

				морква	8	12										
				масло вершкове	1,5	1,5										
				квасоля	10	15										
Омельяненко,с.499	Пюре картопляне (МП)	110	150	картопля	91	124	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47		
				молоко	26	35										
				масло вершкове	1,5	1,5										
				сіль йодована	0,3	0,4										
Збірник Клопотенко, с.36	Рибні нагетси (Р)	50	70	минтай	42,8	59,9	8,07	11,30	1,50	2,20	10,40	14,50	81,30	113,80		
				хліб пшеничний	7,5	10,5										
				сіль йодована	0,2	0,2										
				яйце куряче	4	5,6										
				борошно	3,8	5,3										
				сухарі панірувальні	5	7										
				олія соняшникова	1	1,4										
Омельяненко,с.515	Компот зі свіжих (заморожених) фруктів	150	180	ягоди с/м	32,4	38,9	0,24	0,28	0,15	0,18	3,09	10,57	15,6	56,42		
				вода	135	162										
				цукор	0	10										
	Хліб житній цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1		
							17,13	23,38	12,18	18,28	54,30	78,74	395,63	581,90		
	Підвечірок								підвечірок							
Омельяненко,с.413	Сирники рожеві з молочним соусом солодким (МП)	100/30	130/40	сир кисломолочний	88	112	17,62	22,12	11,49	15,77	15,44	17,27	230,66	293,52		
				морква	16	20										
				яйце куряче	4	5										
				борошно	10	10										
				цукор	2	3										
				олія соняшникова	3	5										
Омельяненко,с.413	Соус молочний солодкий (МП)	30	40	молоко	10	20	0,60	0,80	1,47	1,84	4,15	5,50	30,42	40,46		
				вода	10	20										
				масло вершкове	0,9	1,5										
				борошно	0,9	1,8										
				цукор	1,6	3,2										
				цукор ванільний	0,02	0,02										
Тех.карти МОЗ	Напій з шипшини	150	180	плоди шипшини сушені	15	18	4,20	5,60	0,00	0,00	18,00	24,00	85,20	113,60		
				вода	150	180	22,42	28,52	12,96	17,61	37,59	46,77	346,28	447,58		
							56,35	71,43	35,94	48,43	139,47	189,62	1111,76	1503,00		
													1385,00	1700,00		
													80,27%	88,41%		

				дріжджі	2	2								
				родзинки	16	16								
				ванільний цукор	1	1								
	Йогурт (МП)	100	120	йогурт	100	125	11,00	13,20	4,50	5,40	18,43	22,10	159,00	190,80
Тех.карти МОЗ	Фрукти сезонні свіжі(мандарин)	70	100	мандарин	70	100	0,56	0,80	0,14	0,20	5,25	7,50	26,60	38,00
							14,61	18,16	7,44	9,43	51,75	67,89	328,24	423,31
							64,48	75,55	31,76	37,56	139,46	183,03	1145,01	1421,84
													1385,00	1700,00

	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Омельяненко,с.515	Компот зі свіжих(заморожених) фруктів	150	180	ягоди с/м	32,4	38,9	0,24	0,28	0,15	0,18	3,09	10,57	15,60	56,42
				вода	135	162								
				цукор	0	10								
							11,50	14,52	14,02	17,28	54,18	84,28	421,35	565,90
	Підвечірок								Підвечірок					
Омельяненко,с.493	Запіканка сирна (МП)	110	140	сир кисломолочний	84	111	16,73	22,10	10,44	13,85	20,40	25,64	239,82	312,26
				крупка манна	7	9								
				цукор	5	7								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				яйце куряче	5	7								
				родзинки	9	11								
Тех.карти МОЗ	Напій з шипшини	150	200	плоди шипшини сушені	15	20	4,2	5,6	0	0	18	24	85,2	113,6
				вода	150	180								
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100	банан	70	100	1,05	1,50	0,35	0,50	14,70	21,00	67,20	96,00
							21,98	29,20	10,79	14,35	53,10	70,64	392,22	521,86
							51,71	74,36	43,51	58,29	118,48	170,85	1210,60	1628,55
													1385,00	1700,00
													87,41%	95,80%

Тех.карти МОЗ	Запіканка пшоняна з гарбузом (Я), (МП)	150	200	гарбуз свіжий	42	56	5,10	6,80	4,82	6,43	43,34	57,79	239,48	319,31
				пшоно	41	55								
				вода	81	108								
				яйця курячі	6	8								
				сіть йодована	0,2	0,3								
				цукор	6	8								
				олія соняшникова	3	4								
				сметана	3	4								
				родзинки	15	20								
Омельяненко,с.514	Какао на молоці (МП)	160	180	какао	4	5	5,45	6,01	0	0	8,86	19,78	98,4	146,7
				молоко	160	180								
				цукор	0	7,5								
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100	банан	70	100	1,05	1,50	0,35	0,50	14,70	21,00	67,20	96,00
							11,60	14,31	5,17	6,93	66,90	98,57	405,08	562,01
							34,55	31,16	25,08	34,41	128,27	186,85	1250,78	1677,57
													1385,00	1700,00
													90,31%	98,68%

П'ятниця				П'ятниця											
Сніданок				Сніданок											
Тех.карти МОЗ	Соте овоче	50	50	суміш овочей с/м	73,1	73,1	0,90	0,90	2,80	2,80	3,40	3,40	42,40	42,40	
				олія соняшникова	2,5	2,5									
				петрушка свіжа	5	5									
				сіть йодована	0,3	0,3									
Збірник Клопотенко, с.140	Мак енд чіз (МП)	100	150	макаронні вироби	18	27	5,60	7,40	7,20	9,10	12,06	16,07	135,30	180,40	
				сир твердий	10	15									
				сіть йодована	0,3	0,5									
				соус бешамель	40	60									
				борошно	1,6	2,4									
				масло вершкове	2	3									
				молоко	34	51									
				сіть йодована	0,1	0,2									
Збірник Клопотенко, с.136	Палички курячі (Я)	50	75	філе куряче	62,5	93,8	16,79	25,18	2,68	4,02	8,55	12,83	125,63	188,44	
				паприка мелена	0,15	0,23									
				панірувальні сухарі	4,5	6									
				яйце куряче	5	7,5									
				борошно	5	7,5									
				сіть йодована	0,4	0,5									
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб пшеничний	30	30									
Омельяненко,с.514	Какао з молоком (МП)	160	180	какао	3	4	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	4,70	36,15	
				молоко	140	160									
				вода	20	20									
				цукор	0	7,5									
Омельяненко,с.499	Фрукти сезонні(апельсин)	70	100	апельсин	70	100	0,63	0,90	0,14	0,20	5,64	8,10	30,10	43,00	
							23,97	34,43	12,83	16,13	29,80	40,58	338,13	490,39	
	Обід								Обід						
Омельяненко,с.440	Салат з вареного буряка	70	93	буряк	71	95	1,07	1,43	4,07	5,1	7,1	9,5	65,78	84,85	
				олія соняшникова	4	5									
Омельяненко,с.472	Суп овочевий (МП)	160	200	картопля	47	72	1,60	2,03	2,08	2,43	8,02	10,18	56,86	70,45	
				цибуля ріпчаста	4	5									
				морква	8	10									
				капуста б/к	15	19									
				масло вершкове	1,5	1,5									
				горошок зелений	8	9									
				сметана	3	5									
				зелень	2	3									
				вода	100	125									
Омельяненко,с.410	Рулет рибний (Р), (МП)	70	100	минтай	40,1	57,3	8,64	17,49	3,36	4,96	6,21	9,19	89,40	151,62	
				хліб пшеничний	10,5	15									
				молоко	14	20									
				цибуля ріпчаста	7,5	10,7									
				олія соняшникова	1,9	2,7									
Омельяненко,с.415	Картопля відварна (МП)	110	150	картопля	109	148	1,66	2,07	1,49	1,86	13,32	16,65	75,86	94,83	
				масло вершкове	1,5	1,5									
				сіть йодована	0,4	0,5									
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10	
Тех.карти МОЗ	Напій з шипшини	150	180	плоди шипшини сушені	15	18	4,2	5,6	0	0	18	24	85,2	113,6	

