

Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 1 Понеділок</b>	Салат зі свіжого буряка з сметаною	Буряк, сметана, сіль, чорний перець, хмелі-сунелі	100	21,25	71,63	1,82	3,37	8,63	-
	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	Філе куряче, капуста, морква, цибуля, перець солодкий болгарський, томатна паста, кмин, сіль, олія соняшникова, вершкове масло	200	122,5	249,2	22,8	11,35	9,57	-
	Йогурт		125		86,00	4,0	3,0	10,0	
	Хліб цільнозерновий		30		71,0	2,0	2,0	10,0	
	Банан		100		95,00	1,5	0,2	21,8	
	<b>Всього</b>		<b>555</b>		<b>572,8</b>	<b>32,1</b>	<b>19,92</b>	<b>60</b>	

Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 2 Вівторок</b>	Салат з моркви, сиру та сметани	Морква, сир твердий, сметана, сіль	75	20,2	84,1	3,4	5,4	5,9	
	Печення по домашньому з куркою	Філе куряче, морква, картопля, цибуля, олія соняшникова, вершкове масло, сіль, коріандр сухий, перець чорний мелений, томатна паста.	180	72,7	228,6	17,5	7,1	22,0	
	Сік		200		98,7	1,2	0,00	22,5	
	Хліб житній		30		68,0	1,0	0,21	15,0	
	Апельсин		100		50,0	0,9	0,20	11,0	
	<b>Всього</b>		<b>585</b>		<b>529,4</b>	<b>24,0</b>	<b>12,9</b>	<b>76,4</b>	

Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 3 Середа</b>	Салат зі свіжого буряка з ароматною олією	Буряк свіжий, соус “Ароматна олія”, сік лимона, сіль, орегано	75	18,1	51,9	1,2	2,4	6,9	
	Верещака з яловичини	Яловичина, соус до “Верещаки”	70	0,4	147,46	7,85	6,8	12,64	
	Соус «Кетчуп»	Томатна паста, вода, гвоздика, цукор, сіль, лавровий лист, крохмаль картопляний, часник сушений	25	-	13,2	0,3	0,0	3,0	
	Овочева паелья з куркумою	Овочевий бульйон, олія соняшникова, морква, цибуля, крупа рисова, куркума, масло вершкове, томатна паста сіль	120	4,7	160,6	3,5	4,4	26,5	84
	Чай масала	Вода, чорний чай, молоко 2,5%, ванільний цукор, кориця, гвоздика	200		76,86	3,75	3,05	6,36	
	Груша свіжа		100		42,0	0,4	0,3	11,0	
	<b>Всього</b>		<b>590</b>		<b>491,1</b>	<b>17</b>	<b>16,95</b>	<b>66,4</b>	

Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 4 Четвер</b>	Салат з моркви, яблука та соусом "Вінегрет"	Морква, яблука, соус "Вінегрет"	100	20	74,25	0,74	3,61	9,71	
	Фрикадельки рибні	Риба хек, цибуля, вода, яйця, сіль, чорний перець мелений,	60	23,9	48,66	8,91	1,46	1,07	80
	Каша гречана з томатною пастою	Крупа гречана, томатна паста, вода, вершкове масло, сіль	120	0,4	137,2	4,6	2,6	25,8	
	Какао з молоком	Какао-порошок, вода, молоко	180		109,9	6,08	5,36	9,55	
	Хліб житній		30		68,0	1,0	0,21	15,0	
	Банан		100		95,0	1,5	0,2	21,8	
	<b>Всього</b>		<b>590</b>		<b>533,02</b>	<b>23,4</b>	<b>13,66</b>	<b>84,07</b>	



Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 6 Понеділок</b>	Салат з моркви, каррі та соусом "Венігрет"	Морква,карі,соус"Венігрет",сіть.	100	24	66,71	1,01	3,63	7,45	
	Омлет Скрамбл	Яйця курячі, молоко коров'яче2,5%,борошно пшен., сіть, олія	50		97,9	5,4	6,9	3,7	
	Рис розсипчастий з орегано	Крупа рисова, вода, сіть, вершкове масло, орегано	120	0,2	163,6	3,7	2,9	30,2	
	Какао з молоком	Какао-порошок, вода, молоко	180		109,9	6,08	5,36	9,55	
	Банан		100		95,0	1,5	0,2	21,8	
	Хліб цільнозерновий		30		71,0	2,0	2,0	10,0	
	<b>Всього</b>		<b>580</b>		<b>604,12</b>	<b>19,7</b>	<b>21.0</b>	<b>82,7</b>	

Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 7 Вівторок</b>	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	Капуста, морква, горошок свіжоморожений, соус "Венігрет", сіль	100	17,5	67,98	1,89	3,65	6,21	
	Вареники лінів	Сир кисломолочний, яйце, цукор, борошно пшеничне, сіль, кориця.	150		273,0	20,8	10,9	22,7	142,5
	Чай масала	Вода, чорний чай, молоко 2,5%, ванільний цукор, кориця, гвоздика	200		76,86	3,75	3,05	6,36	
	Хліб житній		30		68,0	1,0	0,21	15,0	
	Апельсин		100		50,0	0,9	0,2	11,0	
	<b>Всього</b>		<b>580</b>		<b>535,84</b>	<b>28,34</b>	<b>18,01</b>	<b>61,27</b>	

Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
День 8 Середа	Вінегрет	Капуста квашена, картопля, морква, цибуля, буряк, горошок свіжоморожений, петрушка зелена, соус "Венігрет"	75	23,1	65	1,38	2,62	9,06	
	Куліш з курячим м'ясом	Філе куряче, крупа пшоняна, цибуля, морква, часник сухий, сіль, перець чорний мелений, паприка мелена, куркума, томатна паста, олія рослинна, вершкове масло, вода	180	6,4	277,5	15,8	12,6	27,5	
	Йогурт		125		86,0	4,0	3,0	10,0	
	Яблуко		100		52,4	0,4	0,4	11,8	
	<b>Всього</b>		<b>480</b>		<b>480,9</b>	<b>21,6</b>	<b>18,62</b>	<b>58,36</b>	



Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 9 Четвер</b>	Салат з яєць та зеленого горошку	Яйця, сіль, олія, сік лимона, горошок свіжоморожений	50	3,3	64,0	4,0	3,7	3,8	
	Запечена риба з морквою, цибулею у соусі Бешамель	Філе хека, сіль, перець чорний мелений, морква, цибуля, гвоздика суха мелена, олія соняшникова, соус "Бешамель"	60	9,5	69,9	8,6	3,2	5,3	
	Сочевиця зі спеціями	Сочевиця, вода, сіль, вершкове масло, аніс, кориця.	120	0,6	184,9	14,0	2,4	29,8	
	Напій з шипшини		180		102,24	5,04	0,00	21,6	
	Хліб житній		30		68,0	1,0	0,21	15,0	
	Банан		100		95,0	1,5	0,2	21,8	
	<b>Всього</b>		<b>540</b>		<b>584,04</b>	<b>34,1</b>	<b>9,71</b>	<b>97,3</b>	



Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 11 Понеділок</b>	Салат з свіжого буряка та ароматної олії	Буряк свіжий, соус “Ароматна олія”, сік лимона, сіль, орегано	100	18,1	69,25	1,55	3,19	9,23	
	Запіканка рисова з ягідним кюлі	Крупа рисова, вода, сир кисломолочний, яйце, цукор, ванільний цукор, масло вершкове, сметана, ”Ягідний кюлі”	200/25	1	317,49	11,0	7,58	51,2	
	Сік		200		98,70	1,2	0,00	22,5	
	Яблуко		100		52,4	0,4	0,4	11,8	
	<b>Всього</b>		<b>400/25</b>		<b>537,84</b>	<b>14,1</b>	<b>11,17</b>	<b>94,73</b>	

Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 12</b> <b>Вівторок</b>	Салат з гарбуза, насіння та зеленого горошку	Гарбуз, горошок свіжоморожений, сіль, ядра насіння гарбуза, сік лимонний, олія.	75	21,9	102,0	4,9	7,5	3,2	
	Шпундра (запіканка з курки та буряка)	Філе куряче, буряк, цибуля, цукор, сіль, часник свіжий, крохмаль кукурудзяний, чорний перець мелений, лимонний сік, олія рафінована, вершкове масло, хмелі-сунелі	100	6,8	143,8	15,6	4,6	10,0	
	Булгур	Булгур, вода, сіль, олія соняшникова	120		132,0	3,7	3,8	22,3	
	Йогурт		125		86,0	4,0	3,0	10,0	
	Банан		100		95,0	1,5	0,2	21,8	
	<b>Всього</b>		<b>520</b>		<b>558,8</b>	<b>29,7</b>	<b>19,1</b>	<b>67,3</b>	

Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 13 Середа</b>	Салат з моркви та капусти з сметанно-хроновим соусом	Морква, капуста, сметана 20%,соус “Хрін”, сіль, цукор, сік лимона	100	20	64,3	1,37	3,21	7,06	
	Рибні нагетси	Філе минтая, хліб пшеничний, сіль, яйце, борошно пшеничне, сухарі панірувальні, олія	70	0,4	113,8	11,3	2,2	14,5	
	Соус “Кетчуп”	Томатна паста, вода, гвоздика, цукор, сіль, лавровий лист, крохмаль картопляний, часник сухий.	25		13,2	0,3	0,00	3,0	
	Рис розсипчастий з кмином	Крупа рисова, вода, сіль, кмин, вершкове масло	120		164,1	3,7	3,0	30,2	
	Чай масала	Вода, чорний чай, молоко 2,5%,ванільний цукор, кориця, гвоздика	200		76,86	3,75	3,05	6,36	
	Хліб житній		30		68,0	1,0	0,21	15,0	
	Апельсин		75		37,5	0,7	0,2	8,3	
	<b>Всього</b>		<b>620</b>		<b>537,76</b>	<b>22,1</b>	<b>11,87</b>	<b>84,42</b>	

Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 14 Четвер</b>	Салат з яєць, сиру та куркуми	Яйця, сир твердий, цибуля, куркума, сіль, сметана	50	4,2	82,8	4,8	6,3	2,0	
	Лобіо з квасолі	Цибуля, квасоля червона, морква, томатний сік, вода, сіль, олія	250	11,1	267,9	12,3	9,2	34,7	
	Какао з молоком	Какао-порошок, вода, молоко	180		109,91	6,08	5,36	9,55	
	Хліб цільозерновий		30		71,0	2,0	2,0	10,0	
	Яблуко		100		52,4	0,4	0,4	11,8	
	<b>Всього</b>		<b>610</b>		<b>584,01</b>	<b>25,6</b>	<b>23,26</b>	<b>68,05</b>	

Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 15</b> <b>П'ятниця</b>	Салат з запеченої капусти та родзинок	Капуста, сік лимонний, олія, сіль, родзинки, горіх мускатний	75	20,7	112,25	1,9	7,45	9,43	
	Курка запечена в соусі "Імбирний"	Стегно куряче, вода, крохмаль кукурудзяний, цукор, імбир сухий, сіль, олія	60	30	132,0	13,6	6,7	3,6	
	Гречана каша з чебрецем	Гречана крупа, вода, сіль, чебрець сухий, масло вершкове	120	0,7	132,7	4,1	3,1	24,1	
	Узвар з сухофруктів (без цукру)		150		80,80	0,2	0,7	18,7	
	Хліб цільнозерновий		30		71,0	2,0	2,0	10,0	
	Апельсин		75		37,50	0,7	0,2	8,3	
	<b>Всього</b>		<b>510</b>		<b>566,25</b>	<b>22,5</b>	<b>20,15</b>	<b>74,13</b>	

Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 16 Понеділок</b>	Салат з моркви, яблука та соусом "Вінігрет"	Морква, яблука, соус "Вінігрет"	75	20	55,7	0,6	2,7	7,3	
	Вегетаріанський закритий пиріг	Цибуля, морква, часник свіжий, олія, картопля, сочевиця, орегано, перець чорний мелений, томатна паста, сіль	200	50,6	240,9	6,0	12,5	25,9	
	Какао з молоком	Какао-порошок, вода, молоко	180		109,9	6,08	5,36	9,55	
	Хліб цільнозерновий		30		71,0	2,0	2,0	10,0	
	Банан		100		95,0	1,5	0,2	21,8	
	<b>Всього</b>		<b>585</b>		<b>572,5</b>	<b>16,2</b>	<b>22,76</b>	<b>74,55</b>	



Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 17</b> <b>Вівторок</b>	Салат з капусти з зеленим горошком та насінням	Капуста, горошок свіжоморожений, соус "Ароматна олія", ядра насіння соняшника, сіль.	75	20	70,8	2,2	4,9	3,9	
	Курячі нагетси	Філе куряче, перець чорний мелений, сіль, хліб цільнозерновий, борошно пшеничне, яйце куряче, молоко пастеризоване, паніровочні сухарі, олія соняшникова	85	2,1	186,3	15,1	7,7	17,7	110,5
	Соус "Кетчуп"	Томатна паста, вода, гвоздика, цукор, сіль, лавровий лист, крохмаль картопляний, часник сухий.	25		13,2	0,3	0,00	3,0	
	Горохове пюре	Горох жовтий, вода.	100	0,5	116	8,3	0,4	12,2	30
	Йогурт		125		86,0	4,0	3,0	10,0	
	Мандарина		100		52,19	0,81	0,31	11,54	
	<b>Всього</b>		<b>510</b>		<b>524,49</b>	<b>34,91</b>	<b>16,31</b>	<b>58,34</b>	

Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 18 Середа</b>	Овочі припущені соусом Бешамель	Морква, горошок свіжоморожений, капуста, соус "Бешамель"	100	31,7	86,2	4,0	4,3	7,4	
	Котлети рибні	Філе минтая, цибуля, яйця, крохмаль, часник сушений, сіль, перець мелений	60	9	53,21	9,06	1,48	2,1	76,5
	Відварена картопля з вершковим маслом	Картопля, сіль, масло вершкове, кріп	120	52,2	151,4	2,2	7,5	18,8	
	Узвар із сухофруктів (без цукру)		150		80,8	0,2	0,7	18,7	
	Хліб цільнозерновий		30		71,0	2,0	2,0	10,0	
	Банан		100		95,0	1,5	0,2	21,8	
	<b>Всього</b>		<b>560</b>		<b>536,91</b>	<b>18,96</b>	<b>16,18</b>	<b>78,8</b>	

Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 19 Четвер</b>	Запіканка сирна з бананом та ягідним кулі	Сир кисломолочний, крупа манна, цукор, банан, олія, сухарі паніровочні, ванільний цукор, куркума, сметана, "Ягідний кулі"	200/25	1	336,15	19,2	12,7	36,06	
	Чай масала	Вода, чорний чай, молоко 2,5%, ванільний цукор, кориця, г воздика	200		76,86	3,75	3,05	6,36	
	Мандарина		100		52,19	0,81	0,31	11,54	
	<b>Всього</b>		<b>500/25</b>		<b>465,2</b>	<b>23,8</b>	<b>16,06</b>	<b>53,96</b>	

Порядковий день	Назва страви	Інгредієнти кожної страви	Вихід готової страви у грамах	Втрати при холодній та гарячій обробці	Енерг.цінність Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Вказана маса напівфабрикатів
<b>День 20 П'ятниця</b>	Салат з буряка селери та сиру	Буряк, корінь салери, сир твердий, сік лимона, сіль, олія,	100	25,7	94,43	3,2	5,47	8,67	
	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	Філе куряче, томатна паста, кмин сухий, сіль, паприка, цукор, олія	70	2,2	110,0	15,2	3,5	2,5	
	Картопляне пюре	Картопля, вода, сіль кріп	120	51,3	171,26	2,85	8,36	21,12	
	Сік		200		98,7	1,2	0,00	22,5	
	Хліб цільнозерновий		30		71,0	2,0	2,0	10,0	
	Яблуко		75		39,3	0,3	0,3	8,9	
	<b>Всього</b>		<b>595</b>		<b>584,69</b>	<b>24,7</b>	<b>19,63</b>	<b>73,69</b>	