична | 19 | 100 | 5,02 | 4,17 | 30,88 | 181,12 |
| Підлива з м’ясом птиці | 27 | 20/10 | 7,51 | 11,84 | 4,68 | 153,41 |
| Огірки свіжі | 74 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,97 | 4,13 |
| Чай з лимоном | 65 | 200/5 | 0,05 | 0,01 | 5,17 | 22,00 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **474,37** |
| **Обід** | Борщ | 1 | 250 | 7,29 | 10,39 | 14,69 | 180,03 |
| Макарони | 17 | 100 | 4,23 | 4,07 | 27,97 | 167,87 |
| Нагетси курячі | 35 | 50 | 23,32 | 2,64 | 24,70 | 156,15 |
| Салат з капусти та моркви | 50 | 60 | 0,91 | 4,04 | 5,91 | 60,92 |
| Сік/персиковий | 55 | 180 | 0,60 | 0 | 22,00 | 90,40 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
| Свіжі фрукти/апельсин | 58 | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
|  |  |  |  |  |  | **768,27** |
| **Підвечірок** | Запіканка зі сметаною | 44 | 100/10 | 22,13 | 15,79 | 18,72 | 301,95 |
| Йогурт | 67 | 125 | 4,13 | 1,88 | 19,13 | 109,88 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  | **507,83** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1747,47** |

**Вівторок 7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Каша гречана | 18 | 100 | 4,48 | 4,79 | 22,17 | 150,32 |
| Гуляш | 37 | 50 | 6,97 | 10,09 | 2,87 | 128,98 |
| Капуста тушкована | 49 | 60 | 1,85 | 3,55 | 9,75 | 74,09 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
| Масала | 66 | 200 | 28,00 | 2,50 | 9,60 | 94,10 |
|  |  |  |  |  |  | **558,20** |
| **Обід** | Суп з фрикадельками | 6 | 250/25 | 9,69 | 9,77 | 17,93 | 199,22 |
| Картопляне пюре | 16 | 100 | 1,89 | 3,99 | 14,88 | 105,87 |
| Риба тушкована з овочами | 40 | 50/30 | 5,25 | 1,29 | 3,20 | 133,53 |
| Салат з помідор | 76 | 60 | 0,70 | 1,59 | 3,51 | 29,90 |
| Кисіль із ягід та фруктів | 60 | 200 | 0,31 | 0 | 36,93 | 104,49 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  | **738,91** |
| **Підвечірок** | Омлет | 47 | 60 | 5,85 | 7,13 | 2,68 | 97,80 |
| Какао на молоці | 61 | 200 | 6,01 | 5,20 | 19,78 | 146,70 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  | **340,50** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1637,61** |

**Середа 8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Макарони | 17 | 100 | 4,23 | 4,07 | 27,97 | 167,87 |
| Бефстроганов | 29 | 50 | 11,25 | 7,50 | 2,50 | 124,50 |
| Огірки свіжі | 74 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,97 | 4,13 |
| Сік/персиковий | 55 | 180 | 0,60 | 0 | 22,00 | 90,40 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **497,61** |
| **Обід** | Суп з рисом | 9 | 250 | 7,49 | 7,75 | 23,93 | 170,11 |
| Печеня по – домашньому | 24 | 150 | 16,52 | 19,47 | 22,69 | 334,60 |
| Салат з моркви | 71 | 50 | 0,59 | 2,55 | 6,28 | 47,26 |
| Компот | 59 | 200 | 0,49 | 0 | 21,68 | 82,90 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
| Свіжі фрукти /яблука | 56 | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 |
| Йогурт | 67 | 125 | 4,13 | 1,88 | 19,13 | 109,88 |
|  |  |  |  |  |  | **859,65** |
| **Підвечірок** | Сирники зі сметаною | 42 | 100/10 | 18,19 | 15,63 | 21,63 | 294,27 |
| Молоко | 63 | 180 | 5,04 | 4,50 | 8,46 | 93,60 |
| Свіжі фрукти/яблука | 56 | 1000 | 0,40 | 0,40 | 1040 | 45,00 |
|  |  |  |  |  |  | **432,87** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1790,13** |

**Четвер 9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Каша рисова з овочами | 21 | 100 | 2,57 | 3,26 | 25,89 | 145,25 |
| Підлива з м’ясом птиці | 27 | 30 | 7,51 | 11,84 | 4,68 | 153,41 |
| Чай | 64 | 200 | 0 | 0 | 4,99 | 19,96 |
| Салат з огірків та помідор | 77 | 60 | 0,61 | 3,58 | 2,84 | 44,52 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **473,85** |
| **Обід** | Борщ | 1 | 250 | 7,29 | 10,39 | 14,69 | 180,03 |
| Горохове пюре | 20 | 125 | 12,93 | 3,88 | 30,51 | 207,87 |
| Котлета із м’яса птиці | 30 | 50 | 14,24 | 18,04 | 10,19 | 259,30 |
| Помідори свіжі | 74 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,97 | 4,13 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
| Компот | 59 | 200 | 0,49 | 0 | 21,68 | 82,90 |
| Свіжі фрукти /апельсин | 58 | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
|  |  |  |  |  |  | **847,13** |
| **Підвечірок** | Оладки з повидлом | 45 | 100 | 5,39 | 6,71 | 42,72 | 243,46 |
| Какао на молоці | 61 | 200 | 6,01 | 5,20 | 19,78 | 146,70 |
| Свіжі фрукти/апельсини | 58 | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
|  |  |  |  |  |  | **433,16** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1754,14** |

**П’ятниця 10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Рагу овочеве з м’ясом пт. | 26 | 100 | 2,15 | 5,24 | 13,21 | 256,81 |
| Чай | 64 | 200 | 0 | 0 | 4,99 | 19,96 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
| Салат з моркви | 71 | 50 | 0,59 | 2,55 | 6,28 | 47,26 |
|  |  |  |  |  |  | **434,74** |
| **Обід** | Суп з макаронами | 10 | 250 | 7,44 | 10,46 | 17,52 | 195,13 |
| Каша гречана | 18 | 100 | 4,48 | 4,79 | 22,17 | 150,32 |
| Тюфтелька в соусі | 31 | 80/30 | 17,20 | 18,02 | 17,11 | 298,19 |
| Огірки свіжі | 74 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,97 | 4,13 |
| Яйце | 46 | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
| Молоко | 63 | 180 | 5,04 | 4,50 | 8,46 | 93,60 |
| Свіжі фрукти /яблука | 56 | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 |
|  |  |  |  |  |  | **919,07** |
| **Підвечірок** | Ліниві вареники зі сметан. | 41 | 100/10 | 17,78 | 12,03 | 18,10 | 248,63 |
| Какао на молоці | 61 | 200 | 6,01 | 5,20 | 19,78 | 146,70 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  | **491,33** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1845,14** |

**Понеділок 11 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Плов з м’ясом птиці | 23 | 160 | 19,64 | 22,60 | 24,77 | 406,46 |
| Салат з капусти та моркви | 50 | 60 | 0,91 | 4,04 | 5,91 | 60,92 |
| Чай з лимоном | 65 | 200/5 | 0,05 | 0,01 | 5,17 | 22,00 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **600,09** |
| **Обід** | Борщ | 1 | 250 | 7,29 | 10,39 | 14,69 | 180,03 |
| Картопляне пюре | 16 | 100 | 1,89 | 3,99 | 14,88 | 105,87 |
| Котлета рибна | 34 | 50 | 11,42 | 11,88 | 7,70 | 182,66 |
| Огірок свіжий | 74 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,97 | 4,13 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
| Компот | 59 | 200 | 0,49 | 0 | 21,68 | 82,90 |
| Свіжі фрукти /банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  | **721,49** |
| **Підвечірок** | Омлет | 47 | 60 | 5,85 | 7,13 | 2,68 | 97,80 |
| Йогурт | 67 | 125 | 4,13 | 1,88 | 19,13 | 109,88 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  | **303,68** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1625,26** |

**Вівторок 12 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Каша пшенична | 19 | 100 | 5,02 | 4,17 | 30,88 | 181,12 |
| Підлива з м’ясом птиці | 27 | 20/10 | 7,51 | 11,84 | 4,68 | 153,41 |
| Салат з помідор | 76 | 60 | 0,70 | 1,59 | 3,51 | 29,90 |
| Сік /персиковий | 55 | 180 | 0,60 | 0 | 22,00 | 90,40 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **565,54** |
| **Обід** | Суп польовий | 12 | 250 | 9,21 | 11,47 | 24,01 | 237,31 |
| Каша гречана | 18 | 100 | 4,48 | 4,79 | 22,17 | 150,32 |
| Шніцель | 36 | 50 | 9,88 | 16,47 | 5,59 | 194,93 |
| Огірки свіжі | 74 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,97 | 4,13 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
| Компот | 59 | 200 | 0,49 | 0 | 21,68 | 82,90 |
| Свіжі фрукти /яблука | 56 | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 |
|  |  |  |  |  |  | **784,49** |
| **Підвечірок** | Оладки з повидлом | 45 | 100 | 5,39 | 6,71 | 42,72 | 243,46 |
| Молоко | 63 | 180 | 5,04 | 4,50 | 8,46 | 93,60 |
| Яйце | 46 | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| Свіжі фрукти/яблука | 56 | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 |
|  |  |  |  |  |  | **444,86** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1794,89** |

**Середа 13 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Макарони | 17 | 100 | 4,23 | 4,07 | 27,97 | 167,87 |
| Котлета із м’яса птиці | 30 | 50 | 14,24 | 18,04 | 10,19 | 259,30 |
| Салат з капусти та моркви | 50 | 60 | 0,91 | 4,04 | 5,91 | 60,92 |
| Чай з молоком | 66 | 200 | 28,00 | 2,50 | 9,60 | 94,10 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **692,9** |
| **Обід** | Суп Болгарський | 7 | 250 | 2,40 | 2,90 | 9,25 | 91,52 |
| Каша рисова | 21 | 100 | 2,57 | 3,26 | 25,89 | 145,25 |
| Тюфтельки рибні | 33 | 90 | 12,01 | 6,75 | 6,96 | 135,73 |
| Огірки свіжі | 74 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,97 | 4,13 |
| Сік/персиковий | 55 | 180 | 0,60 | 0 | 22,00 | 90,40 |
| Свіжі фрукти/яблука | 56 | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
|  |  |  |  |  |  | **581,93** |
| **Підвечірок** | Сирники зі сметаною | 42 | 100/10 | 18,19 | 15,63 | 21,63 | 294,27 |
| Какао на молоці | 61 | 200 | 6,01 | 5,20 | 19,78 | 146,70 |
| Свіжі фрукти/яблука | 56 | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 |
|  |  |  |  |  |  | **485,97** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1760,80** |

**Четвер 14 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Каша пшенична | 19 | 100 | 5,02 | 4,17 | 30,88 | 181,12 |
| Підлива з м’ясом птиці | 27 | 20/10 | 7,51 | 11,84 | 4,68 | 153,41 |
| Помідори свіжі | 75 | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,84 | 9,20 |
| Чай з лимоном | 65 | 200/5 | 0,05 | 0,01 | 5,17 | 22,00 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **476,44** |
| **Обід** | Суп з рисом | 9 | 250 | 7,49 | 7,75 | 23,93 | 170,11 |
| Каша гречана | 18 | 100 | 4,48 | 4,79 | 22,17 | 150,32 |
| Кебаб | 39 | 50 | 13,90 | 17,01 | 7,80 | 240,06 |
| Ікра бурякова | 48 | 60 | 0,78 | 2,05 | 5,19 | 39,75 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
| Кисіль | 60 | 200 | 0,31 | 0 | 36,93 | 104,49 |
| Свіжі фрукти /апельсин | 58 | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
|  |  |  |  |  |  | **817,63** |
| **Підвечірок** | Каша молочна манна | 14 | 220 | 7,32 | 8,79 | 25,30 | 208,50 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| Йогурт | 67 | 125 | 4,13 | 1,88 | 19,13 | 109,88 |
|  |  |  |  |  |  | **414,38** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1708,45** |

**П’ятниця 15 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Макарони | 17 | 100 | 4,23 | 4,07 | 27,97 | 167,87 |
| Бефстроганов | 29 | 50 | 11,25 | 7,50 | 2,50 | 124,50 |
| Салат з капусти та моркви | 50 | 60 | 0,91 | 4,04 | 5,91 | 60,92 |
| Чай | 64 | 200 | 0 | 0 | 4,99 | 19,96 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **483,96** |
| **Обід** | Капусняк | 2 | 250 | 7,29 | 10,39 | 14,69 | 180,03 |
| Тюфтельки рисові - м’ясні | 32 | 80/30 | 13,38 | 13,31 | 19,89 | 232,39 |
| Компот | 59 | 200 | 0,49 | 0 | 21,68 | 82,90 |
| Огірок свіжий | 74 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,97 | 4,13 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
| Свіжі фрукти /банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  | **665,35** |
| **Підвечірок** | Вареники ліниві зі сметаною | 41 | 100/10 | 17,78 | 12,03 | 18,10 | 248,63 |
| Какао на молоці | 61 | 200 | 6,01 | 5,20 | 19,78 | 146,70 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  | **491,33** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1640,64** |

**Понеділок 16 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Каша пшенична | 19 | 100 | 5,02 | 4,17 | 30,88 | 181,12 |
| Гуляш | 37 | 50 | 6,97 | 10,09 | 2,87 | 128,98 |
| Салат з огірківта помідор | 77 | 60 | 0,61 | 3,58 | 2,84 | 44,52 |
| Сік/персиковий | 55 | 180 | 0,60 | 0 | 22,00 | 90,40 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **555,73** |
| **Обід** | Суп з галушками | 4 | 250/15 | 8,01 | 14,12 | 17,92 | 228,45 |
| Картопляне пюре | 16 | 100 | 1,89 | 3,99 | 14,88 | 105,87 |
| Риба тушкована з овочами | 40 | 50/30 | 5,25 | 1,29 | 3,20 | 133,53 |
| Помідори свіжі | 75 | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,84 | 9,20 |
| Кисіль | 60 | 200 | 0,31 | 0 | 36,93 | 104,49 |
| Свіжі фрукти/яблука | 56 | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
|  |  |  |  |  |  | **696,44** |
| **Підвечірок** | Омлет | 47 | 60 | 5,85 | 7,13 | 2,68 | 97,80 |
| Йогурт | 67 | 125 | 4,13 | 1,88 | 19,13 | 109,88 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  | **303,68** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1555,85** |

**Вівторок 17 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Рагу овочеве з м’ясом | 26 | 100 | 2,15 | 5,24 | 13,21 | 106,81 |
| Огірки свіжі | 74 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,97 | 4,13 |
| Сік/персиковий | 55 | 180 | 0,60 | 0 | 22,00 | 90,40 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **462,05** |
| **Обід** | Суп з фрикадельками | 6 | 250/25 | 9,69 | 9,77 | 17,93 | 199,22 |
| Каша пшоняна | 22 | 100 | 2,87 | 3,35 | 16,49 | 108,41 |
| Тюфтельки в соусі | 31 | 80/30 | 17,20 | 18,02 | 17,11 | 298,19 |
| Салат з моркви і капусти | 50 | 60 | 0,91 | 4,04 | 5,91 | 60,92 |
| Компот | 59 | 200 | 0,49 | 0 | 21,68 | 82,90 |
| Свіжі фрукти/апельсини | 58 | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
|  |  |  |  |  |  | **862,54** |
| **Підвечірок** | Ліниві вареники зі смет. | 41 | 100/10 | 17,78 | 12,03 | 18,10 | 248,63 |
| Какао на молоці | 61 | 200 | 6,01 | 5,20 | 19,78 | 146,70 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  | **491,33** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1815,92** |

**Середа 18 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Каша гречана | 18 | 100 | 4,48 | 4,79 | 22,17 | 150,32 |
| Підлива з м’ясом птиці | 27 | 30 | 7,51 | 11,84 | 4,68 | 153,41 |
| Салат з помідор | 76 | 60 | 0,70 | 1,59 | 3,51 | 29,90 |
| Чай з лимоном | 65 | 200/5 | 0,05 | 0,01 | 5,17 | 22,00 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **464,34** |
| **Обід** | Борщ | 1 | 250 | 7,29 | 10,39 | 14,69 | 180,03 |
| Макарони | 17 | 100 | 4,23 | 4,07 | 27,97 | 167,87 |
| Котлета із м’яса птиці | 30 | 50 | 14,24 | 18,04 | 10,19 | 259,30 |
| Салат з моркви | 71 | 50 | 0,59 | 2,55 | 6,28 | 47,26 |
| Компот | 59 | 200 | 0,49 | 0 | 21,68 | 82,90 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
|  |  |  |  |  |  | **903,26** |
| **Підвечірок** | Запіканка зі сметаною | 44 | 100/10 | 22,13 | 15,79 | 18,72 | 301,95 |
| Молоко | 63 | 180 | 5,04 | 4,50 | 8,46 | 93,60 |
| Свіжі фрукти/яблука | 56 | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 |
|  |  |  |  |  |  | **440,55** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1808,15** |

**Четвер 19 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Ліниві вареники зі сметан. | 41 | 100/10 | 17,78 | 12,03 | 18,10 | 248,63 |
| Чай з молоком | 66 | 200 | 28,00 | 2,50 | 9,60 | 94,10 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **453,44** |
| **Обід** | Суп з гречкою | 11 | 250 | 7,66 | 10,68 | 16,86 | 194,93 |
| Каша пшенична | 19 | 100 | 5,02 | 4,17 | 30,88 | 181,12 |
| Котлета рибна | 34 | 50 | 11,42 | 11,88 | 7,70 | 182,66 |
| Огірки свіжі | 74 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,97 | 4,13 |
| Кисіль | 60 | 200 | 0,31 | 0 | 36,93 | 104,49 |
| Свіжі фрукти/яблука | 56 | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
|  |  |  |  |  |  | **782,23** |
| **Підвечірок** | Каша молочна рисова | 13 | 250 | 8,25 | 8,65 | 31,85 | 238,09 |
| Свіжі фрукти/банани | 57 | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| Йогурт | 67 | 125 | 4,13 | 1,88 | 19,13 | 109,88 |
|  |  |  |  |  |  | **443,97** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1679,64** |

**П’ятниця 20 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Назва страви** | **Номер техно-**  **логічної**  **картки** | **Вихід страви,*г*** | **Хімічний склад,*г*** | | | **Енерге**  **тична цінність,**  ***ккал*** |
| **Б** | **Ж** | **В** |
| **Сніданок** | Макарони | 17 | 100 | 4,23 | 4,07 | 27,97 | 167,87 |
| Бефстроганов | 29 | 50 | 11,25 | 7,50 | 2,50 | 124,50 |
| Помідори свіжі | 75 | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,84 | 9,20 |
| Чай з лимоном | 65 | 200/5 | 0,05 | 0,01 | 5,17 | 22,00 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 52 | 30/5 | 4,85 | 3,48 | 16,44 | 110,71 |
|  |  |  |  |  |  | **434,28** |
| **Обід** | Суп гороховий | 3 | 250 | 10,50 | 10,75 | 21,40 | 221,03 |
| Плов | 23 | 160 | 19,64 | 22,60 | 24,77 | 406,46 |
| Капуста тушкована | 49 | 60 | 1,85 | 3,55 | 9,75 | 74,09 |
| Компот | 59 | 200 | 0,49 | 0 | 21,68 | 82,90 |
| Свіжі фрукти/апельсин | 58 | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Хліб цільнозерновий | 54 | 30 | 2,28 | 0,18 | 16,44 | 69,90 |
|  |  |  |  |  |  | **897,38** |
| **Підвечірок** | Суп молочний з макарон. | 15 | 250 | 8,31 | 9,35 | 29,34 | 233,82 |
| Яйце | 46 | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| Свіжі фрукти/яблука | 56 | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 |
|  |  |  |  |  |  | **341,62** |
| **Всього** |  |  |  |  |  |  | **1673,28** |

В середньому: на один день 1727,256 *ккал*