

**Погоджую**

Начальник Сумського районного управління  
Головного управління  
Держпродспоживслужби  
в Сумській області  
\_\_\_\_\_ О.А.Скварча

**Затверджую**

Директор Голубівського ЗДО (ясла-садок) "Голубок"  
\_\_\_\_\_ Д.О.Алиєва

**Перспективне чотиритижневе меню на весняний навчальний  
період 2025 р.  
Голубівського ЗДО (ясла-садок) "Голубок" Садівської сільської ради  
I ТИЖДЕНЬ**

	День тижня Назва страви	Вихід страви г Від 1-4років	Кал. Діти від 1-4 років	Вихід страви г Від 4-6(7)р оків	Кал. Діти від 4-6 (7)років	Хімічний склад					
						білки		жири		вуглеводи	
						від1-4 років	від 4-6(7) років	від1-4 років	від 4-6(7) років	від1-4 років	від 4-6(7) років
ЗП. МП. Л	<b>I Понеділок</b> <b>Сніданок</b> Пшоняна каша з маслом 73%	80/2	83.82	100/2.5	104.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
Я. МП. Л	Омлет	60	199.50	60	199.50	40.53	40.53	46.84	46.84	1.04	1.04
	Салат із свіжої капусти із зеленою цибулею	60	52.00	80	67.00	0.9	1.2	2.1	2.6	8.3	10.9
Г	Хліб цільнозерновий	30	71.00	30	71.00	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
	Сир твердий	10	34.7	15	52.5	2.25	3.38	2.85	4.68	0.4	0.7
Ф	Сік фруктовий	120	50.00	180	76.00	0.5	0.7	0	0	12.4	18.5
			<b>491.02</b>		<b>570.77</b>						
ЗП	<b>Обід</b> Суп гречаний	150	107.18	200	133.78	4.65	5.76	3.86	4.81	12.83	15.83
	Картопля тушкована	80	102.06	100	128.57	2.51	2.95	3.13	4.58	15.69	18.61
	Шніцель із свинини	45	199.00	60	262.00	8.4	11.1	14.5	19.1	8.6	11.2
	Огірок свіжий	60	16.50	80	16.50		0.8		0		16.5
МП. Л	Какао на молоці 2.5%	150	70.00	200	95.00	4	5.3	3.4	4.5	6.3	8.6

Г	Хліб цільнозерновий	30	71.00	30	71.00	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Апельсини	60	24.00	80	32.00	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6
			<b>589.74</b>		<b>738.85</b>						
	<b>Вечеря</b> Котлета рублена з курятини	45	211.00	60	248.00	10.8	14.5	3.6	4.6	8.2	11.2
ЗП. МП. Л	Каша гречана з маслом 73%	80/2	135.00	100/2.5	171.00	4.6	5.8	2.7	3.3	23.1	29.1
	Помідор свіжий	60	11	80	16	2	1	0	0	3	5
МП. Л	Молоко кип'ячене 2.5%	150	93.00	200	126.00	2.8	4.5	2.5	4.0	4.7	7.6
Ф	Банан	60	53.00	80	71.00	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4
			<b>503.00</b>		<b>632.00</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1583.76</b>		<b>1941.62</b>						
	<b>І Вівторок</b> <b>Сніданок</b>										
Р. Я	Рибна паличка з яйцем (риба хек)	40	98.00	60	137.00	9.2	13.5	4.6	6.2	4.8	6.7
ЗП. МП. Л. Г	Каша ячна з маслом 73%	80/2	84.75	100/2.5	104.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Салат із огірків	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
Г	Хліб цільнозерновий	30	71.00	30	71.00	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Л. МП	Йогурт	100	34.70	125	52.50	2.25	3.38	2.85	4.28	0.47	0.7
Ф	Яблуко	60	24.00	80	36.00	0.2	0.3	0.2	0.3	5.6	8.3
			<b>360,46</b>		<b>469,28</b>						
Г. ЗП	<b>Обід</b> Суп болгарський	150	73.00	200	98.00	1.7	2.2	2.5	3.5	11.0	14.6
	Тюфтелька куряча з овочами	45/24	141.00	60/32	184.00	11.5	15.6	5.3	6.6	11.6	15.1
	Пюре з бобових з цибулею	80	167.00	100	208.00	10.3	12.9	3.2	3.9	24.4	30.5
	Салат із свіжої капусти із зеленим горошком	60	40.10	80	54.20	3.0	3.8	0	0.1	24.2	31.0
Ф	Компот із сухофруктів	120	78.60	180	124.80	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хліб цільнозерновий	30	71.00	30	71.00	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Апельсини	60	24.00	80	32.00	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6
			<b>594.70</b>		<b>772.00</b>						

Л. МП. Г. ЗП	<b>Вечеря</b> Запiканка сирна 10% з крупою манною зi сметаною 21%	100/15	335.20	125/25	345.48	15.0	17.34	13.2	15.27	13.64	15.69
	Салат зi моркви сирої	60	24.6	80	32.8	2	3	2	3	3	4
Ф	Чай	120	40.00	180	78.00	0.4	0.4	0.1	0.1	9.6	19.5
			<b>399.80</b>		<b>456.28</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1354.96</b>		<b>1697.56</b>						
	<b>І Серед</b> <b>Снiданок</b> Гуляш курячий	45/18	87.00	60/24	216.00	9.9	13.2	3.4	4.3	4.0	5.4
ЗП. МП. Л	Кукурудзяна каша з маслом 73%	80/2	97.84	100/2.5	117.84	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Помiдор свiжий	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
Л МП	Молоко кип'ячене 2.5%	150	78.60	200	124.80	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хлiб цiльнозерновий	30	71.00	30	71.00	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
			<b>382.45</b>		<b>597.65</b>						
Г. ЗП	<b>Обiд</b> Суп перловий	150	107.18	200	133.78	4.65	5.76	3.86	4.81	12.83	15.83
	Плов з родзинками	80	156.00	100	186.00	2.6	3.1	2.7	3.2	31.1	37.3
Л. МП	Мафiни з овочами та твердим сиром (м'ясо свинини)	45\10	212.00	60\15	249.00	12.0	15.9	5.4	7.3	3.8	5.1
	Салат зi редиски	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
МП. Л	Какао на молоцi 2.5%	150	70.00	200	95.00	4	5.3	3.4	4.5	6.3	8.6
Г	Хлiб цiльнозерновий	30	71.00	30	71.00	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Банан	60	53.00	80	71.00	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4
			<b>717.19</b>		<b>873.79</b>						
ЗП. МП. Л. Г	<b>Вечеря</b> Каша пшенична з маслом 73%	80/2	84.75	100/2.5	104.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Огiрок свiжий	60	45.00	80	65.00	0.2	0.2	6	0.3	0.3	9
	Яйце варене	40	63.00	40	63.00	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3
Г	Хлiб цiльнозерновий	30	71.00	30	71.00	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Л. МП	Йогурт	100	34.70	125	52.50	2.25	3.38	2.85	4.28	0.47	0.7
			<b>298.45</b>		<b>356.27</b>						

	<b>Всього за день</b>		<b>1398.09</b>		<b>1827.71</b>						
ЗП. МП. Л. Г	<b>І Четвер</b> <b>Сніданок</b> Сирники 10% зі сметаною 21%	100/15	270.37	125/25	380.37	13.35	13.35	15.06	15.06	19.83	19.83
	Сік фруктовий	120	40.00	180	78.00	0.4	0.4	0.1	0.1	9.6	19.5
	яблука	60	24.00	80	36.00	0.2	0.3	0.2	0.3	5.6	8.3
	Салат із моркви сирої із йогуртом	60	24.6	80	32.8	0	0	1	2	4	6
			<b>358.97</b>		<b>527.17</b>						
	<b>Обід</b> Суп гороховий	150	100.00	200	181.00	5.6	7.5	1.8	2.3	15.2	20
Р	Хлібець рибний (риба хек)	40	76.00	60	156.00	7.9	11.9	3.3	4.2	3.5	5.2
	Картопляне пюре	80	85.00	100	136.00	2.0	2.5	2.1	2.7	14.5	18.2
	Салат із свіжої капусти із зеленою цибулею	60	52.00	80	73.00	2.9	3.7	0.1	0.1	24.0	31.5
Ф	Компот із сухофруктів	120	78.60	180	124.80	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хліб цільнозерновий	30	71.00	30	71.00	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Апельсини	60	24.00	80	32.00	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6
			<b>486.60</b>		<b>773.80</b>						
	<b>Вечеря</b> Оладки курячі	45	114.00	60	148.00	11.4	15.1	5.1	6.4	5.3	6.9
ЗП. МП. Л	Пшоняна каша з маслом 73%	80/2	124.77	100/2.5	159.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Помідор свіжий	60	9.6	80	12.8	0	0	0	0	4	6
Л. МП	Кефір	100	59.00	125	74.00	3.0	3.8	2.5	3.1	3.5	4.4
Ф	Банан	60	53.00	80	71.00	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4
			<b>350.77</b>		<b>465.57</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1196.34</b>		<b>1766.54</b>						
	<b>І П'ятниця</b> <b>Сніданок</b> Суфле з вареного курячого м'яса та рису.	45/80	132.32	<b>60/100</b>	275.32	<b>10.72</b>	14.30	4.79	6.26	10.9	14.49
	Салат із редиски	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
МП. Л	Молоко кип'ячене 2.5%	150	93.00	200	126.00	2.8	4.5	2.5	4.0	4.7	7.6
Г	Хліб цільнозерновий	30	71.00	30	71.00	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Яблуко	60	24.00	80	36.00	0.2	0.3	0.2	0.3	5.6	8.3

			<b>368.33</b>		<b>576.33</b>						
	<b>Обід</b> Борщ український	150	207.18	200	233.78	4.65	5.76	3.86	4.81	12.83	15.83
	Нагетси курячі	45	136.00	60	182.00	12.0	16.0	4.2	5.4	12.1	16.5
Г	Макарони відварені з овочами	80	121.00	100	157.00	3.4	4.4	2.3	2.9	21.5	28
	Огірок свіжий	60	16.50	80	16.50		0.8		0		16.5
Ф	Компот із сухофруктів	120	78.60	180	124.80	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хліб цільнозерновий	30	71.00	30	71.00	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Банан	60	53.00	80	71.00	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4
			<b>638.28</b>		<b>856.08</b>						
Л. МП	<b>Вечеря</b> Пудинг сирно-морквяний	100	187.13	125	165.93	4.66	3.6	1.3	5.7	6.4	4.8
Ф	Соус фруктовий	15	11.00	25	19.00						
	Чай	120	78.60	180	124.80	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
	Салат із моркви сирої	60	24.6	80	32.8	0	0	1	2	4	6
			<b>301.33</b>		<b>309.73</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1307.94</b>		<b>1742.14</b>						
ЗП. МП. Л. Г	<b>II Понеділок</b> <b>Сніданок</b> Каша ячна з маслом 73%	80/2	94.75	100/2.5	104.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
МП. Л. Я	Омлет з морквою	60	86	60	86	5.3	5.3	6.4	6.4	1.9	1.9
	Салат із редиски	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
	Чай	120	37.9	180	49.27	0.015	0.02	0	0	9.98	12.97
Л. МП	Сир твердий	10	34.7	15	52.5	2.25	3.38	2.85	4.28	0.47	0.7
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
			<b>372.36</b>		<b>431.55</b>						
Г. ЗП	<b>Обід</b> Суп пшоняний	150	103	200	134	2.9	3.5	5.7	2.3	4.3	7.5
	Голубці ліниві з м'ясом свинини	45/80	289.02	60/100	344.45	14.89	18.54	8.13	11.26	13.72	17.63
	Огірок свіжий	60	40.1	80	54.2	3.0	3.8	0	0.1	24.2	31.0
Ф	Компот із сухофруктів	120	78.6	180	124.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Апельсини	60	24	80	32	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6
			<b>605.72</b>		<b>760.45</b>						
	<b>Вечеря</b> Чахохбілі з куркою	32/45	137	43/60	152	10.1	13.5	3.3	4.3	5.2	7.1

МП. Л. ЗП	Каша кукурудзяна з маслом 73%	80/2	94.77	100/2.5	104.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Помідор свіжий	60	9.6	80	12.8	0	0	0	0	4	6
МП. Л	Кефір	100	93	125	126	2.8	4.5	2.5	4.0	4.7	7.6
Ф	Банани	60	53	80	71			13.1			17.4
			<b>387.37</b>		<b>466.57</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1365.45</b>		<b>1658.57</b>						
	<b>II Вівторок</b> <b>Сніданок</b>										
Ф. Р	Фіш боли в томатному соусі(риба хек)	40/27	114	60/41	148	8.1	12.1	2.0	3.3	7.7	9.7
ЗП. МП. Л	Каша пшенична з маслом 73%	80/2	135	100/2.5	171	4.6	5.8	2.7	3.3	23.1	29.1
	Салат із огірків	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
МП Л	Молочний кисіль 2.5%	150	95	200	136	3.38	4.4	4.28	5.1	0.4	0.7
			<b>463.01</b>		<b>594.01</b>						
	<b>Обід</b> Суп-пюре гороховий	150	99.37	200	124.23	2.08	2.6	3.12	4.11	15.8	19.75
	Оладки курячі	45	114.0	60	254.2	11.4	15.1	5.1	6.4	5.3	6.9
	Рагу овочево картопляне	80	105	100	130	2.4	3.0	3.9	4.5	14.8	20.1
	Салат із капусти свіжої із зеленою цибулею	60	40.1	80	54.2	3	3.8	0	0	24	32.2
МП. Л	Какао на молоці 2.5%	150	70	200	95	4	5.3	3.4	4.5	6.3	8.6
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Апельсини	60	24	80	32	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6
			<b>523.47</b>		<b>760.63</b>						
Л. МП	<b>Вечеря</b>	100/15	219.9	125/25	373.41	15.29	19.06	10.77	13.46	15.68	19.3

	Вареники ліниві 10% зі сметаною кип'ячена 21%										
Ф	Сік фруктовий	120	40	180	78	0.4	0.4	0.1	0.1	9.6	19.5
	Салат із моркви сирі	60	24.6	80	32.8	0	0	1	2	4	6
Ф	Яблука	60	24	80	36	0.2	0.3	0.2	0.3	5.6	8.3
			<b>308.5</b>		<b>520.21</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1294.98</b>		<b>1874.85</b>						
	<b>II Середа</b>	45				10.6	14.2	2.4	3.0	5.0	6.6
	<b>Сніданок</b>		106	60	193						
	Биточок рублений з курятини										
ЗП. МП. Л	Каша гречана з маслом 73%	80/2	135	100/2.5	171	4.6	5.8	2.7	3.3	23.1	29.1
	Салат із свіжої капусти із зеленим горошком	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
МП. Л	Молоко кип'ячене 2.5%	150	93	200	126	2.8	4.5	2.5	4.0	4.7	7.6
	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
			<b>453.01</b>		<b>629.01</b>						
	<b>Обід</b>	150	135.1	200	165.65						
	Борщ чернігівський										
Л. МП	Курятина в сметані	45\5	133	60/12	151	14.2	19	5.7	7.5	0.3	0.4
	Фалафель	80	150	100	190	9.1	11.4	2.2	3.0	24.4	30.6
	Помідор свіжий	60	52	80	73	2.9	3.7	0.1	0.1	24.0	31.5
Ф	Компот із сухофруктів	120	78.6	180	124.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Банани	60	53	80	71			13.1			17.4
			<b>672.70</b>		<b>846.45</b>						
	<b>Вечеря</b>	60	118	60	118	6.8	6.8	7.5	7.5	6.0	6.0
	Суфле яєчне										
Г. МП. Л. ЗП	Каша кукурудзяна з маслом 73%	80/2	104.75	100/2.5	134.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Огірок свіжий	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
МП Л	Йогурт	100	37.9	125	49.27	0	0	0	0	11.9	15.9
	Банан	60	53	80	71	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
			<b>432.66</b>		<b>512.05</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1365.66</b>		<b>1794.46</b>						
Л. МП. Ф	<b>II Четвер</b>	100\15	151.35	125\25	176.2	16.0	20.4	12.0	15.0	14.1	26.0
	<b>Сніданок</b>										

	Пудинг сирно10% яблучний зі сметаною 21%										
Ф	Чай	120	40	180	78	0.4	0.4	0.1	0.1	9.6	19.5
Ф	Апельсини	60	24	80	32	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6
	Салат із моркви сиріої із йогуртом	60	104.6	80	132.8	0	0	1	2	4	6
			<b>249.95</b>		<b>419.0</b>						
	<b>Обід</b> Суп овочевий	150	106	200	130	1.3	1.7	3.0	3.7	7.7	10.3
	Каша пшенична з маслом 73%	80/2	85	100/2.5	156	2.0	2.5	2.1	2.7	14.5	18.2
Р	Рибна котлета (риба хек)	40	175.88	60	188.88	11.21	11.21	8.07	8.07	13.17	13.17
	Салат із редиски	60	52	80	73	2.9	3.7	0.1	0.1	24.0	31.5
МП. Л	Молоко кипячене 2.5%	150	93	200	126	2.8	4.5	2.5	4.0	4.7	7.6
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Яблука	60	24	80	36	0.2	0.3	0.2	0.3	5.6	8.3
			<b>606.88</b>		<b>780.88</b>						
	<b>Вечеря</b> Котлета куряча в сухарях	45	97	60	126	11.2	14.9	5.1	6.7	15.1	20.1
Г	Макарони відварні з овочами	80	121	100	157	3.4	4.4	2.3	2.9	21.5	28
	Помідор свіжий	60	19.6	80	22.8	0	0	0	0	4	6
МП. Л	Какао на молоці 2.5%	150	70	200	105.5	4	5.3	3.4	4.5	6.3	8.6
			<b>307.60</b>		<b>410.80</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1164.43</b>		<b>1610.68</b>						
	<b>II П'ятниця</b> <b>Сніданок</b> Паличка куряча	45	94.4	60	134	10.6	14.1	3.9	5.0	5.6	7.4
МП. Л. ЗП	Каша ячна з маслом 73%	80/2	94.77	100/2.5	104.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
Л. МП	Кефір	100	59	125	74	3.0	3.8	2.5	3.1	3.5	4.4
	Салат із свіжої капусти із зеленим горошком	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
			<b>367.18</b>		<b>451.78</b>						
ЗП	<b>Обід</b> Суп польовий	150	106	200	120	1.6	2.1	2.6	3.3	10.7	14.2

	Картопляне рагу з овочами та м'ясом свинини	45\80	265.68	60/100	361.75	10.51	16.58	7.56	12.62	12.27	19.44
	Огірок свіжий	60	16.5	80	16.5		0.8		0		16.5
Ф	Компот із сухофруктів	120	78.6	180	124.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Банан	60	53	80	71	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4
			<b>590.78</b>		<b>765.05</b>						
Л. МП	<b>Вечеря</b> Сирники рожеві з морквою	100	177	125	264	12.4	17.1	10.2	13.7	8.6	18.0
Ф	Соус фруктовий	11	9	17	14	0.1	0.2	0	0	1.4	3.2
Ф	Сік фруктовий	120	78.6	180	124.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
	Салат із моркви сирої	60	24.6	80	32.8	0	0	1	2	4	6
	Апельсин	60	24	80	32	0.2	0.3	0	0	5.7	7.6
			<b>313.20</b>		<b>467.6</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1271.16</b>		<b>1684.43</b>						
	<b>ІІІ Понеділок</b> <b>Сніданок</b> Яйце варене	40	63	40	63	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3
ЗП. МП. Л. Г	Каша пшенична з маслом 73%	80/2	104.77	100/2.5	124.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Салат із огірків	60	123.7	80	184.5	2.11	3.44	7.09	10.64	13.1	19.73
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Л. МП	Сир твердий	10	34.7	15	52.5	2.25	3.38	2.85	4.28	0.47	0.7
	Чай	120	37.9	180	49.27	0.015	0.02	0	0	9.98	12.97
			<b>435.07</b>		<b>545.04</b>						
Г. Я	<b>Обід</b> Суп український з галушками	150	182	200	205	1.8	2.4	2.8	3.4	12.4	16.4
	Картопляна запіканка з м'ясом свинини	45\80	205.37	60\100	273.82	9.8	13.06	13.39	17.85	11.38	15.17
	Салат із редиски	60	40.1	80	54.2	3.0	3.8	0	0.1	24.2	31.0
Ф	Компот із сухофруктів	120	78.6	180	124.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Яблука	60	24	80	36	0.2	0.3	0.2	0.3	5.6	8.3
			<b>601.07</b>		<b>764.82</b>						
	<b>Вечеря</b> Бігос овочево- курячий	45/22	105.34	60/32	122.7	2.8	4.3	1.4	2.0	1.9	2.9

МП. Л. ЗП	Рис відварний з маслом 73%	80/2	124.77	100/2.5	159.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Помідор свіжий	60	9.6	80	12.8	0	0	0	0	4	6
МП. Л	Какао на молоці 2.5%	150	70	200	95	4	5.3	3.4	4.5	6.3	8.6
Ф	Банани	60	53	80	71	0.9	1.2	13	0.1	2.1	17.4
			<b>362.71</b>		<b>461.27</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1398.85</b>		<b>1771.13</b>						
	<b>III Вівторок</b> <b>Сніданок</b>										
Р	Шніцель рибний	40	85	60	121	9.8	14.1	1.2	1.8	23.3	30.4
МП. Л. ЗП	Каша кукурудзяна з маслом 73%	80/2	104.77	100/2.5	124.77	0.38	0.38	3.04	3.04	9.87	15.67
	Салат з свіжої капусти із яблуками	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
МП Л	Молоко кип'ячене 2.5%	150	78.6	200	124.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
			<b>387.38</b>		<b>509.58</b>						
	<b>Обід</b> Суп овочевий	150	161	200	180	1.3	1.7	3.0	3.7	7.7	10.3
		32/45	137	43/60	152	10.1	13.5	3.3	4.3	5.2	7.1
Г	Макарони відварні з овочами	80	121	100	157	3.4	4.4	2.3	2.9	21.5	28
	Огірок свіжий	60	52	80	73	2.9	3.7	0.1	0.1	24.0	31.5
МП. Л	Молочний кисіль 2.5%	150	93	200	126	2.8	4.5	2.5	4.0	4.7	7.6
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
	Апельсин	60	24	80	32	0.2	0.3	0	0	5.7	7.6
			<b>659.00</b>		<b>791.00</b>						
Л. МП	<b>Вечеря</b> Вареники ліниві 10% зі сметаною кип'яченою 21%	100\15	219.9	125\25	273.41	15.29	19.06	10.77	13.46	15.68	19.3
Ф	Сік фруктовий	120	40	180	78	0.4	0.4	0.1	0.1	9.6	19.5
Ф	Яблуко	60	24	80	36	0.2	0.3	0.2	0.3	5.6	8.3
	Салат із моркви сиріої із йогуртом	60	24.6	80	32.8	0	0	1	2	4	6

			<b>308.50</b>		<b>420.21</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1354.88</b>		<b>1720.79</b>						
	<b>III Середа</b>	32/45									
	<b>Сніданок</b>		122	43/60	152	10.1	13.5	3.3	4.3	5.2	7.1
	Курка по італійськи										
ЗП. МП. Л	Каша гречана з маслом 73%	80/2	135	100/2.5	171	4.6	5.8	2.7	3.3	23.1	29.1
	Салат із помідорів	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
МП. Л	Йогурт	100	93	125	126	2.8	4.5	2.5	4.0	4.7	7.6
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
			<b>469.01</b>		<b>588.01</b>						
Г	<b>Обід</b>	150		200	192.3						
	Суп з макаронами		174.55			8.68	10.85	14.28	17.85	41.02	51.25
	Котлета куряча в сухарях	45	97	60	126	11.2	14.9	5.1	6.7	15.1	20.1
	Рагу картопляне з овочами	80	105	100	230	2.4	3.0	3.9	4.5	14.1	20.1
	Салат із свіжої капусти із зеленою цибулею	60	34	80	43	3	3.5	2	3	13	14
Ф	Компот із сухофруктів	120	78.6	180	124.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
ф	Банани	60	53	80	71	0.9	1.2	13	0.1	2.1	17.4
			613.15		858.1						
Л. МП. Я	<b>Вечеря</b>	60\10		60\15	113	7.1	7.1	9.0	9.0	0.9	0.9
	Омлет з твердим сиром		113								
ЗП. МП. Л	Каша ячна з маслом 73%	80/2	104.77	100/2.5	134.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Огірок свіжий	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
МП Л	Молоко кип`ячене 2.5%	150	37.9	200	49.27	0	0	0	0	11.9	15.9
Ф	Банан	60	53	80	71	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
			<b>427.68</b>		<b>507.05</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1509.84</b>		<b>1953.16</b>						
Л. МП. ЗП	<b>III Четвер</b>	100/15				19.9	22.24	19.1	20.92	25.8	28.52
	<b>Сніданок</b>		352.5	125/25	389.04						
	Сирно-рисовий пудинг зі сметаною 21%										
	Чай	120	40	180	78	0.4	0.4	0.1	0.1	9.6	19.5
Ф	Яблуко	60	24	80	36	0.2	0.3	0.2	0.3	5.6	8.3
	Салат із моркви сирої	60	24.6	80	32.8	0	0	1	2	4	6
			<b>441.50</b>		<b>535.84</b>						

	<b>Обід</b> Суп із квасолі	150	148.83	200	172.54	4.78	6.0	3.42	4.27	17.68	22.22
P	Тюфтелька рибна (риба хек)	40	145.37	60	173.82	9.8	13.06	13.39	17.85	11.38	15.17
	Каша гречана з маслом 73%	80/2	85	100/2.5	135.2	2.0	2.5	2.1	2.7	14.5	18.2
	Помідор свіжий	60	16.5	80	16.5	0.8	0.8		0	16.5	16.5
МП. Л	Какао на молоці 2.5%	150	70	200	95	4	5.3	3.4	4.5	6.3	8.6
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Апельсин	60	24	80	32	0.2	0.3	0	0	5.7	7.6
			<b>560.70</b>		<b>696.06</b>						
	<b>Вечеря</b> Пудинг із курятини	45	198	60	207	10.9	14.5	4.4	5.73	3.1	4.1
ЗП. МП. Л	Пшоняна каша з маслом 73%	80/2	124.77	100/2.5	159.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Огірок свіжий	60	15	80	20	0	0	0	0	4	6
Л. МП	Йогурт	100	59	125	74	3.0	3.8	2.5	3.1	3.5	4.4
			<b>396.77</b>		<b>460.77</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1398.97</b>		<b>1692.67</b>						
	<b>ІІІ П'ятниця</b> <b>Сніданок</b> Бігос овочево- курячий	45/22	105.34	60/32	122.7	2.8	4.3	1.4	2.0	1.9	2.9
ЗП. МП. Л	Пшенична каша з маслом 73%	80/2	124.77	100/2.5	159.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Салат із капусти із зеленим горошком	60	24	80	32	3	4	1	2	0	0
МП. Л	Молочний кисіль 2.5%	150	93	200	126	2.8	4.5	2.5	4.0	4.7	7.6
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
	Апельсин	60	24	80	32	0.2	0.3	0.1	0.1	5.7	7.6
			<b>442.11</b>		<b>511.47</b>						
	<b>Обід</b> Борщ по-бахмацьки зі свіжої капусти	150	114	200	235	2.4	3.3	3.2	4.9	14.5	19.4
	Суфле м'ясне (свинина) з овочами	45\20	135	60\40	159	7.4	9.9	14.7	19.4	1.1	1.5
Г	Фалафель	80	128	100	135.6	3.6	4.32	3.1	3.72	25.4	30.48
	Салат із редиски	60	35.2	80	35.2	0.6	0.6	1	1	4.6	4.6
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Компот із сухофруктів	120	78.6	180	124.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
	Банан	60	53	80	71	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4

			<b>614.80</b>		<b>831.60</b>						
Л. МП	<b>Вечеря</b> Граген зебра (запіканка сирна з какао)	100	205	125	265	9.73	9.73	7.6	7.6	67.94	67.94
Ф	Соус фруктовий	15	31	25	41	0.3	0.3	0	0	10.5	10.5
Ф	Сік фруктовий	120	78.6	180	124.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
	Салат із моркви сирої із йогуртом	60	24.6	80	32.8	0	0	1	2	4	6
			<b>339.2</b>		<b>463.60</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1396.11</b>		<b>1838.67</b>						
МП. Л. Я	<b>IV Понеділок</b> <b>Сніданок</b> Омлет з цибулею	60	199.5	60	199.5	40.53	40.53	46.84	46.84	1.04	1.04
ЗП. МП. Л	Каша кукурудзяна з маслом 73%	80/2	104.77	100/2.5	134.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Салат зі свіжої капусти із морквою	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Л. МП	Сир твердий	10	34.7	15	52.5	2.25	3.38	2.85	4.28	0.47	0.7
	Чай	120	37.9	180	49.27	0.015	0.02	0	0	9.98	12.97
			<b>495.88</b>		<b>575.05</b>						
Г. Я	<b>Обід</b> Борщ полтавський з галушками	150	106	200	140	2.6	3.4	3.6	4.7	14.8	21.6
	Болоньезе ( м'ясо із свинини)	45	184.1	60	246.7	7.0	9.3	14.2	18.8	1.3	4.2
ЗП. МП. Л. Г	Каша перлова з маслом 73%	80/2	94.77	100/2.5	104.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Помідор свіжий	60	52	80	73	2.8	3.7	5	3.1	4.1	7
Ф	Компот із сухофруктів	120	78.6	180	124.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Яблуко	60	24	80	36	0.2	0.3	0.2	0.3	5.6	8.3
			<b>610.47</b>		<b>796.27</b>						
	<b>Вечеря</b> Паличка куряча	45	94.4	60	134	10.6	14.1	3.9	5.0	5.6	7.4
Г	Макарони відварні з овочами	80	121	100	157	3.4	4.4	2.3	2.9	21.5	28
	Огірок свіжий	60	15	80	20	0	0	0	0	4	6
МП. Л	Молоко кип'ячене 2.5%	150	93	200	126	2.8	4.5	2.5	4.0	4.7	7.6
Ф	Апельсин	60	24	80	32	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6
			<b>347.4</b>		<b>469.00</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1453.75</b>		<b>1840.32</b>						

	<b>IV Вівторок</b> <b>Сніданок</b>										
P	Суфле рибне (риба хек)	40	162.5	60	193.1	7.8	11.7	2.9	4.3	1.3	2.0
ЗП. МП. Л. Г	Каша пшенична з маслом 73%	80/2	84.75	100/2.5	104.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Салат із помідорів	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
МП Л	Молочний кисіль 2.5%	150	78.6	200	124.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
			<b>444.86</b>		<b>561.68</b>						
	<b>Обід</b> Суп із квасолі	150	118.83	200	172.54	4.78	6.0	3.42	4.27	17.68	22.22
	<b>Котлета рублена з курятини</b>	45	211	60	248	10.8	14.5	3.6	4.6	8.2	11.2
	Картопля тушкована з овочами	80	102.06	100	128.57	2.51	2.95	3.13	4.58	15.69	18.61
	Салат із редиски	60	16.5	80	16.5		0.8		0		16.5
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
МП. Л	Какао на молоці 2.5%	150	59.9	200	95.41	4	5.3	3.4	4.5	6.3	8.6
Ф	Яблуко	60	24	80	36	0.2	0,3	0,2	0,3	5,6	8,3
			<b>603.29</b>		<b>768.02</b>						
Л. МП. Г	<b>Вечеря</b> Запіканка вермішелева-сирна 9%.із сметаною 21%	100\15	230	125\25	297	18.7	23.0	11.6	14.4	11.8	16.3
Ф	Сік фруктовий	120	78.6	180	124.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
	Салат із моркви сирі	60	24.6	80	32.8	0	0	1	2	4	6
Ф	Банан	60	53	80	71	0.5	0.9	1.8	3.1	2.0	3.5
			<b>389.20</b>		<b>525.60</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1437.35</b>		<b>1855.30</b>						
	<b>IV Середа</b> <b>Сніданок</b> Пудинг із курятини	45	198	60	207	10.9	14.5	4.4	5.73	3.1	4.1
ЗП. МП. Л	Каша гречана з маслом 73%	80/2	135	100/2.5	151	4.6	5.8	2.7	3.3	23.1	29.1
	Салат із свіжої капусти із зеленим горошком	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
Ф	Йогурт	100	18.6	125	24.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9

			<b>470.61</b>		<b>521.81</b>						
ЗП	<b>Обід</b> Суп рисовий	150	127.18	200	133.78	4.65	5.76	3.86	4.81	12.83	15.83
	М'ясо відварене (свинина)в кисло-солодкому соусі	45/23	192	60\31	227	2.4	3.0	3.9	4.5	14.8	20.1
	Пюре з бобових із цибулею	80	167	100	2208	10.3	12.9	3.2	3.9	21	29
	Салат із огірків	60	52	80	73	2.9	3.7	0.1	0.1	24.0	31.5
	Компот із сухофруктів	120	93	180	126	2.8	4.5	2.5	4.0	4.7	7.6
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Апельсин	60	24	80	32	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6
			<b>597.18</b>		<b>766.48</b>						
МП. Л. Я. Г	<b>Вечеря</b> Омлет Драчена	60	153.8	60	153.8	5.2	5.2	9.8	9.8	2.95	2.95
ЗП. МП. Л. Г	Каша пшенична з маслом 73%	80/2	117.84	100/2.5	147.84	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Помідор свіжий	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
МП Л	Молоко кип'ячене 2.5%	150	37.9	200	49.27	0					
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
			<b>428.55</b>		<b>489.92</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1496.34</b>		<b>1778.21</b>						
Л. МП	<b>IV Четвер</b> <b>Сніданок</b> Оладки із сиру	100	178.75	125	198.75	10.12	10.12	8.59	8.59	19.48	19.48
Ф	Яблуко	60	24	80	36	0.2	0.3	0.2	0.3	5.6	8.3
Ф	Чай	120	40	180	78	0.4	0.4	0.1	0.1	9.6	19.5
МП	Салат із моркви сирої із йогуртом	60	24.6	80	32.8	0	0	1	2	4	6
			<b>267.35</b>		<b>345.55</b>						
	<b>Обід</b> Суп болгарський	150	173	200	198	1.7	2.2	2.5	3.5	11.0	14.6
Г. МП. Л	Макарони відварені	80	138	100	165.6	3.6	4.32	3.1	3.72	25.4	30.48
Р	Риба хек тушкована з овочами	40\20	122.57	60\45	192.57	17.12	17.12	11.34	11.34	5.17	5.17
	Салат із свіжої капусти із яблуками	60	16.5	80	16.5		0.8		0		16.5
Ф	Компот із сухофруктів	120	78.6	180	128.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Банан	60	53	80	71	0.5	0.9	1.8	3.1	2.0	3.5

			<b>652.67</b>		<b>843.47</b>						
	<b>Вечеря</b> Гуляш курячий	45/18	87	60/24	216	9.9	13.2	3.4	4.3	4.0	5.4
ЗП. МП. Л	Каша гречана з маслом 73%	80/2	135	100/2.5	171	4.6	5.8	2.7	3.3	23.1	29.1
	Огірок свіжий	60	15	80	20	0	0	0	0	2	4
МП. Л	Какао на молоці 2.5%	150	59.9	200	95.41	4	5.3	3.4	4.5	6.3	8.6
	Яблука	60	24	80	36	0.2	0.3	0.2	0.3	5.6	8.3
			<b>320.90</b>		<b>538.41</b>						
	<b>Всього за день</b>		<b>1240.92</b>		<b>1727.43</b>						
МП	<b>ІV П'ятниця</b> <b>Сніданок</b> Філе курки запечене під сиром твердим	45\10	120	60\15	160	11.2	7.1	2.3	14.9	9.3	3.5
Ф	Банан	60	53	80	71	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4
ЗП. МП. Л. Г	Каша пшоняна з маслом 73%	80/2	107.77	100/2.5	134.77	0.38	0.38	3.04	3.04	15.67	15.67
	Салат із редиски	60	48.01	80	68.01	0.71	1.37	3.05	4.06	4.68	6.6
Л. МП	Кефір	100	59	125	74	3.0	3.8	2.5	3.1	3.5	4.4
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
			<b>458.78</b>		<b>578.78</b>						
	<b>Обід</b> Розсольник	150	99.37	200	124.23	2.08	2.6	3.12	4.11	15.8	19.75
	Рагу картопляне із курятиною та з овочами	45/80	230	60/100	330	7.5	10.0	13.3	17.9	11.0	14.7
Ф	Салат із огірків	60	40.1	80	54.2	3.0	3.8	0	0.1	24.2	31.0
Ф	Молоко кип'ячене 2.5%	150	78.6	200	114.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9
Ф	Апельсин	60	24	80	32	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6
			<b>622.85</b>		<b>751.01</b>						
Г. Ф	<b>Вечеря</b> Вареники із сиром 10% ліниві	100	188	125	268	6.1	7.7	4.9	6.1	30.0	46.2
Ф	Сік фруктовий	120	78.6	180	124.8	0.405	0.54	0	0	24.72	32.96
Ф	Соус фруктовий	11	9	17	14	0.1	0.2	0	0	1.4	3.2
	Салат із моркви сирі	60	24.6	80	32.8	0	0	1	1.5	4	6
			<b>300.20</b>		<b>439.60</b>						

	<b>Всього за день</b>		<b>1381.83</b>		<b>1769.39</b>						
--	-----------------------	--	----------------	--	----------------	--	--	--	--	--	--

Середня вартість харчування ----- 150.00 грн

Медсестра \_\_\_\_\_ С.Сухоставець.