

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 осінній період

Понеділок 1 тиждень

[illegible]

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	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 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 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:				23,3	23,3	30,8	13,6	13,6	16,8	52,4	58,3	72,9	423	446	561

Підвечірок:															
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
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 підвечірок				23,4	23,4	29,4	12,0	12,0	14,1	53,7	53,7	64,7	417	417	504

[illegible]

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:															
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
Салат з моркви та яблук	92	94	126	2,45	2,45	3,19	4,22	4,22	5,37	8,18	10,17	13,43	77,29	84,87	109,98
Чай з лимоном	150	150	180	0,1	0,1	0,1	-	-	-	0,4	0,4	0,5	3	3	4
Всього за сніданок:				5,15	5,15	6,39	6,92	6,92	8,57	39,68	41,67	51,23	236,2	243,8	299,9
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 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
Картопляне пюре	91	91	114	2,01	2,01	2,51	2,12	2,12	2,65	14,53	14,53	18,16	84,5	84,5	105,63
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

Хліб цільнозерновий	20	20	20	1,9	1,9	1,9	2, 1	2, 1	2, 1	9, 5	9, 5	9, 5	71	71	71
Фрукти	54	54	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,1	5,6	5,6	8,3	23	23	34

Всього за обід:				16,5 1	16,51	21,41	10,3 2	10,3 2	12,95	48,5 3	48,5 3	61,86	355,5	355,5	452,6
Підвечірок:															
Булочка цільнозернова	40	40	40	3,0	3,0	3,0	1,6	1,6	1,6	14,0	14,0	14,0	84,80	84,80	84,80
Огірок свіжий, або	31	31	31	0,25	0,25	0,25	0,03	0,03	0,03	0,71	0,71	0,71	4,03	4,03	4,03
Огірок квашений			31			18,77			27,46			50,94			
Томати свіжі	18	18	24	0,20	0,2	0,26	0,04	0,04	0,05	0,83	0,83	1,1	4,14	4,14	5,52
Твердий сир	7,5	7,5	9,5	1,73	1,73	2,19	2,18	2,18	2,76	-	-	-	27,0	27,0	31,20
Соус томатно-сметанковий	7	7	16	0,3	0,3	0,58	1,84	1,84	3,73	0,76	0,76	1,13	20,81	20,81	40,38
Шніцель зі свинини	60	60	80	8,4	8,4	11,1	14,5	14,5	19,1	8,6	8,6	11,2	199	199	262
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
Фрукти	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24,0	24,0	32,0
Всього за підвечірок: огірок свіжий				14,6 2	14,62		20,31	20,31		34,4	37,4		378,7 8	397,7 8	518,9 5

Всього за день:				36,28	36,28	46,57	37,5 5	37,5	48,98	122, 6	127, 6	164,0 3	970,5	997,1	1271,5
------------------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	-------------------	-------------	--------------	-------------------	-------------------	--------------------	--------------	--------------	---------------

Четвер 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 вівсяна з гарбузом	126	129	162	4,9	4,9	6,1	4,6	4,6	5,8	17,0	20,0	25,4	128	139	176
Сирники рожеві (з морквою)	78	83	115	12,4	12,4	17,1	10,2	10,2	13,7	8,6	13,1	18,0	177	194	264
Соус яблучний	73	73	89	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	10,4	12,4	14,8	44	52	62
Чай з лимоном	150	150	180	0,1	0,1	0,1	-	-	-	0,4	0,4	0,5	3	3	4
Всього за сніданок:				17,7	17,7	23,6	15,1	15,1	19,8	36,4	45,9	58,7	352	388	606
Обід:															
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 зі свіжих 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 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:				19,8	19,8	25,5	11,6	11,6	14,1	59,8	65,8	83,9	424	447	565
Підвечірок:															
Каша пшенична розсипчаста	97	97	121	4,1	4,1	5,1	2,4	2,4	3,0	25,6	25,6	31,9	142	142	177

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
Какао	150	150	180	5,02	5,02	6,02	4,25	4,25	5,10	8,06	8,06	9,67	89	89	107
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
Фрукти	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24,0	24,0	32,0
Всього за підвечірок				23,96	23,96	31,62	15,57	15,57	21,16	52,16	52,16	62,87	445	445	570
Всього за день:				61,46	61,46	80,74	42,27	42,27	55,06	148,36	163,86	205,38	1197	1280	1741

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
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
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
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
Всього за сніданок:				12,72	12,72	13,97	13,4	13,4	14,4	29,2	29,2	33,3	289	289	319
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 м'ясом «Човники»	116	116	145	10,6	10,6	13,1	5,1	5,1	6,0	18,8	18,8	23,3	164	164	200
---	-----	-----	-----	------	------	------	-----	-----	-----	------	------	------	-----	-----	-----

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
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
Фрукти	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 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:				21,0	21,0	26,6	13,2	13,2	17,2	62,8	62,8	79,0	453	453	572

Підвечірок:

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
Шніцель рибний натуральний	47	47	70	9,75	9,75	14,14	1,21	1,21	1,82	23,29	23,29	30,42	85,35	85,35	121,31
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	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 підвечірок				14,15	14,15	20,24	8,31	8,31	10,62	57,79	57,79	78,82	308,3	308,3	424,3
Всього за день:				48,22	48,22	60,81	34,91	34,91	42,22	149,79	149,79	191,12	1050,3	1050,3	1315,3

Понеділок 2 тиждень

Назва страви	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 драчена	42	42	42	5,76	5,76	5,76	6,91	6,91	6,91	2,63	2,63	2,63	95,81	95,81	95,81
Салат з капусти , моркви та яблук	70	70	93	2,1	2,1	2,8	3,5	3,5	4,7	4,4	4,4	5,8	55	55	74
Каша булгур	100	100	100	2,93	2,93	3,66	0,38	0,38	0,48	19,84	19,84	24,80	94,9	94,9	118,7
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/7	30/7	30/10	3,71	3,71	4,4	4,43	4,43	5,3	9,9	9,9	9,9	96,2	96,2	107,0
Всього на сніданок:				14,49	14,49	16,62	15,22	15,22	19,39	36,77	36,77	43,13	341,91	341,91	395,51
Обід:															
Суп болгарський із сметаною	150/4	150/4	200/5	1,66	1,66	2,22	2,54	2,54	3,48	11,01	11,01	14,62	72,94	72,94	97,88
Оладки курячі	70	70	93	11,36	11,36	15,07	5,08	5,08	6,38	5,26	5,26	6,86	114,06	114,06	147,69
Пюре бобових (горох, сочевиця)	90	90	113	10,6	10,6	13,2	1,9	1,9	2,4	22,7	22,7	28,3	165,0	165,0	206,0
Салат «Полонинський»	40	40	54	0,5	0,5	0,7	1,5	1,5	2,1	1,9	2,4	3,2	22	24	32
Компот із свіжих фруктів	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,3	27,0	50,0	66,0
Всього на обід:				24,36	24,36	21,51	11,26	11,26	14,68	47,11	47,61	69,28	401,0	403,0	549,57
Підвечірок:															

Курятина в сметані	30/9	30/9	40/12	14,23	14,23	18,99	5,67	5,67	7,54	0,3	0,3	0,42	113,43	113,43	151,16
Каша гречана розсипчаста	82	82	103	4,22	4,22	5,27	2,55	2,55	3,19	21,11	21,11	26,38	125,0	125,0	156,2
Салат з варених овочів	41	41	55	0,7	0,7	1,0	2,1	2,1	2,8	4,5	4,5	6,0	38,0	38,0	51,0
Какао з молоком	150	150	180	5,20	5,20	6,41	4,45	4,45	5,46	8,43	8,43	10,35	93,20	93,20	114,50
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68,0	68,0	68,0
Всього за підвечірок:				15,35	15,35	32,67	14,97	14,97	19,19	49,34	49,34	58,15	437,63	437,63	540,86
Всього за день:				54,2	54,2	70,8	41,46	41,46	53,23	133,21	133,72	170,56	1180,54	1178,54	1485,94

Вівторок 2 тиждень															
Сніданок:															
Гратен «Зебра»	116	122	155	15,06	15,06	19,14	10,82	10,82	13,95	9,88	15,87	19,84	199,51	222,25	283,03
Соус сметанный (на молоці)	40	40	55	0,98	0,98	1,55	2,44	2,44	3,97	4,67	4,67	6,74	44,62	44,62	68,99
Гарбуз запечений з фруктами	86	86	115	1,47	1,47	1,96	3,08	3,08	3,99	13,97	17,96	24,08	75,36	100,52	133,40
Молоко	100	100	160	2,82	2,82	4,51	2,5	2,5	4,0	4,73	4,73	7,57	52,0	52,0	83,20
Всього на сніданок:				20,33	20,33	27,16	18,84	18,84	25,91	33,25	43,23	58,23	371,49	419,39	568,62
Обід:															
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною	157/11	157/11	209/15	5,01	5,01	6,61	5,08	5,08	6,37	13,14	13,14	17,29	118,81	118,81	153,56

Голубці з яловичиною	110	110	147	11,1	11,1	14,8	6,2	6,2	8,3	12,5	12,5	16,7	149	149	199
Соус сметанковий	36	36	48	0,6	0,6	0,7	1,9	1,9	2,6	2,3	2,3	3,1	29	29	39
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68,0	68,0	68,0
Компот із свіжих фруктів	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,3	27,0	50,0	66,0
Всього на обід:				17,95	17,95	23,43	13,62	13,62	17,79	49,18	49,18	68,39	391,81	414,81	525,56
Підвечірок:															
Стіки рибні	45	45	66	7,91	7,91	11,89	2,24	2,24	2,87	6,74	6,74	16,88	79,35	79,35	114,83
Макарони відварені з маслом	82	82	102	3,0	3,0	3,8	1,8	1,8	2,2	19,6	19,6	24,5	108	108	134
Салат із свіжих огірків з цибулею (солених)	55	55	83	0,4	0,4	0,6	2,0	2,0	2,6	1,6	1,9	3,0	25	26	35
Фрукти свіжі	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,4	53,4	71,2
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/7	30/7	30/10	3,71	3,71	4,4	4,43	4,43	5,3	9,9	9,9	9,9	96,2	96,2	107,0
Всього за підвечірок:				15,92	15,92	21,89	10,53	10,53	13,05	50,92	50,92	71,72	361,5	362,95	462,03
Всього за день:				54,2	54,2	72,48	42,99	42,99	56,75	133,35	133,35	198,34	1125,6	1197,15	1556,21

Середа 2 тиждень
Сніданок:

Каша вівсяна в'язка	125	128	160	4,9	4,9	6,1	4,6	4,6	5,8	17,0	20,0	25,0	128	139	174
Соус з сухофруктів (курага)	53	55	74	1,5	1,5	1,9	0,0	0,0	0,0	19,5	22,2	29,6	79	89	118
Фрукти свіжі	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,4	53,4	71,2
Овочі свіжі (помідор/огірок)	45	45	60	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,1	2,1	2,1	2,8	10	10	14
Хліб цілнозерновий з твердим сиром	30/7	30/7	30/10	3,71	3,71	4,4	4,43	4,43	5,3	9,9	9,9	9,9	96,2	96,2	107,0
Чай	150	150	180	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0,4	0,4	0,5	3,0	3,0	4,0
Всього на сніданок:				11,61	11,61	14,4	9,19	9,19	11,28	61,98	67,68	85,24	369,6	390,6	488,2
Обід:															
Суп картопляний з макаронними виробами	150	150	200	1,72	1,72	2,29	1,34	1,34	1,79	13,08	13,08	17,45	70,64	70,64	94,18
Биточок курячий паровий	60	60	80	10,5	10,5	14,0	2,8	2,8	3,7	5,1	5,1	6,7	87	87	116
Пюре бобових (горох, сочевиця)	90	90	113	10,6	10,6	13,2	1,9	1,9	2,4	22,7	22,7	28,3	165,0	165,0	206,0
Салат з вареного буряка	30	30	40	0,5	0,5	0,6	0,8	0,8	1,1	3,0	3,0	4,0	20	20	26
Сік фруктовий	120	120	180	0,48	0,48	0,72	0	0	0	12,36	12,36	18,54	50,4	50,4	75,6
Всього на обід:				23,8	23,8	30,81	6,84	6,84	8,99	56,24	56,24	74,99	393,04	393,04	517,78
Підвечірок:															
Картопляне пюре	90	90	112	2,0	2,0	2,5	2,1	2,1	2,7	14,5	14,5	18,2	85	85	106
Нагетси курячі	56	56	75	11,0	11,0	14,7	4,6	4,6	6,1	10,0	10,0	13,4	126	126	168
Салат з білокачанної капусти	48	50	62	0,8	0,8	1,0	1,5	1,5	1,9	2,7	5,2	6,5	26	35	44
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68,0	68,0	68,0

Узвар	150	150	180	0,2	0,2	0,3	0,7	0,7	0,8	18,7	18,7	22,4	80,8	80,8	96,9
Всього за підвечірок:				15	15	19,5	9,1	9,1	11,7	60,9	60,9	75,5	385,8	394,8	482,9
Всього за день:				50,41	50,41	64,71	25,13	25,13	31,97	179,12	179,12	235,73	1150,44	1183,84	1488,88

Четвер 2 тиждень															
Сніданок:															
Запіканка вермішелево-сирна	112	116	145	18,66	18,66	22,99	11,57	11,57	14,37	11,8	16,29	17,99	229,87	246,93	297,01
Салат морквяно-яблучний	92	94	126	2,45	2,45	3,19	4,22	4,22	5,37	8,18	10,17	13,43	77,29	84,87	109,98
Какао з молоком	150	150	180	5,20	5,20	6,41	4,45	4,45	5,46	8,43	8,43	10,35	93,20	93,20	114,50
Соус фруктовый	29	30	40	0,33	0,33	0,45	0,04	0,04	0,05	3,58	5,07	6,95	14,97	20,65	28,28
Всього на сніданок:				26,64	26,64	33,04	20,28	20,28	25,25	31,99	39,96	48,72	415,33	445,65	549,77
Обід:															
Борщ картопляний з сметаною	150	150	200/7	1,26	1,26	1,87	2,59	2,59	4,97	19,9	10,19	13,93	62,89	66,68	104,61
Рулєт курячий з вареним яйцем	60	60	80	11,84	11,84	15,69	5,35	5,35	6,74	5,32	5,32	6,96	18,63	18,63	153,69
Каша гречана	82	82	103	4,22	4,22	5,27	2,55	2,55	3,19	21,11	21,11	26,38	125,0	125,0	156,2
Салат з білокачанної капусти	50	50	70	0,8	0,8	1,1	2,0	2,0	2,6	2,7	2,9	3,9	30,0	31,0	41,0
Узвар	150	150	180	0,2	0,2	0,3	0,7	0,7	0,8	18,7	18,7	22,4	80,8	80,8	96,9

Всього на обід:				18,32	18,32	24,23	13,19	13,19	18,3	67,73	58,22	73,57	317,32	323,11	552,4
Підвечірок:															
Рис розсипчастий	82	82	103	2,0	2,0	2,5	1,7	1,7	2,2	20,5	20,5	25,6	107	107	134
Риба запечена під молочним соусом	36	36	54	8,0	8,0	11,9	3,8	3,8	5,7	2,6	2,6	4,0	76	76	115
	20	20	30												
Ікра Кабачкова	25	25	33	0,3	0,3	0,4	1,6	1,6	2,1	2,1	2,1	2,7	23	23	30
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68,0	68,0	68,0
Сік фруктовий (яблучний)	120	120	180	0,48	0,48	0,72	0	0	0	12,36	12,36	18,54	50,4	50,4	75,6
Фрукти свіжі	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,0	27,0	36,0
Всього за підвечірок:				12,02	12,02	16,84	7,54	7,54	10,52	58,8	58,8	74,16	351,4	351,4	458,6
Всього за день:				56,98	56,98	74,11	41,01	41,01	54,07	158,52	156,98	196,45	1084,05	1120,16	1560,77

П'ятниця 2 тиждень															
Сніданок:															
Суфле яєчне	75	75	75	6,79	6,79	6,79	7,47	7,47	7,47	6,0	6,0	6,0	118,5	118,5	118,5
Капуста тушкована	60	60	80	1,47	1,47	2,06	2,01	2,01	2,71	4,98	4,98	7,26	44,0	44,0	59,0
Каша кукурудзяна з твердим сиром	87	87	115	4,23	4,23	5,30	4,63	4,63	5,79	16,68	16,68	21,03	126,73	126,73	159,26
Молоко	100	100	160	2,82	2,82	4,51	2,5	2,5	4,0	4,73	4,73	7,57	52,0	52,0	83,20
Фрукти свіжі	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,4	53,4	71,2

Всього на сніданок:				16,21	16,21	19,86	16,67	16,67	20,05	45,47	45,47	59,3	394,63	394,63	491,16
Обід:															
Суп український з галушками	150/15	150/15	200/20	1,79	1,79	2,37	2,83	2,83	3,44	12,36	12,36	16,36	81,52	81,52	105,13
Шніцель зі свинини	60	60	81	8,36	8,36	11,09	14,49	14,49	19,15	8,58	8,58	11,17	198,68	198,68	262,02
Картопляне пюре	91	91	114	2,01	2,01	2,51	2,12	2,12	2,65	14,53	14,53	18,16	84,50	84,50	105,63
Огірок свіжий або солений	0	0	31	0	0	0,47	0	0	0,03	0	0	3,10	0	0	13,02
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68,0	68,0	68,0
Узвар	150	150	180	0,2	0,2	0,3	0,7	0,7	0,8	18,7	18,7	22,4	80,8	80,8	96,9
Всього на обід:				13,36	13,36	17,74	20,34	20,34	26,27	69,17	69,17	86,19	513,5	513,5	650,7
Підвечірок:															
Горохове пюре	90	90	103	10,14	10,14	11,64	2,15	2,15	2,62	22,86	22,86	26,24	151,38	151,38	175,1
Паличка куряча	45	45	60	10,64	10,64	14,12	3,91	3,91	5,00	5,63	5,63	7,38	102,7	102,7	134,5
Салат зі свіжих огірків та помідорів	62	62	83	0,61	0,61	0,82	3,58	3,58	4,11	2,84	2,84	3,79	44,52	44,52	53,39
Хліб цілнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0
Яблуко	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,0	27,0	36,0
Чай з лимоном	150	150	180	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0,4	0,4	0,5	3,0	3,0	4,0
Всього за підвечірок:				23,83	23,83	29,1	12,28	12,28	14,45	47,87	47,87	56,13	399,6	399,6	473,99
Всього за день:				53,4	53,4	66,7	49,29	49,29	60,77	162,51	162,51	201,62	1306,73	1306,73	1615,85

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 осінній період

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:															
Салат морквяно-яблучний	92	94	126	2,45	2,45	3,19	4,22	4,22	5,37	8,18	10,17	13,43	77,29	84,87	109,95
Каша янтарна(з пшона з яблуками)	100	100	125	4,28	4,28	5,33	4,56	4,56	5,69	18,39	20,89	25,91	131,77	141,25	175,57
Соус фруктовий(морожена вишня)	29	30	40	0,29	0,29	0,34	0	0	0	3,94	5,44	7,45	18,98	24,67	33,84
Сік виноградний	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0	0	0	17,4	17,4	26,1	70,8	70,8	106,2
Всього за сніданок:				7,62	7,62	9,76	8,78	8,78	11,06	47,91	53,9	72,89	382,0	321,59	481,0
Обід:															
Капуста тушкована	60	60	80	1,47	1,47	2,06	2,01	2,01	2,71	4,98	4,98	7,26	44	44	59
Суп рисовий з помідорами	150/2	150/2	200/8	1,55	1,55	2,19	3,14	3,14	4,97	12,14	12,14	16,20	81,95	81,95	116,90
Макарони відварні з овочами	100	100	130	3,36	3,36	4,38	2,32	2,32	2,92	21,53	21,53	28,04	120,98	120,98	156,58
Чахохбілі з куркою	32/45	32/45	43/60	10,11	10,11	13,50	3,35	3,35	4,30	5,17	5,17	7,11	91,79	91,79	121,90
Компот з фруктів(яблук)	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,3	27,0	49,74	66,32
Хліб цільнозерновий	20	20	20	1,40	1,40	1,40	1,60	1,60	1,60	6,60	6,60	6,60	47,20	47,20	47,20

Всього за обід:				18,13	18,13	23,85	12,66	12,66	16,82	56,66	62,65	81,51	412,9	435,6	567,7
Підвечірок															
Булочка цільнозернова	40	40	40	3,0	3,0	3,0	1,60	1,60	1,60	14,0	14,0	14,0	84,80	84,80	84,80
Огірок свіжий, або	31	31	31	0,25	0,25	0,25	0,03	0,03	0,03	0,71	0,71	0,71	4,03	4,03	4,03
Томати свіжі	18	18	24	0,20	0,20	0,26	0,04	0,04	0,05	0,83	0,83	1,10	4,14	4,14	5,52
Твердий сир	7,5	7,5	9,5	1,73	1,73	2,19	2,18	2,18	2,76	-	-	-	27,0	27,0	31,20
Соус томатно-сметанковий	7	7	16	0,30	0,30	0,58	1,84	1,84	3,73	0,76	0,76	1,13	20,81	20,81	40,38
Нагетси з курячого м'яса	56	56	75	11,96	11,96	15,99	4,16	4,16	5,36	12,10	12,10	16,56	136,47	136,47	181,95
Компот з сухофруктів (кураги)	140	140	160	0,91	0,91	1,04	-	-	-	10,19	17,17	19,62	40,95	67,48	77,12
Фрукти свіжі (яблуко, слива, виноград)	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,70	5,70	7,60	24,0	24,0	32,0
Всього за підвечірок:				18,89	18,89	23,97	9,97	9,97	13,69	44,29	51,27	60,66	342,20	368,73	460,0
Всього за день:				44,64	44,64	57,58	31,41	31,41	41,5	148,86	167,82	215,06	1053,9	1126,2	1453,26

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:															
Каша рідка рисова з молоком	180	180	220	4,76	4,76	5,99	4,97	4,97	6,60	16,47	20,46	25,22	129,63	144,79	183,29
Морква припущена з родзинками	57	58	85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	1,17	6,92	7,91	11,38	34,02	37,81	54,81
Хліб житній з маслом і тв. сиром	30/1,5/5	30/1,5/5	30/1,5/5	2,15	2,15	2,15	1,75	1,75	1,75	15,0	15,0	15,0	96	96	96
Чай	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всього за сніданок:				7,72	7,72	9,27	7,50	7,50	9,52	38,39	43,37	51,60	259,65	278,60	334,10
Обід:															
Суп картопляний з макаронними виробами	150	150	200	1,72	1,72	2,29	1,34	1,34	1,79	13,08	13,08	17,45	70,64	70,64	94,18
Гречаник м'ясний	54	54	72	12,85	12,85	16,92	3,38	3,38	4,47	24,76	24,76	31,39	105,33	105,33	137,98
Пюре з бобових(сочевиця)	88	88	114	8,48	8,48	10,56	2,92	2,92	3,53	19,61	19,61	24,41	148,08	148,08	183,43
Салат зі свіжих огірків	24	24	31	0,19	0,19	0,25	0,02	0,02	0,03	0,79	0,79	0,84	3,36	3,6	4,03
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0
Кисіль з вишні	142	150	150	0,4	0,4	0,4	0	0	0	11,8	19,3	19,3	62	91	91
Всього за обід:				25,74	25,74	32,52	10,06	10,06	12,22	79,94	87,44	103,16	460,41	489,41	581,89
Підвечірок															
Картопляне пюре	91	91	114	2,01	2,01	2,51	2,12	2,12	2,65	14,53	14,53	18,16	84,50	84,50	105,63

Рибна котлета любительська	59	59	88	10,2	10,2	14,73	1,77	1,77	2,60	21,84	21,81	28,25	81,21	81,21	116,36
Капуста білокачанна підсмажена в яйці	38	38	48	3,78	3,78	4,74	0,96	0,96	1,20	20,46	20,46	25,62	37,52	37,52	48,26
Фрукти свіжі (яблуко, слива, виноград)	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27	27	36
Всього за підвечірок:				16,23	16,23	22,30	5,09	5,09	6,77	63,01	63,01	80,35	230,2 3	230,2 3	306,25
Всього за день:				49,69	49,69	64,09	22,65	22,65	28,51	181,4 0	193,82	235,11	950,2 9	998,2 0	1222,24
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:															
Запіванка вермішельно-сирн а	112	116	145	18,66	18,66	22,99	11,57	11,57	14,37	11,80	16,29	17,99	229,8 7	246,9 3	297,01
Гарбуз запечений з фруктами	86	86	115	1,47	1,47	1,96	3,08	3,08	3,99	13,97	17,96	24,08	85,36	100,5 2	133,40
Фрукти свіжі (слива, виноград, яблуко)	60	60	80	0,48	0,48	0,64	0	0	0	6,06	6,06	8,08	25,8	25,8	34,4
Какао з молоком	150	150	180	5,20	5,20	6,41	4,45	4,45	5,46	8,43	8,43	10,35	93,20	93,20	114,56
Всього за сніданок:				25,81	25,81	32,0	19,10	19,10	23,82	40,26	48,74	60,50	434,2 3	466,4 5	579,37
Обід:															
Суп гороховий з грінками	150/20	150/20	200/20	5,78	5,78	7,0	4,24	4,24	4,85	23,58	23,58	28,12	156,0 4	156,0 4	184,27
Каша кукурудзяна з тв.сиром	87	87	115	4,23	4,23	5,3	4,63	4,63	5,79	16,68	16,68	21,03	126,7 3	126,7 3	159236

Котлета натуральна куряча	48	48	65	10,65	10,65	14,13	3,95	3,95	5,06	4,08	4,08	5,30	96,56	96,56	126,03
Томати свіжі	-	-	30	-	-	0,33	-	-	0,06	-	-	1,38	-	-	6,90
Салат із свіжих томатів	25	25	-	0,26	0,26	-	2,54	2,54	-	1,11	1,11	-	27,95	27,95	-
Хліб житній	30	30	30	1	1	1	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68,0	68,0	68,0
Компот з винограду	120	120	160	0,36	0,36	0,48	0,12	0,12	0,16	9,36	15,35	20,46	39	61,74	82,32
Всього за обід:				22,28	22,28	28,24	17,68	17,68	18,29	69,81	75,8	91,29	513,28	536,02	626,78
Підвечірок															
Ікра кабачкова	25	25	30	2,33	2,33	2,92	0,10	0,10	0,12	20,13	20,13	25,14	27,74	27,74	34,61
Омлет з тв.сиром	57	57	57	7,07	7,07	7,07	8,97	8,97	8,97	0,92	0,92	0,92	113	113	113
Каша в'язка пшенична	90	90	113	2,44	2,44	3,05	1,71	1,71	2,14	15,12	15,12	18,90	86,92	86,92	108,65
Курятина в сметані	30/9	30/9	40/12	14,23	14,23	18,99	5,67	5,67	7,54	0,30	0,30	0,42	113,43	113,43	151,16
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0
Сік абрикосовий	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0	0	0	17,4	17,4	26,1	70,8	70,8	106,2
Всього за підвечірок:				28,77	28,77	35,03	18,85	18,85	21,17	63,77	63,77	81,38	482,89	482,89	584,62
Всього за день:				76,386	76,86	95,27	55,63	55,63	63,28	173,84	188,31	233,17	1430,4	1485,36	1790,77
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:															
Салат з огірків і помідорів	62	62	83	0,61	0,61	0,82	3,58	3,58	4,11	2,84	2,84	3,79	44,52	44,52	53,39

Гуляш з м'яса курки	32/18	32/18	43/24	9,9	9,9	13,22	3,38	3,38	4,34	3,98	3,98	5,43	87,38	87,38	115,59
Каша гречана розсипчаста	82	82	103	4,24	4,24	5,31	2,56	2,56	3,20	21,20	21,20	26,58	125,45	125,45	157,23
Хліб цільнозерновий з тв.сиром	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
Чай з лимоном	150/5	150/5	180/6	0,05	0,05	0,05	0,01	0,01	0,01	0,15	0,18	0,18	1,7	2,04	2,04
Всього за сніданок:				18,4	18,4	23,0	13,43	13,43	15,56	38,07	38,10	45,88	348,05	348,39	417,25
Обід:															
Борщ український	150	150	200	2,13	2,13	2,75	2,51	2,51	3,14	10,03	10,03	13,13	68,85	68,85	88,75
Суфле зі свинини з овочами	30	30	40	7,37	7,37	9,85	14,66	14,66	19,40	1,12	1,12	1,49	165,44	165,44	219,33
Зрази картопляні(з овочами)	80	80	100	2,63	2,63	3,29	3,32	3,32	4,36	18,68	18,68	23,18	113,64	113,64	143,19
Кисіль фруктовий	158	158	180	0,39	0,39	0,44	0,08	0,08	0,10	9,56	17,55	19,51	39,69	70,01	77,84
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0
Всього за обід:				14,62	14,62	18,43	22,97	22,97	29,40	49,29	57,28	67,38	458,62	488,94	600,11
Підвечірок															
Горохове пюре	90	90	103	10,14	10,14	11,64	2,15	2,15	2,62	22,86	22,86	26,24	151,38	151,38	175,10
Рибний рулет	53	53	79	7,95	7,95	11,85	3,59	3,59	4,82	3,13	3,13	4,59	76,34	76,34	108,81
Ікра овочева збірна	45	45	60	0,68	0,68	0,91	2,14	2,14	2,69	3,90	3,90	5,26	35,42	35,42	46,02
Фрукти (Виноград, яблуко, апельсин)	60	60	80	0,36	0,36	0,48	0,12	0,12	0,16	9,36	9,36	12,48	39	39	52
Всього за підвечірок:				19,13	19,13	24,88	8,0	8,0	10,29	39,25	39,25	48,57	302,14	302,14	381,93
Всього за день:				52,15	52,15	66,29	44,4	44,4	55,25	126,61	134,63	161,83	1108,81	1139,47	1399,29
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:															
Яйце варене	40	40	40	5,08	5,08	5,08	4,60	4,60	4,60	0,28	0,28	0,28	62,80	62,80	62,80
Ікра бурякова	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15
Хліб житній	30	30	30	1	1	1	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68,0	68,0	68,0
Вівсянка з маслом	82	82	103	2,22	2,22	2,77	2,67	2,67	3,34	10,53	10,53	13,16	73,82	73,82	92,28
Банан	54	100	100	0,81	1,50	1,50	0,27	0,50	0,50	11,34	21,00	21,00	51,84	96,0	96,0
Какао з молоком	150	150	180	5,20	5,20	6,41	4,45	4,45	5,46	8,43	8,43	10,35	93,20	93,20	114,56
Всього за сніданок:				17.29	17.98	20.59	12.24	12.47	14.16	69.79	79.45	90.74	389.75	433.91	487.79
Обід:															
Суп польовий зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,62	1,62	2,14	2,62	2,62	3,30	10,73	10,73	14,21	72,21	72,21	94,09
Суфле куряче з капустою	65	65	87	10,98	10,98	14,67	4,93	4,93	6,67	2,89	2,89	3,75	101,40	101,40	135,77
Булгур розсипчастий	90	90	100	3,15	3,15	3,15	1,16	1,16	1,6	11,12	11,12	11,12	117,25	117,25	117,25
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0
Компот із суміші сухофруктів	100	100	100	0,23	0,23	0,23	0	0	0	5,51	10,50	10,50	20,10	39,05	39,05
Всього за обід:				17.98	18.08	22.29	10.75	10.75	13.97	40.15	45.14	49.48	362.16	401.36	457.16
Підвечірок															
Каша гарбузова	70	70	90	1,55	1,55	1,99	1,60	1,60	2,01	9,36	12,36	15,53	57,6	68,97	86,87
Зрази з сиру кисломолочного з курагою	90	95	120	14,77	14,77	18,30	8,93	8,93	11,05	33,31	38,30	48,10	270	289	361

Капуста тушкована	60	60	80	1,47	1,47	2,06	2,01	2,01	2,71	4,98	4,98	7,26	44	44	59
Суп рисовий з помідорами	150/2	150/2	200/8	1,55	1,55	2,19	3,14	3,14	4,97	12,14	12,14	16,20	81,95	81,95	116,90
Макарони відварні з овочами	100	100	130	3,36	3,36	4,38	2,32	2,32	2,92	21,53	21,53	28,04	120,9 ₈	120,9 ₈	156,58
Чахохбілі з куркою	32/45	32/45	43/60	10,11	10,11	13,50	3,35	3,35	4,30	5,17	5,17	7,11	91,79	91,79	121,90
Компот з фруктів(яблук)	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,3	27,0	49,74	66,32
Хліб цільнозерновий	20	20	20	1,40	1,40	1,40	1,60	1,60	1,60	6,60	6,60	6,60	47,20	47,20	47,20
Всього за обід:				18,13	18,13	23,85	12,66	12,66	16,82	56,66	62,65	81,51	412,9	435,6	567,7
Підвечірок															
Булочка цільнозернова	40	40	40	3,0	3,0	3,0	1,60	1,60	1,60	14,0	14,0	14,0	84,80	84,80	84,80
Огірок свіжий, або	31	31	31	0,25	0,25	0,25	0,03	0,03	0,03	0,71	0,71	0,71	4,03	4,03	4,03
Томати свіжі	18	18	24	0,20	0,20	0,26	0,04	0,04	0,05	0,83	0,83	1,10	4,14	4,14	5,52
Твердий сир	7,5	7,5	9,5	1,73	1,73	2,19	2,18	2,18	2,76	-	-	-	27,0	27,0	31,20
Соус томатно-сметанковий	7	7	16	0,30	0,30	0,58	1,84	1,84	3,73	0,76	0,76	1,13	20,81	20,81	40,38
Нагетси з курячого м'яса	56	56	75	11,96	11,96	15,99	4,16	4,16	5,36	12,10	12,10	16,56	136,4 ₇	136,4 ₇	181,95
Компот з сухофруктів (кураги)	140	140	160	0,91	0,91	1,04	-	-	-	10,19	17,17	19,62	40,95	67,48	77,12
Фрукти свіжі (яблуко, слива, виноград)	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,70	5,70	7,60	24,0	24,0	32,0
Всього за підвечірок:				18,89	18,89	23,97	9,97	9,97	13,69	44,29	51,27	60,66	342,2₀	368,7₃	460,0
Всього за день:				44,64	44,64	57,58	31,41	31,41	41,5	148,8₆	167,82	215,06	1053,9	1126,2	1453,26

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:															
Каша рідка рисова з молоком	180	180	220	4,76	4,76	5,99	4,97	4,97	6,60	16,47	20,46	25,22	129,6 3	144,7 9	183,29
Морква припущена з родзинками	57	58	85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	1,17	6,92	7,91	11,38	34,02	37,81	54,81
Хліб житній з маслом і тв. сиром	30/1,5/5	30/1,5 /5	30/1,5/5	2,15	2,15	2,15	1,75	1,75	1,75	15,0	15,0	15,0	96	96	96
Чай	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всього за сніданок:				7,72	7,72	9,27	7,50	7,50	9,52	38,39	43,37	51,60	259,6 5	278,6 0	334,10
Обід:															
Суп картопляний з макаронними виробами	150	150	200	1,72	1,72	2,29	1,34	1,34	1,79	13,08	13,08	17,45	70,64	70,64	94,18
Гречаник м'ясний	54	54	72	12,85	12,85	16,92	3,38	3,38	4,47	24,76	24,76	31,39	105,3 3	105,3 3	137,98
Пюре з бобових(сочевиця)	88	88	114	8,48	8,48	10,56	2,92	2,92	3,53	19,61	19,61	24,41	148,0 8	148,0 8	183,43

Салат зі свіжих огірків	24	24	31	0,19	0,19	0,25	0,02	0,02	0,03	0,79	0,79	0,84	3,36	3,6	4,03
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0
Кисіль з вишні	142	150	150	0,4	0,4	0,4	0	0	0	11,8	19,3	19,3	62	91	91
Всього за обід:				25,74	25,74	32,52	10,06	10,06	12,22	79,94	87,44	103,16	460,41	489,41	581,89
Підвечірок															
Картопляне пюре	91	91	114	2,01	2,01	2,51	2,12	2,12	2,65	14,53	14,53	18,16	84,50	84,50	105,63
Рибна котлета любительська	59	59	88	10,2	10,2	14,73	1,77	1,77	2,60	21,84	21,81	28,25	81,21	81,21	116,36
Капуста білокачанна підсмажена в яйці	38	38	48	3,78	3,78	4,74	0,96	0,96	1,20	20,46	20,46	25,62	37,52	37,52	48,26
Фрукти свіжі (яблуко, слива, виноград)	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27	27	36
Всього за підвечірок:				16,23	16,23	22,30	5,09	5,09	6,77	63,01	63,01	80,35	230,23	230,23	306,25
Всього за день:				49,69	49,69	64,09	22,65	22,65	28,51	181,40	193,82	235,11	950,29	998,20	1222,24
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:															
Запіканка вермішельно-сирна	112	116	145	18,66	18,66	22,99	11,57	11,57	14,37	11,80	16,29	17,99	229,87	246,93	297,01
Гарбуз запечений з фруктами	86	86	115	1,47	1,47	1,96	3,08	3,08	3,99	13,97	17,96	24,08	85,36	100,52	133,40

Фрукти свіжі (слива, виноград, яблуко)	60	60	80	0,48	0,48	0,64	0	0	0	6,06	6,06	8,08	25,8	25,8	34,4
Какао з молоком	150	150	180	5,20	5,20	6,41	4,45	4,45	5,46	8,43	8,43	10,35	93,20	93,20	114,56
Всього за сніданок:				25,81	25,81	32,0	19,10	19,10	23,82	40,26	48,74	60,50	434,2 3	466,4 5	579,37
Обід:															
Суп гороховий з грінками	150/20	150/20	200/20	5,78	5,78	7,0	4,24	4,24	4,85	23,58	23,58	28,12	156,0 4	156,0 4	184,27
Каша кукурудзяна з тв.сиром	87	87	115	4,23	4,23	5,3	4,63	4,63	5,79	16,68	16,68	21,03	126,7 3	126,7 3	159,236
Котлета натуральна куряча	48	48	65	10,65	10,65	14,13	3,95	3,95	5,06	4,08	4,08	5,30	96,56	96,56	126,03
Томати свіжі	-	-	30	-	-	0,33	-	-	0,06	-	-	1,38	-	-	6,90
Салат із свіжих томатів	25	25	-	0,26	0,26	-	2,54	2,54	-	1,11	1,11	-	27,95	27,95	-
Хліб житній	30	30	30	1	1	1	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68,0	68,0	68,0
Компот з винограду	120	120	160	0,36	0,36	0,48	0,12	0,12	0,16	9,36	15,35	20,46	39	61,74	82,32
Всього за обід:				22,28	22,28	28,24	17,68	17,68	18,29	69,81	75,8	91,29	513,2 8	536,0 2	626,78
Підвечірок															
Ікра кабачкова	25	25	30	2,33	2,33	2,92	0,10	0,10	0,12	20,13	20,13	25,14	27,74	27,74	34,61
Омлет з тв.сиром	57	57	57	7,07	7,07	7,07	8,97	8,97	8,97	0,92	0,92	0,92	113	113	113
Каша в'язка пшенична	90	90	113	2,44	2,44	3,05	1,71	1,71	2,14	15,12	15,12	18,90	86,92	86,92	108,65
Курятина в сметані	30/9	30/9	40/12	14,23	14,23	18, 99	5,67	5,67	7,54	0,30	0,30	0,42	113,4 3	113,4 3	151,16
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0
Сік абрикосовий	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0	0	0	17,4	17,4	26,1	70,8	70,8	106,2
Всього за підвечірок:				28,77	28,77	35,03	18,85	18,85	21,17	63,77	63,77	81,38	482,8 9	482,8 9	584,62
Всього за день:				76,38 6	76,86	95,27	55,63	55,63	63,28	173,8 4	188,31	233,17	1430, 4	1485, 36	1790,77

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:															
Салат з огірків і помідорів	62	62	83	0,61	0,61	0,82	3,58	3,58	4,11	2,84	2,84	3,79	44,52	44,52	53,39
Гуляш з м'яса курки	32/18	32/18	43/24	9,9	9,9	13,22	3,38	3,38	4,34	3,98	3,98	5,43	87,38	87,38	115,59
Каша гречана розсипчаста	82	82	103	4,24	4,24	5,31	2,56	2,56	3,20	21,20	21,20	26,58	125,4 5	125,4 5	157,23
Хліб цільнозерновий з тв.сиром	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
Чай з лимоном	150/5	150/5	180/6	0,05	0,05	0,05	0,01	0,01	0,01	0,15	0,18	0,18	1,7	2,04	2,04
Всього за сніданок:				18,4	18,4	23,0	13,43	13,43	15,56	38,07	38,10	45,88	348,0 5	348,3 9	417,25
Обід:															
Борщ український	150	150	200	2,13	2,13	2,75	2,51	2,51	3,14	10,03	10,03	13,13	68,85	68,85	88,75
Суфле зі свинини з овочами	30	30	40	7,37	7,37	9,85	14,66	14,66	19,40	1,12	1,12	1,49	165,4 4	165,4 4	219,33
Зрази картопляні(з овочами)	80	80	100	2,63	2,63	3,29	3,32	3,32	4,36	18,68	18,68	23,18	113,6 4	113,6 4	143,19
Кисіль фруктовий	158	158	180	0,39	0,39	0,44	0,08	0,08	0,10	9,56	17,55	19,51	39,69	70,01	77,84
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0
Всього за обід:				14,62	14,62	18,43	22,97	22,97	29,40	49,29	57,28	67,38	458,6 2	488,9 4	600,11
Підвечірок															
Горохове пюре	90	90	103	10,14	10,14	11,64	2,15	2,15	2,62	22,86	22,86	26,24	151,3 8	151,3 8	175,10

Рибний рулет	53	53	79	7,95	7,95	11,85	3,59	3,59	4,82	3,13	3,13	4,59	76,34	76,34	108,81
Ікра овочева збірна	45	45	60	0,68	0,68	0,91	2,14	2,14	2,69	3,90	3,90	5,26	35,42	35,42	46,02
Фрукти (Виноград, яблуко, апельсин)	60	60	80	0,36	0,36	0,48	0,12	0,12	0,16	9,36	9,36	12,48	39	39	52
Всього за підвечірок:				19,13	19,13	24,88	8,0	8,0	10,29	39,25	39,25	48,57	302,1 4	302,1 4	381,93
Всього за день:				52,15	52,15	66,29	44,4	44,4	55,25	126,6 1	134,63	161,83	1108, 81	1139, 47	1399,29
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:															
Яйце варене	40	40	40	5,08	5,08	5,08	4,60	4,60	4,60	0,28	0,28	0,28	62,80	62,80	62,80
Ікра бурякова	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15
Хліб житній	30	30	30	1	1	1	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68,0	68,0	68,0
Вівсянка з маслом	82	82	103	2,22	2,22	2,77	2,67	2,67	3,34	10,53	10,53	13,16	73,82	73,82	92,28
Банан	54	100	100	0,81	1,50	1,50	0,27	0,50	0,50	11,34	21,00	21,00	51,84	96,0	96,0
Какао з молоком	150	150	180	5,20	5,20	6,41	4,45	4,45	5,46	8,43	8,43	10,35	93,20	93,20	114,56
Всього за сніданок:				17,29	17,98	20,59	12,24	12,47	14,16	69,79	79,45	90,74	389,7 5	433,9 1	487,79
Обід:															
Суп польовий зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,62	1,62	2,14	2,62	2,62	3,30	10,73	10,73	14,21	72,21	72,21	94,09
Суфле куряче з капостою	65	65	87	10,98	10,98	14,67	4,93	4,93	6,67	2,89	2,89	3,75	101,4 0	101,4 0	135,77
Булгур розсипчастий	90	90	100	3,15	3,15	3,15	1,16	1,16	1,6	11,12	11,12	11,12	117,2 5	117,2 5	117,25

Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0
Компот із суміші сухофруктів	100	100	100	0,23	0,23	0,23	0	0	0	5,51	10,50	10,50	20,10	39,05	39,05
Всього за обід:				17,98	18,08	22,29	10,75	10,75	13,97	40,15	45,14	49,48	362,1 6	401,3 6	457,16
Підвечірок															
Каша гарбузова	70	70	90	1,55	1,55	1,99	1,60	1,60	2,01	9,36	12,36	15,53	57,6	68,97	86,87
Зрази з сиру кисломолочного з курагою	90	95	120	14,77	14,77	18,30	8,93	8,93	11,05	33,31	38,30	48,10	270	289	361
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 (апельсин, яблуко, банан)	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24	24	32
Всього за підвечірок:				17,86	17,86	22,61	13,05	13,05	17,22	53,04	61,06	77,93	396,6	426,9 7	548,87
Всього за день:				53,41	53,41	66,26	37,46	37,46	46,38	157,4 4	189,9	236,3	1169, 22	1235, 6	1534,35