

ПОНЕДІЛОК І ТИЖДЕНЬ										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Салат із свіжого буряка та чорносливу	60	80	1,02	1,4	2,7	2,9	7,9	10,5	56	64
Макаронні вироби відварені з твердим сиром (МПЛ,Г)	105 10	130 15	5,8 2,3	7,3,54 3,5	4,6 3,0	5,8 4,4	25,3 0	31,4 0	167 36	210 54
Яйце варене (Я)	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Сік фруктовий (яблучний)	120	180	0,48	0,72	0	0	12,4	18,5	54	75,6
Всього за сніданок:			14,7	18,12	14,9	17,7	45,9	60,7	376	466,6
ОБІД										
Салат вітамінний	70	96	2,6	3,4	3,11	4,23	7,35	10,07	53,58	72,58
Борщ український з сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	2,1	2,8	2,5	3,1	10	13,1	89	109
Гречаник м'ясний (яловичина) (Я,Г)	62	80	12,9	13,9	3,4	5,5	24,8	31,4	125	158
Картопляне пюре (МП,Л)	100	125	2,2	2,8	2,3	3	16	20	93	116
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	4,23	5,63	3,8	5	7,1	9,5	78	104
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі: яблуко (Ф)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	7,24	9,32	27	36
Всього за обід:			24,73	28,77	19	24,5	85,75	107,1	547,15	675,02
ВЕЧЕРЯ										
Салат із свіжої моркви та яблук	90	120	1,85	2,10	3,55	5,69	9,75	12,75	58,51	78,36
Чахобілі з курки	80/50*	110/65*	13,1	15,5	5,3	7,3	8,2	10,1	126	149
Каша пшоняна розсипчата (ЗП,Г,МП,Л)	80	100	2,97	3,56	1,7	3	22	26,07	100	121,11
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із сушених фруктів	150	180	0,33	0,4	0	0	15	18	55,8	67
Фрукти свіжі: апельсин (Ф)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
Всього за вечерю:			20,89	24,38	13,07	24,24	70,55	84,42	435,31	518,47
Всього за добу:			58,17	69,14	45,51	65,09	200,55	257,57	1332,14	1672,36

ВІВТОРОК І ТИЖДЕНЬ										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Салат із свіжої моркви та кураги	90	120	1,53	2,04	3,57	4,42	14,11	18,53	88,4	113,9
Суп молочний вермішелевий (МП,Л)	150	200	5,75	7,67	5,79	7,96	26,37	35,50	180,33	243,9
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (Г,МП,Л)	30/10	30/15	4,1	4,8	5	5,9	11,9	11,9	102	115
Фрукти свіжі: апельсин (Ф)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
Всього за сніданок:			11,92	15,23	14,48	18,44	58,08	73,53	394,73	504,8
ОБІД										
Ікра буряково - морквяна	70	90	1,73	2,31	6,59	8,4	12,7	15,45	100,8	114,76
Суп картопляний з м'ясною фрикаделькою (яловичина) (МП,Л,Я)	150 20	200 30	1,23 4,86	1,6 6,66	1,85 4,03	2,47 6,43	9,35 0,21	12,58 0,30	60,18 78,86	80,82 86,72
Котлета рибна любительська (Г,Я)	59	88	10,2	14,73	1,77	2,6	21,84	28,25	81,21	116,36
Каша гречана розсипчаста (МП,Л,ЗП)	82	103	4,24	5,31	2,6	3,2	26,2	30,58	125,45	157,23
Фрукти свіжі: банан(Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,08	17,44	53,4	71,2
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			25,26	33,91	19,84	26,3	92,75	114,5	570,9	698,09
ВЕЧЕРЯ										
Салат із свіжої капусти та моркви	90	120	3,48	4,25	4,2	5,25	9,48	12,58	69,11	91,11
Курятина в сметані (МП,Л)	69/50	89/70	9,6	12,8	3,7	5,1	6,7	8,7	124	134
Каша пшенична розсипчаста з цибулею (ЗП,МП,Л,Г)	90	113	3,74	4,72	2,4	3	23,47	29,6	131,78	165,98
Какао на молоці (МП,Л)	150	200	5,33	7,2	4,5	6,1	8,6	11,5	95,3	127,2
Всього за вечерю:			22,15	28,89	14,8	19,45	48,25	62,38	420,19	518,29
Всього за добу:			59,33	78,03	49,12	64,19	199,08	250,41	1385,82	1721,18

СЕРЕДА І ТИЖДЕНЬ										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Салат із свіжого буряка та яблук	65	82	1,1	1,43	4,1	5,1	7,12	12,34	65,8	84,9
Гуляш курячий (Г)	65/47/18	86/62/24	9,9	13,2	4,8	6,7	7	9,4	97	130
Каша пшоняна (ЗП,Л,МП)	90	108	3,3	3,87	1,9	3,27	23	27,07	109	131,65
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (Г,МП,Л)	30/10	30/15	4,1	4,8	5	5,9	11,9	11,9	102	115
Компот із сухофруктів	150	180	0,33	0,4	0	0	15	18	55,8	67
Всього за сніданок:			19,03	24	16,7	21,87	62,02	76,71	434,6	538,55
ОБІД										
Салат вітамінний	65	85	1,04	1,3	4	5,7	6,0	8,4	62	80,3
Суп український з галушками (Г,Я)	150/15	200/20	1,8	2,4	2,8	3,9	12,4	16,4	82	105
Нагетси курячи (Г,Я)	61/50	77/65	13,3	17,3	4,6	5,9	15,7	17,9	151,7	197,2
Макаронні вироби відварені	100	135	5,98	7,4	4,6	5,8	29,3	37,4	167,10	210
Фрукти свіжі: яблуко(Ф)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	7,24	9,32	27	36
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			24,46	30,82	18,64	24,02	80,54	99,38	560,7	699,5
ВЕЧЕРЯ										
Салат з свіжої моркви та яблук	60	80	1,5	2,2	2,7	3,4	6,5	8,5	54,2	69,8
Вареники ліниві із сметаною (МП,Л,Я,Г)	114/100/6	144/125/13	15,67	17,67	12,8	17,4	20,3	24,8	273,2	531,4
Кисіль молочний (МП,Л)	100	125	1,5	1,9	0,1	0,1	19,7	24,7	99	107
Фрукти свіжі: банан (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,1	17,44	53,4	71,2
Всього за вечерю:			19,57	22,79	16,2	21,7	59,58	78,44	479,8	599,4
Всього за добу:			63,06	77,61	51,54	67,59	202,14	251,53	1475,1	1837,45

ЧЕТВЕР І ТИЖДЕНЬ										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Салат із свіжої моркви і кураги	90	120	1,26	1,7	1,2	12,32	16,18	58,96	77,81	
Фіш-боли в томатному соусі (Г,МП,Л)	75/47/27	108/68/41	9,1	11,1	4,8	6	12,8	13,9	105	135
Каша перлова розсипчаста (ЗП,МП,Л)	90	113	2,76	3,5	1,8	2,22	23	28,01	128	165
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Кефір 2,5%	100	125	3	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
Всього за сніданок:			18,22	22,2	13,9	15,42	61,52	72,39	421,96	519,81
ОБІД										
Суп гречаний	150	200	1,5	2,04	2,2	2,6	13,2	13,8	56,22	76,94
Плов з м'яса та рису (свинина) ЗП,МП,Л)	150	190	16,79	20,56	16,86	21,21	19,46	23,03	268,71	332,43
Салат з буряка	70	87	1,1	1,43	4,1	5,1	11,12	18,34	69,8	88,9
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (Г,МП,Л)	30/10	30/15	4,1	4,8	5	5,9	11,9	11,9	102	115
Фрукти свіжі: банан (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,1	17,44	53,4	71,2
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього за обід:			24,39	30,03	28,76	35,61	68,76	84,51	550,13	684,47
ВЕЧЕРЯ										
Салат з свіжої капусти, моркви та яблук	90	120	3,48	4,25	4,09	5,25	9,48	12,58	69,11	91,11
Омлет (Я,МП,Л,Г)	60/40	60/40	5,9	5,9	6,1	6,1	2,6	2,6	89	89
Каша гречана розсипчаста (ЗП,МП,Л)	82	103	4,24	5,31	2,6	3,2	26,20	30,58	125,45	157,23
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Свіжі фрукти: апельсин (Ф)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
Всього за вечерю:			16,26	18,28	15,31	17,1	53,88	63,25	378,56	440,34
Всього за добу			58,87	70,51	57,97	68,14	184,16	220,16	1350,65	1644,62

П'ЯТНИЦЯ І ТИЖДЕНЬ										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Буряк свіжий з олією	60	80	1,19	1,6	1,93	3	5,98	7,54	42,96	59,24
Тюфтеля куряча в сметанно-томатному соусі (МП,Л,Г,Я)	78/50/28*	108/70/38*	13,7	16,1	6,3	8,1	13,7	18,3	167,2	225,9
Каша ячна розсипчаста з цибулею (ЗП,Г,МП,Л)	96	120	3,1	3,9	2,4	3,3	25,81	29,52	120	160,51
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Сік фруктовий яблучний	120	180	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	71	106,2
Всього за сніданок:			20,69	27,6	13,03	16,8	72,79	91,36	472,16	622,85
ОБІД										
Борщ вегетаріанський (Г)	150	200	2,88	3,84	7,14	8,52	15,84	21,12	115,2	153,6
Чахобілі з курки (Г)	80/50	110/65	13,1	15,5	5,3	7,3	8,2	10,1	126	149
Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	94	2,52	3,09	2,16	2,81	12,64	15,48	80,49	100,06
Салат із свіжої капусти та свіжого горошку	60	80	3,93	5,05	0,07	0,1	26,44	35,16	54,98	69,22
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Свіжі фрукти: апельсин (Ф)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
Всього за обід:			25,07	30,3	17,19	21,29	78,72	99,36	471,67	574,88
ВЕЧЕРЯ										
Салат з свіжої моркви та родзинок	60	80	1,5	2,02	2,7	3,4	9,5	11,5	54,2	69,8
Сирники (МП,Л,Г,Я)	110/100	135/125	19	25,4	12,3	16,8	27,9	37,4	320	393,4
Соус фруктовий	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,1	17,44	53,4	71,2
Фрукти свіжі: банан (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,1	17,44	53,4	71,2
Всього за вечерю:			21,7	28,62	15,9	21,3	59,88	78,14	486,6	606,4
Всього за добу			67,46	86,52	46,12	59,39	211,39	268,86	1430,43	1804,13

ПОНЕДІЛОК II ТИЖДЕНЬ										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Салат з свіжого буряка і чорносливу	65	82	1,1	1,43	4,1	5,1	7,12	12,34	65,8	84,9
Каша рисова розсипчаста (ЗП,МП,Л)	90	120	2,6	3,9	4,3	5,9	25,89	38,82	155,25	177,78
Яйце варене (Я)	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Фрукти свіжі: яблуко (Ф)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,33	7,24	9,32	27	36
Всього за сніданок:			9,4	10,75	13,24	15,92	40,55	60,78	311,05	361,68
ОБІД										
Салат вітамінний	60	80	1,1	1,3	4,0	5,7	6	8,4	62	86,3
Суп болгарський із сметаною (Я,Г,ЗП,МП,Л)	150/4	200/5	5,8	7,4	4,6	5,8	25,3	31,4	167	262
Котлета м'ясна смажена (яловичина) (ЗП,МП,Л,Я)	65	85	12,74	16,24	14,04	17,81	9,14	9,45	196,02	235,8
Картопляне пюре (МП,Л)	110	135	2,4	3	2,6	3,14	17,6	21,5	102,14	125
Хліб цілнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	4,23	5,63	3,8	5	7,1	9,5	78	104
Всього за обід:			28,37	35,67	31,44	39,85	75,04	90,15	738,76	884,1
ВЕЧЕРЯ										
Морква свіжа з курагою	60	80	0,8	1,2	0,8	1,2	7,9	11,4	37,8	54,8
Курятина в сметані (МП,Л)	69/50*	89/70*	9,6	12,8	3,7	5,1	6,7	8,7	124	134
Каша пшенична розсипчаста (ЗП,МП,Г,Л)	90	113	3,74	4,72	2,4	3	25,47	29,6	131,78	165,98
Хліб цілнозерновий з твердим сиром (МП,Л,Г)	30/10	30/15	4,1	4,8	5	5,9	11,9	11,9	102	115
Свіжі фрукти: банан (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,1	17,44	53,4	71,2
Всього за вечерю:			19,14	24,72	12,5	16	67,05	79,04	448,98	540,98
Всього за добу			56,55	71,14	57,18	71,77	182,64	229,97	1478,99	1786,76
ВІВТОРОК II ТИЖДЕНЬ										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Салат із свіжої моркви	90	120	2,38	3,06	4,13	5,1	8	12,78	81,3	104,7

Салат з свіжого буряка і яблук	60	80	1,02	1,4	3,7	5,1	2,7	3,7	86,64	114
Котлета з філе курки в сухарях (Г,Я)	60	77	10,6	14,2	2,4	3	9	12,6	105	132
Каша гречана розсипчаста (МП,Л)	82	103	4,24	5,31	2,6	3,2	26,20	30,58	125,45	157,23
Кефір 2,5%	100	125	3	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
Фрукти свіжі (Груша) (Ф)	62	87	0,25	0,35	0,19	0,26	6,26	8,79	26,04	36,54
Всього за сніданок:			21,21	27,16	13,79	17,06	57,56	69,97	473,13	584,77
ОБІД										
Борщ український з сметаною (МП,Л	150/4	200/6	2,13	2,8	2,51	3,14	13	16,1	68,9	88,8
Гуляш курячий (Г)	63/45/18*	84/60/24*	14	18	4,8	6,1	5,6	7,6	123	161
Макаронні вироби відварені (Г,МП,Л)	110	135	5,98	7,4	4,6	5,8	29,3	37,4	167	210
Салат із свіжої капусти та свіжого горошку	60	80	3,8	5,05	0,07	0,09	26,44	35,16	50,9	67,69
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Свіжі фрукти:банан (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,1	17,44	53,4	71,2
Всього за обід:			28,91	36,55	14,98	18,33	97,34	123,6	534,2	669,99
ВЕЧЕРЯ										
Салат з свіжої моркви та кураги	60	80	1,5	2,02	2,8	3,4	6,5	8,5	54,2	69,8
Запіканка сирна з манною крупою (МП,Л,ЗП,Я,Г)	120/100*	145/125*	13,7	15,49	9,34	12,11	21,97	28,09	196,5	248,52
Соус фруктовий (з вишень заморожених)	12	17	0,12	0,18	0,01	0,02	1,85	3,08	7,5	12,4
Кисіль молочний (МП,Л)	100	125	1,5	1,9	0,1	0,1	19,7	24,7	99	107
Всього за вечерю:			16,82	19,59	12,25	15,63	50,02	64,37	357,2	457,72
Всього за добу			66,94	83,3	41,02	56,12	204,92	257,94	1364,53	1692,48

ЧЕТВЕР П ТИЖДЕНЬ										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від	від	від	від	від	від	від	від	від	від

	1-4 років	4-6(7) років	1-4 років	4-6(7) років	1-4 років	4-6(7) років	1-4 років	4-6(7) років	1-4 років	4-6(7) років
СНІДАНОК										
Морква свіжа з родзинками	90	120	1,27	1,69	1,25	1,69	26,27	30,17	56,57	77,26
Омлет з твердим сиром (Я,МП,Л)	57	57	7,0	7,0	8,97	8,97	0,92	0,92	113	113
Каша ячна в'язка (МП,Л,ЗП,Г)	90	110	1,8	2,2	1,7	2,1	14,9	18,6	79	96
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Какао на молоці (МП,Л)	150	200	5,33	7,12	4,5	6,1	8,6	11,5	95,3	127,2
Фрукти свіжі (яблуко) (Ф)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	7,24	9,32	27	36
Всього за сніданок:			17,74	20,43	19,06	21,58	67,83	80,41	441,83	520,46
ОБІД										
Суп картопляний з макаронними виробами (Г,МП,Л)	150	200	1,72	2,29	1,34	1,79	13,08	17,45	70,64	94,18
Шніцель із свинини (Г)	60	81	8,36	11,09	14,49	19,15	8,48	11,17	198,68	262,02
Каша рисова розсипчаста (ЗП,МП)	100	113	2,5	2,8	3,5	4	19,7	22,4	119	135
Салат з буряка	65	82	1,1	1,43	4,1	5,1	7,12	12,34	65,8	84
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (МП,Л,Г)	30/10	30/15	4,1	4,8	5	5,9	11,9	11,9	102	115
Фрукти свіжі:апельсин (Ф)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24,0	32,0
Всього за обід:			18,32	23,12	28,55	36,1	65,98	82,86	580,12	722,2
ВЕЧЕРЯ										
Салат вітамінний	90	120	3,48	4,25	4,2	5,25	9,48	12,58	69,11	91,11
Кнелі з курятини з рисом в сметанно-томатному соусі (ЗП,МП,Л,Г)	64/45*	80/60*	9,3	10,1	4,7	6,8	10	12,1	124	173
Каша вівсяна в'язка (ЗП,Г,МП,Л)	90	110	2,2	2,8	2,7	3,3	19,5	21,2	104	122
Сік фруктовий (яблучний)	120	180	0,48	0,72	0	0	12,4	18,5	54	75,6
Всього за вечерю:			15,46	17,87	11,6	15,35	51,38	64,38	351,11	461,71
Всього за добу			51,52	61,42	59,21	73,03	185,19	227,65	1373,06	1704,37

П'ЯТНИЦЯ II ТИЖДЕНЬ		
	Маса нетто	Хімічний склад

Найменування продуктів			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Салат з свіжого буряка та чорносливом	70	85	1,2	1,43	4,1	5,1	11,12	18,34	69,8	88,9
Чахобілі з курки (Г)	80/50*	110/65*	13,1	15,5	5,3	7,3	8,2	10,1	126	149
Каша пшенична розсипчаста (ЗП,МП)	90	113	3,74	4,72	2,4	3	23,47	29,6	131,78	165,98
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Кефір 2,5%	100	125	3	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
Всього за сніданок:			23,14	27,55	16,7	20,9	56,19	72,34	457,58	548,88
ОБІД										
Куліш пшоняний з м'ясною фрикаделькою	150/15/7	200/19/9	8	9,6	8,65	9,95	35,7	39,9	188,5	200,95
Бігос овочево-курячий	120	150	11,63	15,29	4,9	7,1	8,5	10,7	122,32	165,11
Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	94	2,52	3,09	2,16	2,81	12,64	15,48	80,49	100,06
Фрукти свіжі:апельсин (Ф)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24,0	32,0
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього за обід:			24,79	30,8	18,23	22,42	72,44	83,58	486,31	569,12
ВЕЧЕРЯ										
Салат з свіжої моркви та яблук	60	80	1,5	2,02	2,7	3,4	16,5	18,5	54,2	69,8
Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао) (МП,Л,Г,ЗП,Я)	122/100*	155/125*	12,1	13,1	12,8	16	18,9	19,8	222	283
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	4,23	5,63	3,8	5	7,1	9,5	78	104
Фрукти свіжі: банан (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,08	17,44	53,4	71,2
Всього за вечерю:			18,73	21,95	19,9	25,2	55,58	65,24	407,6	528
Всього за добу			66,66	80,3	54,83	68,52	184,21	221,16	1351,49	1646

	1-4 років	4-6(7) років	1-4 років	4-6(7) років	1-4 років	4-6(7) років	1-4 років	4-6(7) років	1-4 років	4-6(7) років
СНІДАНОК										
Салат з свіжої моркви, яблук та твердого сиру (МП,Л)	94	120	2,5	3,2	4,2	5,4	10,2	13,4	85	110
Кнелі з курятини з рисом в сметанно-томатному соусі (ЗП,МП,Л,Г)	64/45*	80/60*	9,3	10,1	4,7	6,8	10	12,1	124	173
Каша пшоняна (МП,Л,ЗП,Г)	90	108	3,3	3,87	1,9	3,27	23	27,07	109	131,65
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі: банан (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,08	17,44	53,4	71,2
Кисіль молочний (МП,Л)	100	125	1,5	1,9	0,1	0,1	19,7	24,7	99	107
Всього за сніданок:			18,7	21,17	13,3	17,97	72,8	87,17	488	592,65
ОБІД										
Салат з буряка	65	82	1,1	1,43	4,1	5,1	7,12	12,34	65,8	84,9
Суп болгарський із сметаною (Я,Г,ЗП,МП,Л)	150/4	200/5	1,7	2,2	2,5	2,8	14	19,6	73	98
Шніцель рибний (Я,Г)	57	80	10,8	14,14	2,21	3,82	23,3	30,42	109,35	135,31
Каша гречана розсипчаста (МП,Л)	82	103	4,24	5,31	2,6	3,2	26,2	30,58	125,45	157,25
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (МП,Л,Г)	30/10	30/15	4,1	4,8	5	5,9	11,9	11,9	102	115
Сік фруктовий (виноградний)	120	180	0,48	0,72	0	0	12,4	18,5	54	75,6
Всього за обід:			22,72	29,4	16,81	21,72	92,92	121,34	534,6	656,6
ВЕЧЕРЯ										
Салат з свіжої моркви та яблук	90	120	2,38	3,06	4,13	5,1	8	12,78	82,6	104,69
Каша янтарна з пшона та яблук (ЗП,МП,Л)	117	147	4,8	5	4,2	6	33,62	42	186,22	229,74
Соус фруктовий	37	48	0,4	0,5	0	0	6,9	9,1	29	39
Какао на молоці (МП,Л)	150	200	5,33	7,12	4,5	6,1	8,6	11,5	95,3	127,2
Фрукти свіжі: апельсин (Ф)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
Всього за вечерю:			13,45	16,4	12,95	17,36	62,82	82,98	417,44	532,63
Всього за добу			54,87	66,97	43,06	57,05	228,54	291,49	1440,04	1781,34

СЕРЕДА ІІІ ТИЖДЕНЬ					
Найменування продуктів	Маса нетто	Хімічний склад			
		Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність

	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Салат з свіжого буряка та яблук	65	82	1,1	1,43	4,1	5,1	7,12	12,3	65,8	84,9
Омлет драчена (Я,МП,Л,Г)	42	42	5,76	5,76	6,91	6,91	2,63	2,63	95,81	95,81
Каша перлова (ЗП,Г,МП,Л)	90	113	2,76	3,5	1,8	2,22	23	28,1	128	165
Фрукти свіжі: апельсин (Ф)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Кефір 2,5%	100	125	3	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
Всього за сніданок:			15,26	18,74	17,83	18,89	51,85	62,21	443,61	522,71
ОБІД										
Суп картопляний з грінками	150/20	200/40	2,58	3,44	3,09	4,12	18,18	25,06	111,5	162,01
Плов з м'яса і рису (свинина) (ЗП,МП,Л)	150	190	16,79	20,56	16,86	21,21	19,46	23,03	268,71	332,43
Салат із свіжої капусти та зеленого горошку	60	80	3,8	5,05	0,07	0,09	26,44	35,16	50,9	67,69
Свіжі фрукти: банан (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,08	17,44	53,4	71,0
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього за обід:			24,07	30,25	20,62	26,22	64,08	83,25	435,11	562,12
ВЕЧЕРЯ										
Салат з свіжої моркви та родзинок	60	80	1,5	2,02	2,7	3,4	6,5	8,5	54,2	69,8
Сирники (МП,Л,Г,Я)	110/100*	135/125*	19	25,4	12,3	16,8	27,9	37,4	320	398,4
Соус яблучний	73	89	0,3	0,3	0,3	0,3	12,4	14,8	59	72
Сік фруктовий (яблучний)	120	180	0,48	0,72	0	0	12,4	18,5	54	80,6
Всього за вечерю:			21,28	28,44	15,3	20,5	59,2	79,2	487,2	615,8
Всього за добу			60,61	77,43	53,75	66,61	175,13	224,66	1365,92	1763

ЧЕТВЕР Ш ТИЖДЕНЬ		
	Маса нетто	Хімічний склад

Найменування продуктів			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Морква свіжа з родзинками	90	120	1,26	1,69	1,26	1,69	26,27	30,17	58,93	77,4
Котлета рибна любителька (Г,Я)	59	88	10,2	14,73	2,77	3,6	22,84	28,25	81,21	116,36
Каша гречана розсипчаста (МП,Л)	82	103	4,24	5,31	2,6	3,2	26,2	30,58	125,45	157,23
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	4,23	5,63	3,8	5	7,1	9,5	78	104
Всього за сніданок:			21,19	27,36	10,43	13,49	82,41	98,5	343,59	454,99
ОБІД										
Ікра бурякова	65	82	1,1	1,43	4,1	5,1	7,12	12,34	65,8	84,9
Суп український з галушками (Г,Я)	150/20	200/20	1,8	2,4	2,8	3,9	12,4	16,4	82	105
Нагетси курячі (Г,Я)	61/50*	77/65*	13,3	17,3	4,6	5,9	15,7	17,9	151,7	197,2
Каша пшенична в'язка (ЗП,МП,Л,Г)	90	113	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,90	86,92	108,65
Фрукти свіжі: апельсин (Ф)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (МП,Л,Г)	30/10	30/15	4,1	4,8	5	5,9	11,9	11,9	102	115
Всього за обід:			23,28	29,7	18,33	23,1	67,94	85,04	512,42	642,75
ВЕЧЕРЯ										
Салат вітамінний	90	120	2,6	3,4	3,1	4,2	4,4	6,1	54	73
Курятина в сметані (МП,Л)	65/50*	89/70*	9,6	12,8	3,7	5,1	6,7	8,7	124	134
Макаронні вироби відварені (Г,МП,Л)	105	130	5,8	7,4	4,6	5,8	28,3	33,4	169	210
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Фрукти свіжі (груша) (Ф)	62	87	0,25	0,35	0,19	0,26	6,26	8,79	26,04	36,54
Всього за вечерю:			20,35	26,05	13,99	17,76	55,56	66,89	444,04	524,54
Всього за добу			64,82	83,11	42,75	54,35	205,91	250,43	1300,05	1622,28

П'ЯТНИЦЯ ІІІ ТИЖДЕНЬ										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Тюфтеля куряча в сметанно-томатному соусі (МП,Л,Г,Я)	78/50/28*	108/70/38*	13,7	16,1	6,3	8,1	13,7	18,3	167,2	225,9
Каша вівсяна в'язка (МП,Л,ЗП,Г)	90	110	2,2	2,8	2,7	3,3	27,5	29,2	104	122
Салат із свіжого буряка і чорносливу	90	120	1,52	2,10	5,69	7,49	9,89	18,13	91,46	124,8
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього за сніданок:			19,52	23,1	17,09	21,29	60,99	75,33	433,66	543,7
ОБІД										
Суп картопляний з фрикадельками (курятина) (МП,Л)	150/20	200/30	6,09	8,26	5,88	8,9	9,56	12,88	139,04	167,54
Чахобілі з курки (Г)	80/50	110/65	13,1	15,5	5,3	7,3	8,2	10,1	126	149
Картопля запечена скибочками (з вареної)	110	125	3,2	4,1	2,8	3,7	16,4	20,6	104,2	133,1
Салат із зеленого горошку	77	88	3,8	4,33	1,64	1,66	11,36	12,93	71,99	80,11
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Свіжі фрукти: банан (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,08	17,44	53,4	71,0
Всього за обід:			29,19	35,49	18,62	24,76	68,5	83,85	565,63	671,75
ВЕЧЕРЯ										
Салат з свіжої моркви та яблук	90	120	2,38	3,06	4,13	5,1	8	12,78	81,3	104,7
Вареники лінійні із фруктовим соусом (вишня) (МП,Л,Г,Я)	65/42*	82/57*	10,6	13,46	5,2	6,56	27	35,17	196,25	252,53
Фрукти свіжі: апельсин (Ф)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
Какао на молоці (МП,Л)	150	200	5,33	7,12	4,5	6,1	8,6	11,5	95,3	127,2
Всього за вечерю:			18,85	24,36	13,95	17,92	49,3	67,05	396,85	516,43
Всього за добу			67,56	82,95	49,66	63,97	178,79	226,23	1396,14	1731,88

ПОНЕДІЛОК ІV ТИЖДЕНЬ										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Різотто з зеленим горошком і твердим сиром (ЗП,МП,Л)	100	120	3,56	4,42	4,86	5,98	14,22	17,18	115,80	141,36
Яйце варене	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Салат з свіжої моркви та кураги	60	80	1,5	2,02	2,7	3,4	6,5	8,5	54,2	69,8
Сік фруктовий (виноградний)	120	180	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	71	106,2
Всього за сніданок:			10,76	12,44	12,16	13,98	38,42	52,08	304	380,36
ОБІД										
Салат вітамінний	60	80	1,5	2,02	2,7	3,4	16,5	18,5	54,2	69,8
Борщ з картоплею і сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	1,34	1,8	3,0	3,7	18,48	23,68	68,85	88,75
Голубці ліниві з курячим м'ясом (ЗП,МП,Л)	90	120	8,19	10,98	3,13	4,46	7,65	10,43	90,86	124,93
Картопляне пюре(МП,Л)	110	135	2,4	3	2,6	3,14	17,6	21,5	102,14	125
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	4,23	5,63	3,8	5	7,1	9,5	78	104
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі (яблуко) (Ф)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	7,24	9,32	27	36
Всього за обід:			20	25,85	17,7	22,42	84,47	102,83	492,05	619,48
ВЕЧЕРЯ										
Салат з свіжого буряка і яблук	60	80	1,02	1,4	2,7	2,9	7,9	10,5	56	64
Каша пшенична розсипчаста з цибулею (ЗП,Г)	101	127	4,1	5,1	2,42	3,03	25,63	31,9	142,24	177
Гуляш курячий (Г)	63/45/18*	84/60/24*	14	18	4,8	6,1	5,6	7,6	133	161,3
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Свіжі фрукти: банан (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,08	17,44	53,4	71,0
Компот із сушених фруктів	150	180	0,33	0,4	0	0	15	18	55,8	67
Всього за вечерю:			22,51	28,2	12,92	15,23	77,11	95,34	511,44	611,5
Всього за добу			53,27	66,49	42,78	51,63	195	250,25	1307,49	1611,34

ВІВТОРОК IV ТИЖДЕНЬ										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Салат із свіжої капусти	90	120	1,06	1,42	3,76	4,24	6,71	9,08	62,01	76,02
Курячий рулет фарширований яйцем (Г,Я)	60	80	11,84	15,69	5,35	6,74	5,32	6,96	118,63	153,69
Каша перлова (ЗП,Г,МП,Л)	90	113	2,76	3,5	1,8	2,22	23	28,01	128	165
Кефір 2,5%	100	125	3	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
Всього за сніданок:			18,66	24,41	13,41	16,3	35,53	48,45	367,64	468,71
ОБІД										
Куліш пшоняний з м'ясною фрикаделькою і сметаною (МП,Л,Г,ЗП)	150/15/7	200/19/9	8	9,6	6,65	9,95	35,7	39,9	188,5	200,95
Рибний рулет (Я,Г)	53	79	7,95	11,85	3,59	4,82	3,13	4,59	76,34	108,81
Каша рисова розсипчаста (ЗП,МП,Л)	100	150	2,57	3,86	3,2	4,89	25,89	38,82	145,2	217,88
Салат із замороженого горошку	58	72	3,51	4,1	0,9	0,9	10,7	11,3	58	66,1
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі: апельсин (Ф)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
Всього за обід:			24,67	32,33	18,86	23,12	91,02	112,11	563,04	696,74
ВЕЧЕРЯ										
Салат з свіжої моркви та яблук	90	120	1,85	2,10	3,55	5,69	26,08	30,6	58,51	78,36
Суп молочний вермішелевий (МП,Г,Л)	150	200	7,75	8,67	7,79	8,96	26,37	35,50	192,33	243,9
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (МП,Л,Г)	30/10	30/15	4,1	4,8	5	5,9	11,9	11,9	102	115
Фрукти свіжі (яблуко) (Ф)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	7,24	9,32	27	36
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього за вечерю:			13,94	15,89	16,58	20,87	71,59	87,22	379,84	473,26
Всього за добу:			57,27	72,53	48,85	60,29	201,14	247,78	1310,52	1638,71

СЕРЕДА ІV ТИЖДЕНЬ										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Салат з свіжого буряка та чорносливу	90	120	1,58	1,98	5,9	7,08	16,01	25,49	100,51	123,57
Чахобілі з куркою (Г)	80/50*	110/65*	13,1	15,5	5,3	7,3	8,2	10,1	126	149
Картопляне пюре (МП,Л)	110	135	2,4	3,0	2,6	3,14	17,6	21,5	102,14	125
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	4,23	5,63	3,8	5	7,1	9,5	78	104
Фрукти свіжі (груша) (Ф)	60	80	0,24	0,32	0,18	0,24	9,06	12,08	25,2	33,6
Всього за сніданок:			22,24	27,41	18,88	24,16	65,5	86,64	478,85	585,37
ОБІД										
Суп гороховий з грінками (Г)	150/20	200/20	5,8	7,0	4,24	4,85	23,6	28,8	156,01	184,3
Вареники з курячим м'ясом (Г,Я,МП,Л)	81/50*	108/70*	12,8	13,9	9,5	12,6	16,7	22,1	181	231
Сік томатний	120	180	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	70,8	106,2
Свіжі фрукти: банан (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,08	17,44	53,4	71,0
Всього за обід:			20,1	23	14,34	18,25	70,78	94,44	461,21	592,7
ВЕЧЕРЯ										
Салат із свіжої моркви та кураги	90	120	1,55	2,11	3,6	4,5	14,17	18,75	88,12	114,21
Сирники (МП,Л,Г,Я)	110/100*	135/125*	19	25,4	12,3	16,8	27,9	37,4	320	393
Какао на молоці (МП,Л)	150	200	5,33	7,12	4,5	6,1	8,6	11,5	95,3	127,2
Фрукти свіжі (яблуко) (Ф)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	7,24	9,32	27	36
Всього за вечерю:			26,12	34,95	20,64	27,72	57,91	76,97	530,42	670,81
Всього за добу			68,46	85,36	53,86	70,13	194,19	258,05	1470,48	1848,88

ЧЕТВЕР ІV ТИЖДЕНЬ										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Ячний рулет з фаршем (Я,МП,Л,Г,ЗП)	100	100	7,75	7,75	8,35	8,35	13,57	13,57	161,16	161,16
Капуста тушкована (МП,Л)	60	80	1,85	2,21	3,55	5,32	9,75	14,84	74,09	99,06
Каша вівсяна в'язка (ЗП,Г,МП,Л)	90	110	2,2	2,8	2,7	3,3	17,5	19,2	104	122
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Кисіль молочний (МП,Л)	130	160	3,36	5,04	3	4,56	15	22,32	98,4	147,6
Всього за сніданок:			17,26	19,9	20	23,93	65,72	79,83	508,65	601,02
ОБІД										
Салат із свіжої капусти і зеленого горошка	90	120	5,92	7,6	0,1	0,14	31,84	42,88	82,68	101,8
Суп картопляний з макаронними виробами (МП,Л,Г)	150	200	1,72	2,29	1,34	1,79	13,08	17,45	70,64	94,18
Шніцель із свинини (Г)	60	81	8,36	11,09	14,49	19,15	8,48	11,17	198,68	262,02
Каша ячна розсипчаста (МП,Л,ЗП)	96	120	3,07	3,91	2,38	2,98	20,81	26,52	116,86	148,56
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (МП,Л,Г)	30/10	30/15	4,1	4,8	5	5,9	11,9	11,9	102	115
Фрукти свіжі: апельсин (Ф)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього за обід:			23,71	30,41	23,43	30,12	91,81	117,52	595,18	753,51
ВЕЧЕРЯ										
Салат із свіжого буряка та яблук	90	120	1,06	1,42	3,76	4,24	6,71	9,08	62,01	76,02
Биточок рублений з курятини (Г,МП,Л)	58	77	10,6	14,2	2,4	3	5	6,6	86	113
Макаронні вироби відварені (МП,Г,Л)	90	110	5,8	7,4	4,6	5,8	25,3	31,4	167	210
Фрукти свіжі (яблуко) (Ф)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	7,24	9,32	27	36
Всього за вечерю:			17,77	23,34	11	13,36	44,25	56,4	342,01	435,02
Всього за добу			58,65	73,65	54,43	67,41	201,78	253,75	1445,84	1789,53

П'ЯТНИЦЯ ІV ТИЖДЕНЬ										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років	від 1-4 років	від 4-6(7) років
СНІДАНОК										
Салат вітамінний	90	120	3,48	4,25	4,09	5,25	9,48	12,58	69,11	91,11
Тюфтеля куряча з овочами	78/50/28*	108/70/38*	13,7	16,1	6,3	8,1	13,7	18,3	161	203
Каша пшоняна (МП,Л,Г,ЗП)	90	108	3,3	3,87	1,9	3,27	23	27,07	109	131,65
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Кефір 2,5%	100	125	3	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
Всього за сніданок:			25,58	30,12	17,19	22,12	49,68	72,25	469,11	570,76
ОБІД										
Суп український з галушками (МП,Л,Г)	150/15	200/20	1,8	2,4	2,8	3,9	12,4	16,4	82	105
Пиріг пастуший (яловичина) (Я,Г)	140/48*	187/68*	16	21	6	7,7	53,6	58,4	170	272
Капуста тушкована	80	100	1,85	2,21	3,55	5,32	9,75	14,84	74,09	99,26
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Свіжі фрукти: банан (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,08	17,44	53,4	71,0
Компот із сушених фруктів	150	180	0,33	0,4	0	0	15	18	55,8	67
Всього за обід:			22,98	29,31	15,35	20,12	113,73	134,98	506,29	685,46
ВЕЧЕРЯ										
Морква свіжа з родзинками	90	120	1,26	1,69	1,26	1,69	26,27	30,17	58,93	77,4
Запіканка сирна з манною крупкою (МП,Л,ЗП,Я)	120/100*	145/125*	13,7	15,49	9,34	12,11	21,97	28,09	196,5	248,52
Какао на молоці (МП,Л)	150	180	5,33	7,12	4,5	6,1	8,6	11,5	105,41	127,2
Фрукти свіжі (яблуко) (Ф)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	7,24	9,32	27	36
Всього за вечерю:			20,49	24,6	15,3	20,2	64,08	79,08	387,84	489,12
Всього за добу			69,05	84,03	47,84	62,44	227,49	286,31	1363,24	1745,34

Примітка: * - перша цифра - вихід страви
 друга цифра - кількість основного продукту (риба, м'ясо)
 третя цифра - вихід соусу або овочів в другій страві

Людмила СЕМІНЬКЕВИЧ +38066 19 60 701