

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства
охорони здоров'я України
від 03 лютого 2022 року № 215

Рекомендоване Примірне чотиритижневе сезонне меню рекомендоване для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років в закладах освіти та інших організованих дитячих колективах на зимовий період

Понеділок 1 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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	0,9	0,9	1,2	2,1	2,1	2,6	8,3	8,3	10,9	52	52	67
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	16,8	22,8	25,7	136	160	181
Фрукти свіжі (яблука)	30	30	40	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	3,1	3,1	4,2	14	14	18
Сік апельсиновий	120	120	180	0,8	0,8	1,3	0,0	0,0	0,0	15,6	15,6	23,4	65	65	97
Хліб цільноозерновий з сиром твердим	30/5	30/5	30/5	3,6	3,6	3,6	3,9	3,9	3,9	9,9	9,9	9,9	89	89	89
Всього за вечерю:				11,1	11,1	12,5	11,2	11,2	12,6	53,7	59,7	74,1	355	379	452
Обід:															
Суп із 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	69	9,2	9,2	13,5	4,6	4,6	6,2	4,8	4,8	6,7	98	98	137
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

Фрукти свіжі (банани)	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	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				18,0	18,0	24,2	13,2	13,2	16,4	57,2	57,2	71,3	417	417	526
Вечеря:															
Капуста тушкована	60	60	80	1,5	1,5	2,1	2,0	2,0	2,7	5,0	5,0	7,3	44	44	59
Котлета рублена з м'яса курки	58	58	77	10,3	10,3	13,9	4,0	4,0	5,3	8,3	8,3	11,4	112	112	149
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
Фрукти свіжі (яблука)	30	30	40	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	3,1	3,1	4,2	14	14	18
Молоко кип'ячене	160	160	190	4,5	4,5	5,4	4,0	4,0	4,8	7,6	7,6	9,0	83	83	99
Всього за вечерю:				18,4	18,4	24,0	11,9	11,9	15,2	44,4	44,4	57,4	360	360	460
Вівторок 1 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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 в сметані	45	47	63	0,8	0,8	1,0	2,6	2,6	3,6	4,5	6,4	8,6	43	50	67
Гуляш з м'яса курки	32/18	32/18	43/24	9,4	9,4	12,6	3,8	3,8	5,1	4,0	4,0	5,6	88	88	117
Плов з родзинками	100	100	120	2,6	2,6	3,1	3,9	3,9	4,3	31,0	31,0	37,3	166	166	197
Хліб цільнозерновий	30	30		2,1	2,1		2,4	2,4		9,9	9,9		71	71	
Хліб цільнозерновий з сиром твердим			30/5			3,6			3,9			9,9			89
Всього за сніданок:				14,9	14,9	20,3	12,7	12,7	16,9	49,4	51,3	61,4	368	375	470

Обід:															
Салат з зеленого горошку та цибулі	34	34		1,6	1,6		1,6	1,6		4,7	4,7		39	39	
Томати солоні			49			0,5			0,0			1,2			8
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 зі свинини та 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
Макарони відварені з овочами	100	100	130	3,4	3,4	4,4	2,3	2,3	2,9	21,5	21,5	28,0	121	121	157
Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	50	66
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за обід:				15,7	15,7	19,0	15,7	15,7	18,4	57,8	63,8	74,5	435	458	541
Вечеря:															
Каша вівсяна з гарбузом	114	116	146	4,4	4,4	5,5	4,2	4,2	5,2	15,3	18,0	22,8	115	125	158
Сирники рожеві (з морквою)	62	66	80	9,9	9,9	11,9	8,1	8,1	10,0	6,9	10,5	12,6	142	155	188
Соус сметанный (на молоці)	35	35	48	1,0	1,0	1,6	2,4	2,4	4,0	4,7	4,7	6,7	45	45	69
Кисіль вишневий	142	150	150	0,4	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	11,8	19,3	19,3	62	91	91
Всього за вечерю:				15,7	15,7	19,4	14,7	14,7	19,2	38,6	52,4	61,4	364	415	506
Середа 1 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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:															

Суфле з вареного м'яса курки та рису	100	100	133	10,3	10,3	13,7	5,3	5,3	7,0	10,9	10,9	14,6	133	133	176
Овочеve рагу	115	115	135	1,9	1,9	2,3	3,7	3,7	4,2	11,5	11,5	13,7	85	85	101
Соус сметанно - томатний	20	20	20	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	1,4	1,4	1,4	10	10	10
Компот із плодів сушених (родзинок)	160	160	190	0,4	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	13,8	22,1	25,9	52	84	98
Хліб цілнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за сніданок:				15,0	15,0	18,8	11,7	11,7	13,9	47,5	55,8	65,5	351	383	456
Обід:															
Суп овочевий зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,3	1,3	1,7	3,0	3,0	3,8	7,7	7,7	10,3	61	61	80
Мафіни з овочами та твердим сиром	63	63	84	10,9	10,9	14,3	10,4	10,4	14,7	3,8	3,8	5,1	152	152	209
Каша кукурудзяна розсипчаста	90	90	113	2,5	2,5	3,1	1,8	1,8	2,3	21,4	21,4	26,8	113	113	141
Фрукти свіжі (мандарини)	60	60	80	0,5	0,5	0,6	0,2	0,2	0,2	5,2	5,2	7,0	24	24	32
Чай (трав'яний)	140	140	170												
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за обід:				16,1	16,1	20,7	15,6	15,6	21,2	53,0	53,0	64,2	418	418	530
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
Пюре з бобових (гороху або сочевиці) з цибулею (з сочевиці)	100	100	125	9,7	9,7	12,2	3,0	3,0	3,6	22,7	22,7	28,4	167	167	208
Фрукти свіжі (банани)	65	65	85	1,0	1,0	1,3	0,1	0,1	0,1	14,2	14,2	18,5	58	58	76
Какао з молоком	135	135	160	4,5	4,5	5,4	3,8	3,8	4,6	7,2	7,2	8,7	80	80	96

Всього за вечерю:				16,3	16,3	20,3	9,0	9,0	11,0	50,9	50,9	64,7	353	353	443
Четвер 1 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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	0,6	0,6	0,8	2,6	2,6	3,1	3,2	3,2	4,3	38	38	47
Зрази з кисломолочного сиру з курагою	70	75	95	11,7	11,7	14,7	7,5	7,5	9,2	26,7	30,6	38,5	220	235	293
Соус сметанный (на молоці)	35	35	50	1,0	1,0	1,6	2,4	2,4	4,0	4,7	4,7	6,7	45	45	69
Фрукти свіжі (банани)	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	140	140	170												
Всього за сніданок:				14,2	14,2	18,3	12,6	12,6	16,4	47,7	51,6	67,0	356	371	480
Обід:															
Борщ український зі сметаною	150/4	150/4	200/5	2,1	2,1	2,8	2,5	2,5	3,2	10,0	10,0	13,1	69	69	89
Нагетси з м'яса курки	56	56	75	11,5	11,5	15,4	4,6	4,6	6,1	12,2	12,2	16,6	138	138	183
Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	100	113	2,5	2,5	2,8	3,5	3,5	4,0	19,7	19,7	22,4	119	119	135
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	100	100	130	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	5,2	5,2	6,8	23	42	54
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				18,4	18,4	23,4	13,2	13,2	16,0	56,9	56,9	68,8	420	439	533
Вечеря:															

Салат з моркви та часнику	39	40	48	0,6	0,6	0,7	2,0	2,0	2,5	3,1	4,1	4,5	31	35	42
Тюфтелька м'яса курки (з овочами)	66/24	66/24	88/32	11,7	11,7	15,6	5,9	5,9	7,4	11,6	11,6	15,2	146	146	189
Каша ячна в'язка	82	82	103	1,8	1,8	2,2	1,7	1,7	2,1	11,9	11,9	14,6	70	70	86
Кефір 2,5%	100	100	125	2,9	2,9	3,6	2,5	2,5	3,1	3,5	3,5	4,4	59	59	74
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за вечерю:				18,0	18,0	23,1	12,3	12,3	15,3	45,1	46,1	53,7	374	378	459
П'ятниця 1 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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	0,5	0,5	0,6	3,1	3,1	4,2	4,6	4,6	6,5	48	48	65
Суфле яєчне	50	50	50	4,6	4,6	4,6	5,1	5,1	5,1	4,2	4,2	4,2	80	80	80
Макароні вироби відварені з маслом вершковим	82	82	106	3,0	3,0	3,9	1,8	1,8	2,2	19,6	19,6	25,5	108	108	140
Кисіль з какао	115	120	150	3,9	3,9	4,9	3,3	3,3	4,2	13,5	17,5	21,8	99	115	143
Фрукти свіжі (апельсини)	40	40	60	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,1	3,8	3,8	5,7	16	16	24
Всього за сніданок:				12,3	12,3	14,6	13,4	13,4	15,8	45,7	49,7	63,7	351	367	452
Обід:															
Салат з вареного буряка	35	35	47	0,6	0,6	0,7	1,1	1,1	1,4	3,3	3,3	4,4	25	25	33
Суп-пюре з квасолі зі сметаною	150/4,5	150/4,5	200/6	5,0	5,0	6,7	4,6	4,6	6,4	13,7	13,7	18,3	114	114	153

Зрази картопляні з м'ясом курки "Човники"	120	120	155	11,8	11,8	15,4	5,8	5,8	7,1	18,8	18,8	23,4	174	174	217
Соус сметанный з томатом			7			0,3			1,8			0,8			21
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за обід:				19,3	19,3	25,3	11,8	11,8	17,0	63,9	63,9	79,3	434	434	563
Вечеря:															
Салат з червоної капусти	40	40	60	0,6	0,6	0,9	1,1	1,1	1,6	2,4	2,4	4,3	21	21	31
Хлібець рибний	48	48	72	7,9	7,9	11,9	3,3	3,3	4,2	3,5	3,5	5,2	76	76	106
Банош по-гуцульськи з сиром твердим	80/4	80/4	100/5	3,6	3,6	4,6	5,0	5,0	6,1	11,8	11,8	15,0	107	107	134
Сік персиковий	120	120	180	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	19,1	19,1	28,6	82	82	122
Хліб цільозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за вечерю:				14,4	14,4	19,7	11,8	11,8	14,3	46,7	46,7	63,0	356	356	465
Понеділок 2 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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 морквяно-яблучний з сиром твердим	92	94	126	2,5	2,5	3,2	4,2	4,2	5,4	8,2	10,2	13,4	77	85	110
Локшинник з фруктами	136	140	175	6,1	6,1	7,7	4,9	4,9	6,1	30,0	37,0	46,2	188	214	268

Соус ягідний (вишня заморожена)	14	15	20	0,2	0,2	0,2				2,1	2,9	3,7	10	13	17
Кисіль молочний	115	120	120	3,4	3,4	5,3	3,0	3,0	3,0	9,0	15,0	15,0	76	98	98
Всього за сніданок:				12,1	12,1	16,4	12,1	12,1	14,5	49,3	65,1	78,3	351	410	493
Обід:															
Суп-харчо	200/5	200/5	250/6	2,0	2,0	2,4	2,4	2,4	3,3	13,5	13,5	16,9	83	83	107
Рулет рибний	53	53	79	8,0	8,0	11,9	3,6	3,6	4,8	3,1	3,1	4,6	76	76	109
Рагу овочеве з кашею	120	120	150	3,0	3,0	3,7	4,5	4,5	5,6	18,7	20,2	25,2	124	130	162
Фрукти свіжі (банани)	65	65	85	1,0	1,0	1,3	0,1	0,1	0,1	14,2	14,2	18,5	58	58	76
Чай (трав'яний)	140	140	170												
Хліб житній з сиром твердим	30/3	30/3	30/6	1,7	1,7	2,4	1,1	1,1	1,9	15,0	15,0	15,0	79	79	90
Всього за обід:				15,6	15,6	21,7	11,7	11,7	15,7	64,5	66,0	80,2	420	426	544
Вечеря:															
Зрази рисові з овочами	127	127	154	5,3	5,3	6,6	5,7	5,7	6,6	31,4	31,4	38,9	197	197	239
Биточок рублений з м'яса курки паровий	58	58	77	10,1	10,1	13,6	2,8	2,8	3,7	5,0	5,0	6,8	86	86	114
Соус сметанный 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
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за вечерю:				17,8	17,8	22,9	12,7	12,7	16,4	47,1	47,1	56,7	375	375	464
Вівторок 2 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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 капусти, моркви та яблук	50	50	70	1,5	1,5	2,1	1,8	1,8	2,6	3,2	3,2	4,6	34	34	48
Суфле яєчне	75	75	75	6,8	6,8	6,8	7,5	7,5	7,5	6,0	6,0	6,0	119	119	119
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
Кисіль вишневий	142	150	185	0,4	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	11,8	19,3	24,1	62	91	113
Всього за сніданок:				12,8	12,8	14,5	11,7	11,7	13,1	46,6	54,1	66,6	357	386	457
Обід:															
Овочі припущені в сметанному соусі (з гарбузом)	59	59	78	1,3	1,3	1,7	3,4	3,4	4,6	4,2	4,2	7,2	52	52	69
Суп український з галушками	150/15	150/15	200/20	1,8	1,8	2,4	2,8	2,8	3,4	12,4	12,4	16,4	82	82	105
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
Фрукти свіжі (банани свіжі)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Хліб цілнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				16,7	16,7	21,5	13,4	13,4	16,7	57,3	57,3	73,2	416	416	518
Вечеря:															
Пюре бурякове	27	28	36	0,5	0,5	0,6	1,5	1,5	2,0	3,0	3,5	4,5	26	28	37
Паличка куряча	45	45	60	10,2	10,2	13,6	4,4	4,4	5,7	5,7	5,7	7,5	104	104	135
Картопля запечена скибочками (з вареної)	65	65	80	1,6	1,6	2	1,82	1,82	2,4	13,84	13,84	17,3	77	77	98
Соус сметанный (на молоці)	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 плодів сушених (родзинок)	116	116	140	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,0	16,0	19,1	38	61	72

Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за вечерю				14,5	14,5	19,0	10,4	10,4	14,3	52,2	58,7	70,1	358	382	479
Середа 2 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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	0,6	0,6	0,8	2,6	2,6	3,1	3,2	3,2	4,3	38	38	47
Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) та сметаною	116/10	122/10	155/15	15,4	15,4	19,6	12,9	12,9	17,1	10,2	16,2	20,3	221	243	315
Компот із плодів сушених (кураги)	140	140	160	0,9	0,9	1,0	0,0	0,0	0,0	10,2	17,2	19,6	41	67	77
Фрукти свіжі (банани свіжі)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Всього за сніданок:				17,8	17,8	22,6	15,6	15,6	20,3	36,7	49,7	61,6	353	401	510
Обід:															
Капуста смажена в сухарях (з цвітної капусти)	27	27		1,0	1,0		1,1	1,1		2,6	2,6		23	23	
Томати солоні			49			0,5			0,0			1,2			8
Борщ з квасолею і картоплею зі сметаною	150/4	150/4	180/5	2,3	2,3	3,1	3,1	3,1	4,0	9,7	10,6	14,1	73	76	102
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі (свинина)	27/23	27/23	36/31	7,5	7,5	10,0	13,3	13,3	15,0	11,0	11,0	14,7	192	192	257
Каша ячна в'язка	82	82	103	1,8	1,8	2,2	1,7	1,7	2,1	11,9	11,9	14,6	70	70	86

Фрукти свіжі (апельсини свіжі)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	32
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за обід:				14,1	14,1	17,6	19,5	19,5	21,5	55,9	56,8	67,1	450	453	553
Вечеря:															
Пюре морквяне	55	55	73	0,8	0,8	1,0	3,1	3,1	4,1	5,0	6,0	7,7	47	51	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
Сік персиковий	120	120	180	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	19,1	19,1	28,6	63	82	122
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за вечерю				12,8	12,8	17,5	10,1	10,1	12,9	55,7	56,7	73,9	351	373	489
Четвер 2 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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	0,5	0,5	0,6	3,1	3,1	4,2	4,6	4,6	6,5	48	48	65
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	91	122
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	99	120
Фрукти свіжі (яблука)	30	30	40	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	3,1	3,1	4,2	14	14	18
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	5,5	10,5	15,7	20	39	59

Хліб житній з сиром твердим	30/4	30/4	30/8	1,9	1,9	2,8	1,4	1,4	2,5	15,0	15,0	15,0	82	82	97
Всього за сніданок:				14,4	14,4	19,2	12,9	12,9	17,8	45,2	50,2	62,2	354	373	480
Обід:															
Салат з білокачанної капусти	50	50		0,8	0,8		2,0	2,0		2,7	2,9		30	31	
Салат з квашеної капусти			55			0,8			2,5			4,6			43
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною	150/11/7	150/11/7	200/15/9	4,9	4,9	6,4	5,2	5,2	6,6	13,2	13,2	17,3	119	119	154
Курка по-італійськи (підлива)	26/8	26/8	35/12	6,6	6,6	8,9	2,7	2,7	3,6	1,3	2,4	3,2	56	60	79
Макаронні вироби відварені з маслом вершковим	82	82	106	3,0	3,0	3,9	1,8	1,8	2,2	19,6	19,6	25,5	108	108	140
Кисіль вишневий	142	150	150	0,4	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	11,8	19,3	19,3	62	91	91
Хліб цілнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				17,8	17,8	22,5	14,1	14,1	17,3	58,5	67,3	79,8	446	480	578
Вечеря:															
Салат з буряком та селерою	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 сметанный 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	0,0	17,4	17,4	26,0	71	71	106
Всього за вечерю:				13,0	13,0	16,8	8,8	8,8	12,2	57,5	57,5	77,5	355	355	482
П'ятниця 2 тиждень															

[illegible]

Всього за вечерю:				13,9	13,9	17,0	13,1	13,1	16,7	50,3	58,3	65,6	359	412	476
Понеділок 3 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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	35	35	50	0,4	0,4	0,6	1,8	1,8	2,6	2,3	2,3	3,2	26	26	37
Пюре з бобових (гороху або сочевиці) з цибулею (з сочевиці)	100	100	125	9,7	9,7	12,2	3,0	3,0	3,6	22,7	22,7	28,4	167	167	208
Какао з молоком	135	135	160	4,5	4,5	5,4	3,8	3,8	4,6	7,2	7,2	8,7	80	80	96
Хліб житній з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5	1,02	1,0	1,0	1,8	1,8	2,2	15,0	15,0	15,0	82	82	86
Всього за сніданок:				15,7	15,7	19,2	10,4	10,4	13,0	47,2	47,2	55,3	356	356	427
Обід:															
Ікра буряково-морквяна	30	30	50	0,4	0,4	0,6	1,6	1,6	2,6	2,5	2,5	4,1	26	26	42
Суп картопляний з макаронами	150	150	200	1,7	1,7	2,3	1,3	1,3	2,3	16,7	16,7	17,5	71	71	94
Курка по-італійськи (підлива)	36/10	36/11	48/12	9,2	9,2	12,3	3,8	3,8	5,0	1,8	3,3	4,4	78	84	110
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
Банани	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	5,5	10,5	15,7	20	39	59
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				16,5	16,5	21,2	11,0	11,0	14,6	69,9	76,4	94,6	426	451	582

Вечеря:															
Риба, запечена під молочним соусом	33/21	33/21	49/35	7,8	7,8	12,2	4,7	4,7	7,2	1,9	1,9	3,0	81	81	126
Картопляне пюре	91	91	114	2,0	2,0	2,5	2,1	2,1	2,7	14,5	14,5	18,2	85	85	106
Котлета морквяна під сметаним соусом	40/29	40/29	56/40	1,8	1,8	2,6	4,1	4,1	5,6	11,0	11,0	15,3	88	88	120
Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	8,3	27	27	36
Сік виноградний	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0,0	0,0	0,0	17,4	17,4	26,0	71	71	106
Всього за вечерю:				12,4	12,4	18,5	11,1	11,1	15,8	51,0	51,0	70,8	352	352	494
Вівторок 3 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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:															
Овочі припущені в сметанному соусі (з гарбузом)	59	59	78	1,3	1,3	1,7	3,4	3,4	4,6	4,2	4,2	7,2	52	52	69
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
Кисіль молочний	145	150	180	4,2	4,2	5,1	3,8	3,8	4,5	11,3	18,8	22,5	95	124	148
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за сніданок:				11,7	11,7	14,0	12,0	12,0	14,5	51,0	58,5	71,5	360	389	465
Обід:															
Капуста тушкована	30	30		0,73	0,73		1	1		2,5	2,5		22	22	
Салат з квашеної капусти			45			0,7			1,5			3,7			30

Суп польовий із сметаною	150/4	150/4	200/5	1,6	1,6	2,1	2,6	2,6	3,3	10,7	10,7	14,2	72	72	95
Биточки (особливі)	55	55	75	9,7	9,7	13,0	6,6	6,6	8,8	7,4	7,4	10,0	128	128	171
Макарони відварені з овочами	100	100	130	3,4	3,4	4,4	2,3	2,3	2,9	21,5	21,5	28,0	121	121	157
Компот із фруктів (яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	50	66
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за обід:				16,6	16,6	21,5	13,0	13,0	17,0	63,4	69,4	87,2	438	461	587
Вечеря:															
Пюре морквяне	27	28	36	0,4	0,4	0,5	1,5	1,5	2,0	2,5	3,0	3,9	24	26	34
Нагетси з м'яса курки	56	56	75	11,5	11,5	15,4	4,6	4,6	6,1	12,2	12,2	16,6	138	138	183
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	99	120
Банани	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	116	140	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,0	16,0	19,1	38	61	72
Всього за вечерю:				15,6	15,6	20,5	8,6	8,6	11,2	54,4	60,9	77,0	352	376	481
Середа 3 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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 червоної капусти	50	50	70	0,7	0,7	1,0	1,1	1,1	2,1	3,0	3,0	5,0	28	28	28
Філе м'яса курки запечене під сиром	55	55	73	10,7	10,7	14,4	7,6	7,6	10,1	1,9	2,4	3,6	119	121	161

Каша рисова в'язка	82	82	103	1,3	1,3	1,6	1,6	1,6	2,0	12,9	12,9	15,8	72	72	89
Сік персиковий	120	120	180	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	19,1	19,1	28,6	82	82	122
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за сніданок:				13,8	13,8	18,1	10,5	10,5	14,4	51,9	52,4	68,0	369	371	468
Обід:															
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	9,7	10,6	14,1	73	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
Мандарини	60	60	80	0,5	0,5	0,6	0,1	0,1	0,2	5,0	5,0	7,0	23	23	31
Чай (трав'яний)	140	140	170												
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за обід:				14,4	14,4	18,6	20,6	20,6	26,9	48,8	49,7	60,4	437	440	555
Вечеря:															
Каша гарбузова	70	70	90	1,6	1,6	2	1,6	1,6	2	9,4	12,4	15,5	58	69	87
Зрази з сиру з чорносливом	90	95	120	14,1	14,1	17,6	9,0	9,0	11,2	23,7	28,7	36,3	233	252	317
Соус сметанный (на молоці)	35	35	48	1,0	1,0	1,6	2,4	2,4	4,0	4,7	4,7	6,7	45	45	69
Фрукти свіжі (яблука)	30	30	40	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	3,1	3,1	4,2	14	14	18
Всього за вечерю:				16,8	16,8	21,3	13,2	13,2	17,3	40,9	48,9	62,7	350	380	491
Четвер 3 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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 в сметані	45	47	63	0,8	0,8	1	2,6	2,6	3,6	4,5	6,4	8,6	43	50	67
Гуляш з м'яса курки	32/18	32/18	43/24	9,4	9,4	12,6	3,8	3,8	5,1	4,0	4,0	5,6	88	88	117
Каша гречана в'язка	82	82	102	2,52	2,52	3,17	2,1	2,1	2,6	12,7	12,7	15,8	80	80	100
Йогурт 2,5%	100	100	125	2,7	2,7	3,4	2,5	2,5	3,1	14,1	14,1	17,6	88	88	110
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за сніданок:				16,4	16,4	21,1	11,2	11,2	14,6	50,3	52,2	62,6	367	374	462
Обід:															
Салат з вареного буряка	48	48	69	0,7	0,7	1,1	1,4	1,4	2,2	4,7	4,7	6,7	34	34	49
Суп овочевий зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,32	1,32	1,74	3,0	3,0	3,7	7,71	7,71	10,27	62	62	80
Котлета натуральна з філе м'яса курки панірована в сухарях	48	48	65	10,2	10,2	13,6	4,4	4,4	5,8	4,1	4,1	5,4	97	97	127
Каша рисова розсипчаста з цибулею	101	101	127	2,4	2,4	3,0	2,3	2,3	2,9	23,7	23,7	29,9	127	127	159
Фрукти свіжі (апельсини)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	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	71	71
Всього за обід:				17,3	17,3	22,2	13,6	13,6	17,2	55,8	55,8	69,8	415	415	518
Вечеря:															
Салат з червоної капусти	50	50	70	0,7	0,7	1,0	1,6	1,6	2,1	3,0	3,0	5,0	28	28	38
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
Суфле яєчне	60	60	60	5,4	5,4	5,4	6,1	6,1	6,1	4,8	4,8	4,8	95	95	95
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71

Компот із плодів сушених (кураги)	140	140	160	0,9	0,9	1,0	0,0	0,0	0,0	10,2	17,2	19,6	41	68	77
Всього за вечерю:				13,7	13,7	15,7	10,9	10,9	12,0	53,8	60,8	74,7	356	383	451
П'ятниця 3 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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 перлова в'язка	82	82	103	1,7	1,7	2,1	1,7	1,7	2,1	12,2	12,2	15,2	71	71	89
Морквяники з яблуками	75	78	117	2,3	2,3	3,3	2,3	2,3	3,4	17,2	19,7	28,7	95	104	153
Соус сметанный (на молоці)	35	35	48	1,0	1,0	1,6	2,4	2,4	4,0	4,7	4,7	6,7	45	45	69
Какао з молоком	120	120	160	4,0	4,0	5,4	3,4	3,4	4,6	6,5	6,5	8,8	72	72	96
Хліб житній	30	30		1,0	1,0		0,2	0,2		15,0	15,0		68	68	
Хліб житній з сиром твердим			30/6			2,4			1,9			15,0			90
Всього за сніданок:				10,0	10,0	14,7	10,0	10,0	16,0	55,6	58,1	74,5	350	359	497
Обід:															
Салат з білокачанної капусти	50	50		0,8	0,8		2,0	2,0		2,7	2,9		30,0	31,0	
Огірки солоні			31			0,5			0,0			3,1			13
Суп селянський з перловою крупою	150	150	200	1,3	1,3	1,8	2,2	2,2	2,7	8,8	8,8	11,7	59	59	77
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	60/30	90/45	8,7	8,7	13,1	6,2	6,2	8,9	9,5	9,5	14,6	129	129	190
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

Фрукти свіжі (банани)	45	45	80	0,7	0,7	1,2	0,1	0,1	0,1	9,8	9,8	17,4	40	40	71
Чай (трав'яний)	140	140	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	71	71
Всього за обід:				15,5	15,5	21,0	14,7	14,7	16,2	57,2	57,4	77,3	419	420	535
Вечеря:															
Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	47/32	63/56	9,9	9,9	13,5	5,1	5,1	7,5	6,1	6,1	9,3	111	111	158
Запіканка овочева	95	95	105	4,8	4,8	4,8	4,4	4,4	5,2	18,4	18,4	20,5	127	127	144
Яйце варене	30	30	30	3,8	3,8	3,8	3,5	3,5	3,5	0,2	0,2	0,2	47	47	47
Кисіль вишневий	170	180	180	0,5	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	14,8	23,7	23,7	78	107	107
Всього за вечерю:				19,0	18,9	22,5	13,0	13,0	16,2	39,5	48,4	53,7	363	392	456
Понеділок 4 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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 припущена	51	51	70	0,7	0,7	1,0	0,8	0,8	1,3	4,5	4,5	6,3	26	26	36
Омлет	60	60	60	5,9	5,9	5,9	6,1	6,1	6,1	2,6	2,6	2,6	89	89	89
Каша рисова розсипчаста з цибулею	101	101	127	2,4	2,4	3,0	2,3	2,3	2,9	23,7	23,7	29,9	127	127	159
Фрукти свіжі (банани)	50	50	85	0,8	0,8	1,3	0,1	0,1	0,1	10,9	10,9	18,5	46	46	76
Какао з молоком	120	120	160	4,0	4,0	5,4	3,4	3,4	4,6	6,5	6,5	8,8	72	72	96
Всього за сніданок:				13,7	13,7	16,6	12,7	12,7	15,0	48,2	48,2	66,1	360	360	456

Обід:															
Салат з білокачанної капусти	50	50		0,8	0,8		2	2		2,7	2,9		30	31	
Салат з квашеної капусти			55			0,8			2,5			4,6			43
Суп український з галушками	150/15	150/15	200/20/8	1,8	1,8	2,6	2,8	2,8	5,1	12,4	12,4	16,6	82	82	122
Котлета рублена з м'яса курки	58	58	77	10,3	10,3	13,9	4,0	4,0	5,3	8,3	8,3	11,4	111	111	149
Каша гречана в'язка	82	82	102	2,5	2,5	3,2	2,1	2,1	2,6	12,7	12,7	15,8	80	80	100
Кисіль вишневий	142	150	150	0,4	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	11,8	19,3	19,3	62	91	91
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				18,0	18,0	23,0	13,3	13,3	17,9	57,8	65,4	77,6	436	466	576
Вечеря:															
Ікра з буряка	55	55	75	1,0	1,0	1,3	2,6	2,6	3,6	6,2	6,2	8,5	49	49	63
Філе м'яса курки запечене під сиром	55	55	73	10,7	10,7	14,4	7,6	7,6	10,1	1,9	2,4	3,6	119	121	161
Картопляне пюре	91	91	114	2,0	2,0	2,5	2,1	2,1	2,7	14,5	14,5	18,2	85	85	106
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	116	140	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,0	16,0	19,1	38	61	72
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за вечерю:				14,9	14,9	19,5	12,4	12,4	16,6	47,6	54,1	64,3	359	384	470
Вівторок 4 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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	11,2	12,7	16,9	87	93	124
Морквяна запіканка з сиром кисломолочним	100	105	138	9,6	9,6	12,6	8,2	8,2	11,7	11,8	16,8	21,8	157	176	239
Соус із сухофруктів (яблук сушених)	28	28	28	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	8,2	9,7	9,7	32	38	38
Сік персиковий	120	120	180	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	19,1	19,1	28,6	82	82	122
Всього за сніданок:				13,6	13,6	17,9	11,3	11,3	15,9	50,3	58,3	77,0	358	389	524
Обід:															
Куліш пшоняний з фрикаделькою (з м'яса свинини) та сметаною	150/11/7	150/11/7	200/15/9	4,2	4,2	6,0	8,1	8,1	11,5	13,1	13,1	17,3	142	142	197
Голубці ліниві з м'ясом яловичини	78	78	97	7,9	7,9	9,8	4,4	4,4	5,4	8,9	8,9	11,1	107	107	133
Фрукти свіжі (банани)	65	65	85	1,0	1,0	1,3	0,1	0,1	0,1	14,2	14,2	18,5	58	58	76
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	116	140	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,0	16,0	19,1	38	61	72
Хліб цілнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				15,5	15,5	19,5	15,0	15,0	19,4	56,1	62,1	75,9	416	439	549
Вечеря:															
Пюре з гарбуза	60	60	75	0,9	0,9	1,1	2,5	2,5	3,1	3,9	3,9	4,9	41	41	51
Пудинг із м'яса курки	60	60	80	10,4	10,4	14,0	4,9	4,9	6,4	3,1	3,1	4,2	98	98	130
Каша кукурудзяна розсипчаста	90	90	113	2,5	2,5	3,1	1,8	1,8	2,3	21,4	21,4	26,8	113	113	141
Соус сметанный з томатом	5	5	7	0,2	0,2	0,3	1,4	1,4	1,8	0,6	0,6	0,8	15	15	21
Фрукти свіжі (яблука)	55	55	75	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	5,7	5,7	7,8	25	25	34
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68

Всього за вечерю:				15,2	15,2	19,8	11,0	11,0	14,1	49,7	49,7	59,5	360	360	445
Середа 4 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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	0,6	0,6	0,8	2,6	2,6	3,1	3,2	3,2	4,3	38	38	47
Кури з яблуками в сметані	60	60	80	9,1	9,1	12,3	4,1	4,1	5,8	2,7	2,7	3,9	84	84	115
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	99	120
Кисіль вишневий	142	150	185	0,4	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	11,8	19,3	24,1	62	91	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	71	71
Всього за сніданок:				14,8	14,8	18,8	11,5	11,5	14,3	44,2	51,6	62,4	354	382	466
Обід:															
Салат з моркви та часнику	39	40	48	0,6	0,6	0,7	2,0	2,0	2,5	3,1	4,1	4,5	31	35	42
Борщ по – бахмацьки зі сметаною	150/6	150/6	200/8	2,6	2,6	3,4	4,5	4,5	6,0	14,7	14,7	19,5	107	107	142
Рибна паличка з яйцем	46	46	69	9,2	9,2	13,5	4,3	4,3	6,2	4,7	4,7	7,0	94	94	139
Каша рисова в'язка	82	82	103	1,3	1,3	1,6	1,6	1,6	2,0	12,9	12,9	15,8	72	72	89
Фрукти свіжі (банани)	55	55	75	0,8	0,8	1,1	0,1	0,1	0,1	12,0	12,0	16,4	49	49	67
Чай (трав'яний)	140	140	170												
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за обід:				15,5	15,5	21,3	12,7	12,7	17,0	62,4	63,4	78,2	421	425	547

Вечеря:															
Каша в'язка пшенична з морквою	96	100	125	3,7	3,7	4,6	2,6	2,6	3,3	18,7	22,6	28,2	113	128	159
Сирники рожеві (з морквою)	65	68	80	10,1	10,1	11,9	8,1	8,1	10,0	7,2	10,8	12,6	144	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	26	26	45
Сік виноградний	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0,0	0,0	0,0	17,4	17,4	26,1	71	71	106
Всього за вечерю:				14,9	14,9	18,4	12,1	12,1	15,7	46,0	53,5	71,6	354	383	498
Четвер 4 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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 рисова з гарбузом	149	152	203	4,9	4,9	6,5	3,6	3,6	4,8	29,0	31,5	42,0	169	178	238
Вареники лінів	62	65	82	9,5	9,5	12,0	5,0	5,0	6,3	5,9	9,4	11,5	109	122	152
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	26	26	45
Фрукти свіжі (банани)	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 (трав'яний)	140	140	170												
Всього за сніданок:				15,8	15,8	20,7	10,1	10,1	13,6	50,7	56,7	75,6	357	379	506
Обід:															
Салат з червоної капусти	50	50	70	0,7	0,7	1,0	1,6	1,6	2,1	3,0	3,0	5,0	29	29	38
Суп з макаронними виробами та картоплею	150	150	200	1,6	1,6	2,1	2,1	2,1	2,8	11,5	11,5	15,4	71	71	94

Болоньезе (зі свинини)	65	65	87	7,0	7,0	9,3	14,2	14,2	18,8	1,3	3,3	4,2	161	168	222
Каша гречана в'язка	90	90	113	2,8	2,8	3,5	2,2	2,2	2,7	13,9	13,9	17,4	87	87	109
Фрукти свіжі (яблука)	50	50	85	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	5,2	5,2	10,0	23	23	45
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за обід:				13,2	13,2	17,2	20,5	20,5	27,0	49,9	51,9	67,0	438	446	576
Вечеря:															
Салат з вареного буряка	60	60	80	1,0	1,0	1,3	1,8	1,8	2,3	5,7	5,7	7,6	42	42	55
Фіш боли в томатному соусі	41/27	41/27	62/41	8,1	8,1	12,1	2,0	2,0	3,3	5,3	5,3	7,7	71	71	109
Макароні вироби відварені з маслом вершковим	88/2	88/2	110/2,5	3,3	3,3	4,2	1,8	1,8	2,2	21,7	21,7	27,3	118	118	148
Кефір 2,5%	90	90	110	2,7	2,7	3,3	2,3	2,3	2,8	3,2	3,2	3,9	53	53	65
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за вечерю:				16,0	16,0	21,9	8,0	8,0	10,7	50,9	50,9	61,5	352	352	445
П'ятниця 4 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	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:															
Овочі припущені в сметанному соусі	59	59	113	1,3	1,3	2,5	3,4	3,4	6,6	4,2	4,2	8,3	52	52	99
Паличка куряча	45	45	60	10,2	10,2	13,6	4,4	4,4	5,7	5,7	5,7	7,5	104	104	135
Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	85	94	2,2	2,2	2,4	2,2	2,2	2,5	19,0	19,0	20,9	104	104	115

Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	5,5	10,5	15,7	20	39	59
Хліб житній 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
Всього за сніданок:				14,9	14,9	19,7	11,3	11,3	16,1	49,4	54,4	67,4	358	377	485
Обід:															
Салат з білокачанної капусти	50	50		0,8	0,8		2	2		2,7	2,9		30	31	
Салат з квашеної капусти			55			0,8			2,5			4,6			43
Суп із сочевиці	150	150	200	5,4	5,4	7,2	2,3	2,3	3,4	12,9	12,9	17,2	99	99	135
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	91	122
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
Кисіль вишневий	142	150	185	0,4	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	11,8	19,3	24,1	62	91	113
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за обід:				18,6	18,6	24,1	12,2	12,2	16,1	59,3	67,0	82,2	440	470	594
Вечеря:															
Каша «Янтарна» (із пшона з яблуками)	100	100	125	4,3	4,3	5,3	4,6	4,6	5,7	18,4	20,9	25,9	132	141	176
Соус фруктовий (вишневий)	32	34	34	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	4,3	6,3	6,3	21	28	28
Морквяники з яблуками	75	78	117	2,3	2,3	3,3	2,3	2,3	3,4	17,2	19,7	28,7	95	104	153
Кисіль з какао	125	130	150	4,2	4,2	4,9	3,6	3,6	4,2	14,6	18,9	21,8	108	124	143
Всього за вечерю:				11,1	11,1	13,9	10,5	10,5	13,3	54,5	65,8	82,7	356	397	500

**В.о. генерального директора
Директорату громадського здоров'я**

**та профілактики захворюваності
СКАПА**

Тетяна