

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.				
		Вихід, г	523-630	18-21	17-21	73-88
	4-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок						
	Банош з сиром	120/10	164,50	4,8	8,4	14,4
	Омлет	60	97,90	5,40	6,90	3,70
	Овочеве соте	75	63,60	1,3	4,1	5,0
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00
	Компот з свіжих фрукт.	180	39,60	0,50	0,00	8,90
	Яблука свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80
Всього:		565	489	14,4	21,8	53,8
Вівторок						
	Запечене філе курки	70	134,80	21,90	4,70	0,00
	Горохове пюре	120	132,70	4,10	3,10	24,10
	Салат з свіжого буряка	50	71,63	1,82	3,37	8,63
	Хліб житньо-пшеничн.	30	68,00	1,00	0,21	15,00
	Чай з липи	180	0,74	0,00	0,00	0,21
Всього:		450	502,87	30,32	11,58	69,74
Середа						
	Відварена картопля з вершковим маслом	120	151,40	2,20	7,50	18,80
	Риба з овочами у томатному соусі	60	60,90	8,50	2,80	1,70
	Овочі свіжі	50	43,20	1,00	3,10	2,70
	Хліб першого гатунку	30	68,00	1,00	0,21	15,00
	Компот	180	0,74	0,00	0,00	0,21
Всього:		440	324,24	12,70	13,61	38,41
Четвер						
	Печеня по- домашньому з куркою	180	228,60	17,50	7,10	22,00
	Узвар	150	80,80	0,20	0,70	18,70
	Овочі свіжі	50	43,20	1,00	3,10	2,70
	Хліб житньо-пшеничн.	30	68,00	1,00	0,21	15,00
	Сливи	100	52,40	0,40	0,40	11,80
Всього:		510	473	20,10	11,51	70,20
П'ятниця						
	Суп-пюре сирний з сухариками	150/20	150,78	5,57	9,59	10,57
	Запіканка рисова з ягідним кюлі	100/20	177,41	5,58	5,83	25,24
	Чай з меліси	180	1,10	0,00	0,00	0,43
Всього:		470	381,69	11,55	15,82	48,04