

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.				
		Вихід, Г	523-630	18-21	17-21	73-88
	2-й тиждень		Енерго- цінність,ккал	Білки,г	Жири,г	Вуглеводи,г
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок						
	Гречка розсипчаста	120	132,70	4,10	3,10	24,10
	Котлета парова	70	272,36	10,70	36,38	0,64
	Салат з капусти і горошку	75	70,80	2,20	4,90	3,90
	Компот із свіжих фруктів	180	80,80	0,20	0,70	18,70
	Хліб житньо-пшеничний	30	68,00	1,00	0,21	15,00
	Яблука свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80
	Всього:	575	677.06	18.60	45.69	74.14
Вівторок						
	Вареники з картоплею	160	340,20	7,2	9,0	57,6
	Сметанний соус	10	20,60	0,30	2,00	0,30
	Пиріжок з яблуками	100	162,60	4,67	5,43	24,64
	Компот із свіжих фруктів	180	86,00	4,00	3,00	10,00
	Груша свіжа	100	52,40	0,40	0,40	11,80
	Всього:	550	661.80	16.57	19.83	104.34
Середа						
	Картопля запечена з орегано	120	151,40	2,20	7,50	18,80
	Рибні котлети	60	53,21	9,06	1,48	2,10
	Овочеве асорті з свіжих овочів	50	43,20	1,00	3,10	2,70
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00
	Чай з м'яти	180	39,60	0,50	0,00	8,90
	Всього:	440	358.41	14.76	14.08	42.5
Четвер						
	Макарони відварні	120	160,4	19,2	7,60	18,80
	Куряче стегно запечене	75	164,50	19,90	8,40	3,40
	Салат з моркви	75	66,71	1,01	3,63	7,45
	Хліб першого гатунку	30	68,00	1,00	0,21	15,00
	Чай з ромашки	180	1,10	0,00	0,00	0,43
	Всього:	480	513.11	41.51	20.24	56.88
П'ятниця						
	Каша рисова молочна	120	151,92	4,84	3,32	25,24
	Млинці з сиром	100	161,23	4,24	3,59	29,79
	Чай з м'яти	180	39,60	0,50	0,00	8,90
	Яблука свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80
	Всього:	500	405.15	9.98	7.31	75.73