ПОГОДЖЕНО:
Начальник Лубенського
районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Полтавській області
_____ Юрій ШНІТ

ЗАТВЕРДЖУЮ:
Директор Вікторійської гімназії

_____ Олег ЛЕВАДА

Примірне чотиритижневе сезонне меню
для організації триразового харчування дітей
віком від 2 до 6(7) років
в дошкільному підрозділі Вікторійської гімназії „Веселка“
на весняний період 2026 р.

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років в ЗДО “ на весняний період

Понеділок 1 тиждень															
Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		
	Від 1-3 років	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:															
Каша гречана розсипчаста	103	103	164	5,31	5,31	8,48	3,20	3,20	5,12	26,58	26,58	42,4	157,23	157,23	250,9
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Огірок солоний			62	—	—	0,94	—	—	0,06	—	—	6,20	—	—	26,04
Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт	3,81	3,81	3,81	3,45	3,45	3,45	0,21	0,21	0,21	47	47	47
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/10	30/10	30/15	4,42	4,42	5,58	5,35	5,35	6,83	9,9	9,9	9,9	107,4	107,4	125,6
Чай трав’яний	140	140	170	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Яблуко	65	65	85	0,26	0,26	0,34	0,26	0,26	0,34	7,7	7,7	10	34	34	45
Всього за сніданок:				**14,07**	**14,07**	**19,63**	**14,28**	**14,28**	**18,34**	**46,1**	**46,1**	**71,58**	**371,28**	**371,28**	**529,9**
Обід:															
Суп український з галушками та м’ясом	150/ 15/20	150/ 15/20	200/ 20/ 30	1,79/ 3,64	1,79/ 3,64	2,37/ 5,46	2,83/ 3,68	2,83/ 3,68	3,44/ 5,52	12,36/ 0,14	12,36/ 0,14	16,36/ 0,21	81,52/ 48,2	81,52/ 48,2	105,13/ 72,3
Каша ячна в`язка	103	103	164	2,17	2,17	3,45	2,09	2,09	3,33	14,59	14,59	23,23	86,2	86,2	137,25
Котлета рибна любительська	59	59	88	10,20	10,20	14,73	1,77	1,77	2,60	21,84	21,84	28,25	81,21	81,21	116,36
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Ікра з буряка	80	80	100	1,36	1,36	1,71	2,58	2,58	3,08	8,73	8,73	10,97	59,61	59,61	73,67

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
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за обід:				**22,96**	**22,96**	**32,14**	**17,77**	**17,77**	**23,41**	**91,58**	**96,57**	**128,53**	**550,29**	**569,24**	**765,64**
Полуденок:															
Каша молочна пшоняна	180	180	220	6,23	6,23	7,69	5,95	5,95	7,4	17,63	21,62	26,52	148,6	163,76	202,09
Булка здобна	50	50	75	4,0	4,0	5,47	3,92	3,92	4,7	20,21	27,2	34,85	127,66	154,19	196,15
Всього за полуденок:				**10,22**	**10,22**	**13,15**	**10,47**	**10,47**	**13,03**	**37,84**	**48,82**	**61,37**	**276,26**	**317,95**	**398,24**
Всього за день				**47,25**	**47,25**	**64,92**	**42,52**	**42,52**	**54,78**	**175,52**	**191,49**	**261,48**	**1197,83**	**1258,47**	**1693,78**
Вівторок 1 тиждень															
Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		
	Від 1-3 років	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:															
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	127	157	5,08	5,08	6,28	3,03	3,03	3,74	31,85	31,85	39,37	176,85	176,85	218,63
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Капуста тушкована	80	80	100	1,9	1,9	2,5	2,01	2,01	2,71	6,22	6,22	8,62	50,27	50,27	65,17
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
Сік персиковий	120	120	180	0,12	0,12	0,18	0,0	0,0	0,0	19,08	19,08	28,62	82	82	122
Всього за сніданок:				**9,47**	**9,47**	**11,54**	**9,46**	**9,46**	**11,39**	**68,76**	**68,76**	**89,38**	**405,77**	**405,77**	**512,16**

Обід:															
Борщ український зі сметаною	150/4	150/4	200/5	2,1	2,1	2,8	2,5	2,5	3,2	10,0	10,0	13,1	69	69	89
Макаронні вироби відварені з маслом	110/2	110/2	160/ 2,5	4,2	4,2	6,11	2,2	2,2	3,2	27,3	27,3	39,71	148	148	215,27
Нагетси з м'яса курки	56	56	75	11,49	11,49	15,43	4,62	4,62	6,08	12,16	12,16	16,64	138	138	183
Ікра буряково-морквяна	60	60	100	0,8	0,8	1,16	2,14	2,14	3,24	5,0	5,0	8,2	42,98	42,98	65,29
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
Компот із свіжих яблук	100	100	130	0,2	0,2	0,26	0,2	0,2	0,26	5,2	5,2	6,76	23	42	54
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за обід:				**22,09**	**22,09**	**29,36**	**14,46**	**14,46**	**18,88**	**86,36**	**86,36**	**115,31**	**568,78**	**587,78**	**773,56**
Полуденок:															
Сирники рожеві (з морквою)	65	68	80	10,1	10,1	11,9	8,1	8,1	10,0	7,2	10,8	12,6	144	158	188
Соус сметанний (на молоці)	35	35	48	0,98	0,98	1,55	2,44	2,44	3,97	4,67	4,67	6,74	45	45	69
Какао	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
Всього за полуденок:				**16,28**	**16,28**	**19,86**	**14,99**	**14,99**	**19,43**	**20,3**	**23,9**	**29,69**	**282,2**	**296,2**	**371,5**
Всього за день				**47,84**	**47,84**	**60,76**	**38,91**	**38,91**	**49,7**	**175,42**	**179,02**	**234,38**	**1256,75**	**1289,75**	**1657,22**
Середа 1 тиждень															
Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		
	Від 1-3 років	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:															
Каша ячна в`язка	103	103	164	2,17	2,17	3,45	2,09	2,09	3,33	14,59	14,59	23,23	86,2	86,2	137,25

Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Огірок солоний			62	—	—	0,94	—	—	0,06	—	—	6,20	—	—	26,04
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
Йогурт	100	100	125	2,7	2,7	3,4	2,5	2,5	3,1	14,1	14,1	17,6	88	88	110
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за сніданок:				**8,44**	**8,44**	**11,87**	**9,41**	**9,41**	**11,93**	**57,1**	**57,1**	**80,8**	**347,65**	**347,65**	**475,65**
Обід:															
Суп польовий із сметаною та м'ясом	150/ 4/20	150/ 4/20	200/ 5/30	1,62/ 3,64	1,62/ 3,64	2,14/ 5,46	2,62/ 3,68	2,62/ 3,68	3,30/ 5,52	10,73/ 0,14	10,73/ 0,14	14,21/ 0,21	72/ 48,2	72/ 48,2	95/ 72,3
Каша вівсяна в'язка	103	103	164	2,77	2,77	4,41	3,34	3,34	5,32	13,16	13,16	20,95	92	92	146,48
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Тюфтелька куряча (з овочами)	66/ 24	66/ 24	88/ 32	11,7	11,7	15,6	5,9	5,9	7,4	11,6	11,6	15,2	146	146	189
Капуста тушкована	80	80	100	1,9	1,9	2,5	2,01	2,01	2,71	6,22	6,22	8,62	50,27	50,27	65,17
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
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Яблуко	40	40	60	0,16	0,16	0,24	0,16	0,16	0,24	4,16	4,16	6,24	18,0	18,0	27,0
Всього за обід:				**24,39**	**24,39**	**33,27**	**22,13**	**22,13**	**29,43**	**63,13**	**68,12**	**93,93**	**543,22**	**562,17**	**759,88**
Полуденок:															
Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао)	116/ 10	122/ 10	155/15	15,4	15,4	19,6	12,9	12,9	17,1	10,2	16,2	20,3	221	243	315
Молоко кип'ячене 3,2%	100	100	160	2,9	2,9	4,64	3,2	3,2	5,12	7,4	7,4	7,52	60,0	60,0	96,0

Всього за полуденок:				**18,3**	**18,3**	**24,24**	**16,1**	**16,1**	**22,22**	**17,6**	**23,6**	**27,82**	**281,0**	**303,0**	**411,0**
Всього за день				**51,13**	**51,13**	**69,38**	**47,64**	**47,64**	**63,58**	**137,83**	**148,82**	**202,55**	**1171,87**	**1212,82**	**1646,53**
Четвер 1 тиждень															
Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		
	Від 1-3 років	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:															
Макарони відварені з овочами	130	130	160	4,38	4,38	5,38	2,91	2,91	3,58	28,04	28,04	34,51	157	157	193,23
Ікра з моркви	85	85	95	1,21	1,21	1,42	2,7	2,7	3,1	8,02	8,02	9,34	56,62	56,62	64,9
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/10	30/10	30/15	4,42	4,42	5,58	5,35	5,35	6,83	9,9	9,9	9,9	107,4	107,4	125,6
Какао	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
Всього за сніданок:				**15,21**	**15,21**	**18,79**	**15,41**	**15,41**	**18,97**	**54,39**	**54,39**	**64,1**	**414,22**	**414,22**	**498,23**
Обід:															
Суп гороховий з м’ясом	180/ 20	180/ 20	200/ 30	2,84/ 3,64	2,84/ 3,64	4,07/ 5,46	1,84/ 3,68	1,84/ 3,68	1,91/ 5,52	11,43/ 0,14	11,43/ 0,14	15,33/ 0,21	72,15/ 48,2	72,15/ 48,2	92,55/ 72,3
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
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
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
Салат з вареного буряка	80	80	100	1,2	1,2	1,5	2,02	2,02	2,53	7,69	7,69	9,55	53,13	53,13	66,18
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
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57

Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за обід:				**23,24**	**23,24**	**32,1**	**15,69**	**15,69**	**19,87**	**91,0**	**95,99**	**123,18**	**536,88**	**555,83**	**718,9**
Полуденок:															
Каша гречана розсипчаста	103	103	164	5,31	5,31	8,48	3,20	3,20	5,12	26,58	26,58	42,4	157,23	157,23	250,9
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Огірок солоний			62	—	—	0,94	—	—	0,06	—	—	6,20	—	—	26,04
Чай трав'яний	140	140	170	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Всього за полуденок:				**5,58**	**5,58**	**9,9**	**5,22**	**5,22**	**7,72**	**28,29**	**28,29**	**51,47**	**182,88**	**182,88**	**312,3**
Всього за день				**44,03**	**44,03**	**60,79**	**36,32**	**36,32**	**46,56**	**173,68**	**178,67**	**238,75**	**1133,98**	**1152,93**	**1529,43**
П'ятниця 1 тиждень															
Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		
	Від 1-3 років	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:															
Каша перлова розсипчаста	113	113	143	3,46	3,46	4,38	2,22	2,22	2,81	25,01	25,01	31,65	134,93	134,93	170,75
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Капуста тушкована	80	80	100	1,9	1,9	2,5	2,01	2,01	2,71	6,22	6,22	8,62	50,27	50,27	65,17
Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт	3,81	3,81	3,81	3,45	3,45	3,45	0,21	0,21	0,21	47	47	47
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
Какао	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
Всього за сніданок:				**16,74**	**16,74**	**19,68**	**16,55**	**16,55**	**19,37**	**51,48**	**51,48**	**63,6**	**422,05**	**422,05**	**503,78**
Обід:															

Борщ з картоплею зі сметаною та м’ясом	150/ 20	150/ 20	200/7/ 30	1,26/ 3,64	1,26/ 3,64	1,87/ 5,46	2,59/ 3,68	2,59/ 3,68	4,97/ 5,52	9,19/ 0,14	10,19/ 0,14	13,93/ 0,21	62,89/ 48,2	66,68/ 48,2	104,61/ 72,3
Голубці ліниві з курячим м’ясом	90	90	120	8,19	8,19	10,98	3,13	3,13	4,46	7,65	7,65	10,43	90,86	90,86	124,93
Ікра буряково-морквяна	60	60	100	0,8	0,8	1,16	2,14	2,14	3,24	5,0	5,0	8,2	42,98	42,98	65,29
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
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Банан	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 обід:				**17,12**	**17,12**	**23,11**	**14,04**	**14,04**	**20,69**	**50,49**	**56,48**	**75,81**	**389,03**	**411,77**	**567,7**
Полуденок:															
Каша рідка гречана з молоком	170	176	210	7,7	7,7	9,2	5,7	5,7	6,8	26,9	33,4	40,8	189	214	259
Булка здобна	50	50	75	4,0	4,0	5,47	3,92	3,92	4,7	20,21	27,2	34,85	127,66	154,19	196,15
Всього за полуденок:				**11,7**	**11,7**	**14,67**	**9,62**	**9,62**	**11,5**	**47,11**	**60,6**	**75,62**	**316,66**	**368,19**	**455,15**
Всього за день				**45,56**	**45,56**	**57,46**	**40,21**	**40,21**	**51,56**	**149,08**	**168,56**	**215,03**	**1127,74**	**1202,01**	**1526,63**

Всього за перший тиждень				**235,81**	**235,81**	**313,31**	**205,6**	**205,6**	**266,18**	**811,53**	**866,56**	**1152,19**	**5888,17**	**6115,98**	**8053,59**
В середньому за 1 день першого тижня				**47,16**	**47,16**	**62,66**	**41,12**	**41,12**	**53,24**	**162,31**	**173,31**	**230,44**	**1177,63**	**1223,20**	**1610,72**

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років в ЗДО на весняний період

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
Понеділок 2 тиждень															
Сніданок:															
Каша вівсяна в'язка	103	103	164	2,77	2,77	4,41	3,34	3,34	5,32	13,16	13,16	20,95	92	92	146,48
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Огірок солоний			62	—	—	0,94	—	—	0,06	—	—	6,20	—	—	26,04
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/10	30/10	30/15	4,42	4,42	5,58	5,35	5,35	6,83	9,9	9,9	9,9	107,4	107,4	125,6
Чай трав'яний	140	140	170	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Яблуко	65	65	85	0,26	0,26	0,34	0,26	0,26	0,34	7,7	7,7	10	34	34	45
Всього за сніданок:				**7,72**	**7,72**	**11,75**	**10,97**	**10,97**	**15,09**	**32,47**	**32,47**	**49,92**	**259,05**	**259,05**	**378,48**
Обід:															
Суп з макаронними виробами та картоплею з м'ясом	150/ 20	150/ 20	200/ 30	1,6/ 3,64	1,6/ 3,64	2,1/ 5,46	2,1/ 3,68	2,1/ 3,68	2,8/ 5,52	11,5/ 0,14	11,5/ 0,14	15,4/ 0,21	71/ 48,2	71/ 48,2	94/ 72,3
Каша гречана розсипчаста	103	103	164	5,31	5,31	8,48	3,20	3,20	5,12	26,58	26,58	42,4	157,23	157,23	250,9
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	60/30	90/45	8,66	8,66	13,05	6,23	6,23	8,85	9,47	9,47	14,55	128,63	128,63	190,15

Капуста тушкована	80	80	100	1,9	1,9	2,5	2,01	2,01	2,71	6,22	6,22	8,62	50,27	50,27	65,17
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
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Всього за обід:				**23,71**	**23,71**	**34,51**	**21,64**	**21,64**	**29,94**	**71,03**	**76,02**	**109,69**	**572,08**	**591,03**	**837,45**
Полуденок:															
Каша молочна рисова	180	180	220	4,78	4,78	5,97	4,97	4,97	6,23	16,48	20,47	25,22	129,6	144,76	179,95
Булка здобна	50	50	75	4,0	4,0	5,47	3,92	3,92	4,7	20,21	27,2	34,85	127,66	154,19	196,15
Всього за полуденок:				**8,78**	**8,78**	**11,44**	**8,89**	**8,89**	**10,93**	**36,69**	**47,67**	**60,07**	**257,26**	**298,95**	**376,1**
Всього за день				**40,21**	**40,21**	**57,7**	**41,5**	**41,5**	**55,96**	**140,19**	**156,16**	**219,68**	**1088,39**	**1149,03**	**1592,03**
Вівторок 2 тиждень															
Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		
	Від 1-3 років	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:															
Каша ячна в’язка	103	103	164	2,17	2,17	3,45	2,09	2,09	3,33	14,59	14,59	23,23	86,2	86,2	137,25
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Огірок солоний			62	—	—	0,94	—	—	0,06	—	—	6,20	—	—	26,04
Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт	3,81	3,81	3,81	3,45	3,45	3,45	0,21	0,21	0,21	47	47	47
Хліб цільн.	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Сік персиковий	120	120	180	0,12	0,12	0,18	0,0	0,0	0,0	19,08	19,08	28,62	82	82	122
Всього за сніданок:				**8,47**	**8,47**	**10,96**	**9,96**	**9,96**	**11,78**	**45,49**	**45,49**	**71,03**	**311,85**	**311,85**	**438,65**

Обід:															
Суп вівсяний з м’ясом	200/ 20	200/ 20	250/ 30	1,49/ 3,64	1,49/ 3,64	2,46/ 5,46	1,91/ 3,68	1,91/ 3,68	2,63/ 5,52	9,81/ 0,14	9,81/ 0,14	15,61/ 0,21	62,38/ 48,2	62,38/ 48,2	95,83/ 72,3
Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	100	113	2,46	2,46	2,81	3,49	3,49	4,04	19,69	19,69	22,38	119	119	135
Котлета натуральна з м’яса курки (філе) панірована в сухарях	48	48	65	10,2	10,2	13,6	4,4	4,4	5,8	4,1	4,1	5,4	97	97	127
Ікра буряково-морквяна	80	80	100	1,4	1,4	1,8	4,8	4,8	6,0	4,6	4,6	5,8	58	58	72
Хліб цільн.	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за обід:				**22,72**	**22,72**	**30,07**	**21,08**	**21,08**	**26,89**	**70,55**	**75,54**	**96,04**	**552,48**	**571,43**	**727,7**
Полуденок:															
Запіканка вермішеливо-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
Соус сметанний на молоці	35	35	48	0,98	0,98	1,55	2,44	2,44	3,97	4,67	4,67	6,74	45	45	69
Молоко кип’ячене	100	100	160	2,9	2,9	4,64	3,2	3,2	5,12	7,4	7,4	7,52	60,0	60,0	96,0
Всього за полуденок:				**22,54**	**22,54**	**29,18**	**17,21**	**17,21**	**23,46**	**23,87**	**28,36**	**32,25**	**334,87**	**351,93**	**462,01**
Всього за день				**53,73**	**53,73**	**70,21**	**48,25**	**48,25**	**62,13**	**139,91**	**149,39**	**199,32**	**1199,2**	**1235,21**	**1628,36**
Середа 2 тиждень															
Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		

	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Макарони відварені з овочами	130	130	160	4,38	4,38	5,38	2,91	2,91	3,58	28,04	28,04	34,51	157	157	193,23
Ікра з моркви	85	85	95	1,21	1,21	1,42	2,7	2,7	3,1	8,02	8,02	9,34	56,62	56,62	64,9
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/10	30/10	30/15	4,42	4,42	5,58	5,35	5,35	6,83	9,9	9,9	9,9	107,4	107,4	107,4
Чай трав’яний	140	140	170	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за сніданок:				**11,21**	**11,21**	**13,88**	**11,36**	**11,36**	**14,01**	**62,76**	**62,76**	**74,75**	**397,82**	**397,82**	**461,53**
Обід:															
Борщ український зі сметаною та м’ясом	150/4/20	150/4/20	200/5/30	2,1/3,64	2,1/3,64	2,8/5,46	2,5/3,68	2,5/3,68	3,2/5,52	10,0/0,14	10,0/0,14	13,1/0,21	69/48,2	69/48,2	89/72,3
Каша перлова розсипчаста	113	113	143	3,46	3,46	4,38	2,22	2,22	2,81	25,01	25,01	31,65	134,93	134,93	170,75
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Оладки з м’яса курки	70	70	93	10,9	10,9	14,5	5,5	5,5	7,1	5,3	5,3	7,0	115	115	149
Салат з вареного буряка	80	80	100	1,2	1,2	1,5	2,02	2,02	2,53	7,69	7,69	9,55	53,13	53,13	66,18
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
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Яблуко	40	40	60	0,16	0,16	0,24	0,16	0,16	0,24	4,16	4,16	6,24	18,0	18,0	27,0
Всього за обід:				**24,06**	**24,06**	**31,8**	**18,48**	**18,48**	**26,34**	**69,42**	**74,41**	**96,26**	**555,01**	**573,96**	**739,16**
Полуденок:															
Ватрушка	90	90	110	12,3	12,3	16,15	9,18	9,18	13,78	34,72	34,72	48,09	262,57	262,57	371,41

Йогурт	100	100	125	2,7	2,7	3,4	2,5	2,5	3,1	14,1	14,1	17,6	88	88	110
Всього за полуденок:				**15,0**	**15,0**	**19,55**	**11,68**	**11,68**	**16,88**	**48,82**	**48,82**	**65,69**	**350,57**	**350,57**	**481,41**
Всього за день				**50,27**	**50,27**	**65,23**	**41,52**	**41,52**	**57,23**	**181,0**	**185,99**	**236,7**	**1303,4**	**1322,35**	**1682,1**
Четвер 2 тиждень															
Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		
	Від 1-3 років	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:															
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	127	157	5,08	5,08	6,28	3,03	3,03	3,74	31,85	31,85	39,37	176,85	176,85	218,63
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Огірок солоний			62	—	—	0,94	—	—	0,06	—	—	6,20	—	—	26,04
Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт	3,81	3,81	3,81	3,45	3,45	3,45	0,21	0,21	0,21	47	47	47
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 3,2%	100	100	160	2,9	2,9	4,64	3,2	3,2	5,12	7,4	7,4	7,52	60,0	60,0	96,0
Всього за сніданок:				**14,16**	**14,16**	**18,25**	**14,1**	**14,1**	**17,31**	**51,07**	**51,07**	**66,07**	**380,5**	**380,5**	**494,03**
Обід:															
Суп ячний з м’ясом	150/ 15/20	150/ 15/20	200/ 20/30	1,5/ 3,64	1,5/ 3,64	1,9/ 5,46	2,7/ 3,68	2,7/ 3,68	3,6/ 5,52	10,9/ 0,14	10,9/ 0,14	14,6/ 0,21	73,0/ 48,2	73,0/ 48,2	97,0/ 72,3
Каша рисова розсипчаста з цибулею	127	127	157	3,0	3,0	3,71	2,9	2,9	3,59	29,9	29,9	36,96	159	159	196,56
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Котлета рибна любительська	59	59	88	10,2	10,2	14,73	1,77	1,77	2,60	21,84	21,84	28,25	81,21	81,21	116,36

Ікра з буряка	80	80	100	1,36	1,36	1,71	2,58	2,58	3,08	8,73	8,73	10,97	59,61	59,61	73,67
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
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за обід:				**23,5**	**23,5**	**31,93**	**18,45**	**18,45**	**23,83**	**105,43**	**110,42**	**140,5**	**614,57**	**633,52**	**816,82**
Полуденок:															
Каша гречана розсипчаста	103	103	164	5,31	5,31	8,48	3,20	3,20	5,12	26,58	26,58	42,4	157,23	157,23	250,9
Ікра з моркви	85	85	95	1,21	1,21	1,42	2,7	2,7	3,1	8,02	8,02	9,34	56,62	56,62	64,9
Какао	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
Всього за полуденок:				**11,72**	**11,72**	**16,31**	**10,35**	**10,35**	**13,68**	**43,03**	**43,03**	**62,09**	**307,05**	**307,05**	**430,3**
Всього за день				**49,38**	**49,38**	**66,49**	**42,9**	**42,9**	**54,82**	**199,53**	**204,52**	**268,66**	**1302,12**	**1321,07**	**1741,15**
П'ятниця 2 тиждень															
Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		
	Від 1-3 років	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:															
Каша перлова розсипчаста	113	113	143	3,46	3,46	4,38	2,22	2,22	2,81	25,01	25,01	31,65	134,93	134,93	170,75
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Капуста тушкована	80	80	100	1,9	1,9	2,5	2,01	2,01	2,71	6,22	6,22	8,62	50,27	50,27	65,17
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	160	2,9	2,9	4,64	3,2	3,2	5,12	7,4	7,4	7,52	60,0	60,0	96,0
Всього за сніданок:				**10,63**	**10,63**	**14,1**	**11,85**	**11,85**	**15,58**	**50,24**	**50,24**	**60,56**	**341,85**	**341,85**	**438,28**
Обід:															

Капусняк з м’ясом	200/20	200/20	250/30	1,73/3,64	1,73/3,64	2,61/5,46	0,99/3,68	0,99/3,68	2,56/5,52	9,68/0,14	9,68/0,14	14,47/0,21	54,75/48,2	54,75/48,2	91,84/72,3
Каша пшенична в'язка	113	113	143	3,05	3,05	3,86	2,14	2,14	2,71	18,90	18,90	23,91	108,65	108,65	137,49
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Тюфтелька куряча (з овочами)	66/24	66/24	88/32	11,7	11,7	15,6	5,9	5,9	7,4	11,6	11,6	15,2	146	146	189
Ікра буряково-морквяна	60	60	100	0,8	0,8	1,16	2,14	2,14	3,24	5,0	5,0	8,2	42,98	42,98	65,29
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
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за обід:				**24,72**	**24,72**	**33,11**	**19,67**	**19,67**	**26,87**	**79,24**	**84,23**	**111,5**	**594,13**	**613,08**	**816,85**
Полуденок:															
Суп молочний з макаронами	175/1,8	180/1,8	200/2,5	5,7	5,7	6,2	5,2	5,2	5,98	16,9	22,9	25,7	137	160	181
Булка здобна	50	50	75	4,0	4,0	5,47	3,92	3,92	4,7	20,21	27,2	34,85	127,66	154,19	196,15
Всього за полуденок:				**9,7**	**9,7**	**11,67**	**9,12**	**9,12**	**10,68**	**37,11**	**50,1**	**60,55**	**264,66**	**314,19**	**377,15**
Всього за день				**45,05**	**45,05**	**58,88**	**40,64**	**40,64**	**53,13**	**166,59**	**184,57**	**232,61**	**1200,64**	**1269,12**	**1632,28**

Всього за другий тиждень				**238,64**	**238,64**	**318,51**	**214,81**	**214,81**	**283,27**	**827,22**	**880,63**	**1156,97**	**6093,75**	**6296,78**	**8275,92**
В середньому за 1 день другого тижня				**47,73**	**47,73**	**63,70**	**42,96**	**42,96**	**56,65**	**165,44**	**176,13**	**231,39**	**1218,75**	**1259,36**	**1655,18**

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років в ЗДО на весняний 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:															
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	127	157	5,08	5,08	6,28	3,03	3,03	3,74	31,85	31,85	39,37	176,85	176,85	218,63
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Огірок солоний			62	—	—	0,94	—	—	0,06	—	—	6,20	—	—	26,04
Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт	3,81	3,81	3,81	3,45	3,45	3,45	0,21	0,21	0,21	47	47	47
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/10/2	30/10/2	30/15/2,5	4,44	4,44	5,6	6,8	6,8	8,64	9,93	9,93	9,93	120,62	120,62	142,13
Чай трав’яний	140	140	170	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Яблуко	65	65	85	0,26	0,26	0,34	0,26	0,26	0,34	7,7	7,7	10	34	34	45
Всього за сніданок:				**13,86**	**13,86**	**17,45**	**15,56**	**15,56**	**18,77**	**51,4**	**51,4**	**68,58**	**404,12**	**404,12**	**514,16**
Обід:															
Суп вівсяний з м’ясом	200/20	200/20	250/30	1,49/3,64	1,49/3,64	2,46/5,46	1,91/3,68	1,91/3,68	2,63/5,52	9,81/0,14	9,81/0,14	15,61/0,21	62,38/48,2	62,38/48,2	95,83/72,3
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
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36

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
Капуста тушкована	80	80	100	1,9	1,9	2,5	2,01	2,01	2,71	6,22	6,22	8,62	50,27	50,27	65,17
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
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за обід:				**22,59**	**22,59**	**31,49**	**15,75**	**15,75**	**20,77**	**87,91**	**92,9**	**122,53**	**524,25**	**543,2**	**721,17**
Полуденок:															
Каша молочна манна	180	180	220	5,63	5,63	7,27	5,56	5,56	6,97	15,02	19,01	25,28	132,48	147,64	191,93
Булка здобна	50	50	75	4,0	4,0	5,47	3,92	3,92	4,7	20,21	27,2	34,85	127,66	154,19	196,15
Всього за полуденок:				**9,63**	**9,63**	**12,74**	**9,48**	**9,48**	**11,67**	**35,23**	**46,21**	**60,13**	**260,14**	**301,83**	**388,08**
Всього за день				**46,08**	**46,08**	**61,68**	**40,79**	**40,79**	**51,21**	**174,54**	**190,51**	**251,24**	**1188,51**	**1249,15**	**1623,41**
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:															
Макаронні вироби відварені з маслом	110/2	110/2	160/2,5	4,2	4,2	6,11	2,2	2,2	3,2	27,3	27,3	39,71	148	148	215,27
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Огірок солоний			62	—	—	0,94	—	—	0,06	—	—	6,2	—	—	26,04
Хліб цільн. з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5	2,12	2,12	2,12	3,85	3,85	4,21	9,93	9,93	9,93	84,22	84,22	87,53
Компот із свіжих яблук	100	100	130	0,2	0,2	0,26	0,2	0,2	0,26	5,2	5,2	6,76	23	42	54

Всього за сніданок:				**6,79**	**6,79**	**9,91**	**8,27**	**8,27**	**10,27**	**44,14**	**44,14**	**65,47**	**280,87**	**299,87**	**418,2**
Обід:															
Суп гречаний з м'ясом	150/ 20	150/ 20	200/ 30	1,5/ 3,64	1,5/ 3,64	2,0/ 5,46	1,2/ 3,68	1,2/ 3,68	1,6/ 5,52	10,2/ 0,14	10,2/ 0,14	13,8/ 0,21	56/ 48,2	56/ 48,2	77/ 72,3
Пюре з бобових (гороху або сочевиці) з цибулею	125	100	150	12,93	12,93	15,51	3,88	3,88	4,8	30,51	30,51	36,6	207,87	207,87	250,8
Котлета рублена з м'яса курки	58	58	77	10,32	10,32	13,89	4,04	4,04	5,33	8,28	8,28	11,37	111	111	149
Ікра буряково-морквяна	60	60	100	0,8	0,8	1,16	2,14	2,14	3,24	5,0	5,0	8,2	42,98	42,98	65,29
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
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за обід:				**32,72**	**32,72**	**41,96**	**17,74**	**17,74**	**23,39**	**86,34**	**91,33**	**116,82**	**633,95**	**652,9**	**839,96**
Полуденок:															
Пудинг сирно-яблучний	95	100	125	9,7	9,7	12,1	6,6	6,6	8,2	10,7	15,7	19,6	142	161	202
Соус сметанний	35	35	48	0,98	0,98	1,55	2,44	2,44	3,97	4,67	4,67	6,74	45	45	69
Молоко кип'ячене 3,2%	100	100	160	2,9	2,9	4,64	3,2	3,2	5,12	7,4	7,4	7,52	60,0	60,0	96,0
Всього за полуденок:				**13,58**	**13,58**	**18,29**	**12,24**	**12,24**	**17,29**	**22,77**	**27,77**	**33,86**	**247**	**266**	**367**
Всього за день				**53,09**	**53,09**	**70,16**	**38,25**	**38,25**	**50,95**	**153,25**	**163,24**	**216,15**	**1161,82**	**1218,77**	**1625,16**
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:															
Каша ячна в`язка	103	103	164	2,17	2,17	3,45	2,09	2,09	3,33	14,59	14,59	23,23	86,2	86,2	137,25
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Ікра з моркви	85	85	95	1,21	1,21	1,42	2,7	2,7	3,1	8,02	8,02	9,34	56,62	56,62	64,9
Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт	3,81	3,81	3,81	3,45	3,45	3,45	0,21	0,21	0,21	47	47	47
Хліб цільн. з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5	2,12	2,12	2,12	3,85	3,85	4,21	9,93	9,93	9,93	84,22	84,22	87,53
Чай трав’яний	140	140	170	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за сніданок:				**10,78**	**10,78**	**12,78**	**14,51**	**14,51**	**17,13**	**51,26**	**51,26**	**66,58**	**376,49**	**376,49**	**468,04**
Обід:															
Борщ з картоплею зі сметаною та м’ясом	150/4 /20	150/ 4 /20	200/7 /30	1,26 /3,64	1,26 /3,64	1,87 /5,46	2,59 /3,68	2,59 /3,68	4,97 /5,52	9,19 /0,14	10,19 /0,14	13,93 /0,21	62,89 /48,2	66,68 /48,2	104,61/7 2,3
Каша перлова розсипчаста	113	113	143	3,46	3,46	4,38	2,22	2,22	2,81	25,01	25,01	31,65	134,93	134,93	170,75
Нагетси з м’яса курки	56	56	75	11,49	11,49	15,43	4,62	4,62	6,08	12,16	12,16	16,64	138	138	183
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
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	150	0,23	0,23	0,34	0	0	0	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Яблуко	40	40	60	0,16	0,16	0,24	0,16	0,16	0,24	4,16	4,16	6,24	18,0	18,0	27,0
Всього за обід:				**23,81**	**23,81**	**31,88**	**17,68**	**17,68**	**24,73**	**71,05**	**77,04**	**101,57**	**537,12**	**559,86**	**746,23**
Полуденок:															
Сирники	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
Соус сметанний	35	35	48	0,98	0,98	1,55	2,44	2,44	3,97	4,67	4,67	6,74	45	45	69
Какао	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

Всього за полуденок:				**24,84**	**24,84**	**30,95**	**18,46**	**18,46**	**23,8**	**24,9**	**29,39**	**35,08**	**368,07**	**385,13**	**480,51**
Всього за день				**59,43**	**59,43**	**75,61**	**50,65**	**50,65**	**65,66**	**147,21**	**157,69**	**203,23**	**1281,68**	**1321,48**	**1694,78**
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:																
Каша гречана розсипчаста	103	103	164	5,31	5,31	8,48	3,20	3,20	5,12	26,58	26,58	42,4	157,23	157,23	250,9
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Огірок солоний			62	—	—	0,94	—	—	0,06	—	—	6,2	—	—	26,04
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/10/2	30/10/2	30/15/2,5	4,44	4,44	5,6	6,8	6,8	8,64	9,93	9,93	9,93	120,62	120,62	142,13
Компот із свіжих яблук	100	100	130	0,2	0,2	0,26	0,2	0,2	0,26	5,2	5,2	6,76	23	42	54
Всього за сніданок:				**10,22**	**10,22**	**15,76**	**12,22**	**12,22**	**16,62**	**43,42**	**43,42**	**68,13**	**326,5**	**345,5**	**508,43**
Обід:																
Суп гороховий з м’ясом	180/20	180/20	200/30	2,84/3,64	2,84/3,64	4,07/5,46	1,84/3,68	1,84/3,68	1,91/5,52	11,43/0,14	11,43/0,14	15,33/0,21	72,15/48,2	72,15/48,2	92,55/72,3
Каша пшенична в'язка	113	113	143	3,05	3,05	3,86	2,14	2,14	2,71	18,90	18,90	23,92	108,65	108,65	137,5
Котлета рибна любительська	59	59	88	10,20	10,20	14,73	1,77	1,77	2,60	21,84	21,84	28,25	81,21	81,21	116,36
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Ікра з моркви	85	85	95	1,21	1,21	1,42	2,7	2,7	3,1	8,02	8,02	9,34	56,62	56,62	64,9

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
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за обід:				**24,74**	**24,74**	**33,96**	**16,95**	**16,95**	**21,28**	**94,25**	**99,24**	**126,56**	**560,38**	**579,33**	**744,54**
Полуденок:															
Макаронні вироби відварені з овочами	100	100	130	3,36	3,36	4,38	2,318	2,318	2,911	21,53	21,53	28,04	121	121	157
Ікра з буряка	55	55	75	0,98	0,98	1,33	2,55	2,55	3,06	6,23	6,23	8,47	49	49	63
Какао	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
Всього за полуденок:				**9,54**	**9,54**	**12,12**	**9,318**	**9,318**	**11,431**	**36,19**	**36,19**	**46,86**	**263,2**	**263,2**	**334,5**
Всього за день				**44,5**	**44,5**	**61,84**	**38,49**	**38,49**	**49,33**	**173,86**	**178,85**	**236,74**	**1150,08**	**1188,03**	**1587,47**
П'ятниця 3 тиждень															
Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		
	Від 1-3 років	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:															
Каша вівсяна в’язка	103	103	164	2,77	2,77	4,41	3,34	3,34	5,32	13,16	13,16	20,95	92	92	146,48
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Капуста тушкована	80	80	100	1,9	1,9	2,5	2,01	2,01	2,71	6,22	6,22	8,62	50,27	50,27	65,17
Хліб цільн. з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5	2,12	2,12	2,12	3,85	3,85	4,21	9,93	9,93	9,93	84,22	84,22	87,53
Сік персиковий	120	120	180	0,12	0,12	0,18	0,0	0,0	0,0	19,08	19,08	28,62	82	82	122

Всього за сніданок:				**7,06**	**7,06**	**9,69**	**11,22**	**11,22**	**14,78**	**50,1**	**50,1**	**70,99**	**334,14**	**334,14**	**456,54**
Обід:															
Борщ український зі сметаною та м'ясом	150/4 /20	150/ 4 /20	200/5 /30	2,1 /3,64	2,1 /3,64	2,8 /5,46	2,5 /3,68	2,5 /3,68	3,2 /5,52	10,0 /0,14	10,0 /0,14	13,1 /0,21	69 /48,2	69 /48,2	89 /72,3
Каша ячна вязка	103	103	164	2,17	2,17	3,45	2,09	2,09	3,33	14,59	14,59	23,23	86,2	86,2	137,25
Гуляш курячий	32/18	32/1 8	43/24	9,4	9,4	12,6	3,8	3,8	5,1	4,0	4,0	5,6	88	88	117
Салат з вареного буряка	80	80	100	1,2	1,2	1,5	2,02	2,02	2,53	7,69	7,69	9,55	53,13	53,13	66,18
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
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Банан	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 обід:				**21,74**	**21,74**	**29,45**	**16,59**	**16,59**	**22,18**	**64,93**	**69,92**	**94,73**	**488,63**	**507,58**	**682,3**
Полуденок:															
Каша рідка гречана з молоком	170	176	210	7,7	7,7	9,2	5,7	5,7	6,8	26,9	33,4	40,8	189	214	259
Булка здобна	50	50	75	4,0	4,0	5,47	3,92	3,92	4,7	20,21	27,2	34,85	127,66	154,19	196,15
Всього за полуденок:				**11,7**	**11,7**	**14,67**	**9,62**	**9,62**	**11,5**	**47,11**	**60,6**	**75,65**	**316,66**	**368,19**	**455,15**
Всього за день				**40,5**	**40,5**	**53,81**	**37,43**	**37,43**	**48,46**	**162,14**	**180,62**	**241,37**	**1139,43**	**1209,91**	**1593,99**

Всього за третій тиждень				**243,6**	**243,6**	**323,1**	**205,61**	**205,61**	**265,61**	**811**	**870,91**	**1148,73**	**5921,52**	**6187,34**	**8124,81**
В середньому за 1 день третього тижня				**48,72**	**48,72**	**64,62**	**41,12**	**41,12**	**53,12**	**162,20**	**174,18**	**229,75**	**1184,30**	**1237,47**	**1624,96**

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років в ЗДО на весняний період

Понеділок 4 тиждень															
Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		
	Від 1-3 років	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:															
Макаронні вироби відварені з маслом	110/ 2	110/ 2	160/ 2,5	4,2	4,2	6,11	2,2	2,2	3,2	27,3	27,3	39,71	148	148	215,27
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Ікра з моркви	85	85	95	1,21	1,21	1,42	2,7	2,7	3,1	8,02	8,02	9,34	56,62	56,62	64,9
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/10/ 2	30/10/ 2	30/15/2 ,5	4,44	4,44	5,6	6,8	6,8	8,64	9,93	9,93	9,93	120,62	120,62	142,13
Чай трав’яний	140	140	170	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за сніданок:				**11,32**	**11,32**	**15,11**	**14,12**	**14,12**	**17,98**	**63,76**	**63,76**	**82,85**	**427,69**	**427,69**	**553,66**
Обід:															
Суп селянський з перловою крупою та м’ясом	150/ 20	150/ 20	200/ 30	1,3/ 3,64	1,3/ 3,64	1,8/ 5,46	2,2/ 3,68	2,2/ 3,68	2,7/ 5,52	8,8/ 0,14	8,8/ 0,14	11,7/ 0,21	59/ 48,2	59/ 48,2	77/ 72,3
Каша гречана розсипчаста	103 /2	103 /2	164 /2,5	5,31	5,31	8,48	3,20	3,20	5,12	26,58	26,58	42,4	157,23	157,23	250,9
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	60/30	90/45	8,66	8,66	13,05	6,23	6,23	8,85	9,47	9,47	14,55	128,63	128,63	190,15

Ікра буряково морквяна	60	60	100	0,8	0,8	1,16	2,14	2,14	3,24	5,0	5,0	8,2	42,98	42,98	65,29
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
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Яблуко	65	65	85	0,26	0,26	0,34	0,26	0,26	0,34	7,7	7,7	10	34	34	45
Всього за обід:				**22,3**	**22,3**	**32,73**	**20,11**	**20,11**	**28,17**	**73,1**	**78,09**	**112,7**	**561,14**	**580,09**	**830,21**
Полуденок:															
Каша молочна рисова	180	180	220	4,78	4,78	5,97	4,97	4,97	6,23	16,48	20,47	25,22	129,6	144,76	179,95
Булка здобна	50	50	75	4,0	4,0	5,47	3,92	3,92	4,7	20,21	27,2	34,85	127,66	154,19	196,15
Всього за полуденок:				**8,78**	**8,78**	**11,44**	**8,89**	**8,89**	**10,93**	**36,69**	**47,67**	**60,07**	**257,26**	**298,95**	**376,1**
Всього за день:				**42,4**	**42,4**	**59,28**	**43,12**	**43,12**	**57,08**	**173,55**	**189,52**	**255,62**	**1246,09**	**1306,73**	**1759,97**
Вівторок 4 тиждень															
Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		
	Від 1-3 років	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:															
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	127	157	5,08	5,08	6,28	3,03	3,03	3,74	31,85	31,85	39,37	176,85	176,85	218,63
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Капуста тушкована	80	80	100	1,9	1,9	2,5	2,01	2,01	2,71	6,22	6,22	8,62	50,27	50,27	65,17
Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт	3,81	3,81	3,81	3,45	3,45	3,45	0,21	0,21	0,21	47	47	47

Хліб цільн. з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5	2,12	2,12	2,12	3,85	3,85	4,21	9,93	9,93	9,93	84,22	84,22	87,53
Компот із свіжих яблук	100	100	130	0,2	0,2	0,26	0,2	0,2	0,26	5,2	5,2	6,76	23	42	54
Всього за сніданок:				**13,38**	**13,38**	**15,45**	**12,55**	**12,55**	**16,91**	**55,12**	**55,12**	**67,76**	**406,99**	**425,99**	**507,69**
Обід:															
Капусняк з м`ясом	200/20	200	250/30	1,73 /3,64	1,73 /3,64	2,61 /5,46	0,99 /3,68	0,99 /3,68	2,56 /5,52	9,68 /0,14	9,68 /0,14	14,47 /0,21	54,75 /48,2	54,75 /48,2	91,84 /72,3
Каша перлова розсипчаста	113	113	143	3,46	3,46	4,38	2,22	2,22	2,81	25,01	25,01	31,65	134,93	134,93	170,75
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Оладки з м'яса курки	70	70	93	10,9	10,9	14,5	5,5	5,5	7,1	5,3	5,3	7,0	115	115	149
Салат з вареного буряка	80	80	100	1,2	1,2	1,5	2,02	2,02	2,53	7,69	7,69	9,55	53,13	53,13	66,18
Хліб цільн.	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за обід:				**24,73**	**24,73**	**32,87**	**19,23**	**19,23**	**25,96**	**81,74**	**86,73**	**112,39**	**599,56**	**618,51**	**811**
Полуденок:															
Запіканка рисово-сирна зі сметаною	115/6	115/6	150/13	17,24	14,24	22,28	11,13	11,13	15,19	9,19	14,18	18,5	204,76	223,71	297,68
Какао	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
Всього за полуденок:				**22,44**	**22,44**	**28,69**	**15,58**	**15,58**	**20,65**	**17,62**	**22,61**	**28,85**	**297,96**	**316,91**	**412,18**
Всього за день				**60,55**	**60,55**	**77,01**	**47,36**	**47,36**	**63,52**	**154,48**	**164,46**	**209,0**	**1304,51**	**1361,41**	**1730,87**

Середа 4 тиждень															
Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		
	Від 1-3 років	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:															
Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	96	120	3,1	3,1	3,9	2,4	2,4	3,0	21,0	21,0	26,3	118	118	147
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Огірок солоний	-	-	62	-	-	0,94	-	-	0,06	-	-	6,2	-	-	26,04
Хліб цільн. з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5	2,12	2,12	2,12	3,85	3,85	4,21	9,93	9,93	9,93	84,22	84,22	87,53
Сік персиковий	120	120	180	0,12	0,12	0,18	0,0	0,0	0,0	19,08	19,08	28,62	82	82	122
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за сніданок:				**6,81**	**6,81**	**9,12**	**8,67**	**8,67**	**10,31**	**68,52**	**68,52**	**94,92**	**386,67**	**386,67**	**513,93**
Обід:															
Суп з макаронними виробами та картоплею та м’ясом	150/ 20	150/ 20	200/ 30	1,6 /3,64	1,6 /3,64	2,1 /5,46	2,1 /3,68	2,1 /3,68	2,8 /5,52	11,5 /0,14	11,5 /0,14	15,4 /0,21	71 /48,2	71 /48,2	94 /72,3
Каша гречана розсипчаста	103	103	164	5,31	5,31	8,48	3,20	3,20	5,12	26,58	26,58	42,4	157,23	157,23	250,9
М'ясо курки в сметані	30/9	30/9	40/12	9,08	9,08	12,19	5,9	5,9	7,94	0,4	0,4	0,62	91	91	122

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
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	150	0,23	0,23	0,34	0	0	0	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Яблуко	40	40	60	0,16	0,16	0,24	0,16	0,16	0,24	4,16	4,16	6,24	18	18	27,0
Всього за обід:				**23,59**	**23,59**	**32,97**	**19,45**	**19,45**	**26,73**	**63,17**	**68,16**	**97,77**	**520,53**	**539,48**	**754,77**
Полуденок:															
Вареники ліниві	62	65	82	9,5	9,5	12,0	5,0	5,0	6,3	5,9	9,4	11,5	109	122	152
Соус сметанний на молоці	35	35	48	0,98	0,98	1,55	2,44	2,44	3,97	4,67	4,67	6,74	45	45	69
Какао	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
Всього за полуденок:				**15,68**	**15,68**	**19,96**	**11,89**	**11,89**	**15,73**	**19**	**22,5**	**28,59**	**247,2**	**260,2**	**335,5**
Всього за день				**46,08**	**46,08**	**62,05**	**40,01**	**40,01**	**52,77**	**150,69**	**159,18**	**221,28**	**1154,4**	**1186,35**	**1604,2**

Четвер 4 тиждень

Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		
	Від 1-3 років	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:															
Каша перлова розсипчаста	113	113	143	3,46	3,46	4,38	2,22	2,22	2,81	25,01	25,01	31,65	134,93	134,93	170,75
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
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

Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт	3,81	3,81	3,81	3,45	3,45	3,45	0,21	0,21	0,21	47	47	47
Хліб цільн. з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5	2,12	2,12	2,12	3,85	3,85	4,21	9,93	9,93	9,93	84,22	84,22	87,53
Чай трав'яний	140	140	170	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за сніданок:				**12,33**	**12,33**	**14,35**	**13,95**	**13,95**	**16,22**	**58,64**	**58,64**	**72,92**	**412,6**	**412,6**	**495,64**
Обід:															
Борщ український зі сметаною та м'ясом	150/4 /20	150/4 /20	200/5 /30	2,1 /3,64	2,1 /3,64	2,8 /5,46	2,5 /3,68	2,5 /3,68	3,2 /5,52	10,0 /0,14	10,0 /0,14	13,1 /0,21	69 /48,2	69 /48,2	89 /72,3
Каша рисова розсипчаста з цибулею	127	127	157	3,0	3,0	3,71	2,9	2,9	3,59	29,9	29,9	36,96	159	159	196,56
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
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
Ікра з буряка	80	80	100	1,36	1,36	1,71	2,58	2,58	3,08	8,73	8,73	10,97	59,61	59,61	73,67
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	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Яблуко	40	40	60	0,16	0,16	0,24	0,16	0,16	0,24	4,16	4,16	6,24	18,0	18	27
Всього за обід:				**22,61**	**22,61**	**30,98**	**17,45**	**17,45**	**22,39**	**93,34**	**98,33**	**126,41**	**555,91**	**574,86**	**744,77**
Полуденок:															
Каша гречана розсипчаста	103	103	164	5,31	5,31	8,48	3,20	3,20	5,12	26,58	26,58	42,4	157,23	157,23	250,9
Ікра з моркви	85	85	95	1,21	1,21	1,42	2,7	2,7	3,1	8,02	8,02	9,34	56,62	56,62	64,9

Компот із свіжих яблук	100	100	130	0,2	0,2	0,26	0,2	0,2	0,26	5,2	5,2	6,76	23	42	54
Всього за полуденок:				**6,72**	**6,72**	**10,16**	**6,1**	**6,1**	**8,48**	**39,8**	**39,8**	**58,5**	**236,85**	**255,85**	**369,8**
Всього за день				**41,66**	**41,66**	**55,49**	**37,5**	**37,5**	**47,09**	**191,78**	**196,77**	**257,83**	**1205,36**	**1243,31**	**1610,21**
П'ятниця 4 тиждень															
Найменування страв та виробів	**Вихід**			**Хімічний склад**											
				Білки, г			**Жири, г**			**Вуглеводи, г**			**Енергетична цінність, ккал**		
	Від 1-3 років	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:															
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	127	157	5,08	5,08	6,28	3,03	3,03	3,74	31,85	31,85	39,37	176,85	176,85	218,63
Соус червоний основний	30	30	50	0,27	0,27	0,48	2,02	2,02	2,54	1,71	1,71	2,87	25,65	25,65	35,36
Ікра буряково-морквяна	60	60	100	0,8	0,8	1,16	2,14	2,14	3,24	5,0	5,0	8,2	42,98	42,98	65,29
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/10/2	30/10/2	30/15/2,5	4,44	4,44	5,6	6,8	6,8	8,64	9,93	9,93	9,93	120,62	120,62	142,13
Какао	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
Всього за сніданок:				**15,79**	**15,79**	**19,93**	**18,44**	**18,44**	**23,62**	**56,92**	**56,92**	**70,72**	**459,3**	**459,3**	**575,91**
Обід:															
Суп вівсяний з м’ясом	200/20	200/20	250/30	1,49/3,64	1,49/3,64	2,46/5,46	1,91/3,68	1,91/3,68	2,63/5,52	9,81/0,14	9,81/0,14	15,61/0,21	62,38/48,2	62,38/48,2	95,83/72,3
Плов з м’ясом курки	140	140	170	14,1	14,1	17,12	6,2	6,2	7,53	22,3	22,3	27,08	202	202	245,29
Огірок солоний	-	-	62	-	-	0,94	-	-	0,06	-	-	6,2	-	-	26,04

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
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,23	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	15,74	20,10	39,05	58,57
Банан	80	80	100	1,2	1,2	1,5	0,4	0,4	0,5	16,8	16,8	21,0	76,8	76,8	96,0
Всього за обід:				**22,76**	**22,76**	**29,92**	**14,59**	**14,59**	**18,64**	**64,46**	**69,45**	**95,74**	**480,48**	**499,43**	**665,03**
Полуденок:															
Суп молочний з макаронами	175/ 1,8	180/ 1,8	200/ 2,5	5,7	5,7	6,2	5,2	5,2	5,98	16,9	22,9	25,7	137	160	181
Булка здобна	50	50	75	4,0	4,0	5,47	3,92	3,92	4,7	20,21	27,2	34,85	127,66	154,19	196,15
Всього за полуденок:				**9,7**	**9,7**	**12,07**	**9,12**	**9,12**	**10,68**	**37,11**	**50,1**	**60,55**	**264,66**	**314,19**	**377,15**
Всього за день				**48,25**	**48,25**	**61,92**	**42,15**	**42,15**	**52,94**	**158,49**	**176,47**	**227,01**	**1204,44**	**1272,92**	**1618,09**

Всього за четвертий тиждень				**238,94**	**238,94**	**315,75**	**210,14**	**210,14**	**273,4**	**828,99**	**886,4**	**1170,74**	**6114,8**	**6370,72**	**8323,34**
В середньому за 1 день четвертого тиждень				**47,79**	**47,79**	**63,15**	**42,03**	**42,03**	**54,68**	**165,80**	**177,28**	**234,15**	**1222,96**	**1274,14**	**1664,67**

Чотиритижневе сезонне меню на весняний період 2024-2025н. р.(узагальнені дані)

	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**
Всього за перший тиждень	235,81	235,81	313,31	205,6	205,6	266,18	811,53	866,56	1152,19	5888,17	6115,98	8053,59
В середньому за 1 день першого тижня	**47,16**	**47,16**	**62,66**	**41,12**	**41,12**	**53,24**	**162,31**	**173,31**	**230,44**	**1177,63**	**1223,20**	**1610,72**
Всього за другий тиждень	238,64	238,64	318,51	214,81	214,81	283,27	827,22	880,63	1156,97	6093,75	6296,78	8275,92
В середньому за 1 день другого тижня	**47,73**	**47,73**	**63,70**	**42,96**	**42,96**	**56,65**	**165,44**	**176,13**	**231,39**	**1218,75**	**1259,36**	**1655,18**
Всього за третій тиждень	243,6	243,6	323,1	205,61	205,61	265,61	811	870,91	1148,73	5921,52	6187,34	8124,81
В середньому за 1 день третього тижня	**48,72**	**48,72**	**64,62**	**41,12**	**41,12**	**53,12**	**162,20**	**174,18**	**229,75**	**1184,30**	**1237,47**	**1624,96**
Всього за четвертий тиждень	238,94	238,94	315,75	210,14	210,14	273,4	828,99	886,4	1170,74	6114,8	6370,72	8323,34
В середньому за 1 день четвертого тиждень	**47,79**	**47,79**	**63,15**	**42,03**	**42,03**	**54,68**	**165,80**	**177,28**	**234,15**	**1222,96**	**1274,14**	**1664,67**
Всього за 20 днів	956,99	956,99	1270,67	836,16	836,16	1088,46	3278,74	3504,5	4628,63	24018,24	24970,82	32777,66

В середньому за 1 день	**47,85**	**47,85**	**63,53**	**41,81**	**41,81**	**54,42**	**163,94**	**175,23**	**231,43**	**1200,91**	**1248,54**	**1638,88**