

II тиждень

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Понеділок					
Макарони відварні	150	5,6	5	46,2	210
Яйце відварне	50	1,3	1,1	0,07	16
Компот із сухофруктів	200	0,6	-	31,5	129
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
Салат із свіжим помідором	60	0,66	0,12	2,76	13,8
разом	510	10,56	7,62	103,93	630,8
Вівторок					
Борщ зелений	250	3,9	4,5	29	52,6
Запіданка із кисломолочного сиру	70	20	12,6	40	300
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
разом	570	26,4	18,5	102,4	674,6
Середа					
Печеня по домашньому	250	18,8	40,32	26,1	546
Салат із капусти з зеленим горохом	50	2,3	4,5	6,5	76,3
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
Какао з молоком	200	0,544	0,996	1,52	13,52
Печиво галетне	20	1,66	1,76	15,12	83,6
разом	570	25,7	49	72,34	981,62
Четвер					
Рис відварний	150	8,8	6,6	45,1	278
Наггетси курячі	50	7,66	1,33	12,3	108
Салат із капусти, моркви ,буряка	100	1,9	5,062	9,2	90,53
Чай з лимоном	200	0,9	0,1	4,3	33
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
разом	550	21,66	14,5	94,3	771,53
П'ятниця					
Суп із макаронами і свининою	250	8,39	12,3	28,4	143,34
батон	50	3,85	1,5	25	131
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
разом	550	14,74	15,2	86,8	596,34