

ПОГОДЖЕНО
Начальник Долинського відділу
Головного управління Держпродспоживслужби
в Івано-Франківській області
Тарас БОГАЧОВ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Старомізунського закладу
дошкільної освіти (ясел-садка) «Журавлик»
Вигодської селищної ради
Оксана МИКИТИН

Перспективне чотиритижневе сезонне меню для здійснення харчування дошкільних груп на осінній період 2022-2023 н.р.

Перспективне чотиритижневе сезонне меню для здійснення харчування дошкільних груп на осінній період 2022-2023 н.р.

Понеділок 1 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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 пшоняна з фруктами	110	117	147	4,0	4,0	5,0	3,2	3,2	4,0	29,1	33,6	41,9	159	176	220
Соус фруктовий з морожених фруктів або ягід	29	30	40	0,3	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	3,9	5,4	7,5	19	25	34
або соус фруктовий з морожених фруктів або ягід (з абрикосів)	29	30	40	0,3	0,3	0,5	0,0	0,0	0,1	3,6	5,1	6,9	15	21	28
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

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
Какао	120	120	160	4,0	4,0	5,3	3,4	3,4	4,5	6,3	6,3	8,6	70	70	95
Всього за сніданок:															
З фруктами				15,0	15,0	17,8	14,7	14,7	17,2	50,4	56,4	71,4	389	412	504

з абрикосом мороженим				15,0	15,0	17,8	14,8	14,8	17,3	50,0	56,0	70,9	385	408	498
Обід:															
Суп із цвітною капустою зі сметаною	150/7	150/7	200/9	1,5	1,5	1,9	3,1	3,1	3,9	7,0	7,0	9,4	60	60	79
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
Пюре з бобових (гороху) з цибулею															
із гороху	100	100	125	10,3	10,3	12,9	3,2	3,2	3,9	24,4	24,4	30,5	167	167	208
компот із свіжих фруктів (з 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
або компот із свіжих фруктів (з винограду)	120	120	160	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39	62	82
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:															
з компотом із свіжих фруктів (з яблук) та горохом				23,3	23,3	30,8	13,6	13,6	16,8	52,4	58,3	72,9	423	446	561
з компотом із свіжих фруктів (з винограду) та горохом				23,5	23,5	31,0	13,4	13,4	16,6	55,5	61,5	77,0	435	458	577

Вечеря:															
Баклажани запечені кільцями	47	47	65	0,8	0,8	1,2	1,6	1,6	2,1	4,5	4,5	6,3	31	31	43

Котлета рублена з курятини	58	58	77	10,8	10,8	14,5	3,6	3,6	4,6	8,2	8,2	11,2	111	111	148
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
Молоко кип'ячене	100	100	120	2,8	2,8	3,4	2,5	2,5	3,0	4,7	4,7	5,7	52	52	62
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:				20,8	20,8	26,4	12,6	12,6	15,3	48,6	48,6	59,7	391	391	481

Вівторок 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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 із свіжих томатів	46	46	61	0,5	0,5	0,7	1,1	1,1	1,6	2,6	2,6	3,5	21	21	30
або томати солоні			60			0,7			0,1			1,4			10
Тюфтелька куряча (з овочами)	66/24	66/24	88/32	11,5	11,5	15,6	5,3	5,3	6,6	11,6	11,6	15,1	141	141	184
Каша ячмінна розсипчаста	90	90	103	3,0	3,0	3,4	1,8	1,8	2,2	20,0	20,0	22,7	109	109	125
Кефір 2,5%	100	100	125	3,0	3,0	3,8	2,5	2,5	3,1	3,5	3,5	4,4	59	59	74
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:															
з салатом із свіжих томатів				20,1	20,1	25,5	13,1	13,1	16,0	47,6	47,6	55,6	402	402	484
з томатами солоними						25,5			14,4			53,5			464

Обід:

Суп овочевий зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,3	1,3	1,7	3,0	3,0	3,7	7,7	7,7	10,3	61	61	80
Мафіни з овочами та твердим сиром	63	63	84	12,0	12,0	15,9	5,4	5,4	7,3	3,8	3,8	5,1	112	112	149
Плов з родзинками	100	100	120	2,6	2,6	3,1	2,7	2,7	3,2	31,1	31,1	37,3	156	156	186
Сливи свіжі	60	60	80	0,5	0,5	0,6	0,0	0,0	0,0	6,1	6,1	8,1	26	26	34
або апельсини свіжий	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:															
із сливами свіжими				18,5	18,5	23,5	13,6	13,6	16,6	58,5	58,5	70,6	426	426	521
із апельсинами свіжими				18,5	18,5	23,5	13,7	13,7	16,7	58,1	58,1	70,1	425	425	518
Вечеря:															
Пюре з гарбуза	75	100	100	1,1	1,1	1,5	3,1	3,1	4,1	4,9	4,9	6,5	51	51	68
Пудинг сирно - яблучний	134	140	178	16,0	16,0	20,4	12,0	12,0	15,0	14,1	20,6	26,0	231	256	322
Соус фруктовий	11	12	17	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	1,4	1,9	3,2	7	9	14
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:															
з соусом фруктовим				17,9	17,9	23,0	15,1	15,1	19,1	37,8	44,8	61,7	360	386	510

Середа 1 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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:															
Рагу із кабачків з томатами	28	28	37	0,4	0,4	0,6	2,1	2,1	2,6	2,4	2,4	3,2	29	29	37
Гуляш курячий	32/18	32/18	43/24	9,9	9,9	13,2	3,4	3,4	4,3	4,0	4,0	5,4	87	87	116
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	97	97	121	4,1	4,1	5,1	2,4	2,4	3,0	25,6	25,6	31,9	142	142	177
Компот із сушених яблук	100	100	135	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	3,8	8,8	12,1	15	34	46
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/8	30/8	30/13	3,3	3,3	5,1	3,9	3,9	6,2	9,9	9,9	9,9	89	89	118
Всього за сніданок:				17,8	17,8	24,2	11,7	11,7	16,1	45,7	50,7	62,5	363	382	494
Обід:															
Томати свіжі	34	34	49	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,1	1,6	1,6	2,3	8	8	11
або 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
Шніцель зі свинини	60	60	81	8,4	8,4	11,1	14,5	14,5	19,1	8,6	8,6	11,2	199	199	262
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
фрукти свіжі (яблука)	54	54	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	5,6	5,6	8,3	24	24	36

або фрукти свіжі (апельсини)	54	54	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,1	5,1	7,6	22	22	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:															
з томатами свіжими та яблуками свіжими				15,0	15,0	18,9	21,8	21,8	27,6	55,5	55,5	67,8	477	477	593
з томатами солоними та яблуками свіжими						18,9			27,6			66,7			589

Борщ український	150	150	200	2,1	2,1	2,8	2,5	2,5	3,1	10,0	10,0	13,1	69	69	89
Нагетси курячі	56	56	75	12,0	12,0	16,0	4,2	4,2	5,4	12,1	12,1	16,5	136	136	182
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 (апельсинів)	120	120	160	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	11,7	15,6	24	47	62
або компот із свіжих фруктів (з 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
або компот із свіжих фруктів (слив)	120	120	160	0,5	0,5	0,6	0,0	0,0	0,0	6,1	12,0	16,1	26	49	65
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:															
з компотом з апельсинів				20,1	20,1	25,9	11,5	11,5	14,0	59,3	65,3	83,2	421	444	561
з компотом з яблук				19,8	19,8	25,5	11,6	11,6	14,1	59,8	65,8	83,9	424	447	565
з компотом із слив				20,0	20,0	25,8	11,4	11,4	13,8	59,6	65,6	83,6	423	446	563
					Вечеря:										
Овочі по-карпатськи	80	80	107	1,69	1,69	2,26	2,68	2,68	3,24	11,4	11,4	15,24	73,8	73,8	95,36

Суфле з вареного курячого м'яса та рису	100	100	133	10,72	10,72	14,30	4,79	4,79	6,26	10,9	10,9	14,49	132, 3	132,32	175,32
Какао	150	150	180	5,02	5,02	6,02	4,25	4,25	5,10	8,06	8,06	9,67	89,2	89,20	107,04
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,1	71,1	71,1
Всього за вечерю:				19,53	19,53	24,67	14,1	14,1	17,00	40,3	40,3	49,3	366	366	449
					П'ятниця 1 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто								Хімічний склад						

					Білки			Жири		Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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:										
Омлет з морквою	60	60	60	5,3	5,3	5,3	6,4	6,4	6,4	1,9	1,9	1,9	86	86	86
Шарлотка з рису та овочів (з капустою цвітною)	120	120	147	5,3	5,3	6,5	6,7	6,7	7,8	27,6	27,6	34,0	191	191	231
Шарлотка з рису та овочів (з капустою білокачанною)	120	120	147	5,2	5,2	6,4	6,6	6,6	7,7	27,7	27,7	34,1	191	191	230
Соус сметанный (на молоці)	40	40	55	1,0	1,0	1,6	2,4	2,4	4,0	4,7	4,7	6,7	45	45	69
Компот із свіжих фруктів (винограду)	120	120	160	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39	62	82
Всього за сніданок:															
з капустою цвітною та виноградом				12,0	12,0	13,9	15,7	15,7	18,3	43,6	49,6	63,1	360	383	468
з капустою білокачанною та виноградом				11,9	11,9	13,8	15,6	15,6	18,3	43,6	49,6	63,2	360	383	468
					Обід:										
Суп-пюре гороховий	150	150	200	5,6	5,6	7,5	1,8	1,8	2,3	15,2	15,2	20,0	100	100	131
Зрази картопляні з курячим	116	116	145	10,6	10,6	13,1	5,1	5,1	6,0	18,8	18,8	23,3	164	164	200

м'ясом «Човники»															
Бігос овочево - курячий	8/22	8/22	13/32	2,8	2,8	4,3	1,4	1,4	2,0	1,9	1,9	2,9	30	30	46
Мус яблучний з фруктовим соусом	102/19	108/20	135/29	1,4	1,6	1,7	0,2	0,3	0,3	13,1	20,8	24,4	61	91	106
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:															
з мусом яблучним з фруктовим соусом				22,5	22,8	28,8	10,9	10,9	13,1	58,9	66,5	80,5	425	456	555
з мусом яблучним з фруктовим соусом (абрикосовим)				22,5	22,8	28,8	10,9	10,9	13,1	58,6	66,3	80,2	424	454	553
Вечеря:															
Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	60	60	80	0,7	0,7	0,9	2,1	2,1	2,1	3,6	3,6	4,8	34	34	40
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
Банаш по-гуцульськи з сиром твердим	80/4	80/4	100/7	3,6	3,6	5,0	5,0	5,0	6,7	11,8	11,8	15,0	107	107	141
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 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:				14,5	14,5	20,1	12,8	12,8	15,4	47,9	47,9	63,6	369	369	481

Понеділок 2 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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 із сухофруктів (з чорносливу)	28	28	28	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,2	11,7	11,7	41	47	47
або соус із сухофруктів (з яблук сушених)	28	28	28	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	9,0	10,5	10,5	36	41	41
Сік яблучний	120	120	180	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,0	12,4	12,4	18,5	50	50	76
Всього за сніданок:															
з соусом із сухофруктів (з чорносливу)				9,3	9,3	11,9	9,1	9,1	11,5	60,8	71,2	89,9	357	397	500
з соус із сухофруктів (з яблук сушених)				9,3	9,3	11,9	9,1	9,1	11,5	59,6	70,1	88,7	351	391	495
Обід:															
Горошок овочевий відварний	60	60	70	3,3	3,3	3,8	3,1	3,1	3,1	9,0	9,0	10,4	74	74	82
Суп болгарський зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,7	1,7	2,2	2,5	2,5	3,5	11,0	11,0	14,6	73	73	98
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
Рагу овочеve з кашею	95	95	120	2,4	2,4	3,0	3,9	3,9	4,5	14,8	15,8	20,1	102	105	130

Компот із свіжих фруктів (з 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
або компот із свіжих фруктів (з винограду)	120	120	160	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39	62	82
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:															
з компотом із свіжих фруктів (з яблук)				17,7	18,2	22,9	14,2	14,2	22,9	56,2	64,6	143,1	418	452	556
з компотом із свіжих фруктів (з винограду)				17,8	17,8	23,7	14,0	14,0	16,9	59,4	66,3	83,2	430	457	572

					Вечеря:										
Кабачки смажені	33	33	48	0,5	0,5	0,7	1,2	1,2	1,7	3,9	3,9	5,5	27	27	39
або гарбузи смажені	39	39	58	0,7	0,7	1,0	1,1	1,1	1,6	4,0	4,0	5,6	28	28	40
Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	60	80	11,8	11,8	15,7	5,4	5,4	6,7	5,3	5,3	7,0	119	119	154
Каша пшенична в'язка	90	90	113	2,4	2,4	3,0	1,7	1,7	2,1	15,1	15,1	18,9	87	87	109
Кисіль молочний	100	100	150	2,8	2,8	4,2	2,5	2,5	3,8	7,5	12,5	18,6	63	82	123
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:															
з кабачками				19,7	19,7	25,8	13,1	13,1	16,8	41,8	46,8	59,8	367	386	495
з гарбузом				19,9	19,9	26,1	13,0	13,0	16,6	41,9	46,9	60,0	368	387	496
					Вівторок 2 тиждень										
Найменування продуктів		Маса нетто						Хімічний склад							
					Білки			Жири		Вуглеводи			Енергетична цінність		

	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 яблука	68	68	95	2,6	2,6	3,4	3,1	3,1	4,2	4,4	4,4	6,1	54	54	73
Суфле яєчне	75	75	75	6,8	6,8	6,8	7,5	7,5	7,5	6,0	6,0	6,0	118	118	118
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	100	100	120	3,6	3,6	4,4	4,9	4,9	6,0	14,2	14,2	17,2	116	116	141
Кисіль із сухофруктів	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:				13,3	13,3	15,1	15,4	15,4	17,7	36,3	43,8	53,4	350	378	446
Обід:															
Томати свіжі	18	18	24	0, 2	0, 2	0,3	0, 0	0, 0	0,0	0, 8	0, 8	1,1	4	4	6
або томати солоні			24			0,3			0,0			0,6			4
Борщ з картоплею зі сметаною			200/7			1,9			5,0			13,9			105
Борщ з картоплею	150	150		1,3	1,3		2,6	2,6		9,2	10,2		63	67	
Курятина в сметані	30/9	30/9	40/12	14,2	14,2	19,0	5,7	5,7	7,5	0,3	0,3	0,4	113	113	151
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
Фрукти свіжі (яблука свіжі)	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	8,3	27	27	36
або 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
або фрукти свіжі (виноград свіжий)	60	60	80	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	9,4	12,5	39	39	52
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:															

з яблуками та томатами свіжими				27,2	27,2	35,0	13,1	13,1	18,3	50,8	51,8	64,2	428	432	558
з яблуками та томатами солоними						35,0			18,2			63,7			556
з бананами та томатами свіжими				27,8	27,8	35,8	13,0	13,0	18,0	57,7	58,7	73,4	455	459	593
з бананами та томатами солоними						35,8			18,0			72,8			592

з виноградом та томатами свіжими				27,3	27,3	35,1	13,0	13,0	18,1	54,0	55,0	68,4	440	444	574
з виноградом та томатами солоними						35,1			18,1			67,9			572
Вечеря:															
Овочі припущені в сметанному соусі (з гарбузом)	86	86	115	1,8	1,8	2,5	4,9	4,9	6,6	6,1	6,1	8,3	73,7	74	99
або овочі припущені в сметанному соусі (з кабачками свіжими)	87	87	116	1,8	1,8	2,4	5,0	5,0	6,6	6,1	6,1	8,3	73,7	74	99
Оладки курячі	70	70	93	11,4	11,4	15,1	5,1	5,1	6,4	5,3	5,3	6,9	114	114	148
Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	85	94	2,5	2,5	3,1	2,2	2,2	2,8	12,6	12,6	15,5	80,5	80	100
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/4	30/4	30/12	3,0	3,0	4,9	3,6	3,6	5,9	9,9	9,9	9,9	85,5	86	114
Всього за вечерю з гарбузом				18,7	18,7	25,5	15,7	15,7	21,7	33,9	33,9	40,5	354	354	461

Всього за вечерю з кабачками свіжими				18,7	18,7	25,4	15,8	15,8	21,7	33,9	33,9	40,5	354	354	461
					Середа 2 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто							Хімічний склад							
					Білки			Жири		Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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:										
Ікра з буряка	55	55	75	3,0	3,0	3,8	0,0	0,0	0,1	24,2	24,2	31,0	40,1	40,1	54,2

Суфле рибне	45	45	68	7,8	7,8	11,7	2,9	2,9	4,3	1,3	1,3	2,0	62,5	62,5	93,1
Каша гречана в'язка	82	82	103	4,2	4,2	5,3	2,6	2,6	3,2	21,1	21,1	26,4	125	125,0	156,2
Сік апельсиновий	120	120	180	0,8	0,8	1,3	0,0	0,0	0,0	15,6	15,6	23,4	64,8	64,8	97,2
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за сніданок:				18,0	18,0	24,2	7,9	7,9	9,9	72,2	72,2	92,7	363	363	471
					Обід:										
Салат з червоної квасолі	70	70	70	6,1	6,1	6,1	3,1	3,1	3,1	15,2	15,2	15,2	109	108,7	108,7
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною	150/11 /7	150/11 /7	200/15 /9	5,0	5,0	6,6	5,1	5,1	6,4	13,1	13,1	17,3	119	118,8	153,6
Голубці лініві з курячим м'ясом	90	90	120	8,2	8,2	11,0	3,1	3,1	4,5	7,7	7,7	10,4	90,9	90,9	124,9
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	27,0	49,7	66,3
або компот із свіжих фруктів (винограду)	120	120	160	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39,0	61,7	82,3
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1

Всього за обід:															
з компотом із свіжих фруктів (яблук)				21,6	21,6	26,1	13,9	13,9	16,6	52,1	58,1	69,1	416	439	524
з компотом із свіжих фруктів (винограду)				21,7	21,7	26,2	13,8	13,8	16,5	55,2	61,2	73,2	428	451	540
					Вечеря:										
Гарбуз припущений	50	50	66	0,6	0,6	0,8	2,6	2,6	3,1	3,2	3,2	4,3	37	37	47
Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	116	122	155	15,1	15,1	19,1	10,8	10,8	14,0	9,9	15,9	19,8	200	222	283
Соус із сухофруктів (кураги)	54	55	74	1,0	1,0	1,3	0,0	0,0	0,0	14,8	16,3	20,5	60	66	82
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

Всього за вечерю				17,6	17,6	22,4	13,4	13,4	17,1	41,0	48,5	62,1	350	379	484
					Четвер 2 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто							Хімічний склад							
					Білки			Жири		Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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 із свіжих помідорів та огірків	62	62	83	0,6	0,6	0,8	3,6	3,6	4,1	2,8	2,8	3,8	45	45	53
Биточок рублений з курятини паровий	58	58	77	10,6	10,6	14,2	2,4	2,4	3,0	5,0	5,0	6,6	86	86	113
Полента	90	90	110	2,5	2,5	3,1	2,4	2,4	3,0	16,6	16,6	20,1	99	99	120
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 цільнозерновий з сиром твердим	30/7,5	30/7,5	30/11	3,8	3,8	4,6	4,6	4,6	5,6	9,9	9,9	9,9	98	98	111
Всього за сніданок:				17,9	17,9	23,0	12,9	12,9	15,7	44,3	50,3	59,5	365	388	469
Обід:															
Капуста смажена в сухарях (з цвітної капусти)	27	27	36	1,0	1,0	1,4	1,1	1,1	1,2	2,6	2,6	3,6	23	23	29
або капуста смажена в сухарях (з білокачанної капусти)	23	23	30	0,8	0,8	1,0	1,1	1,1	1,1	2,7	2,7	3,8	22	22	27
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

М'ясо відварне в кислосолодкому соусі (свинина)	27/23	27/23	36/31	7,5	7,5	10,0	13,3	13,3	17,9	11,0	11,0	14,7	192	192	257
Каша ячмінна 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 (сливи свіжі)	60	60	80	0,5	0,5	0,6	0,0	0,0	0,0	6,1	6,1	8,1	26	26	34
або 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 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:															
з цвітною капустою та сливами свіжими:				15	15	19	21	21	27	54	54	67	463	463	583
з цвітною капустою та грушами свіжими:				14	14	18	21	21	27	54	54	67	463	463	582
з цвітною капустою та апельсинами свіжими:				15	15	19	21	21	27	53	53	67	462	462	580
з білокачанною капустою та сливами свіжими:				14	14	18	21	21	27	54	54	67	462	462	581

з білокачанною капустою та апельсинами свіжими:				14	14	18	21	21	27	54	54	67	461	461	579
					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
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
Омлет драчена	42	42	42	5,8	5,8	5,8	6,9	6,9	6,9	2,6	2,6	2,6	96	96	96
Фрукти свіжі (банани)	60			0,9			0,1			13,1			53		
Яблуко печене		53	70		0,2	0,3		0,2	0,3		9,2	12,3		38	51
Всього за вечерю:															
з капустою цвітною				12,3	11,6	13,2	14,5	14,7	17,6	47,9	44,1	55,0	367	352	426

з капустою білокачанною				12,3	11,6	13,2	14,5	14,7	17,6	47,9	44,1	55,0	367	352	426
					П'ятниця 2 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто							Хімічний склад							
					Білки			Жири		Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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:										
Ікра овочева	45	45	60	2,7	2,7	3,4	0,1	0,1	0,1	22,0	22,0	27,8	35	35	45
Паличка куряча	45	45	60	10,6	10,6	14,1	3,9	3,9	5,0	5,6	5,6	7,4	103	103	134
Каша перлова розсипчаста	90	90	113	2,8	2,8	3,5	1,8	1,8	2,2	19,9	19,9	25,0	108	108	135
Какао	165	165	180	5,9	5,9	6,4	5,0	5,0	5,5	9,5	9,5	10,4	105	105	115
Всього за сніданок:				22,0	22,0	27,4	10,8	10,8	12,8	57,0	57,0	70,5	350	350	428
					Обід:										
Салат із свіжих огірків	26	26		0,2	0,2	0,0	1,5	1,5	0,0	0,8	0,8	0,0	17	17	0

Огірки свіжі			31	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0	0	4
або огірки солоні			31	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0	0	4
Суп-пюре з квасолі	150	150		4,9	4,9		4,9	4,9		13,6	13,6		115	115	
Суп-пюре з квасолі зі сметаною			200/6			6,7			7,2			18,3			161
Пиріг пастуший з яловичиною	140	140	187	16,0	16,0	21,0	2,0	2,0	2,7	53,6	53,6	68,4	153	153	202
Мус банановий з фруктовим соусом	85/33	90/33	108/46	1,5	1,5	1,9	0,1	0,1	0,1	13,2	19,7	24,7	61	85	107
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:															
з бананом та огірком свіжим				24,8	24,8	32,0	11,0	11,0	12,5	90,5	97,0	121,3	417	442	545

Вечеря:															
Гарбуз, запечений з яйцем	55	55	73	2,5	2,5	3,3	3,3	3,3	4,4	3,3	3,3	4,5	52	52	69
Биточок гречаний	88	88	110	6,8	6,8	8,5	4,7	4,7	5,9	25,6	25,6	31,9	173	173	215
Соус сметанный	34	34	58	0,5	0,5	0,9	1,8	1,8	3,1	2,0	2,0	3,5	26	26	46
Шарлотка яблучна	72	72	72												
Соус із слив	10	10	42	0,1	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	1,2	1,7	6,6	5	7	27
Чай (трав'яний)	150	150	180												
Всього за вечерю:				13,9	13,9	17,0	13,1	13,1	16,7	50,3	58,3	72,2	374	404	504
Понеділок 3 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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	62	65	86	1,1	1,1	1,4	3,6	3,6	5,0	6,2	8,7	11,8	58	68	92
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	35	37	48	0,4	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	4,9	6,9	9,1	22	29	39

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
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:															
з соусом фруктовим				8,4	8,4	10,2	10,6	10,6	13,1	56,8	63,8	82,8	354	380	484
Обід:															
Салат із свіжих огірків	23	23		0,2	0,2	0,0	1,5	1,5	0,0	0,7	0,7	0,0	16	16	0
Огірки свіжі			26	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0	0	4
або огірки солоні			26	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0	0	3
Суп рисовий з помідорами та сметаною	150/2	150/2	200/8	1,5	1,5	2,2	3,1	3,1	5,0	12,1	12,1	16,2	82	82	117
Рулет рибний	53	53	79	7,9	7,9	11,8	3,6	3,6	4,8	3,1	3,1	4,6	76	76	109
Макарони відварні з сиром твердим	90/7	90/7	113/9	4,9	4,9	6,4	3,8	3,8	5,0	21,7	21,7	27,3	143	143	182
Компот із свіжих фруктів (з яблук)				0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	50	66
або компот із свіжих фруктів (з винограду)				0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39	62	82
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:															
З компотом із свіжих фруктів (яблук)				16,9	16,9	23,2	14,7	14,7	17,6	53,7	59,7	75,7	416	438	552
з компотом із свіжих фруктів (з винограду)				17,1	17,1	23,4	14,6	14,6	17,4	57,0	62,8	79,9	428	450	568
					Вечеря:										

Горошок овочевий відварний	58	58	72	3,5	3,5	4,1	0,9	0,9	0,9	9,7	9,7	11,3	58	58	66
Чахохбілі з куркою	32/45	32/45	43/60	10,1	10,1	13,5	3,3	3,3	4,3	5,2	5,2	7,1	92	92	122
Зрази картопляні (з овочами)	80	80	100	2,6	2,6	3,3	3,3	3,3	4,4	18,7	18,7	23,2	114	114	143
Какао	150	150	180	5,2	5,2	6,4	4,5	4,5	5,5	8,4	8,4	10,4	93	93	115
Всього за вечерю:				21,4	21,4	27,3	12,0	12,0	15,0	42,0	42,0	51,9	356	356	446
					Вівторок 3 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто							Хімічний склад							
					Білки			Жири		Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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 «Полонинський»	38	38	52	0,5	0,5	0,7	1,5	1,5	2,1	1,8	2,3	3,0	22	24	31
Суфле з курятини з цвітною капустою	65	65	87	11,0	11,0	14,7	4,9	4,9	6,7	2,9	2,9	3,8	101	101	136
Каша ячмінна розсипчаста з цибулею	96	96	120	3,1	3,1	3,9	2,4	2,4	3,0	20,8	20,8	26,5	117	117	149
Чай (трав'яний)	150	150	180												

Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/11	30/11	30/15	4,6	4,6	5,6	5,6	5,6	6,8	9,9	9,9	9,9	111	111	125
Всього за сніданок:				19,2	19,2	24,8	14,4	14,4	18,4	35,4	35,9	43,2	351	353	441
Обід:															
Суп-пюре з яйцем та фрикаделькою	150/10	150/10	200/14	5,5	5,5	7,4	3,5	3,5	4,5	13,8	13,8	18,5	109	109	145

Перець, фарширований курячим м'ясом та рисом	75	75	100	8,4	8,4	11,1	4,1	4,1	4,9	10,1	10,1	13,4	109	109	141
Бобові (квасоля) в сметанному соусі	91	91	123	7,2	7,2	10,0	3,2	3,2	4,3	17,9	17,9	24,6	125	125	172
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
або фрукти свіжі (виноград)	60	60	80	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	9,4	12,5	39	39	52
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:															
з яблуками та квасолею				23,5	23,5	30,9	13,4	13,4	16,5	57,9	57,9	74,7	441	441	564
з виноградом та квасолею				23,6	23,6	31,1	13,3	13,3	16,4	61,0	61,0	78,9	453	453	580
Вечеря:															
Гарбуз запечений з фруктами	86	86	115	1,5	1,5	2,0	3,1	3,1	4,0	14,0	18,0	24,1	85	101	133
Запіканка вермішеливо-сирна	112	116	145	18,7	18,7	23,0	11,6	11,6	14,4	11,8	16,3	18,0	230	247	297

Сливи тушковані		41	55		0, 3	0, 4		0, 0	0, 0		4, 1	5, 6		18	24
Банан свіжий	41			0,6			0,0			8,9			36		
Всього за вечерю:				20,7	20,5	25,4	14,7	14,7	18,4	34,7	38,4	47,6	352	365	454
					Середа 3 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто							Хімічний склад							
					Білки			Жири		Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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:										

Ікра кабачкова	25	25	30	2,3	2,3	2,9	0,1	0,1	0,1	20,1	20,1	25,1	28	28	35
Омлет з твердим сиром	57	57	57	7,1	7,1	7,1	9,0	9,0	9,0	0,9	0,9	0,9	113	113	113
Каша в'язка пшенична з морквою	96	100	125	3,7	3,7	4,6	2,6	2,6	3,2	18,6	22,6	28,2	113	128	159
Компот із свіжих фруктів (з 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
або компот із свіжих фруктів (з винограду)	120	120	160	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39	62	82
Хліб цільнозерновий	30	30		2,1	2,1		2,4	2,4		9,9	9,9		71	71	
Хліб цільнозерновий з сиром твердим			30/4			3,0			3,6			9,9			86
Всього за сніданок:															
з компотом із свіжих фруктів (з яблук)				15,4	15,4	17,9	14,3	14,3	16,2	55,8	65,8	80,5	352	390	459

з компотом із свіжих фруктів (з винограду)				15,6	15,6	18,1	14,2	14,2	16,1	59,0	68,9	84,6	364	402	475
					Обід:										
Салат із капусти з зеленим горошком	45	45	60	3,0	3,0	3,8	0,0	0,0	0,1	20,9	20,9	26,4	41	41	51
Суп гороховий з грінками	150/20	150/20	200/20	5,8	5,8	7,0	4,2	4,2	4,8	23,6	23,6	28,1	156	156	184
Вареники з курячим м'ясом	81	81	108	12,8	12,8	16,9	4,5	4,5	5,6	16,7	16,7	22,1	161	161	211
Сік абрикосовий	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0,1	0,1	0,2	14,8	14,8	22,1	66	66	99
Всього за обід:				22,1	22,1	28,6	8,9	8,9	10,7	75,9	75,9	98,8	425	425	545
					Вечеря:										
Буряк тушкований з яблуком			35			0,6			1,0			4,6			28

Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	47/32	63/56	10,3	10,3	14,1	4,7	4,7	6,8	6,0	6,0	9,1	110	110	157
Запіканка овочева	117	117	117	6,6	6,6	6,6	6,9	6,9	6,9	29,5	29,5	29,5	204	204	204
Фрукти свіжі або (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
Фрукти свіжі або (виноград)	60	60	80	0, 4	0, 4	0, 5	0, 1	0, 1	0, 2	9, 4	9, 4	12 ,5	39	39	52
Всього за вечерю:															
з бананом свіжим				17,9	17,9	22,5	11,7	11,7	14,8	48,6	48,6	60,7	368	368	461
з виноградом свіжим				17,3	17,3	21,7	11,7	11,7	14,9	44,8	44,8	55,7	353	353	442
								Четвер 3 тиждень							
Найменування продуктів	Маса нетто							Хімічний склад							
					Білки			Жири		Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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:										
Баклажани тушковані з помідорами	60	60	78	3,0	3,0	3,8	1,2	1,2	1,5	22,9	22,9	28,8	54	54	68

[illegible]

Борщ по-бахмацьки зі свіжою капустою	150	150		2,4	2,4		3,2	3,2		14,5	14,5		94	94	
Борщ по-бахмацьки зі свіжою капустою та сметаною			200/5			3,3			4,9			19,4			131
або борщ по-бахмацьки з капустою квашеною та сметаною			200/5			3,3			4,8			18,9			129
Суфле м'ясне (зі свинини) з овочами	30	30	40	7,4	7,4	9,9	14,7	14,7	19,4	1,1	1,1	1,5	165	165	219
Каша перлова в'язка	82	82	103	1,7	1,7	2,1	1,6	1,6	2,1	12,2	12,2	15,2	71	71	89
Кисіль із апельсинів	150	158	180	0,4	0,4	0,4	0,1	0,1	0,1	9,6	17,5	19,5	40	70	78
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:															
з борщем по-бахмацьки зі свіжою капустою				14,0	14,0	17,8	22,0	22,0	28,8	47,3	55,3	65,6	441	471	588
або з борщем по-бахмацьки з квашеною капустою						17,8			28,8			65,0			586
Вечеря:															
Каша гарбузова	70	70	90	1,6	1,6	2,0	1,6	1,6	2,0	9,4	12,4	15,5	58	69	87
Зрази з сиру кисломолочного з курагою	90	95	120	14,8	14,8	18,3	8,9	8,9	11,1	33,3	38,3	48,1	270	289	361

або чорносливом															
або зрази з сиру кисломолочного з чорносливом	90	95	120	14,2	14,2	17,6	8,9	8,9	11,1	33,7	38,7	48,6	272	291	363
Соус сметанный			20			0,3			1,1			1,2			16

Фрукти свіжі (сливи)	60	60	80	0,5	0,5	0,6	0,0	0,0	0,0	6,1	6,1	8,1	26	26	34
або 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
Всього за вечерю:															
з сливами свіжими та зразами з сиру кисломолочного з курагою				16,8	16,8	21,2	10,5	10,5	14,1	48,7	56,7	72,9	354	384	498
з апельсинами свіжими та зразами з сиру кисломолочного з курагою				16,9	16,9	21,3	10,6	10,6	14,3	48,4	56,4	72,4	352	382	495
з сливами свіжими та зразами з сиру кисломолочного з чорносливом				16,2	16,2	20,5	10,5	10,5	14,1	49,1	57,1	73,3	355	386	500
з апельсинами свіжими та зразами з сиру кисломолочного з чорносливом				16,3	16,3	20,6	10,6	10,6	14,3	48,7	56,7	72,9	353	384	497

П'ятниця 3 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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:															
Капуста цвітна підсмажена в яйці	46	46	58	4,1	4,1	5,1	1,0	1,0	1,3	20,3	20,3	25,5	39	39	50
або капуста білокачанна підсмажена в яйці	38	38	48	3,8	3,8	4,7	1,0	1,0	1,2	20,5	20,5	25,6	38	38	48

Котлета рибна любительська	59	59	88	10,2	10,2	14,7	1,8	1,8	2,6	21,8	21,8	28,2	81	81	116
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
Кефір	90	90	125	2,7	2,7	3,8	2,3	2,3	3,1	3,2	3,2	4,4	53	53	74
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:															
з капустою цвітною підсмаженою в яйці				21,5	21,5	28,8	9,3	9,3	11,7	76,6	76,6	94,8	357	357	452
з капустою білокачанною підсмаженою в яйці				21,2	21,2	28,4	9,2	9,2	11,6	76,7	76,7	95,0	356	356	451
Обід:															
Томати свіжі	17	17	26	0, 2	0, 2	0,3	0, 0	0, 0	0,1	0, 8	0, 8	1,2	4	4	6
або томати солоні			26			0,3			0,0			0,6			4
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	94
Гречаник м'ясний з яловичини	54	54	72	12,9	12,9	16,9	3,4	3,4	4,5	24,8	24,8	31,4	105	105	138
Бобові з цибулею (горох)	88	88	114	9,0	9,0	11,2	3,1	3,1	3,8	21,1	21,1	26,3	148	148	183
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
або фрукти свіжі (виноград)	60	60	80	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	9,4	12,5	39	39	52
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:															
з горохом, томатами свіжими та яблуками				26,0	26,0	33,0	11,8	11,8	14,3	73,5	73,5	91,3	428	428	529

з горохом лущеним, томатами свіжими та виноградом				26,1	26,1	33,2	11,7	11,7	14,1	76,6	76,6	95,5	440	440	545
---	--	--	--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----	-----	-----

з горохом , томатами солоними та яблуками						33,0			14,3			90,7			527
з горохом, томатами солоними та виноградом						33,2			14,1			94,9			543
					Вечеря:										
Пюре бурякове	55	55	73	2,9	2,9	3,7	0,1	0,1	0,1	24,0	25,0	31,5	52	56	73
Яєчна кашка	52			5,1			7,6			0,3			90		
Яйце варене		40	40		5,1	5,1		4,6	4,6		0,3	0,3		63	63
Запіканка рисова зі свіжими плодами (з сливами)	86	90	113	2,6	2,6	3,3	2,7	2,7	3,4	17,8	21,8	27,3	107	122	153
Соус яблучний	48	51	69	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	7,5	10,5	14,0	32	43	58
Какао	150	150	180	4,0	4,0	5,3	3,4	3,4	4,5	6,3	6,3	8,6	70	70	95
Всього за вечерю:															
з сливами та буряком				9,7	14,7	17,6	6,3	10,9	12,9	55,6	63,9	81,6	351	355	442
					Понеділок 4 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто							Хімічний склад							
					Білки			Жири		Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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:															
Котлета морквяна під сметанним соусом	50/36	50/36	70/50	2	2	3	7	7	8	14	14	19	121	121	161
Каша боярська (із пшона з родзинками)	95	100	114	6	6	6	5	5	6	19	24	28	144	163	188
Соус із сухофруктів (чорносливу)	42	44	50	0	0	1	0	0	0	15	18	19	61	71	78
Фрукти свіжі (сливи)	62	62	87	0	0	1	0	0	0	6	6	9	27	27	37
або фрукти свіжі (апельсини)	62	62	87	1	1	1	0	0	0	6	6	8	25	25	35
Всього за сніданок:															
з сливами свіжими				9	9	11	11	11	14	54	62	75	352	381	465
з апельсинами свіжими				9	9	11	12	12	14	54	61	74	351	379	462
Обід:															
Салат із свіжих томатів	25	25		0,3	0,3		2,5	2,5		1,1	1,1		28	28	
Томати свіжі			30			0,3			0,1			1,4			7
або томати солоні			30			0,3			0,0			0,7			5
Суп селянський з перловою крупою та сметаною	150/6	150/6	200/8	1,5	1,5	2,0	3,4	3,4	4,4	8,9	8,9	11,9	71	71	94
Шніцель рибний натуральний	47	47	70	9,8	9,8	14,1	1,2	1,2	1,8	23,3	23,3	30,4	85	85	121
Каша гречана розсипчаста	90	90	113	4,6	4,6	5,8	2,7	2,7	3,3	23,1	23,1	29,1	135	135	171
Компот із свіжих фруктів	120	120	160	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,1	6,2	12,2	16,3	26	49	65

або компот із свіжих фруктів (з 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
або компот із свіжих фруктів (з винограду)	120	120	160	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39	62	82
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:															
з компотом із свіжих фруктів (з яблук) та салатом із свіжих томатів				18,5	18,5		12,5	12,5		72,6	78,6		418	441	
з компотом із свіжих фруктів (з яблук) та свіжими томатами						24,7			12,3			99,0			530
з компотом із свіжих фруктів (з яблук) та солоними томатами						24,7			12,3			98,4			528
з компотом із свіжих фруктів (з винограду) та салатом із свіжих томатів				18,6	18,6		12,3	12,3		75,7	81,7		430	453	
з компотом із свіжих фруктів (з виноградом) та свіжими томатами						24,9			12,1			103,2			546

[illegible]

Кабачок, фарширований овочами та соусом сметанним з томатом	45/17	45/17	60/22	1,4	1,4	1,9	3,4	3,4	4,4	5,9	5,9	7,8	57	57	76
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	48	65	10,7	10,7	14,1	4,0	4,0	5,1	4,1	4,1	5,3	97	97	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
Какао	150	150	180	2,6	2,6	3,1	2,2	2,2	2,7	4,2	4,2	5,1	47	47	56
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:				18,7	18,7	23,8	14,1	14,1	17,2	38,6	38,6	46,3	356	356	435
					Вівторок 4 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто							Хімічний склад							
					Білки			Жири		Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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:										
Ікра овочева збірна	45	45	60	0,7	0,7	0,9	2,1	2,1	2,7	3,9	3,9	5,3	35	35	46
Пудинг із курятини	60	60	80	10,9	10,9	14,5	4,4	4,4	5,7	3,1	3,1	4,1	98	98	129
Каша кукурудзяна з сиром твердим	87	87	115	4,1	4,1	5,3	4,6	4,6	5,8	15,6	15,6	21,0	122	122	159
Сік яблучний	110	110	190	0,4	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	19,6	46	46	80
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:				18,2	18,2	23,6	13,6	13,6	16,6	43,8	43,8	59,8	372	372	485

Обід:															
Борщ чернігівський	150	150	200	1,9	1,9	2,6	2,2	2,2	2,8	9,6	9,6	12,8	63	63	83

Філе курки запечене під сиром твердим	55	55	73	11,2	11,2	14,9	7,1	7,1	9,3	1,9	2,3	3,5	118	120	160
Пюре з бобових (з гороху) з вершковим маслом	90	90	103	9,5	9,5	10,9	1,9	1,9	2,4	21,1	21,1	24,3	151	151	175
Компот із апельсинів	140	148	180	0,3	0,3	0,4	0,1	0,1	0,1	3,5	11,0	13,3	15	43	52
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:															
з горохом лущеним				25,7	25,7	31,7	14,0	14,0	17,3	47,7	55,7	65,7	419	449	542
Вечеря:															
Каша рисова з гарбузом	149	152	203	4,9	4,9	6,5	4,7	4,7	5,8	29,0	31,5	41,7	178	188	245
Вареники лінів з фруктовим соусом	62/40	65/42	82/57	10,6	10,6	13,5	5,2	5,2	6,6	21,5	27,0	35,2	175	196	252
Чай (трав'яний) з лимоном	150	150	180	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,5	3	3	4
Всього за вечерю:				15,5	15,5	20,1	9,9	9,9	12,4	50,9	58,9	77,4	357	387	501
Середа 4 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)
	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років
Сніданок:															
Салат із свіжих огірків	54	54	82	0,4	0,4	0,6	2,0	2,0	2,6	1,6	2,1	3,0	25	27	35

або салат із солоних огірків з цибулею			76			0,7			2,1			2,6			31
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	60/30	90/45	8,7	8,7	13,1	6,2	6,2	8,8	9,5	9,5	14,6	129	129	190
Каша ячмінна розсипчаста	90	90	108	3,0	3,0	3,6	1,8	1,8	2,3	20,0	20,0	24,1	109	109	132
Хліб цільнозерновий	30	30		2,1	2,1		2,4	2,4		9,9	9,9		71	71	
Хліб цільнозерновий з сиром твердим			30/3			2,8			3,3			9,9			82
Фрукти свіжі (сливи свіжі)	60	60	80	0,5	0,5	0,6	0,0	0,0	0,0	6,1	6,1	8,1	26	26	34
або фрукти свіжі (банани свіжі)	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	6,1	6,1	8,1	25	25	34
або 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
Всього за сніданок:															
з сливами свіжими та салатом із огірків свіжих				14,6	14,6	20,7	12,5	12,5	17,0	47,0	47,5	59,6	359	361	473
з бананами свіжими та салатом із огірків свіжих				14,4	14,4	20,3	12,7	12,7	17,2	47,0	47,5	59,6	359	360	472
з апельсинами свіжими та салатом із огірків свіжих				14,7	14,7	20,7	12,6	12,6	17,1	46,7	47,2	59,1	357	359	470
з сливами свіжими та салатом із огірків квашених						20,7			16,5			59,2			469

з бананами свіжими та салатом із огірків квашених						20,4			16,7			59,2			468
з апельсинами свіжими та салатом із огірків квашених						20,8			16,6			58,7			467
						Обід:									
Салат з зеленого горошку з цибулею	77	77	88	3,8	3,8	4,3	1,6	1,6	1,7	11,4	11,4	12,9	72	72	80
Суп картопляний з макаронними виробами	150	150	200	1,7	1,7	2,3	1,3	1,3	1,8	13,1	13,1	17,4	71	71	94
Рагу із курятини	32/102	32/102	43/136	11,2	11,2	14,9	5,1	5,1	6,7	15,1	15,1	20,1	152	152	201
Компот із свіжих фруктів (яблук)		134	182		0,3	0,4		0,3	0,4		13,0	17,6		53	72
або компот із свіжих фруктів (винограду)		134	182		0,4	0,6		0,1	0,2		16,4	22,3		66	90
Фрукти свіжі (банани)	67			1,0			0,1			14,6			60		
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:															
з яблуком свіжим					19,1	23,4		10,8	12,4		62,4	73,6		418	518
з виноградом					19,2	24,2		10,7	12,7		65,8	82,7		432	536
з бананом				19,8			10,6			64,0			425		
						Вечеря:									
Морква припущена з	57	58	85	0,8	0,8	1,2	0,8	0,8	1,2	6,9	7,9	11,4	34	38	55

родзинками															
Яєчний рулет з фаршем	100	100	100	7,8	7,8	7,8	8,3	8,3	8,3	13,6	13,6	13,6	161	161	161
Биточки пшоняні з соусом із сухофруктів (яблук сушених)	58/44	60/44	88/62	2,9	2,9	4,3	2,8	2,8	4,2	24,2	26,7	38,7	133	142	208
Молоко кип'ячене	100	100	160	2,8	2,8	4,5	2,5	2,5	4,0	4,7	4,7	7,6	52	52	83
Всього за вечерю:				14,3	14,3	17,7	14,5	14,5	17,7	49,4	52,9	71,2	380	393	507
					Четвер 4 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто							Хімічний склад							
					Білки			Жири		Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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:										
Пудинг із цвітної капусти	61	61	83	2,6	2,6	3,5	2,7	2,7	3,5	4,8	4,8	6,8	52	52	70
Курка по-італійськи (підлива)	36/10	36/10	48/12	9,7	9,7	12,9	3,3	3,3	4,3	1,8	3,2	4,3	78	83	109
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	90	90	113	3,7	3,7	4,7	2,4	2,4	3,0	23,5	23,5	29,6	132	132	166
Компот із суміші сухофруктів	100	100	100	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	5,5	10,5	10,5	20	39	39
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/8	30/12	3,9	3,9	4,9	4,7	4,7	5,9	9,9	9,9	9,9	100	100	114
Всього за сніданок:				20,1	20,1	26,2	13,1	13,1	16,7	45,5	52,0	61,0	381	406	498
					Обід:										

Буряк тушкований з чорносливом	34	35	47	0,7	0,7	0,9	1,5	1,5	2,0	6,9	7,9	10,9	42	46	62
--------------------------------	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	----	----	----

Суп гороховий з м'ясною фрикаделькою	150/11	150/11	200/17	8,2	8,2	11,4	2,7	2,7	4,0	13,0	13,0	17,4	115	115	159
Макаронник з м'ясом яловичини	94	94	118	10,4	10,4	13,0	4,0	4,0	5,3	22,4	22,4	28,2	168	168	214
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
Фрукти свіжі (сливи)	60	60	80	0,5	0,5	0,6	0,0	0,0	0,0	6,1	6,1	8,1	26	26	34
або 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
Всього за обід:															
зі сливами свіжими				21,8	21,8	28,0	10,7	10,7	13,7	58,3	59,3	74,4	422,0	425,8	540,4
з апельсинами свіжими				21,8	21,8	28,1	10,8	10,8	13,9	57,9	58,9	74,0	420,2	424,0	538,0
Вечеря:															
Гарбуз запечений з яблуками	48	48	67	0,4	0,4	0,6	3,1	3,1	4,2	4,6	4,6	6,5	48	48	65
Пудинг сирно-морквяний	128	135	169	16,8	16,8	21,0	10,3	10,3	13,0	11,9	18,9	23,9	209	236	296
Соус фруктовий	26	27	35	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	3,6	5,1	6,5	16	22	28
Сік персиковий	130	130	170	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	20,7	20,7	27,0	88	88	116

Всього за вечерю:															
з соусом фруктовим				17,6	17,6	22,1	13,5	13,5	17,2	40,8	49,3	63,9	361	393	505

				П'ятниця 4 тиждень											
Найменування продуктів	Маса нетто							Хімічний склад							
					Білки			Жири		Вуглеводи			Енергетична цінність		
	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 варених овочів	38	38	51	0,7	0,7	1,0	2,1	2,1	2,6	4,2	4,2	5,7	38	38	49
Яєчня з помідорами	75	75	75	5,6	5,6	5,6	6,7	6,7	6,7	2,3	2,3	2,3	91	91	91
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
Какао	150	150	180	5,2	5,2	6,4	4,5	4,5	5,5	8,4	8,4	10,4	93	93	115
Хліб цільнозерновий	30	30		2,1	2,1		2,4	2,4		9,9	9,9		71	71	
Хліб цільнозерновий з сиром твердим			30/6			3,5			4,1			9,9			93
Всього за сніданок:				15,8	15,8	19,2	18,3	18,3	22,2	35,4	35,4	41,4	367	367	440
				Обід:											
Борщ полтавський з галушками і сметаною	150/6	150/6	200/8	2,6	2,6	3,4	3,6	3,6	4,7	14,8	16,3	21,6	101	106	140

Болоньєзе (зі свинини)	65	65	87	7,0	7,0	9,3	14,2	14,2	18,8	1,3	3,2	4,2	161	168	222
Каша перлова в'язка	82	82	103	1,7	1,7	2,1	1,6	1,6	2,1	12,2	12,2	15,2	71	71	89
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,1	6,2	6,2	8,3	26	26	34
або 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

або фрукти свіжі (виноград)	60	60	80	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	9,4	12,5	39	39	52
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:															
з бананами свіжими				13,9	13,9	17,6	22,0	22,0	28,0	44,4	47,9	59,3	429	442	556
з яблуками свіжими				13,6	13,6	17,2	22,2	22,2	28,3	44,4	47,9	59,3	430	443	558
з виноградом				13,7	13,7	17,4	22,0	22,0	28,1	47,5	51,0	63,4	442	455	574
Вечеря															
Перець солодкий підсмажений	32	32	44	1,9	1,9	2,6	2,0	2,0	2,5	7,8	7,8	10,7	55	55	74
Зрази з курятини з омлетом та овочами в сметанному соусі	67/26	67/26	90/44	11,9	11,9	16,1	8,3	8,3	12,1	6,9	6,9	9,7	152	152	215
Товчанка	114	114	114	5,7	5,7	5,7	3,1	3,1	3,1	22,6	22,6	22,6	139	139	139
Фрукти свіжі (сливи)	60	60	80	0,5	0,5	0,6	0,0	0,0	0,0	6,1	6,1	8,1	26	26	34
або 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
Всього за вечерю:															
з сливами свіжими				20,0	20,0	25,1	13,4	13,4	17,8	43,3	43,3	51,1	371	371	462
з апельсинами свіжими				20,1	20,1	25,2	13,5	13,5	17,9	43,0	43,0	50,6	370	370	459