

IV тиждень

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Понеділок					
Макарони відварні	150	5,6	5	46,2	210
Плече куряче тушковане	70	11,4	19,4	-	221,2
Салат із свіжої капусти	50	0,9	0,05	2,85	13,5
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
разом	490	20,4	25,85	82,45	776,7
Вівторок					
Картопляне пюре	150	3,2	5,6	23,3	125
Риба смажена, хек	50	14,6	7	3,5	171
Салат із свіжої капусти та горошку	50	2,3	4,5	6,5	76,3
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
Печиво галетне	20	1,66	1,76	15,12	83,6
разом	520	24,26	20,26	81,82	777,9
Середа					
Каша рисова	150	8,8	6,6	45,1	278
Гуляш	50	11,55	0,6	-	55
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
Помідор свіжий	50	0,55	0,1	2,3	11,5
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
разом	500	23,4	8,7	80,8	666,5
Четвер					
Каша гречана	150	8,8	6,6	45,31	278
Котлета (свинина)	50	5,8	23,1	8,7	267
Салат із капусти, моркви, буряка	100	1,9	5,062	9,2	90,53
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
разом	550	19	36,2	96,7	957,53
П'ятниця					
Суп з фрикадельками	250	8,39	12,3	28,4	143,34
мандарин	150	1	1	19,2	79
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
разом	650	11,89	14,7	81	544,34