|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 1 Понеділок** | Салат зі свіжого буряка з сметаною | Буряк, сметана, сіль, чорний перець, хмелі-сунелі | 100 | 21,25 | 71,63 | 1,82 | 3,37 | 8,63 | - |
|  | Капуста тушкована з овочами та курячим м’ясом | Філе куряче, капуста, морква, цибуля, перець солодкий болгарський, томатна паста, кмин, сіль, олія соняшникова, вершкове масло | 200 | 122,5 | 249,2 | 22,8 | 11,35 | 9,57 | - |
|  | Йогурт |  | 125 |  | 86,00 | 4,0 | 3,0 | 10,0 |  |
|  | Хліб цільнозерновий |  | 30 |  | 71,0 | 2,0 | 2,0 | 10,0 |  |
|  | Банан |  | 100 |  | 95,00 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |  |
|  |  **Всього** |  | **555** |  | **572,8** | **32,1** | **19,92** | **60** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 2****Вівторок** | Салат з моркви, сиру та сметани | Морква, сир твердий, сметана, сіль | 75 | 20,2 | 84,1 | 3,4 | 5,4 | 5,9 |  |
|  | Печення по домашньому з куркою | Філе куряче, морква, картопля, цибуля, олія соняшникова, вершкове масло, сіль, коріандр сухий, перець чорний мелений, томатна паста. | 180 | 72,7 | 228,6 | 17.5 | 7,1 | 22,0 |  |
|  | Сік |  | 200 |  | 98,7 | 1,2 | 0,00 | 22,5 |  |
|  | Хліб житній |  | 30 |  | 68,0 | 1,0 | 0,21 | 15,0 |  |
|  | Апельсин |  | 100 |  | 50,0 | 0,9 | 0,20 | 11,0 |  |
|  | **Всього** |  | **585** |  | **529,4** | **24,0** | **12,9** | **76,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 3****Середа** | Салат зі свіжого буряка з ароматною олією | Буряк свіжий, соус “Ароматна олія”, сік лимона, сіль, орегано | 75 | 18,1 | 51.9 | 1,2 | 2,4 | 6,9 |  |
|  | Верещака з яловичини | Яловичина, соус до “Верещаки” | 70 | 0,4 | 147,46 | 7,85 | 6,8 | 12,64 |  |
|  | Соус «Кетчуп» | Томатна паста, вода, гвоздика, цукор, сіль, лавровий лист, крохмаль картопляний, часник сушений | 25 | - | 13.2 | 0,3 | 0,0 | 3,0 |  |
|  | Овочева паелья з куркумою | Овочевий бульйон, олія соняшникова, морква, цибуля, крупа рисова, куркума , масло вершкове, томатна паста сіль | 120 | 4,7 | 160,6 | 3,5 | 4,4 | 26,5 | 84 |
|  | Чай масала | Вода, чорний чай, молоко 2,5%, ванільний цукор, кориця, гвоздика | 200 |  | 76,86 | 3,75 | 3,05 | 6,36 |  |
|  | Груша свіжа |  | 100 |  | 42,0 | 0,4 | 0,3 | 11,0 |  |
|  | **Всього** |  | **590** |  | **491,1** | **17** | **16,95** | **66,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 4****Четвер** | Салат з моркви, яблук та соусом ”Вінегрет” | Морква, яблука, соус ”Венігрет” | 100 | 20 | 74,25 | 0,74 | 3,61 | 9,71 |  |
|  | Фрикадельки рибні | Риба хек, цибуля, вода, яйця, сіль, чорний перець мелений, | 60 | 23,9 | 48,66 | 8,91 | 1,46 | 1,07 | 80 |
|  | Каша гречана з томатною пастою | Крупа гречана, томатна паста, вода, вершкове масло, сіль | 120 | 0,4 | 137,2 | 4,6 | 2,6 | 25,8 |  |
|  | Какао з молоком | Какао-порошок, вода, молоко | 180 |  | 109,9 | 6,08 | 5,36 | 9,55 |  |
|  | Хліб житній |  | 30 |  | 68,0 | 1,0 | 0,21 | 15,0 |  |
|  | Банан |  | 100 |  | 95.0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |  |
|  | **Всього** |  | **590** |  | **533,02** | **23,4** | **13,66** | **84,07** |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 5****П’ятниця** | Борщ з картоплею | Буряк, картопля, морква, петрушки корінь, цибуля, томатне пюре, чорнослив без кісточки, олія, цукор, лавровий лист, перець духм’яний, хмелі-сунелі, овочевий бульйон, сіль | 250 | 114,4 | 161,4 | 2,9 | 5,6 | 25,8 | 175 |
|  | Сметана |  | 25 |  | 51,5 | 0,8 | 5,0 | 0,8 |  |
|  | Чилі конкарне (яловичина з квасолею) | Філе куряче, цибуля, сіль, олія, вершкове масло, квасоля відварена, томатний сік, вода, чорний мелений перець. | 90 | 2,2 | 154,35 | 7,4 | 9,1 | 10,4 |  |
|  | Хліб Житній |  | 30 |  | 68,0 | 1,0 | 0,2 | 15,0 |  |
|  | Яблуко |  | 75 |  | 39,3 | 0,3 | 0,3 | 8,9 |  |
|  | Салат з капустою та морквою | Капуста, морква, горошок зелений свіжоморожений, соус ”Венігрет”, сіль. | 50 | 17,5 | 32,0 | 0,8 | 1,7 | 2,9 |  |
|  | Узвар з сухофруктів(без цукру) |  | 150 |  | 80,8 | 0,2 | 0,7 | 18,7 |  |
|  | **Всього** |  | **670** |  | **587,35** | **13,4** | **22,6** | **82,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 6****Понеділок** | Салат з моркви, каррі та соусом ”Венігрет” | Морква,карі,соус”Венігрет”,сіль. | 100 | 24 | 66,71 | 1,01 | 3,63 | 7,45 |  |
|  | Омлет Скрамбл | Яйця курячі, молоко коров’яче2,5%,борошно пшен., сіль, олія | 50 |  | 97,9 | 5,4 | 6,9 | 3,7 |  |
|  | Рис розсипчастий з орегано | Крупа рисова, вода, сіль, вершкове масло, орегано | 120 | 0,2 | 163,6 | 3,7 | 2,9 | 30,2 |  |
|  | Какао з молоком | Какао-порошок, вода, молоко | 180 |  | 109,9 | 6,08 | 5,36 | 9,55 |  |
|  | Банан |  | 100 |  | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |  |
|  | Хліб цільнозерновий |  | 30 |  | 71,0 | 2,0 | 2,0 | 10,0 |  |
|  | **Всього** |  | **580** |  | **604,12** | **19,7** | **21.0** | **82,7** |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 7****Вівторок** | Салат з капусти, моркви та зеленого горошку | Капуста, морква, горошок свіжоморожений, соус ”Венігрет”, сіль | 100 | 17,5 | 67,98 | 1,89 | 3,65 | 6,21 |  |
|  | Вареники ліниві | Сир кисломолочний, яйце, цукор, борошно пшеничне, сіль, кориця. | 150 |  | 273,0 | 20,8 | 10,9 | 22,7 | 142,5 |
|  | Чай масала | Вода, чорний чай, молоко 2,5%, ванільний цукор, кориця, гвоздика | 200 |  | 76,86 | 3,75 | 3,05 | 6,36 |  |
|  | Хліб житній |  | 30 |  | 68,0 | 1,0 | 0,21 | 15,0 |  |
|  | Апельсин |  | 100 |  | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 |  |
|  | **Всього** |  | **580** |  | **535,84** | **28,34** | **18,01** | **61,27** |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| День 8Середа | Вінегрет | Капуста квашена, картопля, морква, цибуля, буряк, горошок свіжоморожений, петрушка зелена, соус ”Венігрет” | 75 | 23,1 | 65 | 1,38 | 2,62 | 9,06 |  |
|  | Куліш з курячим м’ясом | Філе куряче, крупа пшоняна, цибуля, морква, часник сухий, сіль, перець чорний мелений, паприка мелена, куркума, томатна паста, олія рослинна, вершкове масло, вода | 180 | 6,4 | 277,5 | 15,8 | 12,6 | 27,5 |  |
|  | Йогурт |  | 125 |  | 86,0 | 4,0 | 3,0 | 10,0 |  |
|  | Яблуко |  | 100 |  | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |  |
|  | **Всього** |  | **480** |  | **480,9** | **21,6** | **18,62** | **58,36** |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 9****Четвер** | Салат з яєць та зеленого горошку | Яйця, сіль, олія, сік лимона, горошок свіжоморожений | 50 | 3,3 | 64,0 | 4,0 | 3,7 | 3,8 |  |
|  | Запечена риба з морквою, цибулею у соусі Бешамель | Філе хека, сіль, перець чорний мелений, морква, цибуля, гвоздика суха мелена, олія соняшникова, соус “Бешамель” | 60 | 9,5 | 69,9 | 8,6 | 3,2 | 5,3 |  |
|  | Сочевиця зі спеціями | Сочевиця, вода, сіль, вершкове масло, аніс, кориця. | 120 | 0,6 | 184,9 | 14,0 | 2,4 | 29,8 |  |
|  | Напій з шипшини |  | 180 |  | 102,24 | 5,04 | 0,00 | 21,6 |  |
|  | Хліб житній |  | 30 |  | 68,0 | 1,0 | 0,21 | 15,0 |  |
|  | Банан |  | 100 |  | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |  |
|  | **Всього** |  | **540** |  | **584,04** | **34,1** | **9,71** | **97,3** |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 10****П’ятниця** | Салат з капусти, зеленого горошку та насіння | Капуста, горошок свіжоморожений, соус ”Ароматна олія”, ядра насіння соняшника, сіль | 100 | 20 | 107,63 | 2,95 | 8,06 | 5,21 |  |
|  | Курячий Шніцель | Філе куряче, панірувальні сухарі, яйце куряче, молоко, борошно, сіль, лимонний сік, перець чорний мелений, олія соняшникова | 70 | 2,3 | 148,5 | 13,1 | 6,9 | 11,3 | 91,0 |
|  | Соус”Кетчуп” | Томатна паста, вода, гвоздика, цукор, сіль, лавровий лист, крохмаль картопляний, часник сухий. | 25 |  | 13,2 | 0,3 | 0,00 | 3,0 |  |
|  | Ньокі (картопляні галушки) | Картопля, борошно, яйця, вода, сіль, вершкове масло | 120 | 31,7 | 201,3 | 5,1 | 3,4 | 39,2 |  |
|  | Йогурт |  | 125 |  | 86,00 | 4,0 | 3,0 | 10,0 |  |
|  | **Всього** |  | **440** |  | **556,63** | **25,4** | **21,36** | **68,71** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 11****Понеділок** | Салат з свіжого буряка та ароматної олії | Буряк свіжий, соус “Ароматна олія”, сік лимона, сіль, орегано | 100 | 18,1 | 69,25 | 1,55 | 3,19 | 9,23 |  |
|  | Запіканка рисова з ягідним кюлі | Крупа рисова, вода, сир кисломолочний, яйце, цукор, ванільний цукор, масло вершкове, сметана, ”Ягідний кюлі” | 200/25 | 1 | 317,49 | 11,0 | 7,58 | 51,2 |  |
|  | Сік |  | 200 |  | 98,70 | 1,2 | 0,00 | 22,5 |  |
|  | Яблуко |  | 100 |  | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |  |
|  |  **Всього** |  | **400/25** |  | **537,84** | **14,1** | **11,17** | **94,73** |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 12****Вівторок** | Салат з гарбуза, насіння та зеленого горошку | Гарбуз, горошок свіжоморожений, сіль, ядра насіння гарбуза, сік лимонний, олія. | 75 | 21,9 | 102,0 | 4,9 | 7,5 | 3,2 |  |
|  | Шпундра (запіканка з курки та буряка) | Філе куряче, буряк, цибуля, цукор, сіль, часник свіжий, крохмаль кукурудзяний, чорний перець мелений, лимонний сік, олія рафінована, вершкове масло, хмелі-сунелі | 100 | 6,8 | 143,8 | 15,6 | 4,6 | 10,0 |  |
|  | Булгур | Булгур, вода, сіль, олія соняшникова | 120 |  | 132,0 | 3,7 | 3,8 | 22,3 |  |
|  | Йогурт |  | 125 |  | 86,0 | 4,0 | 3,0 | 10,0 |  |
|  | Банан |  | 100 |  | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |  |
|  | **Всього** |  | **520** |  | **558,8** | **29,7** | **19,1** | **67,3** |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 13****Середа** | Салат з моркви та капусти з сметанно-хроновим соусом | Морква, капуста, сметана 20%,соус “Хрін”, сіль, цукор, сік лимона | 100 | 20 | 64,3 | 1,37 | 3,21 | 7,06 |  |
|  | Рибні нагетси | Філе минтая, хліб пшеничний, сіль, яйце, борошно пшеничне, сухарі панірувальні, олія | 70 | 0,4 | 113,8 | 11,3 | 2,2 | 14,5 |  |
|  | Соус “Кетчуп” | Томатна паста, вода, гвоздика, цукор, сіль, лавровий лист, крохмаль картопляний, часник сухий. | 25 |  | 13,2 | 0,3 | 0,00 | 3,0 |  |
|  | Рис розсипчастий з кмином | Крупа рисова, вода, сіль, кмин, вершкове масло | 120 |  | 164,1 | 3,7 | 3,0 | 30,2 |  |
|  | Чай масала | Вода, чорний чай, молоко 2,5%,ванільний цукор, кориця, гвоздика | 200 |  | 76,86 | 3,75 | 3,05 | 6,36 |  |
|  | Хліб житній |  | 30 |  | 68,0 | 1,0 | 0,21 | 15,0 |  |
|  | Апельсин |  | 75 |  | 37,5 | 0,7 | 0,2 | 8,3 |  |
|  | **Всього** |  | **620** |  | **537,76** | **22,1** | **11,87** | **84,42** |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 14****Четвер** | Салат з яєць, сиру та куркуми | Яйця, сир твердий, цибуля, куркума, сіль, сметана | 50 | 4,2 | 82,8 | 4,8 | 6,3 | 2,0 |  |
|  | Лобіо з квасолі | Цибуля, квасоля червона, морква, томатний сік, вода, сіль, олія | 250 | 11,1 | 267,9 | 12,3 | 9,2 | 34,7 |  |
|  | Какао з молоком | Какао-порошок, вода, молоко | 180 |  | 109,91 | 6,08 | 5,36 | 9,55 |  |
|  | Хліб цільнозерновий |  | 30 |  | 71,0 | 2,0 | 2,0 | 10,0 |  |
|  | Яблуко |  | 100 |  | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |  |
|  |  **Всього** |  | **610** |  | **584,01** | **25,6** | **23,26** | **68,05** |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 15****П’ятниця** | Салат з запеченої капусти та родзинок | Капуста, сік лимонний, олія, сіль, родзинки, горіх мускатний | 75 | 20,7 | 112,25 | 1,9 | 7,45 | 9,43 |  |
|  | Курка запечена в соусі “Імбирний” | Стегно куряче, вода, крохмаль кукурудзяний, цукор, імбир сухий, сіль, олія | 60 | 30 | 132,0 | 13,6 | 6,7 | 3,6 |  |
|  | Гречана каша з чебрецем | Гречана крупа, вода, сіль, чебрець сухий, масло вершкове | 120 | 0,7 | 132,7 | 4,1 | 3,1 | 24,1 |  |
|  | Узвар з сухофруктів (без цукру) |  | 150 |  | 80,80 | 0,2 | 0,7 | 18,7 |  |
|  | Хліб цільнозерновий |  | 30 |  | 71,0 | 2,0 | 2,0 | 10,0 |  |
|  | Апельсин |  | 75 |  | 37,50 | 0,7 | 0,2 | 8,3 |  |
|  | **Всього** |  | **510** |  | **566,25** | **22,5** | **20,15** | **74,13** |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 16****Понеділок** | Салат з моркви, яблук та соусом “Вінігрет” | Морква, яблука, соус ”Венігрет” | 75 | 20 | 55,7 | 0,6 | 2,7 | 7,3 |  |
|  | Вегетаріанський закритий пиріг | Цибуля, морква, часник свіжий, олія, картопля, сочевиця, орегано, перець чорний мелений, томатна паста, сіль | 200 | 50,6 | 240,9 | 6,0 | 12,5 | 25,9 |  |
|  | Какао з молоком | Какао-порошок, вода, молоко | 180 |  | 109,9 | 6,08 | 5,36 | 9,55 |  |
|  | Хліб цільнозерновий |  | 30 |  | 71,0 | 2,0 | 2,0 | 10,0 |  |
|  | Банан |  | 100 |  | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |  |
|  | **Всього** |  | **585** |  | **572,5** | **16,2** | **22,76** | **74,55** |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 17****Вівторок** | Салат з капусти з зеленим горошком та насінням | Капуста, горошок свіжоморожений, соус ”Ароматна олія”, ядра насіння соняшника, сіль. | 75 | 20 | 70,8 | 2,2 | 4,9 | 3,9 |  |
|  | Курячі нагетси | Філе куряче, перець чорний мелений, сіль, хліб цільнозерновий, борошно пшеничне, яйце куряче, молоко пастеризоване, паніровочні сухарі, олія соняшникова | 85 | 2,1 | 186,3 | 15,1 | 7,7 | 17,7 | 110,5 |
|  | Соус “Кетчуп” | Томатна паста, вода, гвоздика, цукор, сіль, лавровий лист, крохмаль картопляний, часник сухий. | 25 |  | 13,2 | 0,3 | 0,00 | 3,0 |  |
|  | Горохове пюре | Горох жовтий, вода. | 100 | 0,5 | 116 | 8,3 | 0,4 | 12,2 | 30 |
|  | Йогурт |  | 125 |  | 86,0 | 4,0 | 3,0 | 10,0 |  |
|  | Мандарина |  | 100 |  | 52,19 | 0,81 | 0,31 | 11,54 |  |
|  | **Всього** |  | **510** |  | **524,49** | **34,91** | **16,31** | **58,34** |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 18****Середа** | Овочі припущені соусом Бешамель | Морква, горошок свіжоморожений, капуста, соус “Бешамель” | 100 | 31,7 | 86,2 | 4,0 | 4,3 | 7,4 |  |
|  | Котлети рибні | Філе минтая, цибуля, яйця, крохмаль, часник сушений, сіль, перець мелений | 60 | 9 | 53,21 | 9,06 | 1,48 | 2,1 | 76,5 |
|  | Відварена картопля з вершковим маслом | Картопля, сіль, масло вершкове, кріп | 120 | 52,2 | 151,4 | 2,2 | 7,5 | 18,8 |  |
|  | Узвар із сухофруктів (без цукру) |  | 150 |  | 80,8 | 0,2 | 0,7 | 18,7 |  |
|  | Хліб цільнозерновий |  | 30 |  | 71,0 | 2,0 | 2,0 | 10,0 |  |
|  | Банан |  | 100 |  | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |  |
|  |  **Всього** |  | **560** |  | **536,91** | **18,96** | **16,18** | **78,8** |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінністьКкал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 19****Четвер** | Запіканка сирна з бананом та ягідним кулі | Сир кисломолочний, крупа манна, цукор, банан, олія, сухарі паніровочні, ванільний цукор,куркума, сметана, ”Ягідний кюлі” | 200/25 | 1 | 336,15 | 19,2 | 12,7 | 36,06 |  |
|  | Чай масала | Вода, чорний чай, молоко 2,5%,ванільний цукор, кориця,г воздика | 200 |  | 76,86 | 3,75 | 3,05 | 6,36 |  |
|  | Мандарина |  | 100 |  | 52,19 | 0,81 | 0,31 | 11,54 |  |
|  | **Всього** |  | **500/25** |  | **465,2** | **23,8** | **16,06** | **53,96** |  |
| Порядковий день | Назва страви | Інгредієнти кожної страви | Вихід готової страви у грамах | Втрати при холодній та гарячій обробці | Енерг.цінність Ккал | Білки | Жири | Вуглеводи | Вказана маса напівфабрикатів |
| **День 20****П’ятниця** | Салат з буряка селери та сиру | Буряк, корінь салери, сир твердий, сік лимона, сіль, олія, | 100 | 25,7 | 94,43 | 3,2 | 5,47 | 8,67 |  |
|  | Курка тушкована в соусі гуляш з кмином | Філе куряче, томатна паста, кмин сухий, сіль, паприка, цукор, олія | 70 | 2,2 | 110,0 | 15,2 | 3,5 | 2,5 |  |
|  | Картопляне пюре | Картопля, вода, сіль кріп | 120 | 51,3 | 171,26 | 2,85 | 8,36 | 21,12 |  |
|  | Сік |  | 200 |  | 98,7 | 1,2 | 0,00 | 22,5 |  |
|  | Хліб цільнозерновий |  | 30 |  | 71,0 | 2,0 | 2,0 | 10,0 |  |
|  | Яблуко |  | 75 |  | 39,3 | 0,3 | 0,3 | 8,9 |  |
|  |  **Всього** |  | **595** |  | **584,69** | **24,7** | **19,63** | **73,69** |  |