

Чотиритижневе сезонне меню на зимовий період 2023 року

АЛЕРГЕНИ	Понеділок 1 тиждень										
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
	Сніданок:										
	Салат з свіжої моркви	60	80	0,71	0,94	3,06	4,08	7,54	10,05	56,71	75,61
МП, Л, Г, ЗП	Макарони відварені з твердим сиром	90/7	113/9	4,9	6,4	3,8	5,0	21,7	27,3	142,89	182,16
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
	Сік фруктовий	120	180	0,48	0,72	0,0	0,0	12,36	18,54	58,25	71,2
МП, Л, ЗП, Г	Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/5	30/5	3,6	3,6	3,9	3,9	9,9	9,9	89	89
	Всього за сніданок:			9,93	11,98	11,00	13,3	57,74	74,11	373,85	453,97
	Обід:										
	Салат зі квашеної капусти		80		1,28		3,56		6,17		60,09
	Салат зі свіжої капусти та моркви	60		0,71		3,06		7,54		56,7	
МП, Л	Борщ буряковий зі сметаною	150	200	1,75	2,33	1,29	1,72	9,26	12,35	55,98	74,64
Я, Р	Рибна котлета	40	60	8,33	12,5	8,3	12,44	8,05	12,07	139,7	209,59
МП, Л, ЗП	Каша гречана розсипчаста	82	103	4,24	5,31	2,56	3,2	21,2	26,58	125,45	157,23

	Компот із сухофруктів	120	160	0,28	0,3	0	0	12,6	16,8	46,86	62,48
зп, г	Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
	Всього за обід:			16,31	22,72	15,41	21,12	73,65	88,97	492,69	690,44
	Вечеря:										
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,96	1,26	2,4	2,97	3,48	4,46	37,2	46,86
г, мп, л	Биточок з м'яса курки	58	77	10,01	13,6	2,8	3,7	5	6,8	86	114
мп, л	Каша вівсяна	80	100	2,2	2,75	3,38	4,23	10,34	12,93	79,43	99,29
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
мп, л	Какао на молоці	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Всього за вечерю:			18,43	23,95	13,07	16,32	33,12	42,18	318,83	403,10
	Вівторок 1 тиждень										
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
	Сніданок:										
мп, л	Салат з моркви, яблука та сиру твердого	60	80	1,82	2,38	2,18	2,95	3,84	5,26	40,8	54,86
зп	Плов з рису і м'яса	150	200	15,37	20,68	10,15	14,1	24,39	32,71	245,98	334,52
зп, г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15	15	68	68
мп, л	Йогурт	120	150	7,2	9	7,2	9	4,92	6,15	102	127,5
	Всього за сніданок:			25,39	33,06	19,73	26,25	48,15	59,12	456,78	584,88

Обід:											
	Салат вітамінний	60	80	0,71	0,95	2,12	2,82	4,54	6,05	38,01	50,68
МП, Л, ЗП	Суп гречаний	150	200	2,11	2,81	2,68	3,58	13,84	18,45	88,7	118,27
	Біфштекс зі свинини та яловичини	45	60	8,78	12,35	11,2	15,35	0,11	0,23	136,1	190,38
МП, Л	Картопляне пюре	110	150	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47
	Компот із сухофруктів	120	160	0,28	0,37	0	0	12,6	16,8	46,86	62,42
	Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Всього за обід:			16,36	22,21	18,72	27,04	75,24	95,88	530,62	711,42
Вечеря:											
	Салат з моркви	60	80	0,71	0,95	3,06	4,08	7,54	10,05	56,71	75,62
МП, Л, Г, Я	Лінівi вареники	110	135	18,21	22,52	9,26	11,3	16,45	20,05	220,01	266,02
МП, Л	Соус сметанний (на молоці)	40	55	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99
	Кисіль вишневий	170	180	0,41	0,41	0,0	0,0	23,7	23,7	107	107
	Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,8	17,44	53,4	71,2
	Всього за вечерю:			21,21	26,63	14,82	19,43	66,16	77,98	481,74	588,83
Середа 1 тиждень											
	Найменування страв та виробів	Вихід	Хімічний склад								
			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал					

		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
	Сніданок:										
	Салат вітамінний	60	80	0,71	0,95	2,12	2,82	4,54	6,05	38,01	50,68
	Рагу з курятини	150	200	11,18	14,91	5,13	6,68	15,06	20,09	151,57	200,68
	Чай трав'яний	90	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
зп, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15	15	68	68
	Всього за сніданок:			12,89	16,86	7,43	9,7	34,6	41,14	257,58	319,36
	Обід:										
	Салат з бурячка з олією	60	80	0,96	1,28	1,92	2,56	4,8	6,4	55,52	74,02
мп, л	Суп овочевий зі сметаною	150/4	200/5	1,52	2,03	1,82	2,43	7,64	10,18	52,84	70,45
мп, л	Котлета м'ясна з яловичини	50	65	13,01	16,91	13,51	17,56	5,76	7,49	173,96	226,15
зп, Г, мп, л	Каша ячнева	80	100	1,71	2,14	1,97	2,46	11,41	14,26	70,3	87,88
	Кефір	90	125	2,7	3,75	2,25	3,13	3,15	4,38	53,1	73,75
	Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
зп, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Всього за обід:			21,8	38,31	21,73	28,42	60,84	75,15	527,12	670,85
	Вечеря:										
мп, л	Каша рисова в'язка на молоці	180	220	4,76	5,99	4,97	6,6	20,46	25,22	144,79	183,29
	Фрукти свіжі (банани)	100	120	1,5	1,8	0,12	0,15	26,16	31,4	53,4	64,08
мп, л	Какао з молоком	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04

	Всього за вечерю:			11,28	13,81	9,34	11,85	54,68	66,29	287,39	354,41
Четвер 1 тиждень											
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:											
	Салат вітамінний	60	80	0,71	0,95	2,12	2,82	4,54	6,05	38,01	50,68
МП, Л, Я, Г	Сирники кисломолочного сиру	105	120	18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	278,17	349,65
МП, Л	Соус сметанний (на молоці)	30	45	0,31	0,47	0,02	0,03	13,84	20,76	57,12	40,68
	Фрукти свіжі (банани)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
	Чай	140	170								
	Всього за сніданок:			20,01	25,19	14,82	19,03	58,03	77,44	426,7	512,21
Обід:											
	Салат зі солоного огірка		80		0,69		3,26		2,67		42,13
	Салат з моркви	60		0,71		3,06		7,54		56,7	
МП, Л	Борщ український зі сметаною	150/4	200/5	2,1	2,8	2,5	3,2	10,0	13,1	69	89
Я, Г	Нагетси з м'яса курки	56	75	11,96	15,99	4,16	5,36	12,1	16,5	136,47	181,95
МП, Л	Каша гречана	82	103	4,24	5,31	2,56	3,2	21,2	26,58	125,45	157,23
	Компот із свіжих фруктів (з яблук)	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45

ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15	15	68	68
	Всього за обід:			20,09	25,9	12,56	15,33	77,8	96,73	502,07	587,76
Вечеря:											
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,96	1,28	2,4	3,2	3,48	4,64	37,2	49,6
Я	Тюфтелька з м'яса курки (з овочами)	50	65	9,65	12,54	8,7	11,31	9,48	12,32	139,72	181,64
ЗП, Г, МП, Л	Каша пшенична в'язка	90	113	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,9	86,92	108,65
МП, Л	Йогурт	120	150	7,2	9,0	7,2	9,0	4,92	6,15	102	157,23
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Всього за вечерю:			21,16	26,87	20,21	32,85	48	57,04	433,84	565,12
П'ятниця 1 тиждень											
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:											
МП, Л	Салат з моркви, яблука та сиру твердого	60	80	1,82	2,43	2,18	2,91	3,84	5,12	40,8	54,9
Я, МП, Л	Суфле яєчне	50	50	4,6	4,6	5,1	5,1	4,2	4,2	80	80

ЗП, Г, МП, Л	Макаронні вироби з твердим сиром	90/7	113/9	4,9	6,4	3,8	5,0	21,66	27,25	142,89	182,16
	Кисіль вишневий	170	180	0,41	0,41	0	0	23,7	23,7	107	107
	Всього за сніданок:			11,73	13,84	11,08	13,06	53,4	60,27	358,8	439,9
Обід:											
	Салат вітамінний	60	80	0,71	0,95	2,12	2,82	4,54	6,05	38,01	50,68
	Суп-пюре гороховий	150	200	4,14	5,52	2,1	2,8	15,92	21,23	96,8	129,06
я, Г	Зрази картопляні з курячим м'ясом	130	190	10,66	15,67	13,4	22,5	20,91	29,48	248,04	385,76
	Компот із сухофруктів	120	160	0,28	0,37	0	0	12,6	16,8	46,86	62,48
	Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
ЗП, Г	Хліб цільозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Всього за обід:			17,03	23,83	20,18	28,64	75,21	96,88	524,71	731,98
Вечеря:											
	Салат зі свіжих огірків	60	80	0,46	0,61	3,65	4,88	1,86	2,48	40,26	53,68
МП,Л	Тефтеля рибна	60	90	8,01	12,01	4,5	6,75	4,64	6,96	90,49	135,73
ЗП, Г	Каша вівсяна	82	103	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	74	92
	Сік фруктовий	120	180	0,48	0,72	0	0	12,36	18,54	50,4	75,6
МП, Л, ЗП, Г	Хліб цільозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
	Всього за вечерю:			13,07	18,31	11,08	15,25	57,47	73,58	376,55	496,21

Понеділок 2 тиждень											
Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад								
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал		
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	
Сніданок:											
МП, Л	Салат з моркви, яблука та сиру твердого	60	80	1,82	2,43	2,18	2,91	3,84	5,12	40,8	54,9
МП, Л	Каша рисова молочна вязка	150	180	3,97	4,76	4,14	4,97	17,05	20,46	120,65	144,79
МП, Л, ЗП, Г	Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/4	30/8	1,9	2,8	1,4	2,5	15,0	15,0	82	97
	Чай трав'яний	150	180								
	Фрукти свіжі (банани)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,8	17,44	53,4	71,2
	Всього за сніданок:			8,59	11,19	7,78	10,46	49,69	58,02	296,85	367,19
Обід:											
	Салат з солоних огірків		80		0,67		4,42		2,6		52,32
	Салат зі свіжої капусти та моркви	60		0,91		4,04		5,91		60,92	
МП, Л	Борщ буряковий з сметаною	150	200	1,75	2,33	1,29	1,72	9,26	12,35	55,98	74,64
Я, Р	Котлета рибна	40	60	8,33	12,5	8,3	12,44	8,05	12,07	139,7	209,59
МП, Л	Картопляне пюре	110	150	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47
	Фрукти свіжі (банани)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,8	17,44	53,4	71,2

	Кисіль вишневий	170	180	0,41	0,41	0	0	23,7	23,7	107	107
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15	15	68	68
	Всього за обід:			15,88	21,64	16,35	23,87	91,79	105,07	584,55	733,22
	Вечеря:										
	Салат вітамінний	60	80	0,71	0,95	2,12	2,82	4,54	6,05	38,01	50,68
МП, Л, Г, ЗП	Макарони відварені з твердим сиром	90/7	113/9	4,9	6,4	3,8	5,0	21,7	27,3	142,89	182,16
Я, Г	Биточок січений з м'яса курки	55	80	5,27	7,67	5,39	7,95	3,42	5,09	83,42	123,33
	Сік фруктовий	120	180	0,48	0,72	0	0	12,36	18,54	50,4	75,6
	Всього за вечерю:			11,36	15,74	11,31	15,77	42,02	56,98	314,72	431,77
	Вівторок 2 тиждень										
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
	Сніданок:										
	Морква кусочком	60	80	0,63	0,84	0,05	0,08	4,05	5,4	16,4	21,87
МП, Л,Я	Омлет	30	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,9	97,8
ЗП, Г, МП, Л	Каша ячнева в'язка	82	103	1,47	2,17	1,68	2,1	11,88	14,6	69,92	86,19
МП, Л	Йогурт	120	150	7,2	9,0	7,2	9,0	4,92	6,15	102	127,5
	Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36

зп, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15	15	68	68
	Всього за сніданок:			13,47	19,18	12,93	18,83	43,43	52,15	322,22	447,36
	Обід:										
	Салат зі свіжої моркви	60	80	0,71	0,95	3,06	4,08	7,54	10,05	56,71	75,61
зп, , МП, Л	Капусняк з сметаною	150/3	200/10	1,74	2,32	1,29	1,72	9,26	12,35	55,98	74,64
МП, Л, ЗП	Плов з м'яса курки	95	120	10,36	13,81	11,81	15,75	12,59	16,79	198,52	264,7
	Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,8	17,44	53,4	71,2
	Компот із сухофруктів	120	180	0,28	0,37	0	0	12,6	16,8	46,86	62,48
зп, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15	15	68	68
	Всього за обід:			14,99	19,65	16,42	21,83	70,79	88,43	479,47	616,63
	Вечеря:										
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,96	1,26	2,4	2,97	3,48	4,46	37,2	46,86
Я, Г	Паличка куряча	45	60	10,2	13,6	4,4	5,7	5,7	7,5	104	135
	Каша гречана	82	103	4,26	5,31	2,56	3,2	21,2	26,58	125,45	157,23
МП,Л	Какао на молоці	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
зп, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Всього за вечерю:			21,44	27,19	13,81	17,17	53,44	63,21	477,85	514,13
	Середа 2 тиждень										
	Найменування	Вихід		Хімічний склад							

	страв та виробів			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
	Сніданок:										
МП, Л	Салат з моркви, яблука та сиру твердого	60	80	0,66	0,89	5,11	6,13	2,68	3,62	58,3	71,8
МП, Л, Г, Я	Лінівi вареники	110	135	18,21	22,52	9,26	11,3	16,45	20,05	220,01	266,02
	Соус фруктовий	60	75	0,63	0,78	0,03	0,04	27,68	34,61	114,24	142,8
МП, Л	Кефір	90	125	2,7	3,75	2,25	3,13	3,15	4,38	53,1	73,75
	Всього за сніданок:			22,2	27,94	16,65	20,6	49,96	62,66	445,65	554,37
	Обід:										
	Огірок солоний	37	50	0,24	0,32	0,03	0,04	0,69	0,92	3,9	5,9
МП, Л	Борщ український зі сметаною	150/4	200/5	2,3	3,1	3,1	4,0	10,6	14,1	76	102
Я, Г	Зрази картопляні з м'ясом	130	190	10,66	15,67	13,4	22,5	20,91	29,48	248,04	385,72
	Фрукти свіжі (апельсини свіжі)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32
	Компот із сухофруктів	120	160	0,28	0,37	0	0	12,6	16,8	46,86	68
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Всього за обід:			14,98	21,16	16,83	26,94	65,5	83,9	466,8	661,62
	Вечеря:										
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,96	1,26	2,4	2,97	3,48	4,46	37,2	46,86
МП, Л	Тефтеля рибна	60	90	8,01	12,01	4,5	6,75	4,64	6,96	90,49	135,73

ЗП, Г, МП, Л	Каша пшенична	80	100	3,38	4,21	1,98	2,47	21,11	26,3	117,1	146,3
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
МП, Л	Какао з молоком	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Всього за вечерю			18,37	24,5	13,33	17,49	52,29	62,39	401,99	503,93
Четвер 2 тиждень											
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:											
	Салат з квашеної капусти		80		1,27		3,55		6,17		60,09
	Салат з моркви	60		0,71		2,12		4,54		38,01	
МП, Л	Нагетси з м'яса курки	56	75	11,96	15,99	4,16	5,36	12,1	16,5	136,47	181,95
МП, Л	Каша гречана розсипчаста	82	103	4,24	5,31	2,56	3,2	21,2	26,58	125,45	157,23
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
	Компот із сухофруктів	120	160	0,28	0,37	0	0	12,6	16,8	46,86	62,48
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
	Всього за сніданок:			18,43	24,27	9,28	12,63	71,68	89,37	441,79	565,75
Обід:											
	Салат вітамінний	60	80	0,71	0,95	2,12	2,82	4,54	6,05	38,01	50,68
ЗП, МП, Л	Куліш пшоняний з фрикаделькою	150/11/7	200/15/9	4,9	6,4	5,2	6,6	13,2	17,3	119	154

	та сметаною										
Г, Я	Тефтеля з яловичини	40	50	7,01	8,76	6,31	7,89	7,26	9,07	107,09	133,86
ЗП, Г, МП, Л	Макаронні вироби з твердим сиром	90/7	113/9	4,94	6,4	3,82	5	21,66	27,25	142,89	182,16
	Кисіль вишневий	170	180	0,41	0,41	0,0	0,0	23,7	23,7	107	107
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
	Всього за обід:			18,97	23,92	17,65	22,51	89,9	98,37	581,99	695,7
	Вечеря:										
	Салат зі свіжої капусти та моркви	60	80	0,97	1,29	2,72	3,63	3,7	4,93	34,77	46,36
Я, Р, Г	Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	65	10,65	14,13	3,95	5,06	4,08	5,3	96,56	126,03
ЗП, Г	Каша рисова в'язка	80	100	1,28	1,56	1,63	2,03	12,9	15,8	72	89
	Сік фруктовий	110	180	0,44	0,72	0	0	11,33	18,54	46,2	75,6
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
	Всього за вечерю:			13,58	18,02	8,54	11,04	38,43	52,89	276,53	372,99
	П'ятниця 2 тиждень										
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
	Сніданок:										

	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,73	0,97	2,04	2,72	2,79	3,7	30,64	34,77
зп, г, я	Оладки з м'яса курки	70	50	7,18	10,65	9,64	13,49	4,03	5,64	131,35	183,89
зп, Г	Каша вівсяна	82	103	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	74	92
зп, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
	Чай (трав'яний)	140	170								
	Фрукти свіжі (мандарини)	60	80	0,5	0,6	0,1	0,2	5	7	23	31
	Всього за сніданок:			11,63	15,99	14,65	19,95	37,35	44,5	326,99	409,66
Обід:											
	Салат з свіжого буряка і ароматної олії	60	80	0,96	1,28	1,92	2,56	4,8	7,36	55,52	74,02
мп, л, зп	Розсолник зі сметаною	150	200	1,31	1,74	1,71	2,28	9,05	12,07	57,74	79,99
мп, л	Котлета м'ясна	50	65	13,01	16,91	13,51	17,56	5,76	7,49	173,96	226,15
мп, л	Пюре з бобових (горох з цибулею)	100	125	10,34	12,93	3,2	3,88	24,4	30,51	167,2	207,87
зп, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Йогурт	120	150	7,2	9,0	7,2	9,0	4,92	6,15	102	127,5
	Всього за обід:			33,82	42,32	27,74	35,46	63,93	78,58	624,42	783,53
Вечеря:											
	Салат зі свіжої моркви	60	80	0,71	0,95	3,06	3,12	7,54	10,05	56,7	75,6
мп, л, г, я	Сирники	105	120	18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	278,17	349,16
мп, л, г	Соус сметанный	15	20	0,7	0,95	5,18	5,94	1,96	2,85	60,2	68,14
	Кисіль вишневий	170	180	0,41	0,41	0	0	23,7	23,7	107	107

	Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
	Всього за вечерю:			20,81	26,08	19,98	23,98	72,85	87,23	555,47	671,1
Понеділок 3 тиждень											
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:											
	Салат з квашеної капусти		80		1,28		3,56		6,17		60,09
	Салат з моркви	60		0,71		3,06		7,54		56,71	
я	Яйце варене	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8
	Чай трав'яний	140	170								
МП, Л, ЗП	Каша рисова в'язка	80	100	1,28	1,56	1,63	2,03	12,9	15,8	72	89
	Свіжі фрукти (банан)	100	120	1,5	1,8	0,12	0,15	26,16	31,4	53,4	64,08
МП, Л, ЗП, Г	Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/4	30/8	1,9	2,8	1,4	2,5	15,0	15,0	82	97
	Всього за сніданок:			10,47	12,52	10,81	12,84	61,88	68,65	326,91	372,97
Обід:											
	Салат вітамінний	60	80	0,71	0,95	2,12	2,82	4,54	6,05	38,01	50,68
МП, Л, ЗП, Г	Капусняк	150	200	1,75	2,33	1,29	1,72	9,26	12,35	55,98	74,64
Я, Г	Шніцель зі	60	80	8,36	11,9	14,5	19,15	8,58	11,17	199	262

	свинини										
МП, Л, ЗП	Каша гречана розсипчаста	82	103	4,24	5,31	2,6	3,2	21,2	26,6	125,45	157,23
	Компот із сухофруктів	120	160	0,28	0,37	0	0	12,6	16,8	46,86	62,48
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
	Всього за обід:			16,34	21,86	20,71	27,09	73,64	81,99	533,3	674,78
	Вечеря:										
МП, Л	Салат з моркви, яблука та сиру твердого	60	80	1,82	2,38	2,18	2,95	3,84	5,26	40,8	54,86
Я, Г, Р	Тефтеля рибна	60	90	8,01	12,01	4,5	6,75	4,64	6,96	90,49	135,73
МП, Л	Картопляне пюре	90	110	2,11	2,58	2,01	2,46	13,15	16,07	81,45	99,55
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
	Кисіль вишневий	170	180	0,41	0,41	0	0	23,7	23,7	107	107
	Всього за вечерю:			12,59	17,7	8,93	12,49	54,67	64,32	373,94	481,16
	Вівторок 3 тиждень										
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
	Сніданок:										
МП, Л, Г, Я	Ліниві вареники	110	135	18,21	22,52	9,26	11,3	16,45	20,05	220,01	266,02
МП, Л, Г	Соус сметанный	10	20	0,43	0,96	2,99	5,94	1,06	2,85	32,12	68,14
	Морква кусочком	60	80	0,63	0,84	0,05	0,08	4,05	6,48	16,4	21,87

МП, Л	Молоко	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6,07	2	60	72
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
	Всього за сніданок:			24,01	30,04	14,04	19,44	33,8	44,9	355,53	464,03
	Обід:										
	Салат вітамінний	60	80	0,71	0,95	2,12	2,82	4,54	6,05	38,01	50,68
ЗП, МП, Л	Суп польовий із сметаною	150/4	200/5	1,62	2,14	2,62	3,3	10,73	14,2	72	95
	Биточки (особливі)	55	75	9,7	13,0	6,6	8,8	7,4	10,0	128	171
МП, Л, Г, ЗП	Макарони відварені з твердим сиром	90/7	113/9	4,9	6,4	3,8	5,0	21,7	27,3	142,89	182,16
	Компот із фруктів (яблук)	120	160	0,28	0,37	0	0	12,6	16,8	46,86	62,42
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Всього за обід:			18,21	23,86	15,34	20,12	71,97	89,35	495,76	629,26
	Вечеря:										
	Салат зі свіжої моркви	60	80	0,71	0,95	3,06	3,12	7,54	10,05	56,7	75,6
Я, Г	Нагетси з м'яса курки	56	75	11,96	15,99	4,16	5,36	12,1	16,5	136,47	181,95
МП, Л, ЗП, Г	Каша ячна	82	103	1,77	2,17	1,68	2,1	11,9	14,6	69,92	86,12
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
	Сік фруктовий	120	180	0,48	0,72	0	0	12,36	18,54	50,4	75,6
	Всього за вечерю:			16,82	22,03	9,16	10,86	71,98	92,13	432,89	558,47

Середа 3 тиждень											
Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад								
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал		
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	
Сніданок:											
МП, Л, Г, Я	Сирники	105	120	18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	278,17	349,65
МП, Л, Г	Соус сметанный	15	20	0,7	0,95	5,18	5,94	1,96	2,85	60,2	68,14
МП, Л	Какао на молоці	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,24	0,32	0,25	0,32	6,24	8,32	27	36
	Всього за сніданок:			24,05	29,86	21,36	26,2	42,83	54,03	454,57	560,83
Обід:											
МП, Л	Салат з моркви, яблука та сиру твердого	60	80	1,82	2,38	2,18	2,95	3,84	5,26	40,8	54,86
МП, Л	Борщ буряковий зі сметаною	150/3	200/5	1,34	1,79	1,94	2,59	11,92	15,89	63,44	84,59
Я, Г	Котлета м'ясна	60	81	8,36	11,1	14,5	19,15	8,6	11,2	198,68	262,02
МП, Л	Картопля тушкована	130	160	2,59	3,32	4,42	6,22	21,55	27,61	134,6	177,5
	Компот із сухофруктів	120	160	0,28	0,37	0	0	12,6	16,8	46,86	62,48
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Всього за обід:			15,39	19,96	23,24	31,11	73,51	91,76	552,38	709,45
Вечеря:											
	Салат зі свіжої капусти	50	70	0,8	1,1	2	2,6	2,9	3,9	31	41

МП, Л, Я	Оладки з курки	50	70	7,18	10,65	9,64	13,49	4,03	5,64	131,35	183,89
МП, Л, ЗП,Г	Каша пшенична	90	113	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,9	86,92	108,65
	Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Чай трав'яний	120	180								
	Всього за вечерю:			12,32	17,0	13,61	18,51	50,13	60,88	370,67	472,74
Четвер 3 тиждень											
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:											
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,96	1,26	2,4	2,97	3,48	4,46	37,2	46,86
МП, Л, Я	Тефтеля з м'яса курки	80	105	11,1	17,2	11,34	18,02	13,59	17,11	99,75	298,19
МП, Л, ЗП	Каша гречана в'язка	82	103	4,24	5,31	2,56	3,2	21,2	26,78	125,45	157,23
МП, Л	Йогурт	120	150	7,2	9,0	7,2	9,0	4,92	6,15	102	127,5
	Всього за сніданок:			23,5	32,77	23,5	33,37	53,19	54,5	364,4	629,78
Обід:											
	Салат зі солоних огірків		70		0,7		2,1		2,6		31
	Салат з моркви	50		0,59		2,55		6,28		47,26	
МП, Л	Суп гороховий з грінками	150/10	200/15	4,87	6,49	2,19	2,92	22,58	30,11	128,67	171,56

я, г	Котлета натуральна з філе м'яса курки панірована в сухарях	48	65	10,65	14,13	3,95	5,06	4,08	5,3	96,56	126,03
зп, г	Каша вівсяна	82	103	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	74	92
	Фрукти свіжі (апельсини)	70	100	0,63	0,9	0,11	0,2	5,67	8,1	30,1	43
зп, г	Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
	Кисіль вишневий	170	180	0,41	0,41	0	0	23,7	23,7	107	107
	Всього за обід:			20,37	26,4	11,67	13,82	87,84	97,97	551,59	638,59
	Вечеря:										
	Салат з квашеної капусти		80		1,28		3,56		6,17		60,09
	Салат з моркви	60			0,71		3,06		7,54		56,71
мп, л	Картопляне пюре	80	110	1,88	2,58	1,79	2,46	11,6	16,07	72,4	99,55
я, мп, л	Биточок особливий м'ясний	55	75	9,7	13,2	6,6	8,8	7,4	10	128	171
	Фрукти свіжі (банани)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,8	17,44	53,4	71,2
зп, г	Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
	Сік	120	180	0,48	0,72	0	0	12,36	18,54	50,4	75,6
	Всього за вечерю:			14,67	19,98	11,71	15,1	67,7	83,22	428,91	545,44
	П'ятниця 3 тиждень										
	Найменування страв та виробів	Вихід	Хімічний склад								
			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал					

		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
	Сніданок:										
	Салат вітамінний	60	80	0,71	0,95	2,12	2,82	4,54	6,05	38,01	50,68
МП, Л, Г, ЗП	Макарони відварені з твердим сиром	90/7	113/9	4,9	6,4	3,8	5,0	21,7	27,3	142,89	182,16
МП,Л, Я,Г	Омлет	30	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,9	97,8
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
МП, Л	Какао з молоком	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Всього за сніданок:			14,56	20,22	13,83	20,25	50,64	60,7	387	505,68
	Обід:										
	Салат з бурячка і ароматної олії	60	80	0,96	1,28	1,92	2,56	4,8	6,4	55,52	74,02
ЗП, Г, МП, Л	Суп овочевий зі сметаною	150/4	20/5	1,32	1,74	2,99	3,74	7,71	10,27	61,49	79,78
МП, Л, Я, Г,	Тюфтелька рибна	60	90	8,01	12,01	4,5	6,75	4,64	6,96	90,43	135,73
ЗП, МП, Л	Каша рисова в'язка	80	100	1,28	1,56	1,63	2,03	12,9	15,8	72	89
	Фрукти свіжі (банани)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
МП, Л	Йогурт	120	150	7,2	9	7,2	9	4,92	6,15	102	127,5
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
	Всього за обід:			20,67	27,79	18,51	24,36	63,05	78,02	502,84	645,23
	Вечеря:										
	Салат з моркви	60	80	0,71	0,95	3,06	4,08	7,54	10,05	56,71	75,62

МП, Л, Г, Я	Котлета з курці	40	60	9,4	14,1	10,7	16,04	6,01	9,02	158,12	237,18
МП, Л	Пюре горохове	100	150	8,3	12,45	0,4	0,6	12,2	18,3	116	174
	Компот із фруктів (яблук)	120	160	0,28	0,37	0	0	12,6	16,8	46,86	62,42
	Фрукти свіжі (яблуко)	60	100	0,24	0,4	0,24	0,4	6,24	10,4	27	45
	Всього за вечерю:			18,93	28,27	14,4	21,12	44,59	64,57	404,69	594,22
Понеділок 4 тиждень											
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:											
	Салат вітамінний	60	80	0,71	0,95	2,12	2,82	4,54	6,05	38,01	50,68
Я	Яйце варене	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8
ЗП, МП, Л	Плов овочевий	95	125	3,82	5,1	3,18	5,02	22,47	29,96	129,15	179,4
	Фрукти свіжі (банани)	60	80	0,9	0,6	0,06	0,08	13,08	17,47	53,4	71,2
	Компот із суміші сухофруктів	120	160	0,28	0,37	0	0	12,6	16,8	46,86	62,48
	Всього за сніданок:			10,79	12,09	9,96	12,53	53	70,56	330,25	426,58
Обід:											
	Салат з квашеної капусти		80		1,28		3,56		6,17		60,09
	Салат з і свіжої капусти	60		0,71		3,06		7,54		56,7	

мп, л	Суп гороховий з грінками	150/10	200/15	4,87	6,49	2,19	2,92	22,58	30,11	128,67	171,56
я, мп, л	Картопляна зраза з м'ясом	130	190	10,66	15,67	13,4	22,5	20,91	29,48	248,04	385,72
мп, л	Кефір	90	125	2,7	3,75	2,25	3,13	3,15	4,38	53,1	73,75
зп, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
	Всього за обід:			19,94	28,19	21,1	32,31	69,18	85,14	554,51	759,12
	Вечеря:										
мп, л	Салат з моркви, яблука та сиру твердого	60	80	1,82	2,38	2,18	2,95	3,84	5,26	40,8	54,86
мп, л	Котлета м'ясна	30	40	7,8	10,42	8,1	10,80	3,45	4,60	104,37	139,17
зп, мп, л	Каша гречана в'язка	82	103	4,24	5,31	2,56	3,2	21,2	26,58	125,45	157,23
	Кисіль вишневий	170	180	0,41	0,41	0	0	23,7	23,7	107	107
зп, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Фрукти свіжі (яблуко)	60	100	0,24	0,4	0,24	0,4	6,24	10,4	27	45
	Всього за вечерю:			12,47	19,92	13,28	17,55	52,43	85,54	472,62	571,26
	Вівторок 4 тиждень										
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
	Сніданок:										
	Салат з моркви	60	80	0,71	0,94	3,06	4,08	7,54	10,05	56,71	75,61
я, Г мп, л	Вареники ліниві	120	150	19,87	25,02	10,10	13,47	17,95	23,93	240,01	300,01

	Соус із сухофруктів (яблук сушених)	28	28	0,3	0,3	0,0	0,0	9,7	9,7	38	38
	Чай трав'яний	140	170								
	Всього за сніданок:			20,88	26,26	13,16	17,55	35,19	43,68	334,72	413,62
	Обід:										
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,96	1,26	2,4	3,2	3,48	4,64	37,2	49,6
МП, Л, ЗП, Г	Розсольник	150	200	1,4	2,02	1,72	2,97	8,95	12,64	57,37	86,43
МП, Л	Картопляне пюре	110	150	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47
Я Г, МП, Л	Котлета м'ясна	40	50	10,41	13,01	10,81	13,51	4,61	5,76	139,17	173,96
	Фрукти свіжі (банани)	60	80	0,9	0,6	0,06	0,08	13,08	17,47	53,4	71,2
	Компот із сухофруктів	120	160	0,28	0,37	0	0	12,6	16,8	46,86	62,48
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
	Всього за обід:			17,53	21,79	17,65	24,97	73,79	94,22	501,55	662,14
	Вечеря:										
	Салат з огірка та цибулі	60	80	0,51	0,92	3,04	4,06	2	2,66	36,9	49,2
МП, Л, Я, Г	Тефтеля м'ясна	40	50	5,55	8,19	5,67	8,58	6,8	8,15	99,88	142
МП, Л, ЗП, Г	Макарони відварені з твердим сиром	90/7	113/9	4,94	6,4	3,82	5	21,66	27,25	142,89	182,16
МП, Л	Йогурт 2,5 %	120	150	7,2	9,0	7,2	9,0	4,92	6,15	102	127,5
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68

	Всього за вечерю:			19,44	25,83	20,17	27,16	56,62	67,53	479,67	604,86
Середа 4 тиждень											
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:											
	Салат вітамінний	60	80	0,71	0,95	2,21	2,95	4,54	6,05	38,01	50,68
МП, Л, Я, Г	Биточок рублений з куриці	58	77	10,6	14,2	2,4	3	5	6,6	86	113
ЗП, Г, МП, Л	Каша пшенична в'язка	90	113	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,9	86,92	108,65
	Кисіль вишневий	170	180	0,41	0,41	0,0	0,0	23,7	23,7	107	107
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
	Всього за сніданок:			15,16	19,61	6,52	8,29	63,36	70,25	385,93	447,33
Обід:											
	Салат зі солоних огірків		80		0,8		2,4		2,97		35,43
	Салат з моркви	60		0,71		3,06		7,54		56,71	
МП, Л	Борщ український зі сметаною	150/6	200/8	1,4	1,87	1,97	2,63	10,07	13,43	59,32	79,1
Р, Я, Г	Рибна паличка з яйцем	46	69	9,2	13,5	4,3	6,2	4,7	7,0	94	139
ЗП, Г, МП, Л	Каша рисова в'язка	80	100	2,06	2,57	2,61	3,26	20,71	25,89	116,2	145,25
	Фрукти свіжі (банани)	60	80	0,9	0,6	0,06	0,08	13,08	17,47	53,4	71,2
	Компот	120	160	0,28	0,37	0	0	12,6	16,8	46,86	62,48

зп, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Всього за обід:			15,55	20,84	12,2	14,77	83,7	97,76	494,49	602,46
	Вечеря:										
МП, Л	Салат з моркви, яблука та сиру твердого	60	80	1,82	2,38	2,18	2,95	3,84	5,26	40,8	54,86
МП, Л, ЗП	Каша в'язка пшоняна,молочна	160	200	5,55	6,94	5,29	6,61	19,21	24,01	145,58	181,98
МП, Л	Какао на молоці	150	180	5,02	6,02	4,25	5,10	8,06	9,67	89,2	107,4
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
	Всього за вечерю:			12,63	15,66	11,96	14,98	37,35	47,26	312,58	383,24
	Четвер 4 тиждень										
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
	Сніданок:										
МП, Л	Салат з моркви, яблука та сиру твердого	60	80	1,82	2,38	2,18	2,95	3,84	5,26	40,8	54,86
МП, Л, Я, Г	Сирники рожеві	100	130	17,62	22,12	11,49	15,77	15,44	17,27	230,66	293,52
МП, Л	Соус сметанный (на молоці)	20	35	0,5	1,0	1,4	2,4	2,7	4,7	26	45
МП, Л	Йогурт	120	150	7,2	9	7,2	9	4,92	6,15	102	127,5
	Всього за сніданок:			27,14	34,5	22,27	30,12	26,9	33,48	399,46	520,88
	Обід:										

	Салат з бурячка та олією	60	80	0,96	1,28	1,92	2,56	4,8	6,4	55,52	74,02
МП, Л, ЗП, Г	Суп з макаронними виробами та картоплею	150	200	1,6	2,1	2,1	2,8	11,5	15,4	71	94
МП, Л	Печеня по-домашньому	110	170	10,03	16,52	12,04	19,47	14,4	22,69	207,7	334,6
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Компот із сухофруктів	120	160	0,28	0,37	0	0	12,6	16,8	46,86	62,42
	Всього за обід:			22,05	28,51	13,06	17,52	62,91	77,75	485,88	627,21
	Вечеря:										
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,97	1,29	2,72	3,62	3,7	4,93	30,64	40,85
МП, Л Я,	Котлета з м'яса курки	48	65	10,65	14,13	3,95	5,06	4,08	5,3	96,56	126,03
ЗП, МП, Л	Макарони відварені з сиром твердим	90/7	13/9	4,94	6,4	3,82	5,0	21,66	27,25	142,89	182,16
МП, Л	Кефір 2,5%	120	150	3,6	4,5	3,07	4,6	4,27	6,4	70,67	106
	Свіжі фрукти (банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Всього за вечерю:			21,06	27,52	13,66	18,38	46,81	61,28	393,76	526,04

П'ятниця 4 тиждень											
	Найменування страв та виробів	Вихід		Хімічний склад							
				Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:											
	Салат вітамінний	60	80	0,71	0,95	2,21	2,95	4,54	6,05	38,01	50,68
Я, Г, Р	Паличка рибна	60	80	12	16	6,04	8,05	6,22	8,3	127,8	170,4
МП, Л	Каша гречана	82	103	4,24	5,31	2,6	3,2	21,2	26,6	125,45	157,23
	Сік фруктовий	120	180	0,44	0,72	0	0	11,33	18,54	46,2	75,6
	Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Всього за сніданок:			19,39	24,98	11,25	14,6	73,29	89,49	473,46	589,91
Обід:											
	Салат зі свіжої бурячка	60	80	0,96	1,28	1,92	2,56	5,52	7,36	41,52	55,36
МП, Л	Капусняк	150	200	1,75	2,33	1,55	2,07	9,26	12,35	55,98	74,64
МП, Л, Я	Оладки з куриці	50	70	7,18	10,65	9,64	13,49	4,03	5,64	131,35	183,89
ЗП, Г, МП, Л	Каша ячнева	82	103	1,77	2,17	1,68	2,1	11,88	14,6	69,92	86,19
	Чай трав'яний	140	170								
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15,0	15,0	68	68
	Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2

	Всього за обід:			13,56	17,63	15,05	20,05	58,77	72,39	420,17	539,28
	Вечеря:										
	Салат з моркви	60	80	0,71	0,94	3,06	4,08	7,54	10,05	56,71	75,61
зп, мп, л	Каша геркулесова в'язка	80	100	2,20	2,75	3,43	4,29	10,34	12,93	79,43	99,29
мп, л	Яблуко запечене з сиром кисломолочним	80	100	14,02	17,52	12,62	15,78	14,52	18,14	214,18	267,72
мп, л	Какао на молоці	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Всього за вечерю:			21,98	27,31	26,36	29,25	40,46	50,79	439,52	549,66