

Понеділок (1)

Замовлення
 Рибактор
 Україна
 39997381

Назви страв	Вихід готової страви	Хімічний склад			Кількість ккал	Джерело інформації
		Білки	Жири	Вуглевод и		
СНІДАНОК						
Каша молочна вівсяна	220 МП, Г	7,65	9,73	23,89	210,56	Орг. харчування 2014(с 429.)
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/13 Г, ПМ, Л	5,1	6,2	9,9	118	МОЗ карт..
Сік персиковий	170	0,20	0	27,0	116	МОЗ карт
Яблуко свіже	80	0,3	0,3	8,3	36	Орг. харчування 2014(с 441.)
Всього		13,25	16,23	69,09	480,56	
ОБІД						
Капусняк	250 МП	2,20	4,22	11,22	130,89	Орг. харчування 2014(с 366.)
Каша ячна розсипчаста	108 МП, Г	3,57	2,27	24,07	131,55	Орг. харчування 2014(с 427.)
Котлета м'ясна	50	13,01	13,51	5,76	173,96	Орг. харчування 2014(с 479.)
Салат морквяно- яблучний	94	2,45	4,22	10,17	84,87	Орг. харчування 2014(с 359.)
Чай з лимоном	180	0,05	0,01	18,14	70,26	МОЗ карт
Всього		21,28	24,23	69,36	591,53	
ВЕЧЕРЯ						
Гуляш курячий	43/24	13,2	4,3	5,4	116	МОЗ карт
Каша гречана розсипчаста	120 МП, Г	4,48	4,79	22,17	150,32	Орг. харчування 2014(с 507.)
Хліб цільнозерновий	30/13 Г	2,1	2,4	9,9	71	МОЗ карт
Напій лимонний	150	0,18	0,02	12,58	52,28	Орг. харчування 2014(с 439.)
Апельсин	80	0,7	0,2	7,6	32,0	Ст,440
Всього		20,66	11,71	57,65	421,6	
Всього		55,19	52,17	196,1	1493,69	

Вівторок (1)



Назви страв	Вихід готової страви	Хімічний склад			Кількість ккал	Джерело інформації
		Білки	Жири	Вуглевод и		
СНІДАНОК						
Макаронні вироби відварені з овочами	130	4,4	2,9	28	157	МОЗ карт
Курка по- італійськи (підлива)	48/12	12,9	4,3	4,3	109	МОЗ карт
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Какао з молоком	180 МП	6,4	5,5	10,4	115	МОЗ карт
Яб.луко	80	0,3	0,3	8,3	36,0	
Всього		26,1	15,4	60,9	488,0	
ОБІД						
Суп овочевий	200	3,20	4,38	17,77	122,57	Орг. харчування 2014(с 371.)
Пюре картопляне	140 МП	2,7	4,8	22,4	148	Ст. 129 нова кн
Рулєт рибний	80 Г	11,85	4,82	4,59	108,81	МОЗ карта
Буряк тушкований з цибулею	45	1,1	3,04	5,35	49,00	Орг. харчування 2014(с 424.)
Кисіль з апельсинів	180	0,44	0,10	19,51	77,84	МОЗ карт
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Всього		21,39	19,54	79,52	577,22	
ВЕЧЕРЯ						
Ватрушка	110 МП, Я	16,15	13,78	48,09	371,41	Орг. харчування 2014(с 412.)
Фрукти (банан)	80	1,2	0,1	17,4	71	МОЗ карт
Чай (трав'яний)	180					
Всього		17,35	13,88	65,49	442,41	
Всього		64,84	48,82	205,91	1507,63	

Середа (1)



Назви страв	Вихід готової страви	Хімічний склад			Кількість ккал	Джерело інформації
		Білки	Жири	Вуглеводи		
СНІДАНОК						
Каша молочна пшоняна	220 МП, Г	7,71	7,77	26,52	205,43	Орг. харчування 2014(с 505.)
Салат морквяно-яблучний з сиром твердим	126 МП,Л	3,2	5,4	13,4	110	МОЗ карт.
Компот із сушених фруктів	180	0,49	0	13,67	113,22	Орг. харчування 2014(с 516.)
Банан	80	1,2	0,1	17,4	71,0	
Всього		12,6	13,27	70,99	499,65	
ОБІД						
Борщ український	250 МП	3,48	3,73	17,06	114,70	Орг. харчування 2014(с 361.)
Каша розсипчаста рисова	100 МП, Г	4,48	4,79	22,17	167,07	Орг. харчування 2014(с 506.)
Філе курки запечене під твердим сиром	73 МП	14,9	9,3	3,5	160	МОЗ карт.
Огірок солений	50	0,40	0,04	1,15	6,50	Орг. харчування 2014(с 468.)
Напій лимонний	150	0,18	0,02	12,58	52,28	Орг. харчування 2014(с 439.)
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Всього		25,54	20,28	66,36	571,55	
ВЕЧЕРЯ						
Каша ячна в'язка	103 МП,ЗП, Г	2,2	2,1	14,6	86	МОЗ карт.
Нагетси курячі	75	16	5,4	16,5	182	МОЗ карт.
Хліб з сиром твердим	30/12 МП, Г	4,9	5,9	9,9	114	МОЗ карт.
Компот із свіжих яблук	160	0,3	0,3	16,3	66	МОЗ карт.
Всього		24,1	13,9	64,9	448,0	
Всього		62,24	47,45	202,25	1519,2	

Четвер (1)



Назви страв	Вихід готової страви	Хімічний склад			Кількість ккал	Джерело інформації
		Білки	Жири	Вуглевод и		
СНІДАНОК						
Плов з м'ясом курачим	170 МП,Г	19,44	22,66	21,55	368,48	Орг. харчування 2014(с 485.)
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Кефір	180 МП,Л	5,4	1,8	7,2	72,0	МОЗ карт.
Фрукти свіжі (яблуко)	80	0,3	0,3	8,3	36	МОЗ карт.
Всього		27,24	27,16	46,95	547,48	
ОБІД						
Суп вермішельний	250 МП	2,46	2,49	17,35	103,16	Орг. харчування 2014(с 373.)
Картопля запечена скибочками (з вареної)	94	3,1	2,8	15,5	100	МОЗ карт.
Котлети рибні (Хек)	60 МП,Я	12,50	12,44	12,07	209,59	Орг. харчування 2014(с 492.)
Салат з квашеної капусти	45	0,72	2,00	3,47	33,8	Орг. харчування 2014(с 356.)
Компот із сушених фруктів	180	0,49	0	29,67	113,22	Орг. харчування 2014(с 516.)
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Всього		21,37	22,13	87,96	630,77	
ВЕЧЕРЯ						
Пудинг сирно- морквяний	169 Я,Г,МП, Л,ЗП	21,0	13,0	23,9	296	МОЗ карт.
Соус фруктовий (з заморожених вишень)	35	0,3	0,0	6,5	28	МОЗ карт.
Фрукти свіжі (банан)	80	1,2	0,1	17,4	71	МОЗ карт.
Напій лимонний	150	0,18	0,02	12,58	52,28	Орг. харчування 2014(с 439.)
Всього		22,68	13,12	60,38	447,28	
Всього		71,29	62,41	195,29	1625,53	

П'ятниця (1)



Назви страв	Вихід готової страви	Хімічний склад			Кількість ккал	Джерело інформації
		Білки	Жири	Вуглеводи		
СНІДАНОК						
Каша молочна манна	200 МП, Г	7,32	8,79	25,30	208,50	Орг. харчування 2014(с 503.) МОЗ карт.
Пюре морквяне	73	3,54	0,08	30,19	66,95	
Банан	80	1,2	0,1	17,4	71	МОЗ карт.
Сік	180	0,2	0	28,6	122	МОЗ карт.
Всього		12,26	8,97	101,49	468,45	
ОБІД						
Суп із сочевиці з фрикадельками (свинними)	200/17 Я	11,4	4,0	17,4	159	МОЗ карт.
Макаронник з м'ясом	118 Я, МП,Л,Г	13,0	5,3	28,2	214	МОЗ карт.
Салат з вареного буряка	70	1,07	4,07	7,10	65,78	Орг. харчування 2014(с 358.)
Чай	180					
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Фрукти свіжі (апельсин)	80	0,7	0,2	7,6	32	МОЗ карт.
Всього		28,27	15,97	70,2	541,78	
ВЕЧЕРЯ						
Паличка куряча	60 Г,Я	14,1	5	7,4	134	МОЗ карт.
Горох з цибулею	114	11,2	3,8	26,3	183	МОЗ карт.
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Йогурт	125 МП,Л	3,5	3,38	12,75	101,5	
Всього		30,9	14,58	56,35	489,5	
Всього		71,43	39,52	228,04	1499,73	

Понеділок (2)



Назви страв	Вихід готової страви	Хімічний склад			Кількість ккал	Джерело інформації
		Білки	Жири	Вуглевод и		
СНІДАНОК						
Салат морквяно-яблучний з твердим сиром	126 МП,Л	3,2	5,4	13,4	110	МОЗ карт.
Локшинник з фруктами	175 МП,Л,Я	7,7	6,1	46,2	268	МОЗ карт.
Компот із плодів сушених (родзинок)	140	0,3	0,0	19,1	72	МОЗ карт.
Соус з сухофруктів (з сушених яблук)	28	0,3	0,0	10,5	41	МОЗ карт.
Всього		11,5	11,5	89,2	491,0	
ОБІД						
Суп болгарський зі сметаною	200/5 Я,Г,МП, Л,ЗП	2,2	3,5	14,6	98	МОЗ карт.
Каша перлова в'язка	100 МП,ЗП, Л,Г	2,11	2,06	15,22	88,53	МОЗ карт.
Суфле м'ясне зі свинини з овочами	40	9,85	19,40	1,49	219,33	МОЗ карт.
Сік яблучний	180	6,01	0,0	18,5	76	МОЗ карт.
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Всього		22,27	27,36	59,71	552,86	
ВЕЧЕРЯ						
Овочі по-карпатськи	107 ЗП, Г	2,26	3,24	15,24	95,36	МОЗ карт.
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	65	14,1	5,1	5,3	126	МОЗ карт.
Фрукти (яблуко)	80	0,3	0,3	8,3	36	МОЗ карт.
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Какао	180	6,02	5,1	9,67	107,04	
Всього		24,78	16,14	48,41	435,4	
Всього		58,55	55,0	197,32	1479,26	

Вівторок (2)



Назви страв	Вихід готової страви	Хімічний склад			Кількість ккал	Джерело * інформації
		Білки	Жири	Вуглевод и		
СНІДАНОК						
Рагу із курятини	43/136	14,9	6,7	20,1	201	МОЗ карт.
Какао	180 МП,Г	6,4	5,5	10,4	115	МОЗ карт.
Банан	80	1,2	0,1	17,4	71	МОЗ карт.
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Всього		24,6	14,7	57,8	458,0	
ОБІД						
Розсольник	230 МП,Г	2,32	3,41	14,54	99,39	Орг. харчування 2014(с 470.)
Каша гречана вязка	103 МП,Л	5,3	3,2	26,4	156,2	МОЗ карт.
Котлета рибна любительська	88 Г,Я	14,7	2,6	28,2	116	Орг. харчування 2014(с 407.)
Салат зі свіжої капусти	60	0,91	4,04	5,91	60,92	Орг. харчування 2014(с 355.)
Напій лимонний	150	0,18	0,02	12,58	52,28	Орг. харчування 2014(с 439.)
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Всього		25,51	15,67	97,53	555,79	
ВЕЧЕРЯ						
Пюре морквяне	73	3,54	0,08	30,19	66,95	МОЗ карт.
Пудинг сирно- яблучний	178 МП, Л,Я,ЗП	20,4	15,0	26,0	322	МОЗ карт.
Соус фруктовий (вишневий)	17	0,2	0,0	3,2	14	МОЗ карт.
Компот із свіжих фруктів	160	0,3	0,3	16,3	66,3	МОЗ карт.
Всього		24,44	15,38	75,69	469,25	
Всього		74,55	45,75	231,02	1483,04	

Середа (2)



Назви страв	Вихід готової страви	Хімічний склад			Кількість ккал	Джерело інформації
		Білки	Жири	Вуглеводи		
СНІДАНОК						
Суп молочний з макаронними виробами	250 МП,Г	8,31	9,35	29,34	233,82	Орг. харчування 2014(с 503.)
Морква припущена з родзинками	85 МП,Л	1,18	1,17	11,38	54,81	МОЗ карт.
Сік персиковий	180	0,18	0	28,62	122	МОЗ карт.
Банан	80	1,2	0,1	17,4	71	МОЗ карт.
Всього		10,87	10,62	86,74	481,63	
ОБІД						
Суп гречаний	200 МП,Г	2,95	4,58	18,61	128,57	Орг. харчування 2014(с 376.)
Картопля тушкована з цибулею і томатом	113	2,8	4,0	22,4	135	МОЗ карт.
Шніцель зі свинини	80	11,09	19,15	11,17	262,02	МОЗ карт.
Огірок солений	26	0,21	0,03	0,6	3,38	МОЗ карт.
Компот із свіжих фруктів	160	0,3	0,3	16,3	66,3	МОЗ карт.
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Всього		19,44	30,43	78,98	666,27	
ВЕЧЕРЯ						
Оладки курячі	93 Г,МП, Л	15,1	6,4	6,9	148	МОЗ карт.
Макарони відварені з овочами	130 Г	4,4	2,9	28,0	157	МОЗ карт.
Яблуко свіже	100	0,40	0,40	10,40	45	Орг. харчування 2014(с 441.)
Чай трав'яний	180					
Хліб з сиром твердим	30/6 МП	3,5	4,1	9,9	93	МОЗ карт.
Всього		23,4	13,8	55,2	443,0	
Всього		53,71	54,85	220,92	1590,9	

Четвер (2)



Назви страв	Вихід гот. страви	Хімічний склад			Кількість ккал	Джерело інформації
		Білки	Жири	Вуглеводи		
СНІДАНОК						
Каша молочна манна	220 Г,МП,Л	7,32	8,79	25,3	208,5	Орг.харчув2014(с.503)
Хліб цільнозерновий	30/1 Г	2,1	2,4	9,9	71	МОЗ кар.
Чай з лимоном	150	0,05	0,01	0,15	56,85	МОЗ кар.
Фрукти свіжі (банан)	80	1,2	0,1	17,4	71	МОЗ кар
Всього		10,67	11,3	52,75	407,35	
ОБІД						
Борщ український	250 МП,Л	3,48	3,73	17,06	114,7	Орг.харчув2014(с.361)
Нагетси курячі	75 Г,Я	16	5,4	16,5	182	МОЗ кар
Макарони відварні	150 Г,МП,Л	5,27	4,18	34,95	201,57	Орг.харчув2014(с.505)
Салат з квашеної капусти	45	0,72	2,0	3,47	33,8	Організація харчування (ст.356)
Компот із св.фруктів (яблук)	160	0,3	0,3	16,3	66	МОЗ кар
Хліб цільнозерновий	30 Г	2,1	2,4	9,9	71	МОЗ кар
Всього		27,87	18,01	98,18	669,07	
ВЕЧЕРЯ						
Каша кукурудзяна з твердим сиром	115 ЗП,МП,Л	5,3	5,79	21,03	159,26	Моз карта
Тюфтелька рибна	90/45 МП,Л,Г	13,05	8,85	14,55	190,15	МОЗ кар
Йогурт	125 МП,Л	2	6,3	5,3	86	Тех.К. №11.12 С.Клопотенко
Всього		20,35	20,94	40,88	435,41	
Всього		58,89	50,25	191,81	1511,83	

П'ятниця (2)

Директор
 Державної служби з питань
 охорони здоров'я України
 Львівська обласна філія
 39997381

Назви страв	Вихід готової страви	Хімічний склад			Кількість ккал	Джерело інформації
		Білки	Жири	Вуглевод и		
СНІДАНОК						
Оладки з повидлом	100/20 МП	7,65	8,94	60,35	341,06	Орг. харчування 2014(с 508.)
Какао	180 МП	6,4	5,5	10,4	115	МОЗ карт.
Яблуко свіже	80	0,3	0,3	8,3	36	МОЗ кар
Всього		14,35	14,74	79,05	492,06	
ОБІД						
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною	200/159 ЗП, Л, МП, Я	6,6	6,4	17,3	153,6	МОЗ карт.
Голубці лініві з курячим мясом	120 ЗП, МП, Л	11,0	4,5	10,4	124,9	МОЗ карт.
Салат з зеленого горошку з цибулею	88	4,3	1,7	12,9	80	МОЗ карт.
Компот із сушених фруктів	180	0,49	0	29,67	113,22	Орг. харчування 2014(с 516.)
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Всього		24,49	15,00	80,17	542,72	
ВЕЧЕРЯ						
Биточок рублений з курятини паровий	77 Г, МП, Л	14,2	3,0	6,6	113	МОЗ карт.
Пюре горохове	103	10,9	2,4	24,3	175	МОЗ карт.
Хліб з сиром твердим	30/6 МП	3,5	4,1	9,9	93	МОЗ карт.
Напій лимонний	150	0,18	0,02	12,58	52,28	Ст.439
Апельсин	80	0,7	0,2	7,6	32	МОЗ кар
Всього		29,48	9,72	60,98	465,28	
Всього		68,32	39,46	220,2	1500,06	

Понеділок (3)



Назва страви	Вихід готової страви Алергени	Білки	Жири	Вуглеводи	Кількість ккал	Джерело Інформації
Сніданок						
Морква тушкована в сметані	86 Г, Л	1,43	4,93	11,79	92,39	МОЗ карт.
Каша «янтарна» (з пшона та яблук)	125 Л, Ф, МП	5,33	5,69	25,91	175,57	МОЗ карт.
Хліб цільнозерновий	30 Г	2,1	2,4	9,9	71	МОЗ карт.
Банан	80	1,1	0,16	12,48	52,0	МОЗ карт.
Сік виноградний	180	0,9	0	26,1	106,2	МОЗ карт.
Всього:		10,86	13,18	86,18	497,1	
Обід						
Суп з крупою перловою або рисовою та томатом	250 МП, Г, Л	2,6	2,2	21,5	116,8	Тех.К. №2.10 Є.Клопотенко
Зрази рибні січені	90 МП, Г, Р	11,07	9,35	13,75	183,26	Організація харчування(ст 410)
Картопляне пюре	114 МП, Л	2,51	2,65	18,16	105,63	МОЗ карт.
Салат з вареного буряка	70	1,07	4,07	7,10	65,78	Орг. харчування 2014 ст.358
Компот із свіжих яблук	160	0,32	0,32	16,30	66,32	МОЗ карт.
Хліб цільнозерновий	30 Г	2,1	2,4	9,9	71	МОЗ карт.
Всього:		19,67	20,99	86,71	608,79	
Вечеря						
Чахохбілі з куркою	43/60 Г	13,50	4,30	7,11	121,90	МОЗ карт.
Каша пшенична	150 Л, Г, МП, ЗП	6,0	3,0	31,5	179,1	Тех.К. №08.26 Є.Клопотенко
Напій лимонний	150	0,18	0,02	12,58	52,28	Орг. харчування 2014 ст.439
Печиво цитрусове	40 МП,Л	3,8	3,3	24,8	137,5	Тех.К. №07.01 Є.Клопотенко
Всього:		23,48	10,62	75,99	490,78	
Всього:		54,01	44,79	248,88	1596,67	