

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 4-6 років.					Джерело і-ції	Алергени
	Вихід, г	58	56	240	1700		
2-й тиждень		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-ці нність, ккал		
<u>Понеділок</u>							
<u>Сніданок</u>							
Салат з моркви	50	0.59	2.55	6.28	47.26	Орг.харчування 2014(с.355)	
Суп молочний з макаронними виробами	250	8.31	9.35	29.34	233.82	Орг.харчування 2014(с.503)	МП,Л,Г
Фрукти свіжі сезонні	80	1.20	0.08	17.44	71.20	МОЗ кар №2	
Сік	180	0.72	0	18.54	75.60	МОЗ кар. №2	
Всього		10.72	11.98	71.60	427.88		
<u>Обід</u>							
Салат з капусти	50	1.10	3.87	2.96	51.05	Орг.харчування 2014(с. 355)	
Суп болгарський	250	2.57	4.10	13.99	103.88	Орг.харчування 2014(с.372)	ЗП
Печеня по- домашньому (яловичина)	170	16.52	19.47	22.69	334.60	Орг.харчування 2014(с.396)	МП,Л
Компот із сушених фруктів	140	0.32	0	19.08	72.38	Орг.харчування 2014(с.516)	
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71.0	МОЗ кар. №25	ЗП,Г
Всього		22.67	29.84	68.62	632.91		
<u>Вечеря</u>							
Салат із зеленого горошку та цибулі	60	2.60	3.10	7.59	66.34	Орг.харчування 2014(с.467)	
Курячий рулет фарширований яйцем	80	15.69	6.74	6.96	153.69	МОЗ кар. №74	Я,Г
Каша пшенична в'язка	113	3.05	2.14	18.90	108.65	МОЗ кар. №50	ЗП,Г,МП,Л
Фрукти свіжі сезонні	80	0.32	0.32	8.32	36.0	МОЗ кар. №37	
Чай	200	0	0	12.97	49.27	Орг.харчування 2014(с.512)	
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/10	3,4	3,74	9,9	89,06	МОЗ кар. №80	ЗП,Г,МП,Л
Всього		25.06	16.04	64.64	503.01		

ВСЬОГО		58.45	57.86	204.86	1563.8		
Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 4-6 років.					Джерело і-ції	
	Вихід, г	58	56	240	1700		
2-й тиждень		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал		
<u>Вівторок</u>							
<u>Сніданок</u>							
Салат з капусти, моркви та яблук	95	3.39	4.23	6.07	72.89	МОЗ кар. №46	
Суфле яєчне	75	6.79	7.47	6.0	118.50	МОЗ кар. №23	Я
Плов із м'ясом (курка)	120	3.46	2.22	25.01	134.93	Орг. харчування 2014(с.403)	
Йогурт	125	2.0	6.3	5.3	86.0		
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71.0	МОЗ кар. №25	ЗП,Г
Всього		17.74	26.62	52.28	483.32		
<u>Обід</u>							
Борщ картопляний зі сметаною	200/7	1.87	4.97	13.93	104.61	МОЗ кар. №83	МП,Л
Каша гречана розсипчаста	103	5.31	3.20	26.58	157.23	МОЗ кар. №51	МП,Л
Котлета рибна любительська	88	14.73	2.6	28.25	116.36	МОЗ кар. №55	Я,Р
Компот із сушених фруктів	135	0.22	0	12.09	46.43	Орг. харчування 2014(с.516)	
Фрукти свіжі сезонні	80	1.20	0.08	17.44	71.20	МОЗ кар. №2	
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71.0	МОЗ кар. №25	ЗП,Г
Всього		25.43	13.25	108.19	566.83		
<u>Вечеря</u>							
Сирники	120	22.57	14.84	33.19	349.65	Орг. харчування 2014(с.493)	МП,Л,Я,Г
Какао	180	6.41	5.46	10.35	114.50	МОЗ кар. №48	МП,Л
Фрукти свіжі сезонні	80	0.72	0.16	7.6	32.0	МОЗ кар. №45	
Всього		29.70	20.46	51.14	496.15		
ВСЬОГО		72.87	60.33	211.61	1546.3		

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 4-6 років.					Джерело і-ції	Алергени
	Вихід, г	58	56	240	1700		
		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-ці нність, ккал		
2-й тиждень							
<u>Середа</u>							
<u>Сніданок</u>							
Каша молочна вівсяна	220	7.65	9.73	23.89	210.56	Орг. харчування 2014(с.505)	ЗП,МП,Л
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/10	3,4	3,74	9,9	89,06	МОЗ кар. №80	ЗП,Г,МП,Л
Фрукти свіжі сезонні	80	1.20	0.08	17.44	71.20	МОЗ кар №2	
Компот із сушених фруктів	135	0.22	0	12.09	46.43	Орг. харчування 2014(с.516)	
Всього		12.47	13.55	63.89	417.25		
<u>Обід</u>							
Салат з буряком та сухариками	50	1,88	2,68	10,87	75,08	Є.Клопотенко Збірник 2019	ЗП,Г
Куліш	250	2.52	2.72	17.09	103.64	Орг. харчування 2014(с.368)	ЗП,МП,Л
Картопля запечена скибочками (з вареної)	94	3.09	2.81	15.48	100.06	МОЗ кар. №26	
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі (курка)	36/ 31	10.04	17.86	14.68	257.41	МОЗ кар. №76	Г
Фрукти свіжі сезонні	80	0.32	0.32	8.32	36.0	МОЗ кар. №37	
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71.0	МОЗ кар. №25	ЗП,Г
Всього		19.95	28.79	76.34	643.19		
<u>Вечеря</u>							
Макарони відварені з овочами	130	4.38	2.91	28.04	156.58	МОЗ кар. №81	МП,Л
Оладки курячі	105	15.99	21.19	8.14	268.89	Орг. харчування 2014(с.402)	Я,Г
Салат із запеченої капусти	50	0.65	2.55	2.99	37.46	Є.Клопотенко Збірник 2019	
Чай з лимоном	180/ 6	0/ 0.05	0/ 0.01	17.96/ 0.18	68.22/ 2.04	Орг. харчування 2014(с.513)	
Всього		21.07	26.66	57.31	533.19		
ВСЬОГО		53.49	69.0	197.54	1593.63		

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 4-6 років.					Джерело і-ції	Алергени
	Вихід, г	58	56	240	1700		
		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-ці нність, ккал		
2-й тиждень							
Четвер							
<u>Сніданок</u>							
Плов з родзинками	120	3.07	3.15	37.29	186.10	МОЗ кар. №56	ЗП,МП,Л
Омлет з твердим сиром	57	7.07	8.97	0.92	113.0	МОЗ кар. №27	Я,МП,Л
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71.0	МОЗ кар. №25	ЗП,Г
Компот із свіжих фруктів (яблук)	160	0,3	0,3	16,3	66.0	МОЗ кар №4	
Всього		12.54	14.82	64.41	436.10		
<u>Обід</u>							
Салат картопляний	50	0.91	2.67	6.81	54.88	Є.Клопотенко Збірник 2019р.	
Суп вермішельний з фрикадельками (курка)	250/ 35	9.69	9.77	17.93	199.22	Орг.харчування 2014(с.373)	МП,Л,Я,Г
Каша ячна розсипчаста	103	3.37	2.25	22.71	125.07	МОЗ кар №8	ЗП,МП,Л
Хек смажений	75	15,69	5,80	5,70	137,77	Є.Клопотенко Збірник 2019	Р,Я,
Узвар	150	0.2	0.7	18.7	80.8	Тех. карта №77	
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71.0	МОЗ кар. №25	ЗП,Г
Всього		31.96	23.59	81.75	668.74		
<u>Вечеря</u>							
Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао)	155	19.14	13.95	19.84	283.03	МОЗ кар. №28	МП,Л,ЗА,Г, Я
Фрукти свіжі сезонні	80	0.72	0.16	7.6	32.0	МОЗ кар №45	
Какао	180	6.41	5.46	10.35	114.50	МОЗ кар. №48	МП,Л
Всього		26.27	19.57	37.79	429.53		

ВСЬОГО		70.77	57.98	183.95	1534.37		
---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 4-6 років.					Джерело і-ції	Алергени
	Вихід, г	58	56	240	1700		
2-й тиждень		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал		
<u>П'ятниця</u>							
<u>Сніданок</u>							
Каша молочна гречана	220	7.58	7.31	21.30	179.64	Орг.харчування 2014(с.505)	МП,Л,ЗП
Яблуко печене	70	0.32	0.32	12.31	51.16	МОЗ кар. №61	
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71.0	МОЗ кар. №25	ЗП,Г
Сік	180	0.18	0	28.62	122.40	МОЗ кар №7	
Всього		10.18	10.03	72.13	424.20		
<u>Обід</u>							
Салат з варених овочів	51	0.97	2.61	5.70	49.08	МОЗ кар. №83	
Суп «Селянський»	200	1.75	3.07	9.82	73.19	Орг.харчування 2014(с.369)	МП,Л,ЗП
Пюре з бобових (гороху) з цибулею	100	10.34	3.20	24.40	167.20	МОЗ кар №29	МП,Л
Суфле м'ясне (зі яловичини) з овочами	40	9.85	19.40	1.49	219.33	МОЗ кар. №66	Я,
Компот із сушених фруктів	140	0.32	0	19.08	72.38	Орг.харчування 2014(с.516)	
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71.0	МОЗ кар. №25	
Всього		25.33	30.68	70.39	652.18		
<u>Вечеря</u>							
Капуста тушкована з картоплею	150	3.77	11.08	25.19	214.74	Орг.харчування 2014(с.499)	
Паличка куряча	60	14.12	5.0	7.38	134.35	Є.Клопотенко	Я,Г
Фрукти свіжі сезонні	80	1.20	0.08	17.44	71.20	МОЗ кар №2	

Всього		19.09	16.16	50.01	420.29		
ВСЬОГО		54.60	56.87	192.53	1496.67		