

І тиждень							
№ т.к	№ п/п	Назва страви	Вихід у грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
Понеділок							
08.01	1.	Гречана каша з чебрецем	120	4,1	3,1	24,1	132,7
K57	2.	Курячі нагетси	75	17,49	1,98	18,52	161,86
07.11	3.	Запіканка сирна зі ягідним кюлі	180\25	26,29	16,43	29,02	371,47
191	4.	Овочі натуральні солоні (скибочками) огірки	100	1,6	-	6,7	33,0
7	5.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
12.01	6.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
11.09	7.	Чай з мелісою	200	-	-	1,22	1,22
						Всього	839,14
Вівторок							
2	1.	Картопляне пюре	120	2,792	5,4	21,835	144,86
K84	2.	Хек смажений	50	10,46	3,87	3,80	91,85
192	3.	Капуста тушкована	100	2,1145	7,0935	13,173	123,785
7	4.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
8	6.	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54
9	7.	Компот із сухофруктів	200	0,60	-	31,50	129,00
						Всього	721,385
Середа							
10	1.	Макаронні вироби відварені	120	4,32	3,72	30,48	165,6
193	2.	Морква тушкована	100	1,38	3,4	11,75	80,72
10.05	3.	Соус Кетчуп	100	1,1	0,1	11,9	52,7
10.13	4	Ягідне кюлі	100	1,10	0,60	16,20	74,45
07.20	5.	Вареники лінівi	180	25,0	13,1	27,2	327,5
12.01	6.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
5	7.	Сiк	200	0,32	-	23,0	93,2
						Всього	844,17
Четвер							
08.15	1.	Кускус розсипчастий	120	4,7	2,6	26,4	156,1
4.10	2.	Запечене філе курки з орегано	50	14,6	3,1	0,03	89,9
K104	3.	Соус червоний основний	50	0,90	1,20	4,20	25,00
1.25	4.	Салат з запеченої капусти з родзинками	100	2,04	6,44	14,76	124,92
7	5.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
11.05	6.	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48
12.01	7.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
13	8.	Рогалик з повидлом	80	5,457	3,91	45,501	227,14
						Всього	913,43
П'ятниця							
08.09	1.	Квасоля червона варена	120	10,9	4,6	28,6	194,6
03.03	2.	Пухкий омлет з орегано	50	6,0	6,0	0,4	87,0
K97	3.	Соус цибулевий	30	0,32	1,23	13,41	66,02
K5	4.	Салат з буряком та сухариками	100	3,75	5,36	21,73	150,17
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
6	4.	Булочка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,73
11.12	7.	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86,0
						Всього	862,52

II тиждень							
№ т.к	№ п/п	Назва страви	Вихід у грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
Понеділок							
08.25	1.	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132,0
21	2.	Салат із солоних огірків із цибулею	100	1,20	2,50	0,50	32,00
12	3.	Сирники	140	18,42	20,89	27,553	375,5
4.17	4.	Чохохбілі з куркою	100	15,20	4,48	5,30	126,29
12.01	5.	Фрукти (яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4
7	6.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
11.11	7.	Чай з каркаде	200	0,60	-	1,00	10,00
						Всього	811,08
Вівторок							
K49	1.	Картопля смажена брусочками	120	3,44	12,72	30	248,8
06.03	2.	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	8,5	2,8	1,7	60,9
K6	3.	Салат з запеченої капусти	100	1,30	5,10	5,97	74,92
12.01	4.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
8	5.	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54
7	6.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
9	7.	Компот із сухофруктів	200	0,60	-	31,50	129,00
						Всього	700,51
Середа							
4.04	1.	Плов з курячим м'ясом	180	14,92	12,01	30,29	279,81
1.36	2.	Салат зі буряка з ароматною олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25
07.11	3.	Запіканка сирна з ягідним кюлі	180\25	26,29	16,43	29,02	371,47
5	4.	Сік	200	0,32	-	23,0	93,2
12.01	5.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
						Всього	863,73
Четвер							
08.02	1.	Гречка з томатною пастою	120	4,6	2,6	25,8	137,2
4	2.	Омлет	58	40,63	46,84	1,04	199,5
193	3.	Морква тушкована	100	1,38	3,4	11,75	80,72
11.05	4.	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48
1	5.	Пиріжок з повидлом	85	6,31	4,2	51,67	260,07
12.01	6.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
						Всього	884,97
П'ятниця							
08.29	1.	Горохове пюре жовте	200	16,6	0,8	24,4	232,00
K97	2.	Цибулевий соус	30	0,32	1,23	13,41	66,02
7	3.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
15	4.	Ікра бурякова	100	2,364	18,73	11,5	185,86
6	5.	Булочка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,73
12.01	6.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
11.12	7.	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86,0
						Всього	931,5

III тиждень							
№ т.к	№ п/п	Назва страви	Вихід у грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
Понеділок							
14.03	1.	Куліш з курячим м'ясом	180	15,6	12,2	26,7	270,1
07.20	2.	Вареники лінівi	180	25,0	13,1	27,2	327,5
30	3.	Салат з квашеною капустою	100	1,46	4,95	11,1	93,95
K108	4.	Чай каркаде	200	-	-	20,00	80,0
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
						Всього	866,55
Вівторок							
11	1.	Картопля тушкована	120	2,59	4,42	21,55	134,61
06.01	2.	Рибні нагетси	70	11,3	2,2	14,5	113,8
7	3.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
8	4.	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54
17	5.	Буряк тушкований	100	1,98	3,6	8,1	72,7
6	6.	Булочка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,73
12.01	7.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
5	8.	Сік	200	0,32	-	23,0	93,2
						Всього	784,93
Середа							
08.26	1.	Каша пшенична	120	4,8	2,4	25,2	143,3
4.08	2.	Курячий шніцель	70	13,1	6,9	11,3	148,5
12	3.	Сирники	140	18,42	20,89	27,553	375,5
18	4.	Ікра із моркви	100	1,8	5,72	9,1	91
12.01	5.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
11.03	6.	Узвар	200	0,3	0,9	24,9	107,7
						Всього	916,0
Четвер							
08.09	1.	Квасоля червона варена	120	10,9	4,6	28,6	194,6
K100	2.	Соус овочевий	50	0,27	0,53	1,66	12,51
K6	3.	Салат з запеченої капусти	100	1,30	5,10	5,97	74,92
6	4.	Булочка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,73
11.05	5.	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48
12.01	6.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
7	7.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
						Всього	756,13
П'ятниця							
08.01	1.	Гречана каша з чебрецем	120	4,1	2,59	20,05	132,7
3	2.	Яйце варене	40	5,08	4,6	0,28	62,80
20	3.	Ікра буряково -морквяна	100	1,48	14,42	7,39	144,0
14	4.	Оладки	100	7,05	8,52	41,07	253,8
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
11.12	6.	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86,0
7	7.	Хліб	30	3,85	0,4	25,25	82,89
						Всього	857,19

IV тиждень							
№ т.к	№ п/п	Назва страви	Вихід у грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
Понеділок							
08.15	1.	Кускус розсипчастий	120	4,7	2,6	26,4	156,1
K58	2.	Палички курячі	50	16,79	2,68	8,55	125,63
12	3.	Сирники	140	18,42	20,89	27,553	375,5
21	4.	Салат із солоних огірків із цибулею	100	1,20	2,50	0,50	32,00
7	5.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
12.01	6.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
11.11	7.	Чай з каркаде	200	0,60	-	1,00	10,0
						Всього	832,12
Вівторок							
K44	1.	Картопля запечена з куркумою	120	2,472	10,13	20,168	148,96
6.02	2.	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»	90	14,4	4,1	6,0	107,0
20	3.	Ікра буряково -морквяна	100	1,48	14,42	7,39	144,0
7	4.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
8	6.	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54
9	7.	Компот із сухофруктів	200	0,60	-	31,50	129,00
						Всього	760,85
Середа							
08.03	1.	Рис з кмином	120	3,7	3,0	30,2	164,1
1.25	2.	Салат з запеченої капусти з родзинками	100	2,04	6,44	14,76	124,92
10.05	3.	Соус Кетчуп	100	1,1	0,1	11,9	52,7
10.13	4	Ягідне кюлі	100	1,10	0,60	16,20	74,45
07.20	5.	Вареники лінівні	180	25,0	13,1	27,2	327,5
12.01	6.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
5	7.	Сік	200	0,32	-	23,0	93,2
						Всього	886,87
Четвер							
10	1.	Макаронні вироби відварені	120	4,32	3,72	30,48	165,6
K56	2.	Курка з паприкою	50	15,06	4,93	1,16	109,25
K104	3.	Соус червоний основний	50	0,90	1,20	4,20	25,00
193	4.	Морква тушкована	100	1,38	3,4	11,75	80,72
7	5.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
11.05	6.	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48
12.01	7.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
13	8.	Рогалик з повидлом	80	5,457	3,91	45,501	227,14
						Всього	898,08
П'ятниця							
08.08	1.	Квасоля варена біла	120	8,4	4,4	20,3	157,0
03.03	2.	Пухкий омлет з орегано	50	6,0	6,0	0,4	87,0
K97	3.	Соус цибулевий	30	0,32	4,2	51,67	260,07
1.36	4.	Салат з буряком з ароматною олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
1	4.	Пиріжок з повидлом	85	6,31	5,035	35,59	183,73
11.12	7.	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86,0
						Всього	938,09

