

П О Н Е Д І Л О К	Сніданок	Вихід				Обід	Вихід				Полуденок	Вихід			
		ясла	ккал	сад	ккал		ясла	ккал	сад	ккал		ясла	ккал	сад	ккал
	Млинчики (оладки) з медом (повидлом)	100 /5	252,8 16,5	100 /10	252,8 33,0	Салат із свіжих огірків з зеленою цибулею	47	42,38	60	53,15	Яйце варене	1/2	31,4	1	6
	Кавовий напій з молоком	150	99,6	200	132,8	Суп гороховий	200	92,5	250	129,1	Молочна рисова каша	180	144,8	220	1
						Рагу овочеве	125	80,6	150	106,3	Чай з лимоном				
						котлета м'ясна	50	174	80	294,3	Батон з маслом та	150/5	44,9	200/7	5
						Компот із сухофруктів	150	78,6	200	124,8	сиром твердим	30/5/ 5	98,7 14	30/10 /5	1
						Хліб житній	20	40,4	40	80,8					

І І С н і д а н о к м с с с с с н і д о н о	Сік	80	56	100	70												
	ккал		424,9		488,6				508,5		788,4				333,8	4	
Б – 12,1/14,9 Ж – 10,2/13,2 В – 64,6/87,1 Б -21/30,7 Ж – 22/30,9 В – 57,9/98 Б -9,45/16,2 Ж - 11,1/21 В – 44,7/54,1																	
КАЛОРІЙНІСТЬ ЗА ДЕНЬ: ясла – 1267,2 сад – 1733																	
Сніданок		ясла	ккал	сад	ккал	Обід		ясла	ккал	сад	ккал	Полуденок		ясла	ккал	сад	ккал

В І В Т О Р О К	Салат із свіжої капусти з цибулею	60	49,97	80	68,01	Борщ український зі сметаною Гречана каша Тюфтелька м'ясна з овочами Свіжий огірок (томат) Кисіль ягідний Хліб житній	200	27,5	250	87,4	Булочка домашня Какао з молоком	65	189,7	65
	Риба смажена	70	159,4	70	159,4		10	20,6	12	24,7		160	125,9	180
	Чай	150	37,9	200	49,3		100	116,81	100	116,8				
	Печиво	10	41,9	25	104,9		70	95,6	70	195,6				
	Сир твердий	5	18,5	10	37,1		30	11,10	40	22,20				
	Хліб пшеничний	20	46,6	30	69,9		150	73,5	200	124,8				
							20	40,4	40	80,8				
								485,5		652,3			315,6	
І І С н і д а н о к	Фрукти свіжі (банан)	60	52,8	110	105,6									
	ккал		407,1		594,2									
	КАЛОРІЙНІСТЬ ЗА ДЕНЬ: ясла –1208,2 сад - 1583,9													

Б -21,22,1 **Ж** -14,2/17,9 **В** -48,3/77,8 **Б** -15,1/21,5 **Ж** -15,1/20,3 **В** -64,8/100,5 **Б** -10,1/10,8 **Ж** -9,0/9,7 **В** -54,1/57,4

С Е Р Е Д А	Сніданок	Вихід				Обід	Вихід				Полуденок	Вихід			
		ясла	ккал	сад	ккал		ясла	ккал	сад	ккал		ясла	ккал	сад	ккал
	Макарони відварні з маслом	80/2	105	100/2	131,2	Салат зі свіжої капусти з цибулею	45	30,6	60	62,5	Молочна манна каша	180	179,8	220	299,7
	Котлета м'ясна	50	174	50	174	Суп гречаний	200	105	250	147,7	Кавовий напій з молоком	160	118,3	180	140
	Свіжий огірок	30	11,1	40	22,2	Печеня по-домашньому	110	207,7	170	334,6	Булочка з маслом	25	73,6	40	159
	Чай	150	37,9	200	49,3	з курячим м'ясом						3		10	
	Сушка	5	18,8	10	37,7	Компот зі свіжих фруктів	150	72,45	180	86,42					
	Хліб пшеничний	20	46,6	40	93,2	Хліб житній	20	40,4	40	80,8					

І І С н і д а н о к м с с с с с н і д о н о	Сік	100	46	120	55,2										
	ккал		439,4		562,8				456,1		702,6			371,7	598,7
	Б – 17,5/19,9 Ж -14,1/19,2 В – 5,7/72,9 Б -16,6/25,7 Ж – 20,1/30 В – 55,1/78,5 Б -11,5/15,04 Ж – 11,4/20,4 В -53,7/69,6														
	КАЛОРИЙНІСТЬ ЗА ДЕНЬ: ясла – 1267,2 сад - 1873,4														
	Сніданок	ясла	ккал	сад	ккал	Обід	ясла	ккал	сад	ккал	Полуденок	ясла	ккал	сад	ккал

Ч Е Т В Е Р	Салат вітамінний	44	48,56	60	62,5	Борщ зелений зі сметаною Плов з м'ясом Салат з моркви Кисіль ягідний Хліб житній	200	138,4	250	150,3	Пиріжок з сиром Какао з молоком	75	206,9	90	248
	Биточок рибний	70	121,3	130	192,5		10		10						
	Чай з лимоном	150	44,9	200/7	70,3		150	246	200	334,5		160	125,9	180	147
	/5						25	23,7	50	47,3					
	Хліб пшеничний з маслом та сиром	30/5/ 5	121,4	40\10 10	196,4		150	73,5	200	124,8					
							20	40,4	40	80,8					
І І С н і д а н о к	Фрукти свіжі	165	70,9	200	86			522		737,7			332,8		396
	ккал		408,5		613,2										
	КАЛОРИЙНІСТЬ ЗА ДЕНЬ : ясла – 1263,3 сад - 1746,9														

Б – 14,2/21 Ж – 14/22,9 В – 53,5/75,5 Б – 19,6/26,5 Ж – 18,5/23,1 В – 65,2/104,2 Б – 12,4/14,3 Ж – 10/10,9 В – 48,5/59,5

Сніданок	Вихід				Обід	Вихід				Полуденок	Вихід			
	ясла	ккал	сад	ккал		ясла	ккал	сад	ккал		ясла	ккал	сад	ккал

П , Я Т Н И Ц Я	Сирники з маслом	104	296,8	105	303,4	Салат з огірків	50	33,6	60	45,2	Яйце варене	—	—	1	62,8
	Йогурт	100	76,1	150	118,4	(помідорів)					Молочна вівсяна	180	163,8	220	205,4
	пряник	—	—	30	117,6	Суп - харчо	200	79,4	250	123,7	каша				
						Картопляне пюре	110	99,5	150	150,47	Чай з молоком	150	76,9	200	105,1
						Биточок м'ясний	65	189,7	80	294,3	батон з маслом та	30/3/	101,5	30/5	121,4
						Компот зі свіжих фруктів	150	72,45	180	86,42	сиром	5		5	
І І С н і д а н о к						Хліб житній	20	40,4	40	80,8					
	Сік	70	32	130	59,8			515		780,9			342,2		494,7
	ккал		404,9		599,2										
КАЛОРІЙНІСТЬ ЗА ДЕНЬ : ясла – 1267,2 сад - 1874,8															

Б – 16,4/19,7 Ж -16,6/27,8 В – 39,7/74,3

Б -18,4/29,1 Ж – 18,1/26 ,3 В -66,3/93,8

Б – 11,8/19,3 Ж -10,9/17,6 В – 51,6/61,9