

III тиждень

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Понеділок					
Плов з курячим філе	150	17,8	13,7	27,32	304
Салат із свіжої капусти	50	0,9	0,05	2,85	13,5
Печиво галетне	20	1,66	1,76	15,12	83,6
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
разом	470	22,86	16,91	78,65	723,1
Вівторок					
Суп молочний з пшонаною крупкою	250	5,59	5,57	19,67	166,01
Бутерброд з маслом	70	3,1	7,96	16,13	142,4
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
разом	520	8,79	13,53	45,8	368,41
Середа					
Картопляне пюре	150	3,2	5,6	23,3	125
Рибна котлета	50	8,056	11,581	13,668	211,62
свіжий огірок	50	0,4	0,05	1,65	7
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
разом	500	14,66	18,631	72,018	665,62
Четвер					
Каша гречана	150	8,8	6,6	45,1	278
Тефтелі з свинини	50	7,97	13,46	16,11	217,15
свіжий помідор	50	0,55	0,1	2,3	11,5
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
разом	500	19,82	21,56	96,91	828,65
П'ятниця					
Борщ український	250	5,41	14	13,21	180,98
Оладки з повидлом	150\25	9,91	8,75	76,85	431,1
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
яблуко	150	0,6	0,6	18,2	69
разом	825	18,42	24,75	141,66	1003,08