

ПОГОДЖЕНО

Начальник відділу  
Державного нагляду за дотриманням  
санітарного законодавства  
Обухівського районного управління  
ГУ в Київській області

Кузуб Т.М.

26.02 2020р

ЗАТВЕРДЖЕНО

Завідувач ЗДО «Зірочка»

Балдиш О.М.

2020 р.



## *Примірне двотижнєве меню*

*ЗДО «Зірочка»*

*на весняний період*

*2020 навчального року*

## Понеділок (1 тиждень)

прийом їжі	назва страви	вихід	набір продуктів	бруто	білки	жири	вуглев.	калорії
сніданок	каша гречана з маслом вершк.	100	гречка	30	3,78	0,99	18,63	93,9
	ікра кабачкова притушена	40	масло вершк	5	0,03	4,1	0,04	37,4
			ікра кабачкова	40	0,8	3,6	3,4	16,02
	булка з сиром адегейським	40/5	булка пшен.	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	чай з молоком	180	цукор	12	-	-	11,97	45,48
			молоко	150	4,95	4,8	7,2	91,5
	яблуко	100	сир адег.	30	6,9	8,7	-	105,0
			яблуко	100	0,4	0,4	10,4	45,0
		чай	0,01	-	-	-	-	
	<b>всього на сніданок</b>				<b>19,9</b>	<b>22,95</b>	<b>70,4</b>	<b>526,7</b>
обід	суп овочевий на курячому бульйоні з кип'яч. смет. та зеленим горошком.	200	м'ясо кур.	20/80	19,0	15,0	13,0	220
			масло вершк.	3/4	0,04	5,74	0,06	52,36
	хліб житній	40/5	капуста	50	34,5	1,3	1,65	3,6
	плов з курячим м'ясом	160	картопля	90	1,8	-	14,4	72
	огірок консервований	30	морква	15/15	0,24	0,09	1,98	9,3
	компот з ягід	180	цибуля	15/15	0,42	0,12	2,07	9,0
			сало	10	0,14	9,3	-	79,8
			сметана	10	0,28	0,2	0,32	20,6
			горош зел.	15	0,79	0,06	1,38	9,3
			томат	2	2,04	0,09	-	0,3
			рис	20	1,44	0,16	14,8	67,8
			олія	3	-	0,294	-	3,24
			огірок	30	3,3	-	-	0,57
			цукор	12	-	-	11,97	45,48
			ягоди	15	0,19	0,03	2,23	5,25
	хліб житній	40	26,4	0,48	16,4	80,8		
			лавровий лист	0,010	-	-	-	0,03
	<b>всього на обід</b>				<b>90,58</b>	<b>32,86</b>	<b>80,25</b>	<b>679,4</b>
вечеря	омлет з маслом	90	яйце	1,0	6,3	6,2	0,3	87
	буряк з цибулею тушкований на олії	70	масло вершк.	4/4	0,04	5,74	0,06	52,36
			борошно	5	0,53	0,06	3,66	16,55
	булка з маслом	40	молоко	50/200	8,25	8,0	12,0	152,5
	кава з молоком	200	олія	3/4	-	0,68	-	7,56
	вафлі	30	буряк	130	2,34	-	13,52	63,70
			цибуля	15	0,21	0,06	1,03	4,5
			булка пшен.	40	3,04	0,36	18,76	92,4
			кава	0,2	0,048	0,035	0,066	0,076
			вафля	30	2,49	2,64	22,68	125,4
		цукор	12	-	-	11,97	45,48	
	<b>всього на вечерю</b>				<b>23,25</b>	<b>23,77</b>	<b>84,05</b>	<b>647,52</b>
	<b>всього за день</b>				<b>133,73</b>	<b>79,58</b>	<b>234,7</b>	<b>1853,62</b>



вівторок(І тиждень)

прийом їжі	назва страви	вихід	набір продуктів	бруто	білки	жири	вуглев.	калорії
сніданок	молочна геркулесова каша з маслом	200	молоко	200/150	11,55	11,2	16,8	213,5
			геркулес	15	1,65	0,19	9,81	45,45
	булка з твердим сиром	40/20	масло вершк.	5	0,03	4,1	0,04	37,4
	чай з лимоном	180/5	цукор	5/12	-	-	16,96	64,43
	яблуко		булка пшен.	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	сік	70	сир.тв.	20	4,6	5,8	-	61,2
			чай	0,01	-	-	-	-
			сік	70	0,045	-	9,87	45,5
			яблуко	100	0,4	0,4	10,4	4,5
			<b>всього на сніданок</b>			<b>20,96</b>	<b>21,69</b>	<b>91,0</b>
обід	суп з м'ясними фрикадельками та манною крупою	200	м'ясо	50	9,5	14,5	12,5	110
			масло вершк.	3,4	0,04	5,74	0,06	52,36
			картопля	90	1,8	-	14,4	72
	рибна котлета	70	манка	10	10,3	1,0	7,35	32,8
	ячнева каша з маслом	100	цибуля	15/15	0,24	0,09	1,98	9,3
	огірок солений	30	морква	30	0,42	0,12	2,07	9,0
	компот з сухофруктів	180	яйце	1/5,/1/9	2,08	1,92	0,09	27,06
	хліб житній	40	риба	100	18,0	10,0	10,0	120
			олія	5	-	0,49	-	5,4
			булка	10	0,76	0,09	4,69	23,1
			ячка	25	2,6	0,32	17,2	80,5
			огірок	30	3,3	-	-	0,57
			сухофрукти	10	0,1	0,3	8,3	35,9
			хліб житн.	40	26,4	0,48	16,4	80,8
			цукор	12	-	-	11,97	45,48
			борошно	5	0,53	0,65	0,36	16,55
			молоко	20	0,66	0,64	0,96	12,2
			ларовий лист	0,010	-	-	-	0,03
			<b>всього на обід</b>			<b>76,73</b>	<b>36,34</b>	<b>108,33</b>
вечеря	овочева рагу з м'ясом, сметаною та зеленим горошком.	160	м'ясо	50	9,5	14,5	12,5	110
			картопля	150	3,0	-	24,0	120
			капуста	150	2,4	7,05	10,8	103,5
	булка з маслом	40/5	сметана	10	0,28	0,2	0,32	20,6
	чай з лимоном	180/5	масло вершк.	4/5	0,04	5,74	0,06	52,36
	печиво		горошок зел.	15	0,79	0,06	0,04	9,3
			морква	30	0,24	0,09	1,98	9,3
			цибуля	30	0,42	0,12	2,07	9,0
			томат	3	0,144	-	0,45	3,06
			булка пшен.	40	3,04	0,36	18,76	92,4
			цукор	12	-	-	11,97	45,48
			печиво	30	24,3	2,64	22,68	125,4
			чай	0,01	-	-	-	-
			лимон	5	0,04	-	0,47	1,8
		<b>всього на вечерю</b>			<b>44,19</b>	<b>30,76</b>	<b>282,14</b>	<b>702,2</b>
		<b>всього за день</b>			<b>141,88</b>	<b>88,56</b>	<b>481,47</b>	<b>2030,14</b>



середа(1 тиждень)

прийом їжі	назва страви	вихід	набір продуктів	бруто	білки	жири	вуглев.	калорії	
сніданок	фруктовий плов з яблуками із ізюмом та маслом вершковим	160	рис	25	1,8	0,2	18,5	84,75	
			масло вершк.	5/5	0,06	8,2	0,008	74,8	
	булка з маслом	40/5	молоко	100	3,3	3,2	4,8	61	
	чай	180	яблуко	60	0,24	0,24	17,33	27	
			ізіум	10	0,23	0,05	6,58	28,1	
			чай	0,01	-	-	-	-	
			цукор	8/12	-	-	19,96	75,8	
			булка	40	3,04	0,36	18,76	92,4	
			<b>всього на сніданок</b>			<b>31,87</b>	<b>12,25</b>	<b>85,93</b>	<b>443,85</b>
	обід	суп пшоняний м'ясному бульйоні	200	м'ясо	20/80	19,0	15,0	13,0	220
бігос з м'ясом з капустою , гречаною крупою		160	пшоно	5	0,585	0,135	33,5	16,9	
			гречка	20	2,52	0,16	12,42	62,5	
омлет з масл.		90	картопля	90	1,8	-	14,4	72	
компот з ягід морожених		180	цибуля	15/15	0,24	0,09	1,98	9,3	
хліб житній		40	морква	15/15	0,42	0,12	2,07	9,0	
			масло вершк.	3/4	0,04	5,74	0,06	52,36	
			капуста	150	2,4	7,05	10,8	103,5	
			сметана	10	0,28	0,2	0,32	20,6	
			яйце	1,0	6,3	6,2	0,3	87	
			молоко	50	5,3	0,65	36,6	165,5	
			борошно	5	0,53	0,06	3,66	16,55	
			олія	3	-	0,294	-	3,24	
			томат	2	0,09	-	0,3	2,04	
			хліб житн.	40	26,4	0,48	16,4	80,8	
			ягоди	15	0,19	0,03	2,23	5,25	
			лавровий лист	0,010	-	-	-	0,03	
					<b>всього на обід</b>			<b>66,09</b>	<b>36,21</b>
вечеря		ватрушка з сиром кисломолочним	120	сир кислом.	100	17,7	10,1	3,5	175
				борошно	50	5,3	0,65	36,6	165,5
	молоко кип'ячене	200	масло вершк.	4	0,02	0,32	3,28	29,92	
			молоко	50/200	8,25	8,0	12,0	152,5	
	банан	100	цукор	8	-	-	7,98	30,32	
			олія	3	-	0,294	-	3,24	
			яйця	1/4	1,67	1,55	0,07	21,7	
			дріжді	0,011	-	-	-	0,01	
			ваніль	0,024	-	-	0,02	0,65	
			банан	100	1,5	0,5	21,0	96	
				<b>всього на вечерю</b>			<b>34,44</b>	<b>21,41</b>	<b>84,45</b>
		<b>всього за день</b>			<b>122,4</b>	<b>69,87</b>	<b>318,42</b>	<b>2045,22</b>	



четвер(І тиждень)

прийом їжі	назва страви	вихід	набір продуктів	бруто	білки	жири	вуглев.	калорії
сніданок	сирно -манна запіканка з маслом	120	сир кислом.	100	17,7	10,1	3,5	175
			масло вершк.	5	0,03	4,1	0,04	37,4
	молоко згущене	40	манка	15	1,54	0,15	10,99	49,2
	чай з лимоном	160/5	олія	3	-	0,294	-	3,24
	сік	70	яйця	1/4	1,67	1,55	0,07	21,7
			цукор	8/12	-	-	19,96	75,8
			чай	0,01	-	-	-	-
			молоко згущене	40	3,0	3,2	22,12	130,4
			ваніль	0,024	-	-	0,02	0,65
			сік	70	4,6	5,8	-	61,2
		лимон	5	0,04	-	0,47	1,8	
		<b>всього на сніданок</b>			<b>28,58</b>	<b>25,19</b>	<b>57,17</b>	<b>556,49</b>
обід	бурячник на м'ясному бульйоні з кипяченою сметаною	200	м'ясо	20/80	19,0	15,0	13,0	220
			масло вершк.	3/4	0,04	5,74	0,06	52,36
	жарке по- домашньому з м'ясом	160	сметана	10	0,28	0,2	0,32	20,6
			картопля	90/200	5,8	-	46,4	232
	оселедець	50	буряк	50	0,9	-	5,4	24,5
	салат з кваш. капусти	70	капуста	50	0,5	1,3	1,65	3,6
	хліб житній		морква	15/15	0,42	0,12	2,07	9,0
	компот з сухофруктів	180	цибуля	15/15/10	0,56	0,16	1,76	12
			олія	3/4	-	0,68	-	7,56
			томат	3/4	0,33	-	1,33	7,14
			оселедець	50	9,0	3,5	-	67,5
			хліб житній	40	26,4	0,48	16,4	80,8
			сухофрукти	10	0,1	0,3	8,3	35,9
			цукор	12	-	-	11,97	45,48
			лавровий лист	0,010	-	-	-	0,03
		<b>всього на обід</b>			<b>93,33</b>	<b>27,48</b>	<b>108,66</b>	<b>815,44</b>
вечеря	вермішель з твердим сиром та маслом вершковим	120	вермішель	30	3,12	0,33	20,94	101,1
			масло вершк.	4/5	0,04	5,74	0,06	52,36
			цукор	8/10	-	-	17,76	68,22
	булка з маслом	40/5	сир.тв.	20	4,6	5,8	-	61,2
	какао з молоком	200	булка пшен.	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	яблуко	100	молоко	200	8,25	8,0	12,0	152,5
			какао	0,2	0,048	0,035	0,066	0,076
			яблуко	100	0,4	0,4	10,4	4,5
		<b>всього на вечерю</b>			<b>19,49</b>	<b>20,66</b>	<b>79,98</b>	<b>580,18</b>
		<b>всього за день</b>			<b>111,4</b>	<b>73,33</b>	<b>245,81</b>	<b>1883,61</b>



п'ятниця (1 тиждень)

прийом їжі	назва страви	вихід	набір продуктів	бруто	білки	жири	вуглев.	калорії
сніданок	молочна гречана каша з маслом	200	молоко	200/150	11,55	11,2	16,8	213,5
			гречка	15	1,89	0,49	9,31	46,95
	булка з маслом	40/5	масло вершк.	5/5	0,06	8,2	0,008	74,8
	чай з молоком	180	цукор	5/12	-	-	16,96	64,43
	сир адегейський	20	булка	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	яблуко	100	сир адег.	20	4,6	5,8	-	61,2
			чай	0,01	-	-	-	-
			яблуко	100	0,4	0,4	10,4	4,5
	<b>всього на сніданок</b>				<b>21,54</b>	<b>26,45</b>	<b>72,23</b>	<b>598,28</b>
обід	розсольник на к/б з кип'яченою сметаною	200	м'ясо	20	3,8	3,0	2,4	44
			сметана	10/5	0,42	3,0	0,48	30,9
	кулеб'яка (пиріг рибний)	120	картопля	90	1,8	-	14,4	72
	капуста тушкована	80	морква	15/15	0,24	0,09	1,98	9,3
	кисіль ягідний	180	цибуля	15/15	0,42	0,12	2,07	9,0
	хліб житній	40	огірок	30	0,3	0,03	0,57	3,3
			риба	100	18,0	10,0	10,0	120
			борошно	50	5,3	0,65	36,6	165,5
			яйця	1/9	0,74	0,68	0,03	9,66
			олія	3/5	-	0,78	-	8,64
			молоко	50	1,65	1,6	2,0	30,5
			капуста	120	1,92	5,64	8,64	82,8
			томат	2	0,09	-	0,38	2,04
			крохмаль	10	0,01	-	7,96	32,7
			хліб житній	40	26,4	0,48	16,4	80,8
			цукор	15	-	-	14,97	56,85
			дріжджі	0,011	-	-	-	0,01
			ягоди	15	0,19	0,03	2,23	5,25
			масло вершк.	3/4	0,04	5,74	0,06	52,36
	лавровий лист	0,010	-	-	-	0,03		
	<b>всього на обід</b>				<b>61,3</b>	<b>31,84</b>	<b>121,17</b>	<b>778,21</b>
вечеря	геркулесова каша з маслом	100	геркулес	25	2,75	0,675	16,75	75,75
	сосиска відварена	80	масло вершк.	4	0,02	3,28	-	29,92
	огірок солений	30	сосиска	80	8,8	19,0	12,0	180
	булка	40	огірок солений	30	0,3	0,03	0,57	3,3
	чай з лимоном	180/5	булка	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	печиво	30	лимон	5	0,04	-	0,47	1,8
			печиво	30	2,49	2,64	22,68	125,4
			чай	0,01	-	-	-	-
	<b>всього на вечерю</b>				<b>17,44</b>	<b>25,98</b>	<b>71,23</b>	<b>560,93</b>
	<b>всього за день</b>				<b>100,28</b>	<b>84,27</b>	<b>264,62</b>	<b>1937,42</b>



понеділок (2 тиждень )

прийом їжі	назва страви	вихід	набір продуктів	брutto	білки	жири	вуглев.	калорії
сніданок	каша ячнева з маслом	100	ячнева крупа	25	2,6	2,49	2,64	22,68
	яйце варене	1	масло вершк.	5/5	0,06	8,2	0,008	74,8
	горошок консервов.(проварений)	40	яйце	1	6,7	6,2	0,3	87
			горош.конц.	40	2,1	0,16	3,68	24,8
	булка з маслом	40/5	булка	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	печиво	180	цукор	12	-	-	11,97	45,48
	кава з молоком		печиво	30	2,49	2,64	22,68	125,4
			молоко	150	4,95	4,8	7,2	91,5
		кава	0,2	0,048	0,035	0,066	0,076	
		всього на сніданок			21,98	24,71	67,29	496,55
обід	капусняк на м'ясному бульйоні з кип'яч сметаною.	200	м'ясо	20/80	19,0	15,0	13,0	220
			сметана	5/5	0,28	2,0	0,32	206
	перлова каша з маслом	100	масло вершк.	3/4	0,04	5,74	0,06	52,36
	гуляш	70	пшоно	5	0,585	0,135	3,35	16,9
	огірок консервований	30	картопля	90	1,8	-	14,4	72
	хліб житній	40	капуста	80	1,28	3,76	57,6	55,2
	компот з ягід	100	морква	15/15	0,24	0,09	1,98	9,3
			цибуля	15/15	0,42	0,12	2,07	9,0
			томат	2/2	0,19	-	0,76	4,08
			перлова крупа	25	2,36	0,27	18,4	80,0
			борошно	5	0,21	0,06	3,66	15,55
			огірок	30	0,3	0,03	0,57	3,3
			олія	3	-	0,294	-	3,24
			хліб житній	40	26,4	0,48	16,4	80,8
			ягоди	15	0,19	0,03	2,23	5,25
			цукор	3/12	-	-	15,0	56,75
			лавровий лист	0,010	-	-	-	0,03
			всього на обід			53,3	28,1	149,8
вечеря	оладки з маслом	115	борошно	50	5,3	0,65	36,6	165,5
	мед	20	молоко	50/200	8,25	8,0	12,0	152,5
	молоко кип'ячене	50	яйця	1/4	1,67	1,55	0,07	21,75
	сир твердий		цукор	8/12	-	-	19,96	75,8
	яблуко	100	олія	5	-	0,49	-	5,4
			масло вершк.	4	0,24	3,28	0,036	7,48
			дріжджі	0,011	-	-	-	0,01
			сир твердий	20	4,6	0,4	10,4	72
			яблуко	100	0,4	0,4	10,4	4,5
			мед	20	0,08	-	16,4	66,0
		всього на вечерю			20,54	14,77	108,86	611,44
		всього за день			95,82	67,58	325,95	1812,42



вівторок(2 тиждень )

прийом їжі	назва страви	вихід	набір продуктів	бруто	білки	жири	вуглев.	калорії
сніданок	молочна гречана каша з маслом	200	молоко	200/150	11,55	11,2	16,8	213,5
			гречка	20	2,5	0,66	12,42	62,6
	булка з маслом	40/5	цукор	5/12	-	-	16,96	64,43
	чай з молоком	200/5	масло вершк.	5/5	0,06	8,2	0,008	74,8
	сік	70	булка	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	яблуко		сік	70	4,6	5,8	-	61,2
			лимон	5	0,04	-	0,47	1,8
			чай	0,01	-	-	-	-
		яблуко						
			<b>всього на сніданок</b>		<b>21,79</b>	<b>26,22</b>	<b>65,41</b>	<b>570,73</b>
обід	суп вермішелевий на к/б	20	м'ясо	20	3,8	3,0	2,6	44
	рибні фрикадельки в сметанному соусі	70/30	масло вершк.	3/4	0,04	5,74	0,06	52,36
			цукор	12	-	-	11,97	45,48
	картопляне пюре з маслом	160	сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,5
	огірок солен.	30	вермішель	10	1,04	0,11	6,98	33,7
	хліб житній	40	картопля	90/200	5,8	-	46,4	232
			молоко	50	1,65	1,6	2,0	30,5
	компот з сухофруктів	180	морква	15/15	0,24	0,09	1,98	9,3
			цибуля	15/15	0,42	0,12	2,07	9,0
			яйця	1/5	1,34	1,24	0,06	17,4
			манка	5	0,51	0,05	3,66	16,4
			риба	100	18,0	10,0	10,0	120
			олія	3	-	0,294	-	3,24
			томат	2	0,096	-	0,38	2,04
			огірок	30	0,3	0,03	0,57	3,3
			хліб житній	40	26,4	0,48	16,4	80,8
сухофрукти			10	0,1	0,3	8,3	35,9	
лавровий лист	0,010	-	-	-	0,03			
			<b>всього на обід</b>		<b>59,87</b>	<b>24,05</b>	<b>113,59</b>	<b>745,92</b>
вечеря	печінкове суфле	80	печінка	80	3,58	2,96	4,24	101,6
	буряк тушкований	80	яйця	1/2	3,35	3,1	2,4	43,5
	булка	40	масло	4	0,02	3,28	-	29,92
	чай з лимоном	0,01	олія	3/4	-	0,68	-	7,56
	вафлі	30	манка	5	0,51	0,05	3,66	16,4
			цибуля	15/15	0,42	0,12	2,07	9,0
			буряк	130	2,34	-	14,04	63,7
			цукор	12	-	-	11,97	45,48
			булка	40	3,04	0,36	18,76	92,4
			вафлі	30	2,49	2,64	22,68	125,4
			чай	0,01	-	-	-	-
			лимон	5	0,04	-	0,47	1,8
			<b>всього на вечерю</b>		<b>15,79</b>	<b>16,19</b>	<b>80,29</b>	<b>536,76</b>
			<b>всього за день</b>		<b>97,45</b>	<b>66,46</b>	<b>259,31</b>	<b>1853,45</b>



середа(2 тиждень )

прийом їжі	назва страви	вихід	набір продуктів	брutto	білки	жири	вуглев.	калорії	
сніданок	картопля тушкована з овочами	200	картопля	200	4,5	-	1,25	160	
	огірок консервований	30	масло вершк	5/5	0,06	8,2	0,008	74,8	
	булка з маслом	40/5	морва	15/15	0,24	0,09	1,98	9,3	
	чай з лимоном	180	цибуля	15/15	0,42	0,12	2,07	9,0	
			цукор	12	-	-	11,97	45,48	
	банан	100	огірок	30	0,3	0,03	0,57	3,3	
			чай	0,01	-	-	-	-	
			булка	40	3,04	0,36	18,76	92,4	
			банан	100	1,5	0,5	21,0	96	
			олія	3	-	0,294	-	3,24	
			лимон	5	0,04	-	0,47	1,8	
			<b>всього на сніданок</b>			<b>10,10</b>	<b>9,59</b>	<b>69,7</b>	<b>495,32</b>
	обід	суп рибний з геркулесовою крупою	200	риба	25	4,5	2,5	2,5	30,0
				мясо	100	19,0	15,0	13,0	220
тефтелі м'ясно - рисові		120	масло вершк.	3/4	0,04	5,74	0,06	52,36	
капуста тушкована		70	картопля	90	1,8	-	14,4	72	
хліб житній		40	морква	15/15/10	0,32	0,12	2,64	12,4	
компот з ягід		180	цибуля	15/15/10	0,56	0,16	2,76	12	
			геркулес	10	1,1	0,61	0,654	30,3	
			яйця	1/4	1,67	1,55	0,07	21,75	
			рис	25	1,8	0,2	18,5	84,75	
			капуста	130	2,08	6,11	9,36	89,7	
			сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,5	
			олія	3/3	-	0,58	-	6,48	
			хліб житній	40	26,4	0,48	16,4	80,8	
			томат	3	0,144	-	0,45	3,06	
			цукор	12	-	-	11,97	45,48	
			лавровий лист	0,010	-	-	-	0,03	
			ягоди	15	0,19	0,03	2,23	5,25	
			<b>всього на обід</b>			<b>59,4</b>	<b>34,08</b>	<b>92,92</b>	<b>776,83</b>
вечеря		сирники з маслом запечені в сметані	120/10	сир	100	17,7	10,1	3,5	175
			масло	4	0,02	3,28	-	29,92	
	какао з молоком	200	яйця	1/4	1,67	1,55	0,07	21,75	
	печиво	30	борошно	20	2,12	0,26	14,64	66,2	
			цукор	8/12	-	-	19,96	75,8	
			олія	5	-	0,49	-	5,4	
			сметана	10	0,28	0,2	0,32	20,6	
			ваніль	0,040	-	-	0,02	0,65	
			молоко	200	8,25	8,0	12,0	152,5	
			какао	0,02	0,48	0,35	0,66	7,6	
			печиво	30	2,49	2,64	22,68	125,4	
		<b>всього на вечерю</b>			<b>33,01</b>	<b>26,87</b>	<b>76,85</b>	<b>680,82</b>	
		<b>всього за день</b>			<b>102,51</b>	<b>70,54</b>	<b>238,85</b>	<b>1952,97</b>	



четвер(2 тиждень )

прийом їжі	назва страви	вихід	набір продуктів	бруто	білки	жири	вуглев.	калорії
сніданок	ліниві вареники з сиром в маслі	120	сир	100	17,7	10,1	3,5	175
			яйця	1/4	1,67	1,55	0,07	21,75
	мед	20	масло вершк.	6	0,03	4,92	0,045	44,88
	молоко кип'ячене	200	цукор	10	-	-	9,98	37,9
	яблуко	100	борошно	20	2,12	0,26	14,64	66,2
			молоко	200	8,25	8,0	12,0	152,5
			ваніль	0,04	-	-	0,02	0,65
			мед					
			яблуко	100	0,4	0,4	10,4	4,5
			<b>всього на сніданок</b>			<b>30,22</b>	<b>25,23</b>	<b>57,05</b>
обід	суп гороховий на м'ясному бульйоні	200	м'ясо	20/80	19,0	15,0	13,0	220
	сухарики		горох	20	4,1	0,4	10,86	59,6
	котлета м'ясна	70	масло вершк.	3/4	0,04	5,74	0,06	52,36
	пшенична каша з маслом	100	картопля	90	1,8	-	14,4	72
	огірок солений	30	морква	15	0,12	0,04	0,99	4,65
	хліб житній	40	цибуля	15/15	0,42	0,12	2,07	9,0
	кисіль ягідний	180	борошно	5	0,21	0,06	3,66	15,55
			олія	5	-	0,49	-	5,4
			булка	10/30	3,04	0,36	18,76	92,4
			пшеничка	25	2,87	0,32	15,5	63,2
			огірок	30	0,3	0,03	0,57	3,3
			хліб житній	40	26,4	0,48	16,4	80,8
			ягоди	15	0,19	0,03	2,23	5,25
			крохмаль	10	0,01	-	7,96	32,7
			цукор	15	-	-	14,92	56,85
		лавровий лист	0,010	-	-	-	0,03	
		<b>всього на обід</b>			<b>58,5</b>	<b>23,97</b>	<b>121,38</b>	<b>785,28</b>
вечеря	омлет з маслом	90	яйця	1	6,7	6,2	0,3	87
	буряк тушкований	130	молоко	50/150	8,25	8,0	12,0	152,5
	булка з маслом	40/5	борошно	5	0,21	0,06	3,66	15,55
	чай з молоком	180/5	олія	3	-	0,294	-	3,24
	вафлі		буряк	130	2,34	-	14,04	63,7
			цибуля	15	0,21	0,06	1,03	4,5
			цукор	12	-	-	11,97	45,48
			булка	40	3,04	0,36	18,76	92,4
			лимон	5	0,04	-	0,47	1,8
			масло	3/5	0,04	6,56	0,07	59,84
			вафлі	30	2,49	2,64	22,68	125,4
		чай	0,01	-	-	-	-	
		<b>всього на вечерю</b>			<b>20,77</b>	<b>23,17</b>	<b>84,98</b>	<b>651,41</b>
		<b>всього за день</b>			<b>109,49</b>	<b>72,37</b>	<b>263,41</b>	<b>2006,07</b>



п'ятниця (2 тиждень )

прийом їжі	назва страви	вихід	набір продуктів	брutto	білки	жири	вуглев.	калорії
сніданок	пшоняна каша на молоці з маслом та ваніллю	180	молоко	200	8,25	8,0	12,0	152,5
			масло вершк.	5/5	0,06	8,2	0,008	74,8
	булка з маслом	40/5	пшоно	25	2,950	0,67	16,75	84,5
	чай		булка	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	сік	70	ваніль	0,04	-	-	0,02	0,65
			яблуко	100	0,4	0,4	10,4	4,5
			цукор	8/12	-	-	19,96	75,8
		сік	70	4,6	5,8	-	61,2	
			<b>всього на сніданок</b>		<b>19,3</b>	<b>23,43</b>	<b>77,89</b>	<b>546,35</b>
обід	борщ на м'ясному бульйоні з кип'яченою сметаною	200	м'ясо	20/80	19,0	15,0	13,0	220
			масло верш.	3/4	0,04	5,74	0,06	52,36
	бутерброд з салом та житнім хлібом	90	сметана	10	0,28	0,2	0,32	20,6
	пиріжок з м'ясом та гречкою	40	капуста	50	34,5	1,3	1,65	3,6
	компот з сухофруктів	180	буряк	50	0,9	-	0,54	24,5
			морква	20	0,16	0,3	0,06	6,20
			цибуля	15/15	0,42	0,12	2,07	9,0
			картопля	90	1,8	-	14,4	72
			борошно	50	5,3	0,65	36,5	165,6
			томат	5	0,4	-	0,75	5,1
			гречка	10	1,25	0,33	6,21	31,3
			молоко	50	1,65	1,6	2,0	30,5
			олія	3	-	0,294	-	3,24
			дріжджі	0,011	-	-	-	0,01
			сухофрукти	10	0,1	0,3	8,3	35,9
	хліб житній	40	26,4	0,48	16,4	80,8		
сало	10	0,14	9,3	-	79,8			
лавровий лист	0,010	-	-	-	0,03			
			<b>всього на обід</b>		<b>92,34</b>	<b>35,61</b>	<b>92,16</b>	<b>860,51</b>
вечеря	картопляне пюре з маслом	160	картопля	190	3,8	-	30,4	152
	риба смажена	70	молоко	50	16,55	15,1	2,4	35,5
	салат з капусти квашеної		масло вершк.	4	0,02	3,28	-	29,92
	булка	40	риба	100	18,0	10,0	10,0	120
	чай	0,01	борошно	5	0,21	0,06	3,66	15,55
	банан	100	олія	5	-	0,49	-	5,4
			капуста	50	0,5	1,3	1,65	3,6
			булка	40	3,04	0,36	18,76	92,4
			чай	0,10	-	-	-	-
			цукор	12	-	-	11,97	45,48
		банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
			<b>всього на вечерю</b>		<b>47,42</b>	<b>31,08</b>	<b>98,84</b>	<b>595,85</b>
			<b>всього за день</b>		<b>159,06</b>	<b>89,67</b>	<b>268,89</b>	<b>2002,71</b>