

ПОГОДЖУЮ

Начальник міського

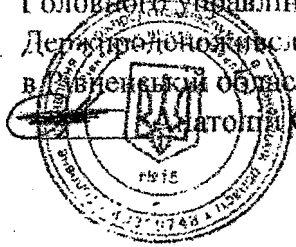
управління

Головного управління

Департаменту освіти і науки

в Рівненській області

Кашапов І. САСОВСЬКИЙ



ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ управління

освіти виконавчого

комітету Рівненської міської ради

24 березня 2022 року

Примірне

**чотиритижневе сезонне меню рекомендоване для організації
триразового харчування в закладах дошкільної освіти Рівненської
міської ради на весняний період**

Понеділок, 1 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Морква тушкована з чорносливом	53	53	70	0,91	0,91	1,2	2,1	2,1	2,58	8,34	8,34	10,92	51,69	51,69	66,61
Суп молочний з макаронами	175/1,8	180/1,8	200/2,5	5,7	5,7	6,2	5,2	5,2	6,0	12,82	22,8	25,7	150,02	160	181
Банан	65	65	85	1,0	1,0	1,3	0,1	0,1	0,1	14,2	14,2	18,5	58	58	76
Хліб цільнозерновий з сиром	30/8	30/8	30/13	3,3	3,3	5,1	3,9	3,9	6,2	9,9	9,9	9,9	89,00	89,00	118,00
Сік виноградний	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0,0	0,0	0,0	17,4	17,4	26,1	71,0	71,0	106,0
Всього за сніданок				11,51	11,51	14,7	11,3	11,3	14,88	62,66	72,64	91,12	419,71	429,69	547,61
Обід															
Солений огірок(свіжий огірок)			24			0,26			0,02			0,58			3,84
Суп з цвітною капустою зі сметаною	150/9	150/9	200/12	1,5	1,5	2,0	3,5	3,5	4,5	7,1	7,1	9,6	65	65	85
Рибна паличка з яйцем	46	46	96	9,2	9,2	13,5	4,6	4,6	6,2	4,8	4,8	6,8	98	98	137
Гречана каша розсипчаста	82	82	103	4,2	4,2	5,3	2,6	2,6	3,2	21,2	21,2	26,6	125	125	157
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,00	71,00
Апельсин	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24,0	24,0	32,0
Компот із суміші сухофруктів	150	150	200	0,34	0,34	0,46	0,00	0,0	0,0	5,77	15,75	21,00	20,67	58,57	78,10
Всього за обід				17,88	17,88	24,34	13,22	13,22	16,48	54,47	64,45	82,08	403,67	441,57	563,34
Вечеря															
Омлет драчена	42	42	42	5,76	5,76	5,76	6,91	6,91	2,63	2,63	2,63	26,31	95,81	95,81	95,81
Гарбуз смажений	39	39	58	0,59	0,59	0,88	1,06	1,06	1,59	3,34	3,34	4,55	24,58	24,58	36,62
Курка по італійськи (підлива)	36/10	36/10	48/12	9,62	9,62	12,86	3,34	3,34	4,29	3,25	3,25	4,26	83,23	83,23	109,14
Каша пшоняна в'язка	50	50	100	1,47	1,47	2,87	1,86	1,86	3,35	8,42	8,42	16,84	56,73	56,73	108,41
Какао	180	180	200	5,34	5,34	5,93	4,51	4,51	5,01	8,55	8,55	9,5	94,74	94,74	105,26
Всього за вечерю				22,78	22,78	28,30	17,68	17,68	21,15	26,19	26,19	61,46	355,09	355,09	455,24

Вівторок, 1 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Каша вівсяна з гарбузом	110	116	146	4,2	4,4	5,5	4,2	4,2	5,2	8,02	18,0	22,8	87,1	125	158
Сирники рожеві з морквою	66	66	80	9,9	9,9	11,9	8,1	8,1	10,1	0,52	10,5	12,6	117	155	188
Соус сметаний на молоці	35	35	48	1,0	1,0	1,6	2,4	2,4	4,0	4,7	4,7	6,7	7	45	69
Кисіль вишневий	150	150	150	0,4	0,4	0,4	0,0	0	0	9,32	19,3	19,3	53	91	91
Всього за сніданок				15,7	15,7	19,4	14,7	14,7	19,3	52,5	52,5	61,4	264,1	416	506
Обід															
Салат з зеленого горошку і цибулі	34	34	34	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	4,7	4,7	4,7	39	39	39
Суп гречаний	150	150	200	1,5	1,5	2,0	1,2	1,2	1,6	10,2	10,2	13,8	56	56	77
Біфштекс з свинини і яловичини	41	41	52	8,0	8,0	10,7	10,2	10,2	13,3	0,1	0,1	0,2	124	124	165
Картопляне пюре	182	182	228	4,02	4,02	5,02	4,24	4,24	5,30	29,06	29,06	36,32	169	169	211,66
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Компот із свіжих яблук	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	2,22	12,2	16,3	12	50	66
Всього за обід				17,42	17,42	21,72	19,84	19,84	24,5	56,18	66,16	81,22	471	509	629,99
Вечеря															
Гуляш курячий	32/18	32/18	43/24	9,9	9,90	13,22	3,38	3,38	4,34	3,98	3,98	5,43	87,38	87,38	115,59
Плов з родзинками	100	100	120	2,57	2,57	3,07	2,71	2,71	3,15	31,06	31,06	37,29	156,16	156,16	186,10
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/8	30/13	3,3	3,3	5,1	3,9	3,9	6,2	9,9	9,9	9,9	89,0	89,0	118,0
Молоко кип'ячене	150	150	200	4,23	4,23	6,76	3,75	3,75	6,00	7,09	7,09	11,36	78,0	78,00	124,80
Всього за вечерю				20,0	20,0	28,15	13,74	13,74	19,69	52,09	52,09	63,98	410,54	410,54	544,49

Середа, 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Салат з тушкованої моркви та яблука	94	94	126	2,45	2,45	3,19	4,22	4,22	5,37	10,17	10,17	13,43	84,87	84,87	109,98
Суфле яєчне	75	75	75	6,79	6,79	6,79	7,47	7,47	7,47	6,00	6,00	6,00	118,5	118,50	118,50
Відварні макарони з твердим сиром	90/7	90/7	113/9	4,94	4,94	6,38	3,82	3,82	5,00	21,66	21,66	27,25	142,89	142,89	182,16
Молоко кип'ячене	150	150	150	4,23	4,23	4,23	3,75	3,75	3,75	7,09	7,09	7,09	78,0	78,0	78,0
Всього за сніданок					18,41	20,59	19,26	19,26	21,59	44,92	44,92	53,77	424,26	424,26	488,64
Обід															
Салат з капусти тушкованої(свіжої) із зеленим горошком	45	45	60	2,96	2,96	3,80	0,05	0,05	0,07	20,92	20,92	26,44	41,34	41,34	50,90
Картопляний суп-пюре з грінками	160	160	250	3,4	3,4	4,12	3,64	3,64	4,76	19,88	19,88	25,62	128,68	128,68	165,52
Мафіни з овочами та твердим сиром	63	63	84	11,99	11,99	15,91	5,43	5,43	7,28	3,75	3,75	5,08	111,76	111,76	149,34
Каша перлова розсипчаста	90	90	113	2,76	2,76	3,46	1,77	1,77	2,22	19,94	19,94	25,01	107,62	107,62	134,93
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Йогурт 2%	100	100	200	2,0	2,0	4,0	3,0	3,0	6,0	4,0	4,0	8,0	46,0	46,0	92,0
Всього за обід				25,21	25,21	33,39	16,29	16,29	22,73	78,39	78,39	101,05	506,40	506,40	663,69
Вечеря															
Салат з вареного буряка	70	70	93	1,07	1,07	1,43	4,07	4,07	5,10	7,10	7,10	9,50	65,78	65,78	84,85
Фіш- боли в томатному соусі	41/27	41/27	2/41	8,07	8,07	12,14	1,97	1,97	3,27	5,33	5,33	7,71	71,21	71,21	108,56
Каша гречана розсипчаста	82	82	103	4,2	4,2	5,3	2,6	2,6	3,2	21,2	21,2	26,6	125	125	157
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Банан	60	60	60	0,9	0,9	0,9	0,06	0,06	0,06	13,08	13,08	13,08	53,4	53,40	53,40
Сік апельсиновий	120	120	180	0,6	0,6	0,9				17,4	17,4	26,1	70,8	70,8	106,20
Всього за вечерю				17,54	17,54	22,77	11,1	11,1	14,03	74,01	74,01	92,89	457,19	457,19	581,01

Четвер, 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Пюре морквяне	55	55	73	2,90	2,90	3,70	0,06	0,06	0,08	24,98	24,98	31,47	55,96	55,96	73,35
Ліниві вареники з сиром кисломолочним з вишневим соусом	65/42	65/42	82/5 7	10,6	10,6	13,46	5,20	5,20	6,56	17,02	27,00	35,17	158,35	196,25	252,23
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Кефір 2,5%	150	150	180	4,5	4,5	5,62	3,75	3,75	4,69	5,25	5,25	6,6	88,5	88,5	110,62
Всього за сніданок				20,1	20,1	24,88	11,41	11,41	13,73	57,15	67,13	83,14	373,71	411,71	507,20
Обід															
Салат із тушкованої(свіжої) капусти	50	50	60	0,77	0,77	0,91	3,04	3,04	4,04	4,48	4,48	5,91	46,14	46,14	60,92
Борщ український	150	150	200	2,13	2,13	2,75	2,51	2,51	3,14	10,03	10,03	13,13	68,85	68,85	88,75
Нагетси курячі	56	56	75	12,0	12,0	16,0	4,2	4,2	5,4	12,1	12,1	16,5	136,0	136,0	182,0
Каша ячна вязка	103	103	143	2,17	2,17	3,01	2,09	2,09	2,90	14,59	14,59	20,25	86,18	86,18	119,64
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Апельсин	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24,0	24,0	32,0
Сік персиковий	120	120	180	0,1	0,1	0,2	2,1	0	0	19,1	19,1	28,6	82	82	122
Всього за обід				19,81	19,81	25,51	5,29	14,36	15,64	75,90	75,90	101,89	514,17	514,17	676,31
Вечеря															
Буряк тушкований в сметанному соусі	57	57	75	1,1	1,1	1,5	2,1	2,1	2,7	6,8	6,8	9,1	48	48	63
Тюфтелька куряча з овочами	66/24	66/24	88/32	11,55	11,55	15,58	5,29	5,29	6,61	11,55	11,55	15,06	141,49	141,49	184,03
Пюре горохове з цибулею	100	100	125	9,7	9,7	12,2	3,0	3,0	3,6	22,7	22,7	28,4	167,0	167,0	208,0
Компот із суміші сухофруктів	150	150	200	0,34	0,34	0,46	0,0	0,0	0,0	10,76	15,75	21,00	39,57	58,57	78,10
Всього за вечерю				22,69	22,69	29,74	10,39	10,39	12,91	64,72	69,71	73,56	396,06	415,06	533,13

П'ятниця, 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Капуста цвітна запечена в сухарях	27	27	27	1,0	1,0	1,0	1,1	1,1	1,1	2,6	2,6	2,6	23,0	23,0	23,0
Биточок рублений з курятини паровий	58	58	77	10,61	10,61	14,51	2,37	2,37	3,0	4,96	4,96	6,61	85,64	85,64	112,70
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/8	30/8	30/13	3,3	3,3	5,1	3,9	3,9	6,2	9,9	9,9	9,9	89,0	89,0	118,0
Полента (каша кукурудзяна запечена)	90	90	110	2,6	2,6	3,1	2,4	2,4	3,0	16,6	16,6	20,1	99,0	99,0	120,0
Банан	60	60	60	0,9	0,9	0,9	0,06	0,06	0,06	13,08	13,08	13,08	53,40	53,40	53,40
Всього за сніданок				21,23	21,23	29,12	12,33	12,33	17,36	51,87	51,87	59,86	402,04	402,04	510,30
Обід															
Ікра з буряка	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15
Суп-пюре з квасолі з сметаною	150/4,5	150/4,5	200/6	5,0	5,0	6,0	4,6	4,6	6,4	13,7	13,7	18,3	114,0	114,0	153,0
Зрази картопляні з курячим м'ясом	116	116	145	10,60	10,60	13,10	5,05	5,05	5,99	18,77	18,77	23,28	163,68	163,68	200,32
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Мус яблучний з фруктовим соусом (вишневим)	108/20	108/20	135/29	1,62	1,62	1,75	0,27	0,27	0,31	21,81	21,81	25,93	95,25	95,25	112,16
Чай трав'яний	150	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всього за обід				22,30	22,30	26,78	12,37	12,37	15,16	88,39	88,39	108,36	484,02	484,02	590,63
Вечеря															
Морквяна запіканка з сиром кисломолочним	105	105	138	9,6	9,6	12,6	8,2	8,2	11,7	11,81	16,8	21,8	157,0	176,0	239,0
Соус з малини	30	30	40	0,29	0,29	0,40	0,0	0,0	0,0	0,45	5,44	7,45	5,67	24,67	33,84
Банан	60	60	60	0,9	0,9	0,9	0,06	0,06	0,06	13,08	13,08	13,08	53,40	53,40	53,40

Понеділок, 2 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Салат з тушкованої (свіжої) білокачаної капусти	50	50	50	0,8	0,8	0,8	2,0	2,0	2,0	2,9	2,9	2,9	31,0	31,0	31,0
Омлет	60	60	60	5,9	5,9	5,9	6,1	6,1	6,1	2,6	2,6	2,6	89,0	89,0	89,0
Каша пшенична з цибулею	101	101	127	4,1	4,1	5,1	2,4	2,4	3,0	25,6	25,6	31,9	142,0	142,0	177,0
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0
Молоко кипячене	150	150	200	4,23	4,23	6,76	3,75	3,75	6,0	7,09	7,09	11,36	78,00	78,00	124,8
Всього за сніданок				17,13	17,13	20,66	16,65	16,65	19,50	48,09	48,09	58,66	411	411	492,8
Обід															
Буряк тушкований з цибулею	45	45	73	0,96	0,96	1,25	1,56	1,56	2,59	6,12	6,12	10,34	38,83	38,83	65,20
Суп український з галушками	150/15	150/15	200/20	1,79	1,79	2,37	2,83	2,83	3,44	12,36	12,36	16,36	81,52	81,52	105,13
М'ясо відварне в кисло-молочному соусі	27/23	27/23	36/31	7,53	7,53	10,04	13,27	13,27	17,86	21,01	11,01	14,68	191,93	191,93	257,41
Каша перлова розсипчаста	90	90	113	2,76	2,76	3,46	1,77	1,77	2,22	9,94	19,94	25,01	107,02	107,02	134,93
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Апельсин	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24,0	24,0	32,00
Кефір 2,5%	100	100	120	3,0	3,0	3,75	2,50	2,50	3,13	3,5	3,5	4,4	59,0	59,0	73,75
Всього за обід				18,68	18,68	23,69	24,45	24,45	31,80	68,53	68,53	88,29	573,30	573,30	666,40
Вечеря															
Морква тушкована в сметані	47	47	63	0,8	0,8	1,0	2,6	2,6	3,6	6,4	6,4	8,6	50,0	50,0	67,00
Риба запечена	50	50	125	8,81	8,81	16,41	4,18	4,18	9,65	17,22	17,22	22,30	131,58	131,58	237,15
Овочеve рагу	115	115	135	1,9	1,9	2,3	3,7	3,7	4,2	11,5	11,5	13,7	85,00	85,00	101,00

Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/8	30/13	3,3	3,3	5,1	3,9	3,9	6,2	9,9	9,9	9,9	89,0	89,0	118,0
Кисіль вишневий	150	150	150	0,4	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	14,31	19,3	19,3	72,0	91,0	91,0
Всього за вечерю				15,21	15,21	25,21	14,38	14,38	23,65	59,33	64,32	73,80	427,58	446,58	614,15

Вівторок, 2 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Гарбуз припущений	50	50	66	0,60	0,60	0,80	2,56	2,56	3,08	3,24	3,24	4,32	37,48	37,48	46,97
Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	122	122	155	15,06	15,06	19,14	10,82	10,82	13,95	10,88	15,87	19,84	206,25	222,25	283,03
Соус із сухофруктів (кураги)	55	55	74	1,04	1,04	1,31	0,0	0,0	0,0	11,33	16,32	20,53	46,57	65,57	82,42
Банан	60	60	80	0,90	0,90	1,20	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	58,40	58,40	71,20
Компот із яблук	150	150	200	0,34	0,34	0,16	0	0	0	10,76	15,75	21	39,5	58,5	78,10
Всього за сніданок				17,94	17,94	22,61	13,44	13,44	17,11	49,29	64,26	83,13	388,2	442,27	561,72
Обід															
Ікра овочева	50	50	70	2,71	2,71	3,44	0,10	0,10	0,13	21,98	21,98	27,76	34,80	34,80	44,70
Суп польовий з сметаною	50/4	50/4	200/5	1,62	1,62	2,14	2,62	2,62	3,30	10,73	10,73	14,21	72,21	72,21	94,09
Голубці ліниві з курячим мясом	120	120	150	11,0	11,0	13,74	4,5	4,5	5,62	10,4	10,4	12,99	124,9	124,9	156,12
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Какао	150	150	180	3,96	3,96	5,34	3,35	3,35	4,51	6,35	6,35	8,55	90,32	90,32	94,74
Всього за обід				21,39	21,39	26,76	12,97	12,97	15,96	59,36	59,36	73,41	393,33	393,33	460,75
Вечеря															
Салат із зеленого горошку і цибулі	77	77	88	3,8	3,8	4,33	1,64	1,64	1,66	11,36	11,36	12,93	71,99	71,99	80,11
Котлета рублена з курятини	58	58	77	10,8	10,8	14,5	3,6	3,6	4,6	8,2	8,2	11,2	111,0	111,0	148,0
Каша гречана розсипчаста	82	82	103	4,2	4,2	5,3	2,6	2,6	3,2	21,2	21,2	26,6	125,0	125,0	157,0
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Сік периковий	120	120	180	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	19,1	19,1	28,6	82,0	82,0	122,0
Всього за вечерю				21	21	26,43	10,24	10,24	11,86	69,76	69,76	89,23	379,81	379,81	578,11

Середа, 2 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Суп молочний з гречаною крупою	150	150	200	3,6	3,6	4,8	3,1	3,1	4,2	7,71	12,7	16,9	74	93	124
Сирники рожеві з морквою	68	68	80	10,1	10,1	11,9	8,1	8,1	10,0	5,81	10,8	12,6	139	158	188
Соус сметанный на молоці	20	20	35	0,5	0,5	1,0	1,4	1,4	2,4	2,7	2,7	4,7	7	26	45
Банан	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Чай каркаде	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього за сніданок				15,10	15,10	18,9	12,7	12,7	16,7	29,32	39,3	51,60	273,0	330,0	428,0
Обід															
Огірок солений (свіжий)		57	75		1,09	1,46		2,14	2,73		6,78	9,11		48,01	63,26
Борщ з квасолею і картоплею зі сметаною	150/4	150/4	200/5	2,3	2,3	3,1	3,1	3,1	4,0	10,6	10,6	14,1	76	76	102
Шніцель зі свинини	60	60	81	8,4	8,4	11,1	14,5	14,5	19,2	8,6	8,6	11,2	199	199	262
Каша вівсяна в'язка	82	82	103	2,22	2,22	2,77	2,67	2,67	3,34	10,53	10,53	13,16	74	74	92
Хліб цілнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Груша	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,18	0,18	0,24	6,06	6,06	8,08	25,20	25,20	33,60
Йогурт 2%	100	100	100	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	46,00	46,00	46,00
Всього за обід				17,26	18,35	22,85	25,85	27,99	34,87	49,69	56,47	69,55	491,2	539,21	669,86
Вечеря															
Пюре морквяне	55	55	73	0,8	0,8	1,0	3,1	3,1	4,1	6,0	6,0	7,7	55	55	67
Суфле рибне	45	45	68	7,8	7,8	11,7	2,9	2,9	4,3	1,3	1,3	2,0	62	62	93
Каша рисова розсипчаста	82	82	103	2,0	2,0	2,5	1,8	1,8	2,2	20,4	20,4	25,6	107	107	135
Хліб цілнозерновий з твердим сиром	30/8	30/8	30/13	3,3	3,3	5,1	3,9	3,9	6,2	9,9	9,9	9,9	89,0	89,0	118,0
Сік периковий	120	120	180	0,1	0,1	0,2	0	0	0	19,1	19,1	28,6	82	82	122
Всього за вечерю				14,00	14,00	20,50	11,70	11,70	16,80	56,70	56,70	73,80	359	359	535

Четвер, 2 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Салат з тушкованої капусти (свіжої)	50	50	60	0,77	0,77	0,91	3,04	3,04	4,04	4,48	4,48	5,91	46,14	46,14	60,92
Гуляш курячий	32/18	32/18	43/24	9,9	9,9	13,2	3,4	3,4	4,3	4,0	4,0	5,4	87	87	116
Каша ячна розсипчаста	90	90	103	3,0	3,0	3,4	1,8	1,8	2,2	20,0	20,0	22,7	109	109	125
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Апельсин	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24	24	32
Кефір 2,5%	150	150	180	4,5	4,5	5,62	3,75	3,75	4,69	5,25	5,25	6,6	88,5	88,5	110,62
Всього за сніданок				20,81	20,81	25,95	14,51	14,51	17,79	49,33	49,33	58,11	425,64	425,64	515,53
Обід															
Буряк тушкований з яблуком	35	35	35	0,59	0,59	0,59	0,98	0,98	0,98	4,63	4,63	4,63	28,05	28,05	28,05
Борщ по - бахмацьки	150/5	150/5	200/5	2,41	2,41	3,32	3,22	3,22	4,85	14,54	14,54	19,44	93,93	93,93	130,81
Рагу з курятини	103	103	138	11,18	11,18	14,91	5,13	5,13	6,68	15,06	15,06	20,09	151,57	151,57	200,68
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/8	30/13	3,3	3,3	5,1	3,9	3,9	6,2	9,9	9,9	9,9	89,00	89,00	118,00
Банан	60	60	80	0,90	0,90	1,20	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	58,40	58,40	71,20
Чай трав'яний	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього за обід				18,38	18,38	25,12	13,29	13,29	18,79	57,21	57,21	71,80	420,95	420,95	548,74
Вечеря															
Гарбузова каша	70	70	90	1,6	1,6	2,0	1,6	1,6	2,0	12,4	12,4	15,5	69	69	87
Зрази з сиру кисломолочного з курягою	95	95	120	14,1	14,1	17,6	9,0	9,0	11,2	23,71	28,7	36,3	233	252	317
Соус сметанный	35	35	48	1,0	1,0	1,6	2,4	2,4	4,0	4,7	4,7	6,7	45	45	69
Компот із суміші сухофруктів	150	150	200	0,34	0,34	0,46	0,0	0,0	0,0	10,76	15,75	21,00	39,57	58,57	78,10
Всього за вечерю				17,04	17,04	21,66	13,00	13,00	30,2	51,57	61,55	79,50	386,57	424,57	551,10

П'ятниця, 2 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Морква тушкована з чорносливом	53	53	70	0,91	0,91	1,2	2,1	2,1	2,58	8,34	8,34	10,92	51,69	51,69	66,61
Каша янтарна з яблуками та родзинками	117	117	147	3,99	3,99	4,97	3,20	3,20	4,00	28,63	33,62	41,91	157,22	176,22	219,74
Соус вишневий	30	30	40	0,29	0,29	0,40	0,0	0,0	0,0	0,45	5,44	7,45	5,67	24,67	33,84
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/8	30/1 3	3,3	3,3	5,1	3,9	3,9	6,2	9,9	9,9	9,9	89,0	89,0	118,0
Йогурт 2%	100	100	200	2,0	2,0	4,0	3,0	3,0	6,0	4,0	4,0	8,0	46,00	46,00	92,00
Всього за сніданок				10,49	10,49	15,67	12,20	12,20	18,78	51,32	61,30	78,18	349,58	384,58	530,19
Обід															
Ікра бурякова	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15
Суп гороховий з грінками	150/20	150/20	200/20	5,78	5,78	7,00	4, 24	4, 24	4,85	23,58	23,58	28,12	156,04	156,04	184,27
Філе курки запечене під сиром	55	55	73	11,17	11,17	14,93	7,11	7,11	9,33	2,35	2,35	3,46	120,19	120,19	160,26
Перлова каша в'язка	82	82	103	2,22	2,22	2,77	2,67	2,67	3,34	10,53	10,53	13,16	73,82	73,82	92,28
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Компот із апельсинів	150	150	180	0,33	0,33	0,41	0,07	0,07	0,09	6,01	11,00	13,26	24,23	43,23	52,11
Всього за обід				24,58	24,58	31,04	16,54	16,54	20,37	76,58	81,57	98,85	485,37	504,37	614,07
Вечеря															
Омлет з морквою	40	40	40	5,08	5,08	5,08	4,6	4,6	4,6	0,28	0,28	0,28	62,80	62,80	62,80
Буряк тушкований з цибулею	45	45	73	0,76	0,76	1,25	1,56	1,56	2,59	6,12	6,12	10,34	38,83	38,83	65,20
Вареники з курячим м'ясом	90	90	125	12,79	12,79	17,94	12,52	12,52	17,33	19,51	19,51	17,40	237,36	237,36	331,62
Кисіль молочний	100	100	150	2,82	2,82	4,24	2,50	2,50	3,75	12,51	12,51	18,56	82,40	82,40	122,80
Всього за вечерю				21,45	21,45	28,51	21,18	21,18	28,27	38,42	38,42	46,58	421,39	421,39	582,42

Понеділок, 3 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Каша пшоняна з фруктами	117	117	147	4,0	4,0	5,0	3,2	3,2	4,0	33,6	33,6	41,9	176	176	220
Мус яблучний з соусом	108/20	108/20	135/29	1,62	1,62	1,75	0,27	0,27	0,31	21,81	21,81	25,93	95,25	95,25	112,16
Банан	60	60	60	0,9	0,9	0,9	0,06	0,06	0,06	13,08	13,08	13,08	53,40	53,40	53,40
Какао	150	150	180	3,96	3,96	5,34	3,35	3,35	4,51	6,35	6,35	8,55	70,32	70,32	94,74
Всього за сніданок				9,38	9,38	14,49	7,28	7,28	9,69	72,74	72,74	89,56	396,97	396,27	498,30
Обід															
Суп селянський з перловою крупою та сметаною	150/5	150/5	200/7	1,51	1,51	2,02	3,41	3,41	4,38	8,94	8,94	11,92	71,26	71,26	93,52
Курка відварна порційна	55	55	90	8,50	8,50	14,08	10,29	10,29	16,81	2,15	2,15	3,10	134,47	134,47	218,76
Картопля запечена з гарбузом та цибулею	100	100	100	2,2	2,2	2,2	1,23	1,23	1,23	15,78	15,78	15,78	116,46	116,46	116,46
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Компот із суміші сухофруктів	150	150	200	0,34	0,34	0,46	0,0	0,0	0,0	10,76	15,75	21,00	39,57	58,57	78,10
Всього за обід				14,65	14,65	20,86	20,86	20,86	28,32	47,53	47,53	61,70	432,76	432,76	577,84
Вечеря															
Салат з тушкованої моркви та яблук	94	94	126	2,45	2,45	3,19	4,22	4,22	5,37	10,17	10,17	13,43	84,87	84,87	109,98
Запіканка вермішелево - сирна	116	116	145	18,66	18,66	22,99	11,57	11,57	14,37	11,3	16,29	17,99	227,93	246,93	297,01
Соус вишневий	30	30	40	0,29	0,29	0,40	0,0	0,0	0,0	0,45	5,44	7,45	5,67	24,67	33,84
Сік апельсиновий	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0,0	0,0	0,0	17,4	17,4	26,1	70,8	70,8	106,20
Всього за вечерю				22	22	27,48	15,79	15,79	19,74	39,32	49,3	64,97	389,27	427,27	547,03

Вівторок, 3 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Рибна паличка з яйцем	46	46	69	9,20	9,20	13,52	4,63	4,63	6,24	4,77	4,77	6,74	97,56	97,56	137,31
Каша гречана розсипчаста	90	90	113	2,76	2,76	3,46	1,77	1,77	2,22	19,94	19,94	25,01	107,62	107,62	134,93
Салат з капусти тушкованої (свіжої) та зеленого горошку	45	45	60	2,96	2,96	3,80	0,05	0,05	0,07	20,92	20,92	26,44	41,34	41,34	50,90
Апельсин	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24,0	24,0	32,0
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Чай (трав'яний)	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього за сніданок				17,56	17,56	23,6	8,97	8,97	11,09	61,23	61,23	75,69	341,52	341,52	426,14
Обід															
Салат з моркви та часнику	40	40	48	0,6	0,6	0,7	2,0	2,0	2,5	4,1	4,1	4,5	35	35	42
Суп із сочевиці із м'ясною фрикаделькою	150/1 1	150/1 1	200/ 17	8,15	8,15	11,45	2,71	2,71	4,04	13,01	13,01	17,41	114,53	114,53	159,08
Шніцель зі свинини	60	60	81	8,36	8,36	11,09	14,49	14,49	19,15	8,58	8,58	11,17	198,68	198,68	262,02
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	101	101	127	4,1	4,1	5,1	2,4	2,4	3,0	25,6	25,6	31,9	142	142	177
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Кефір 2,5%	150	150	180	4,5	4,5	5,4	3,75	3,75	4,69	5,25	5,25	6,6	88,50	88,50	110,62
Всього за обід				27,81	27,81	35,84	25,35	25,35	35,78	66,44	66,44	81,48	649,71	649,71	821,72
Вечеря															
Ячна кашка	52	52	52	5,08	5,08	5,08	7,60	7,60	7,60	0,28	0,28	0,28	89,77	89,77	89,77
Ризотто із зеленим горошком	100	100	120	3,56	3,56	4,42	4,86	4,86	5,98	14,22	14,22	17,18	115,18	115,18	141,35
Пиріжок з родзинками	90	90	115	6,00	6,00	7,34	4,93	4,93	6,94	38,12	38,12	45,77	206,46	206,46	258,85
Молоко кип'ячене	150	150	200	4,23	4,23	6,76	3,75	3,75	6,00	7,09	7,09	11,36	78	78	124,8
Всього за вечерю				18,87	18,87	23,60	21,14	21,14	26,52	59,71	59,71	74,59	489,41	489,41	504,77

Середа, 3 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Капуста білокачанна смажена в сухарях	23	23	30	0,76	0,76	1,03	1,05	1,05	1,07	2,75	2,75	3,78	22,12	22,12	27,07
Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	60	80	11,84	11,84	15,69	5,35	5,35	6,74	5,32	5,32	6,96	118,63	118,63	153,69
Кукурудзяна каша розсипчаста	90	90	113	2,46	2,46	3,09	1,80	1,80	2,26	21,38	21,38	26,82	112,64	112,64	141,22
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Апельсин	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24,0	24,0	32,0
Компот із суміші сухофруктів	150	150	200	0,34	0,34	0,46	0,0	0,0	0,0	5,77	15,75	21,0	39,57	58,57	78,10
Всього за сніданок				18,04	18,04	23,09	10,72	10,72	12,63	50,82	50,82	76,36	387,96	387,96	503,08
Обід															
Сочевиця з цибулею	88	88	114	8,48	8,48	10,56	2,92	2,92	3,53	19,61	19,61	24,41	148,08	148,08	183,43
Суп польовий зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,62	1,62	2,14	2,62	2,62	3,30	10,73	10,73	14,21	72,21	72,21	94,09
Гречаник м'ясний	54	54	74	12,85	12,85	16,92	3,38	3,38	4,47	24,76	24,76	31,39	105,33	105,33	37,98
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/8	30/13	3,3	3,3	5,1	3,9	3,9	6,2	9,9	9,9	9,9	89,0	89,0	118,0
Кефір 2,5%	150	150	180	4,5	4,5	5,62	3,75	3,75	4,69	5,25	5,25	6,6	88,5	88,5	110,62
Всього за обід				33,45	33,45	44,09	18,82	18,82	25,32	73,40	73,40	90,89	556,22	556,22	617,87
Вечеря															
Пюре морквяне	55	55	73	2,78	2,78	3,54	0,06	0,06	0,08	24,02	24,02	30,19	32,16	51,16	66,95
Заліканка рисова з свіжими грушами	90	90	113	2,56	2,56	3,20	2,77	2,77	3,48	16,79	21,78	27,26	103,34	122,34	153,19
Соус з чорносливом	28	28	28	0,30	0,30	0,30	0,0	0,0	0,0	5,9	10,89	10,89	24,69	43,69	43,69
Яблуко фаршироване сиром кисломолочним	94	94	124	10,4	10,4	13,7	6,0	6,0	7,9	6,41	11,4	14,8	123	142	185
Какао	150	150	180	3,96	3,96	5,34	3,35	3,35	4,51	6,35	6,35	8,55	90,32	90,32	94,74
Всього за вечерю				20,0	20,0	26,08	12,18	12,18	15,97	59,47	74,44	91,69	373,51	429,51	543,57

Четвер, 3 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Салат із зеленого горошку і цибулі	77	77	88	3,8	3,8	4,33	1,64	1,64	1,66	11,36	11,36	12,93	71,99	71,99	80,11
Биточок рублений з курятини паровий	58	58	77	10,61	10,61	14,51	2,37	2,37	3,0	4,96	4,96	6,61	85,64	85,64	112,70
Пшенична каша розсипчаста з цибулею	90	90	113	3,74	3,74	4,72	2,39	2,39	2,99	23,47	23,47	29,60	131,78	131,78	165,99
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Кисіль вишневий	150	150	185	0,41	0,41	0,51	0,0	0,0	0,0	14,26	19,25	24,14	71,59	90,59	113,35
Всього за сніданок				20,66	20,66	26,17	8,80	8,80	10,05	63,95	68,94	83,18	432,0	451,0	543,15
Обід															
Розсольник	160	160	230	2,51	2,51	3,05	3,02	3,02	4,21	10,62	10,62	14,83	76,83	76,83	104,49
Тюфтеля рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	60/30	90/4 5	8,66	8,66	13,05	6,23	6,23	8,85	9,47	9,47	14,55	128,63	128,63	190,15
Картопляне пюре	91	91	114	2,01	2,01	2,51	2,12	2,12	2,65	14,53	14,53	18,16	84,50	84,50	105,63
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/8	30/1 3	3,3	3,3	5,1	3,9	3,9	6,2	9,9	9,9	9,9	89,0	89,0	118,0
Яблуко	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,0	27,0	36,00
Сік персиковий	130	130	180	0,13	0,13	0,18	0,0	0,0	0,0	20,67	20,67	28,62	88,40	88,40	122,40
Всього за обід				17,08	17,08	24,44	15,51	15,51	25,64	81,93	81,93	104,27	533,41	533,41	715,72
Вечеря															
Котлета морквяна під сметанним соусом	50/36	50/36	70/50	2,29	2,29	3,19	6,58	6,58	8,38	13,71	13,71	19,04	120,96	120,96	161,23
Каша вівсяна з родзинками	84	84	105	2,25	2,25	2,81	2,67	2,67	3,34	11,57	11,57	14,54	77,75	77,75	97,52
Омлет з твердим сиром	57	57	57	7,07	7,07	7,07	8,97	8,97	8,97	0,92	0,92	0,92	113,00	113,00	113,00

П'ятниця, 3 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Гарбуз запечений з яблуками	48	48	67	0,45	0,45	0,63	3,14	3,14	4,20	4,64	4,64	6,52	47,62	47,62	64,94
Сирники рожеві (з морквою)	83	83	115	12,39	12,39	17,10	10,16	10,16	13,65	13,10	13,10	18,04	193,96	193,96	264,33
соус шоколадний			15			4,94			1,07			4,74			29,37
Какао	165	165	180	5,86	5,86	6,41	5,00	5,00	5,46	9,47	9,47	10,35	104,80	104,80	114,50
Всього за сніданок				18,70	18,70	29,08	18,30	18,30	24,38	27,21	27,21	39,65	346,38	346,38	473,14
Обід															
Буряк тушкований з чорносливом в сметані	35	35	47	0,67	0,67	0,90	1,53	1,53	2,04	7,94	7,94	10,88	45,85	45,85	62,31
Борщ полтавський з галушками	150/6	150/6	200/8	2,60	2,60	3,43	3,64	3,64	4,68	16,30	16,30	21,63	106,33	106,33	139,77
Гуляш курячий	32/18	32/18	43/24	9,90	9,90	13,22	3,38	3,38	4,34	3,98	3,98	5,43	87,38	87,38	115,59
Каша перлова в'язка	82	82	103	2,22	2,22	2,77	2,67	2,67	3,34	10,53	10,53	13,16	73,82	73,82	92,28
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/8	30/13	3,3	3,3	5,1	3,9	3,9	6,2	9,9	9,9	9,9	89,0	89,0	118,0
Йогурт 2%	100	100	200	2,0	2,0	4,0	3,0	3,0	6,0	4,0	4,0	8,0	46,00	46,00	92,00
Всього за обід				22,79	22,79	29,42	18,15	18,15	26,60	52,65	52,65	69,0	448,38	448,38	619,95
Вечеря															
Салат із свіжої капусти і моркви	05	05	60	0,59	0,59	0,71	2,09	2,09	2,12	3,73	3,73	4,54	34,45	34,45	38,01
Бобові з цибулею (горох)	88	88	114	9,02	9,02	11,24	3,11	3,11	3,77	21,11	21,11	26,28	148,08	148,08	183,43
Кнелі з курятини з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	47/32	63/56	10,35	10,35	14,06	4,67	4,67	6,81	6,01	6,01	9,15	109,86	109,86	157,41
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Банан	41	41	41	0,62	0,62	0,62	0,04	0,04	0,04	8,94	8,94	8,94	36,49	36,49	36,49
Сік яблучний	120	120	180	0,48	0,48	0,72	0,0	0,0	0,0	12,36	12,36	18,54	50,40	50,40	75,60
Всього за вечерю				21,95	21,95	28,12	10,18	10,18	12,98	49,38	49,38	63,87	379,34	379,34	487,44

Молоко кип'ячене	100	100	160	2,82	2,82	4,51	2,5	2,5	4,00	4,73	4,73	7,57	52,00	52,00	83,20
Всього за вечерю				14,43	14,43	17,58	20,72	20,72	32,59	30,93	30,93	42,07	363,71	363,71	454,95

Понеділок, 4 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Відварне яйце	40	40	40	5,08	5,08	5,08	4,60	4,60	4,60	0,28	0,28	0,28	62,80	62,80	62,80
Макарони відварені з овочами	100	100	130	3,36	3,36	4,38	2,14	2,14	2,91	21,53	21,53	28,04	120,98	120,98	156,56
Какао	180	180	200	5,34	5,34	5,93	4,51	4,51	5,01	8,55	8,55	9,5	94,74	94,74	105,26
Яблука	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,0	27,0	36,00
Всього за сніданок				17,34	17,34	20,81	15,39	15,39	19,04	46,50	46,50	56,04	394,57	394,57	478,62
Обід															
Салат з варених овочів	38	38	51	0,72	0,72	0,97	2,08	2,08	2,61	4,22	4,22	5,70	37,68	37,68	49,08
Розсольник	160	160	230	2,51	2,51	3,05	3,02	3,02	4,21	10,62	10,62	14,83	76,83	76,83	104,49
Котлета січена куряча з сметанним соусом та цибулею	31/19	31/19	44/26	5,20/ 0,34	5,20/ 0,34	7,06/ 0,46	6,53/ 1,18	6,53/ 1,18	8,63/ 1,59	5,44/ 1,63	5,44/ 1,63	7,64/ 2,15	101,66/ 18,16	101,66/ 18,16	137,00/ 4,34
Банош по-гуцульськи з твердим сиром	80/4	80/4	100/7	3,64	3,64	5,02	4,98	4,98	6,96	11,80	11,80	14,99	106,83	106,83	140,81
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Кефір 2,5%	150	150	180	4,5	4,5	5,4	3,75	3,75	4,69	5,25	5,25	6,6	88,50	88,50	110,62
Всього за обід				19,01	19,01	24,06	23,94	23,94	31,03	48,86	48,86	61,81	500,66	500,66	607,34
Вечеря															
Салат з тушкованої моркви та яблука	94	94	126	2,45	2,45	3,19	4,22	4,22	5,37	10,17	10,17	13,43	84,87	84,87	109,98
Хлібець рибний	48	48	72	7,95	7,95	11,89	3,32	3,32	4,21	3,50	3,50	5,21	75,78	75,78	106,42
Картопля запечена скибочками(варена)	85	85	94	2,52	2,52	3,09	2,16	2,16	2,81	12,64	12,64	15,48	80,49	80,49	100,06
Компот з апельсинів	148	148	180	0,33	0,33	0,41	0,07	0,07	0,09	6,01	11,00	13,26	24,23	43,23	52,11
Всього за вечерю				13,25	13,25	18,58	9,77	9,77	12,48	37,31	37,31	47,38	284,37	284,37	368,57

Вівторок, 4 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Пюре з гарбуза	100	100	132	1,12	1,12	1,48	3,11	3,11	4,10	4,88	4,88	6,50	51,10	51,10	67,65
Пудинг сирно-морквяний	135	135	169	16,75	16,75	21,00	10,34	10,34	12,97	13,89	18,88	23,77	216,8	235,80	296,47
Соус із чорносливу	57	57	72	1,04	1,04	1,31	0	0	0	14,82	14,82	18,53	59,88	59,88	74,85
Банан	60	60	60	0,9	0,9	0,9	0,06	0,06	0,06	13,08	13,08	13,08	53,40	53,40	53,40
Чай трав'яний	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього за сніданок				19,81	19,81	24,69	13,51	13,51	17,13	46,67	51,66	61,88	399,0	418,0	492,37
Обід															
Салат з тушкованої капусти і зеленого горошку	45	45	60	2,96	2,96	3,80	0,05	0,05	0,07	20,92	20,92	26,44	41,34	41,34	50,90
Суп картопляний з макаронами	200	200	250	1,51	1,51	2,46	1,67	1,67	2,49	10,67	10,67	17,35	64,70	64,70	103,16
Пастуший пиріг	140	140	187	16,03	16,03	21,01	2,01	2,01	2,65	53,63	53,63	68,43	153,28	153,28	202,13
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Кефір 2.5%	150	150	180	4,5	4,5	5,4	3,75	3,75	4,69	5,25	5,25	6,6	88,50	88,50	110,62
Всього за обід				27,10	27,10	34,77	9,88	9,88	12,3	100,37	100,37	128,72	418,82	418,82	537,81
Вечеря															
Салат з буряком та цибулі	50	50	75	0,8	0,8	1,1	2,1	2,1	2,2	4,4	4,4	6,6	39	39	54
Фалафель	77	77	96	9,1	9,1	11,4	2,2	2,2	3,0	24,4	24,4	30,6	150	150	190
Соус сметанний з томатом	7	7	16	0,3	0,3	0,6	1,8	1,8	3,7	0,8	0,8	1,1	21	21	40
Каша вівсяна в'язка	82	82	103	2,2	2,2	2,8	2,7	2,7	3,3	10,5	10,5	13,2	74	74	92
Сік виноградний	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0,0	0,0	0	17,4	17,4	26,0	71	71	106
Яблука	60	60	80	0,2	0,2	0,4	0,2	0,2	0,4	6,2	6,2	8,4	28	28	36
Всього за вечерю				15,30	15,30	19,3	11,4	11,4	15,0	73,60	73,60	159,50	400,54	400,54	589

Середа, 4 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Пудинг з цвітної капусти	61	61	83	2,56	2,56	3,49	2,69	2,69	3,66	4,84	4,84	6,77	51,91	51,91	69,86
М'ясо курки в сметані	30/9	30/9	40/12	9,1	9,1	12,2	5,9	5,9	7,9	0,4	0,4	0,6	91,0	91,0	122,0
Каша кукурудзяна в'язка	82	82	102	1,9	1,9	2,4	1,8	1,8	2,1	16,5	16,5	20,6	90	90	113
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Банан	60	60	60	0,9	0,9	0,9	0,06	0,06	0,06	13,08	13,08	13,08	53,40	53,40	53,40
Компот із плодів сушених (кураги)	140	140	160	0,9	0,9	1,0	0,0	0,0	0,0	12,21	17,2	19,6	49	68	77
Всього за сніданок				17,46	17,46	22,09	12,85	12,85	16,12	56,93	61,92	70,55	406,31	425,31	506,26
Обід															
Салат з тушкованої мортвєрдим сиром	94	94	126	2,45	2,45	3,19	4,22	4,22	5,37	10,17	10,17	13,43	84,87	84,87	109,98
Борщ з квасолею, картоплею та сметаною	150	150	200/6	4,88	4,88	6,67	4,90	4,90	7,18	13,61	13,61	18,32	115,30	115,30	160,85
Макаронник з м'ясом	94	94	118	10,35	10,35	12,95	4,01	4,01	5,25	22,37	22,37	28,16	168,48	168,48	213,53
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Сік яблучний	120	120	180	0,48	0,48	0,72	0,0	0,0	0,0	12,36	12,36	18,54	50,40	50,40	75,60
Всього за обід				20,26	20,26	25,63	15,53	15,53	20,20	68,41	68,41	88,35	490,05	490,05	630,96
Вечеря															
Каша« Янтарна» (із пшона з яблуками)	100	100	125	4,3	4,3	5,3	4,6	4,6	5,7	15,91	20,9	25,9	122	141	176
Соус фруктовый(малиновий)	34	34	34	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	1,31	6,3	6,3	9	28	28
Хліб з маслом вершковим	30/1,5	30/1,5	30/1,5	1,0	1,0	1,0	1,3	1,3	1,3	15,0	15,0	15,0	78	78	78
Молоко кип'ячене	150	150	200	4,23	4,23	6,76	3,75	3,75	6,00	7,09	7,09	11,36	11,36	78,00	124,80
Всього за вечерю				9,83	9,83	9,65	13,0	13,0	49,29	49,29	58,56	58,56	220,36	325,0	406,8

Четвер, 4 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Ліниві вареники з вишневим соусом	65/42	65/42	82/57	10,6	10,6	13,46	5,2	5,2	6,56	22,01	27,00	35,17	177,25	196,25	252,23
Груша	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,18	0,18	0,24	6,06	6,06	8,08	25,20	25,20	33,60
Каша рисова з гарбузом	152	152	203	4,9	4,9	6,5	3,6	3,6	4,8	31,5	31,5	42,0	178	178	238
Чай трав'яний	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього за обід				15,74	15,74	20,28	8,98	8,98	11,6	59,57	64,56	85,25	380,45	399,45	523,83
Обід															
Буряк тушкований з чорносливом	53	53	70	0,9	0,9	1,2	2,1	2,1	2,6	8,3	8,3	10,9	52	52	67
Суп манний з грінками	200	200	250	2,73	2,73	4,14	2,4	2,4	3,88	17,72	17,72	26,73	105,08	105,08	160,82
Болоньезе(зі свинини)	65	65	87	7,0	7,0	9,3	14,2	14,2	18,8	3,2	3,2	4,2	168	168	222
Каша перлова в'язка	82	82	103	1,7	1,7	2,1	1,6	1,6	2,1	12,2	12,2	15,2	71	71	89
Хліб цілнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Йогурт 2%	100	100	200	2,0	2,0	4,0	3,0	3,0	6,0	4,0	4,0	8,0	46,00	46,00	92,00
Всього за обід				16,43	16,43	22,84	25,4	25,4	35,48	55,32	55,32	74,93	513,08	513,08	701,82
Вечеря															
Морква тушкова з часником	40	40	48	0,6	0,6	0,7	2,0	2,0	2,5	4,1	4,1	4,5	35	35	42
Шніцель рибний натуральний	47	47	70	9,75	9,75	14,14	1,21	1,21	1,82	23,29	23,29	30,42	85,35	85,35	121,31
Каша гречана розсипчаста	90	90	113	2,76	2,76	3,46	1,77	1,77	2,22	19,94	19,94	25,01	107,62	107,62	134,93
Апельсин	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24,0	24,0	32,0
Компот з свіжих яблук	100	100	130	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	0,21	5,2	6,8	23	42	54
Всього за вечерю				17,15	17,15	24,43	9,2	9,2	13,2	63,14	68,13	382,97	363,97	382,97	502,24

П'ятниця, 4 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок															
Горошок овочевий відварний	60	60	70	3,25	3,25	3,75	3,13	3,13	3,65	8,97	8,97	10,35	74,42	74,42	81,72
Суфле ячне	50	50	50	4,6	4,6	4,6	5,1	5,1	5,1	4,2	4,2	4,2	80	80	80
Каша ячна в'язка	82	82	103	1,76	1,76	2,7	1,68	1,68	2,09	11,87	11,87	14,59	69,92	69,92	86,18
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/8	30/13	3,03	3,03	5,1	3,9	3,9	6,2	9,9	9,9	9,9	89,0	89,0	118,0
Сік персиковий	120	120	180	0,12	0,12	0,18	0,0	0,0	0,0	19,8	19,8	28,62	81,60	81,60	122,40
Всього за сніданок				12,76	12,76	16,33	13,81	13,81	17,04	54,74	54,74	67,66	394,94	394,94	488,33
Обід															
Суп гречаний	180	180	200	2,51	2,51	2,95	3,13	3,13	4,58	15,69	15,69	18,61	102,06	102,06	128,57
Плов з м'яса курки	110	110	140	10,6	10,6	14,1	4,7	4,7	6,2	17,8	17,8	22,3	158	158	202
Товчанка	114	114	140	5,8	5,8	7,1	3,1	3,1	3,7	22,7	22,7	27,9	139	139	170
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00
Апельсин	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24,0	24,0	32,0
Кисіль вишневий	150	150	185	0,41	0,41	0,51	0,0	0,0	0,0	14,26	19,25	24,14	71,59	90,59	113,35
Всього за обід				21,96	21,96	27,48	13,45	13,45	17,04	86,05	91,04	110,45	565,65	584,65	716,92
Вечеря															
Оладки м'яса курки	70	70	93	10,9	10,9	14,5	5,5	5,5	7,1	5,3	5,3	7,0	115	115	149
Пюре морквяні	55	55	73	2,9	2,9	3,7	0,06	0,06	0,08	24,98	24,98	31,47	55,96	55,96	73,35
Картопляне пюре	91	91	114	2,01	2,01	2,51	2,12	2,12	2,65	14,53	14,53	18,16	84,50	84,50	105,63
Молоко кип'ячене	150	150	200	5,64	5,64	6,76	5,0	5,0	6,0	9,46	9,46	11,36	104,0	104,0	124,80
Банан	60	60	60	0,9	0,9	0,9	0,06	0,06	0,06	13,08	13,08	13,08	53,40	53,40	53,40
Всього за вечерю				22,35	22,35	28,37	12,74	12,74	15,89	67,35	67,35	81,07	412,86	412,86	506,18