

Збірник рецептур Р. №	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.						Енергетична цінність для дітей 11-14 р.						Енергетична цінність для дітей 14-18 р.			
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	Жири, г	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
3-й тиждень																
Понеділок																
2																
Сніданок																
Салат з квашеними огірками та свіжою капустаю	100	69,86	1,48	5,08	4,6	100	69,86	1,48	5,08	4,6	100	69,86	1,48	5,08	4,6	
Омлет Скрамбл	50	87,00	6,00	6,00	0,40	75	87,00	6,00	6,00	0,40	100	148,38	5,40	6,90	3,70	
Каша булгур (розсипчаста)	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,90	6,00	4,20	31,00	150	189,90	6,00	4,20	31,50	
Йогурт	125	86,24	4,71	4,22	7,54	150	86,24	4,71	4,22	7,54	200	114,98	6,28	5,62	10,05	
Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	
Фрукти	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00	
Всього	425	518,42	19,43	21,02	59,58	625	603,40	21,59	23,90	73,24	700	693,52	22,56	26,20	79,55	
II сніданок																
Напій з шипшини	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	
Печиво	30	84,00	2,55	1,85	14,65	40	112,00	3,35	2,50	19,55	40	112,00	3,35	2,50	19,55	
Всього	180	164,80	2,75	2,55	33,35	190	192,80	3,55	3,20	38,25	190	192,80	3,55	3,20	38,25	
Обід																
Салат з буряка зі сметаною	50	34,00	1,00	1,80	3,10	50	34,00	1,00	1,80	3,10	50	34,00	1,00	1,80	3,10	
Борщ полтавський	250	171,7	3,0	6,6	25,6	250	171,7	3,0	6,6	25,6	300	206,0	3,6	7,9	31,1	
Сметана	10	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	0,30	
Гуляш з яловичини	12	202,70	9,50	10,20	13,70	170	287,20	13,40	14,40	19,40	200	337,80	15,80	17,00	22,80	
Картопля відварна	150	213,4	6,8	11,7	19,5	200	284,6	9,0	15,7	26,0	250	355,7	11,3	19,6	32,5	
Напій з шипшини	200	113,60	5,60	0,00	24,00	200	113,60	5,60	0,00	24,00	200	113,60	5,60	0,00	24,00	
Хліб житній	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,70	
Всього	702	827,00	28,20	34,30	96,20	930	1029,70	35,30	44,50	115,10	1060	1185,70	40,60	52,30	130,50	
Піввечірок																
Манний пудинг	100	141,80	2,30	6,50	20,00	120	189,10	3,00	8,70	26,80	150	189,10	3,00	8,70	26,80	
Какао з молоком	200	62,50	3,50	3,10	5,00	200	62,50	3,50	3,10	5,00	200	62,50	3,50	3,10	5,00	
Всього	300	204,30	5,80	9,60	25,00	320,00	251,60	6,50	11,80	31,80	350,00	251,60	6,50	11,80	31,80	
Вечеря																
Салат з моркви, яблука з соусом "Вінегрет"	50	37,10	0,40	1,80	4,90	75	55,70	0,60	2,70	7,30	100	74,25	0,74	3,61	9,71	
Плов з курячим м'ясом	180	279,81	14,92	12,01	30,29	250	388,62	20,72	16,69	42,07	300	466,35	24,86	20,02	50,48	
Кефір	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	
Всього	375	369,26	12,28	19,78	34,10	425	440,46	14,48	23,78	40,60	475	511,56	16,78	27,68	47,10	

Збірник рецеп	Найменування страв										Енергетична цінність для дітей 6-11 р.										Енергетична цінність для дітей 11-14 р.										Енергетична цінність для дітей 14-18 р.																								
	3-й тиждень					Середя					2					Сніданок					П сніданок					Обід					Вечеря					Овочі припущені з соусом "Бешамель"					Рис з кмином					Шпудра (запіванка з курки та буряку)					Кефір				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112																				
		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г																				
1		4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7																				
	Салат з морквою, сиром та сметаною	117,14	1,90	8,20	9,43	100	117,14	1,90	8,20	9,43	100	117,14	1,90	8,20	9,43	100	117,14	1,90	8,20	9,43	100	117,14	1,90	8,20	9,43	100	117,14	1,90	8,20	9,43	100	117,14	1,90	8,20	9,43																				
	Чилі кон карне з куркою	277,50	15,80	12,60	27,50	150	385,50	22,00	17,40	38,20	180	462,60	26,40	20,90	45,80	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70																				
	Каша пшоняна	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	180	91,56	5,64	4,56	7,08	180	91,56	5,64	4,56	7,08	180	91,56	5,64	4,56	7,08	180	91,56	5,64	4,56	7,08	180	91,56	5,64	4,56	7,08																				
	Какао з молоком	91,56	5,64	4,56	7,08	180	91,56	5,64	4,56	7,08	180	91,56	5,64	4,56	7,08	180	91,56	5,64	4,56	7,08	180	91,56	5,64	4,56	7,08	180	91,56	5,64	4,56	7,08	180	91,56	5,64	4,56	7,08																				
	Хліб цільнозерновий	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70																				
	Фрукти	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00																				
	Всього	773,20	29,44	30,66	96,01	730	969,10	37,54	38,16	122,11	760	1046,20	47,94	41,66	129,71	760	1046,20	47,94	41,66	129,71	760	1046,20	47,94	41,66	129,71	760	1046,20	47,94	41,66	129,71	760	1046,20	47,94	41,66	129,71																				
	П сніданок																																																						
	Запіванка сирна з бананом	181,37	11,54	9,63	12,13	100	181,37	11,54	9,63	12,13	100	181,37	11,54	9,63	12,13	100	181,37	11,54	9,63	12,13	100	181,37	11,54	9,63	12,13	100	181,37	11,54	9,63	12,13	100	181,37	11,54	9,63	12,13																				
	Фрукти	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00																				
	Всього	233,77	11,94	10,03	23,93	200	233,77	11,94	10,03	25,13	200	233,77	11,94	10,03	25,13	200	233,77	11,94	10,03	25,13	200	233,77	11,94	10,03	25,13	200	233,77	11,94	10,03	25,13	200	233,77	11,94	10,03	25,13																				
	Обід																																																						
	Салат з гарбуза, насіння та зеленого горошку	102,00	4,90	7,50	3,20	75	102,00	4,90	7,50	3,20	75	102,00	4,90	7,50	3,20	75	102,00	4,90	7,50	3,20	75	102,00	4,90	7,50	3,20	75	102,00	4,90	7,50	3,20	75	102,00	4,90	7,50	3,20																				
	Суп квасолевий	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	34,50																				
	Картопляне пюре з орегано	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,30	3,50	9,30	26,40	150	203,30	3,50	9,30	26,40	150	203,30	3,50	9,30	26,40	150	203,30	3,50	9,30	26,40	150	203,30	3,50	9,30	26,40	150	203,30	3,50	9,30	26,40																				
	Рибні фрикадельки	53,20	9,10	1,50	2,10	90	79,80	13,60	2,20	3,20	120	106,40	18,10	3,00	4,20	120	106,40	18,10	3,00	4,20	120	106,40	18,10	3,00	4,20	120	106,40	18,10	3,00	4,20	120	106,40	18,10	3,00	4,20																				
	Узвар із суміші сухофруктів (без цукру)	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70																				
	Хліб житній	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70																				
	Фрукти	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80																				
	Всього	519,22	17,14	15,92	86,41	690	633,50	23,30	20,50	99,50	720	660,10	27,80	21,30	100,50	720	660,10	27,80	21,30	100,50	720	660,10	27,80	21,30	100,50	720	660,10	27,80	21,30	100,50	720	660,10	27,80	21,30	100,50																				
	Піввечірок																																																						
	Вертуга з яблуком	181,37	11,54	9,63	12,13	80	181,37	11,54	9,63	12,13	80	181,37	11,54	9,63	12,13	80	181,37	11,54	9,63	12,13	80	181,37	11,54	9,63	12,13	80	181,37	11,54	9,63	12,13	80	181,37	11,54	9,63	12,13																				
	Чай з лимоном	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70																				
	Всього	262,17	11,74	10,33	30,83	230,00	262,17	11,74	10,33	30,83	230,00	262,17	11,74	10,33	30,83	230,00	262,17	11,74	10,33	30,83	230,00	262,17	11,74	10,33	30,83	230,00	262,17	11,74	10,33	30,83	230,00	262,17	11,74	10,33	30,83																				
	Вечеря																																																						
	Овочі припущені з соусом "Бешамель"	64,70	3,00	3,20	5,60	75	64,70	3,00	3,20	5,60	75	64,70	3,00	3,20	5,60	75	64,70	3,00	3,20	5,60	75	64,70	3,00	3,20	5,60	75	64,70	3,00	3,20	5,60	75	64,70	3,00	3,20	5,60																				
	Рис з кмином	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70																				
	Шпудра (запіванка з курки та буряку)	143,80	15,60	4,60	10,00	150	215,70	23,40	6,80	15,10	180	258,90	28,00	8,20	18,10	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00																				
	Кефір	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00																				
	Всього	458,10	26,30	13,70	55,80	500,00	570,90	35,00	16,60	68,40	530,00	614,10	39,60	18,00	71,40	530,00	614,10	39,60	18,00	71,40	530,00	614,10	39,60	18,00	71,40	530,00	614,10	39,60	18,00	71,40	530,00	614,10	39,60	18,00	71,40																				

Збірник рецеп	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.										Енергетична цінність для дітей 11-14 р.										Енергетична цінність для дітей 14-18 р.			
	Вихід, г	525-630 Енерго- цінність, ккал	18-21 Білки,г	17-21 Жири, г	73-88 Вуглеводи,г	Вихід, г	600-720 Енерго- цінність, ккал	21-25 Білки,г	21-25 Жири, г	81-98 Вуглеводи,г	Вихід, г	675-810 Енерго- цінність, ккал	23-27 Білки,г	23-27 Жири, г	93-112 Вуглеводи,г									
1	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7									
Найменування страв																								
3-й тиждень																								
Четвер																								
2																								
Сніданок																								
Салат з морквою та яблуком, сметаною	100	81,81	0,73	4,54	9,51	100	81,81	0,73	4,54	9,51	100	81,81	0,73	4,54	9,51									
Котлета по-міланськи	90	148,50	13,10	6,90	11,30	125	212,09	18,70	9,85	16,90	150	254,50	22,40	11,80	19,40									
Каша пшенична	120	252,30	6,00	14,50	25,90	150	252,30	6,00	14,50	25,90	150	315,40	7,50	18,10	32,40									
Йогурт	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00									
Хліб пшлінозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70									
Фрукти	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00									
Всього	465	692,01	26,23	31,34	78,51	650	802,60	32,83	36,29	92,01	675	908,11	38,03	41,84	101,01									
II сніданок																								
Салат з морквою, родзинками та сметаною	75	74,50	1,10	2,40	12,20	75	74,50	1,10	2,40	12,20	100	99,33	1,48	3,15	16,26									
Печиво	30	84,00	2,55	1,85	14,65	40	112,00	3,35	2,50	19,55	40	112,00	3,35	2,50	19,55									
Всього	105	158,50	3,65	4,25	26,85	115,00	186,50	4,45	4,90	31,75	140,00	211,33	4,83	5,65	35,81									
Обід																								
Салат з буряків, селери та сиру	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30									
Суп овочевий	250	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	34,50									
Бітос з гречкою та курячим м'ясом	200	194,40	8,40	9,30	18,40	250	259,20	11,10	12,30	24,60	300	324,00	13,90	15,40	30,70									
Напій з пшišини	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70									
Хліб житній	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70									
Фрукти	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80									
Всього	630	497,80	13,60	16,30	81,60	700	609,60	17,30	21,30	94,50	750	674,40	20,10	24,40	100,60									
Підвечірок																								
Ціпабон з корицею	60	159,80	3,50	6,60	23,90	80	213,00	4,60	8,80	31,80	80	213,00	4,60	8,80	31,80									
Чай з каркаде	60,00	159,80	3,50	6,60	23,90	80,00	213,00	4,60	8,80	31,80	80,00	213,00	4,60	8,80	31,80									
Вечеря																								
Салат з запеченої капусти та родзинками	75	107,63	2,95	8,06	5,21	75	107,63	2,95	8,06	5,21	75	107,63	2,95	8,06	5,21									
Ньокі (картоплянгалушки)	120	201,30	5,10	3,40	39,20	150	251,60	6,40	4,30	49,00	150	251,60	6,40	4,30	49,00									
Куряче стегно в гірчиному соусі	50	109,60	13,30	5,60	2,30	75	164,50	19,90	8,40	3,40	90	197,40	23,90	10,10	4,10									
Кефір	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00									
Всього	370,00	504,53	25,35	20,06	56,71	425,00	609,73	33,25	23,76	67,61	440,00	642,63	37,25	25,46	68,31									

Збірник рецептів	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.										Енергетична цінність для дітей 11-14 р.										Енергетична цінність для дітей 14-18 р.									
	Найменування страв					Енергетична цінність для дітей 73-88					Енергетична цінність для дітей 21-25					Енергетична цінність для дітей 81-98					Енергетична цінність для дітей 23-27									
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	600-720	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	Вихід, г	675-810	23-27	23-27												
1	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	4	5	6	7												
	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	4	5	6	7												
3-й тиждень	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г												
П'ятниця																														
2																														
Сніданок																														
Салат з капусти, зеленого горошку та насіння	100	81,81	0,73	4,54	9,51	100	81,81	0,73	4,54	9,51	100	81,81	0,73	4,54	81,81	0,73	4,54	9,51												
Мак енд чиз	100	121,34	9,70	6,34	6,21	120	161,79	12,94	8,46	8,28	150	161,79	12,94	8,46	161,79	12,94	8,46	8,28												
Сметана	10	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	20,60	0,30	2,00	0,30												
Чай з шипшини	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	98,70	1,20	0,00	22,50												
Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	118,00	3,00	4,00	16,70												
Фрукти	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	52,40	0,40	0,40	13,00												
Всього	440	445,85	14,33	15,28	60,32	580	533,30	18,57	19,40	70,29	610	533,30	18,57	19,40	533,30	18,57	19,40	70,29												
II сніданок																														
Яблуко "Каркале"	100	76,46	0,67	0,42	15,48	100	76,46	0,67	0,42	15,48	100	76,46	0,67	0,42	76,46	0,67	0,42	15,48												
Какао з молоком	200	247,36	7,76	4,96	46,00	200	247,36	7,76	4,96	46,00	200	247,36	7,76	4,96	247,36	7,76	4,96	46,00												
Всього	300	323,82	8,43	5,38	61,48	300,00	323,82	8,43	5,38	61,48	300,00	323,82	8,43	5,38	323,82	8,43	5,38	61,48												
Обід																														
Салат з морквено, сиром, сметаною	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	47,20	1,60	2,70	4,30												
Борщ з картоплею	250	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	151,60	3,00	4,30	34,50												
Сметана	10	51,50	0,80	5,00	0,80	10	51,50	0,80	5,00	0,80	10	51,50	0,80	5,00	51,50	0,80	5,00	0,80												
Чилі кон карне (квасоля з яловичим м'ясом)	180	308,70	14,80	18,20	20,80	250	428,80	20,50	25,30	2839,00	300	514,60	24,60	30,30	514,60	24,60	30,30	34,70												
Компот із свіжих ягід, м'яти та родзинки	150	33,30	0,40	0,00	7,50	150	33,30	0,40	0,00	7,50	150	33,30	0,40	0,00	33,30	0,40	0,00	7,50												
Хліб житній	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	118,00	3,00	4,00	16,70												
Фрукти	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	95,00	1,50	0,20	21,80												
Всього	620	616,10	21,00	29,50	73,60	710	783,20	27,70	38,60	2898,50	760	869,00	31,80	43,60	869,00	31,80	43,60	94,20												
Піввечірок																														
Кефір	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	86,00	4,00	3,00	10,00												
Рогалик з цукром	150	233,84	11,61	9,48	25,04	150	233,84	11,61	9,48	25,04	150	233,84	11,61	9,48	233,84	11,61	9,48	25,04												
Всього	150	233,84	11,61	9,48	25,04	150	233,84	11,61	9,48	25,04	150	233,84	11,61	9,48	233,84	11,61	9,48	25,04												
Вечеря																														
Салат з яйцем, сиром та куркумою	75	84,10	3,40	5,40	5,90	75	84,10	3,40	5,40	5,90	75	84,10	3,40	5,40	84,10	3,40	5,40	5,90												
Каша булгур (розсипчаста)	120	132,00	3,70	3,80	22,30	150	165,00	4,70	4,80	27,90	150	165,00	4,70	4,80	165,00	4,70	4,80	27,90												
Курка в гірчичному соусі	60	74,40	12,10	2,50	1,10	85	105,40	17,20	3,50	1,20	100	123,99	23,00	4,14	123,99	23,00	4,14	1,77												
Йогурт	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	86,00	4,00	3,00	10,00												
Всього	380,00	376,50	23,20	14,70	39,30	435,00	440,50	29,30	16,70	45,00	450,00	459,09	35,10	17,34	459,09	35,10	17,34	45,57												

