

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського
Головного управління
Держпродспоживслужби в
Сумській області


О. А. СКВАРЧА
2021 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач ЗДО № 9

«Світлячок»

Сумської міської ради


О. А. ЛОГВИНЕНКО

2021 рік

ПРИМІРНЕ ЧОТИРЬОХТИЖНЕВЕ МЕНЮ
на січень, лютий 2022 року
заклад дошкільної освіти (ясла-садок)
№ 9 «Світлячок»
Сумської міської ради

Понеділок 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Каша пшоняна з фруктами; ЗП, Ф	110	117	147	4,0	4,0	5,0	3,2	3,2	4,0	29,1	33,6	41,9	159	176	220
Соус фруктовий з фруктів або ягід (з яблука); Ф	29	30	40	0,3	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	3,9	5,4	7,5	19	25	34
Омлет; Я, Г, Л	60	60	60	5,9	5,9	5,9	6,1	6,1	6,1	2,6	2,6	2,6	89	89	89
Морква тушкована з чорносливом	53	53	70	0,9	0,9	1,2	2,1	2,1	2,6	8,3	8,3	10,9	52	52	67
Какао; МП.Л	120	120	160	4,0	4,0	5,3	3,4	3,4	4,5	6,3	6,3	8,6	70	70	95
Всього за сніданок:															
				15,0	15,0	17,8	14,7	14,7	17,2	50,4	56,4	71,4	389	412	504
Обід:															
Капусняк український (зі свіжою капустою) зі сметаною; МП, Л, Г	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; Р	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 (із гороху лущеного) з цибулею; СБ	100	100	125	10,3	10,3	12,9	3,2	3,2	3,9	24,4	24,4	30,5	167	167	208
Яблука свіжі; Ф	60	60	80	0,5	0,5	0,6	0,0	0,0	0,0	6,1	6,1	8,1	26	26	634
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

Вечеря:															
Салат із свіжої капусти	47	47	65	0,8	0,8	1,2	1,6	1,6	2,1	4,5	4,5	6,3	31	31	43
Котлета рублена з курятини; Г	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; МП, Л	100	100	120	2,8	2,8	3,4	2,5	2,5	3,0	4,7	4,7	5,7	52	52	62
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за вечерю:				20,8	20,8	26,4	12,6	12,6	15,3	48,6	48,6	59,7	391	391	481
Вівторок 1 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Салат з моркви	45	45	60	0,5	0,5	0,7	1,1	1,1	1,6	2,6	2,6	3,5	21	21	30
Тюфтелька куряча (з овочами); Г	66/24	66/24	88/32	11,5	11,5	15,6	5,3	5,3	6,6	11,6	11,6	15,1	141	141	184
Каша ячна розсипчаста; ЗП, Г	90	90	103	3,0	3,0	3,4	1,8	1,8	2,2	20,0	20,0	22,7	109	109	125
Кефір 2,5% Л	100	100	125	3,0	3,0	3,8	2,5	2,5	3,1	3,5	3,5	4,4	59	59	74
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за сніданок:				20,1	20,1	25,5	13,1	13,1	16,0	47,6	47,6	55,6	402	402	484

Обід:															
Суп овочевий зі сметаною; Л	150/4	150/4	200/5	1,3	1,3	1,7	3,0	3,0	3,7	7,7	7,7	10,3	61	61	80
Мафіни з овочами та твердим сиром; Л	63	63	84	12,0	12,0	15,9	5,4	5,4	7,3	3,8	3,8	5,1	112	112	149
Плов з родзинками; Г	100	100	120	2,6	2,6	3,1	2,7	2,7	3,2	31,1	31,1	37,3	156	156	186
Яблука свіжі; Ф	60	60	80	0,5	0,5	0,6	0,0	0,0	0,0	6,1	6,1	8,1	26	26	34
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:				18,5	18,5	23,5	13,6	13,6	16,6	58,5	58,5	70,6	426	426	521
Вечеря:															
Пюре з гороху; СБ	75	100	100	1,1	1,1	1,5	3,1	3,1	4,1	4,9	4,9	6,5	51	51	68
Пудинг сирно – яблучний; Л, Я	134	140	178	16,0	16,0	20,4	12,0	12,0	15,0	14,1	20,6	26,0	231	256	322
Соус фруктовий (яблучний)	11	12	17	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	1,4	1,9	3,2	7	9	14
Сік виноградний	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0,0	0,0	0,0	17,4	17,4	26,1	71	71	106
Всього за вечерю:				17,9	17,9	23,0	15,1	15,1	19,1	37,8	44,8	61,7	360	386	510

Середа 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Капуста тушкована	28	28	37	0,4	0,4	0,6	2,1	2,1	2,6	2,4	2,4	3,2	29	29	37
Гуляш курячий; Г	32/18	32/18	43/24	9,9	9,9	13,2	3,4	3,4	4,3	4,0	4,0	5,4	87	87	116
Каша пшенична розсипчаста з цибулею; ЗП, Г	97	97	121	4,1	4,1	5,1	2,4	2,4	3,0	25,6	25,6	31,9	142	142	177
Компот із сушених яблук	100	100	135	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	3,8	8,8	12,1	15	34	46
Хліб цільнозерновий з сиром твердим; Л	30/8	30/8	30/13	3,3	3,3	5,1	3,9	3,9	6,2	9,9	9,9	9,9	89	89	118
Всього за сніданок:				17,8	17,8	24,2	11,7	11,7	16,1	45,7	50,7	62,5	363	382	494
Обід:															
Салат з вареного буряка	34	34		0,4	0,4		0,1	0,1		1,6	1,6		8	8	
томати солоні			49			0,5			0,0			1,2			8
Суп гречаний; Л	150	150	200	1,5	1,5	2,0	1,2	1,2	1,6	10,2	10,2	13,8	56	56	77
Шніцель зі свинини; Г, Г	60	60	81	8,4	8,4	11,1	14,5	14,5	19,1	8,6	8,6	11,2	199	199	262
Картопля тушкована з цибулею та томатом; МП, Л	100	100	113	2,5	2,5	2,8	3,5	3,5	4,0	19,7	19,7	22,4	119	119	135
фрукти свіжі (яблука); Ф	54	54	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	5,6	5,6	8,3	24	24	36
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:				15,1	15,1	18,8	21,9	21,9	27,4	55,6	55,6	66,8	477	477	593

Вечеря:															
Буряк, тушкований в сметанному соусі; Л	57	57	75	1,1	1,1	1,5	2,1	2,1	2,7	6,8	6,8	9,1	48	48	63
Биточок перловий; Г	76	80	100	3,6	3,6	4,4	4,8	4,8	5,5	19,6	23,1	28,1	136	150	180
Соус із сухофруктів	57	57	72	1,0	1,0	1,3	0,0	0,0	0,0	14,8	14,8	18,5	60	60	75
Яблуко фаршироване сиром кисломолочним; Ф, Л	90	94	124	10,4	10,4	13,7	6,0	6,0	7,9	7,4	11,4	14,8	126	142	185
Всього за вечерю:				16,2	16,2	20,9	12,9	12,9	16,2	48,6	56,1	70,6	371	399	503
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; ЗП, Г	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); Л	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; Ф	73	73	89	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	10,4	12,4	14,8	44	52	62
Апельсини свіжі	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	32
Всього за сніданок:				17,5	17,5	23,5	15,0	15,0	19,8	36,1	45,6	58,2	350	385	502

Обід:															
Борщ український; Л	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; Г	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; Г	100	100	130	3,4	3,4	4,4	2,3	2,3	2,9	21,5	21,5	28,0	121	121	157
компот із свіжих фруктів (з яблук); Ф	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
Вечеря:															
Овочі тушковані	80	80	107	1,69	1,69	2,26	2,68	2,68	3,24	11,4	11,4	15,24	73,8	73,8	95,36
Суфле з вареного курячого м'яса та рису Г, Г	100	100	133	10,72	10,72	14,30	4,79	4,79	6,26	10,9	10,9	14,49	132,3	132,32	175,32
Какао МП, Л	150	150	180	5,02	5,02	6,02	4,25	4,25	5,10	8,06	8,06	9,67	89,2	89,20	107,04
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,1	71,1	71,1
Всього за вечерю:				19,53	19,53	24,67	14,1	14,1	17,00	40,3	40,3	49,3	366	366	449

П'ятниця 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Омлет з морквою; Я, Л	60	60	60	5,3	5,3	5,3	6,4	6,4	6,4	1,9	1,9	1,9	86	86	86
Шарлотка з рису та овочів (з капустою білокачанною); ЗП, Г	120	120	147	5,2	5,2	6,4	6,6	6,6	7,7	27,7	27,7	34,1	191	191	230
Соус сметанный (на молоці); Л	40	40	55	1,0	1,0	1,6	2,4	2,4	4,0	4,7	4,7	6,7	45	45	69
Компот із свіжих фруктів (яблук); Ф	120	120	160	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39	62	82
Всього за сніданок:				11,9	11,9	13,8	15,6	15,6	18,3	43,6	49,6	63,2	360	383	468
Обід:															
Суп-пюре гороховий; СБ	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»; Г	116	116	145	10,6	10,6	13,1	5,1	5,1	6,0	18,8	18,8	23,3	164	164	200
Бігос овочево – курячий; Г	8/22	8/22	13/32	2,8	2,8	4,3	1,4	1,4	2,0	1,9	1,9	2,9	30	30	46
Банани свіжі	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Хліб цілнозерновий	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:				22,5	22,8	28,8	10,9	10,9	13,1	58,9	66,5	80,5	425	456	555

Вечеря:															
Салат з вареного буряка	60	60	80	0,7	0,7	0,9	2,1	2,1	2,1	3,6	3,6	4,8	34	34	40
Хлібець рибний; Р, Г	48	48	72	7,9	7,9	11,9	3,3	3,3	4,2	3,5	3,5	5,2	76	76	106
Банош по-гуцульськи з сиром твердим; Г, Л	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 периковий	120	120	180	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	19,1	19,1	28,6	82	82	122
Хліб цільозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за вечерю:				14,5	14,5	20,1	12,8	12,8	15,4	47,9	47,9	63,6	369	369	481

Понеділок 2 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Салат морквяно-яблучний з сиром твердим; Ф, Л	92	94	126	2,5	2,5	3,2	4,2	4,2	5,4	8,2	10,2	13,4	77	85	110
Локшинник з фруктами; Ф, Л, Г	136	140	175	6,1	6,1	7,7	4,9	4,9	6,1	30,0	37,0	46,2	188	214	268
соус із сухофруктів (з яблук сушених)	28	28	28	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	9,0	10,5	10,5	36	41	41
Сік яблучний	120	120	180	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,0	12,4	12,4	18,5	50	50	76
Всього за сніданок:				9,3	9,3	11,9	9,1	9,1	11,5	59,6	70,1	88,7	351	391	495
Обід:															
Горошок овочевий відварний; СБ	60	60	70	3,3	3,3	3,8	3,1	3,1	3,1	9,0	9,0	10,4	74	74	82
Суп болгарський зі сметаною; Г, Л	150/4	150/4	200/5	1,7	1,7	2,2	2,5	2,5	3,5	11,0	11,0	14,6	73	73	98
Фіш боли в томатному соусі; Р, Г	41/27	41/27	62/41	8,1	8,1	12,1	2,0	2,0	3,3	5,3	5,3	7,7	71	71	109
Рагу овочеве з кашею; Г	95	95	120	2,4	2,4	3,0	3,9	3,9	4,5	14,8	15,8	20,1	102	105	130
компот із свіжих фруктів (з яблук); Ф	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 цілнозерновий	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:				17,7	18,2	22,9	14,2	14,2	22,9	56,2	64,6	143,1	418	452	556

Вечеря:															
Суфле із сирої моркви і яблук; Я, Ф	39	39	58	0,7	0,7	1,0	1,1	1,1	1,6	4,0	4,0	5,6	28	28	40
Курячий рулет фарширований вареним яйцем; Я, Г	60	60	80	11,8	11,8	15,7	5,4	5,4	6,7	5,3	5,3	7,0	119	119	154
Каша пшенична в'язка; ЗП, Г	90	90	113	2,4	2,4	3,0	1,7	1,7	2,1	15,1	15,1	18,9	87	87	109
Кисіль молочний; МП, Л	100	100	150	2,8	2,8	4,2	2,5	2,5	3,8	7,5	12,5	18,6	63	82	123
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за вечерю:				19,9	19,9	26,1	13,0	13,0	16,6	41,9	46,9	60,0	368	387	496

Вівторок 2 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто	Хімічний склад			
		Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність

	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Салат з капусти, моркви та яблук; Ф	68	68	95	2,6	2,6	3,4	3,1	3,1	4,2	4,4	4,4	6,1	54	54	73
Суфле яєчне; Я, Г, Л	75	75	75	6,8	6,8	6,8	7,5	7,5	7,5	6,0	6,0	6,0	118	118	118
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром; Л, ЗП, Г	100	100	120	3,6	3,6	4,4	4,9	4,9	6,0	14,2	14,2	17,2	116	116	141
Кисіль вишневий	142	150	185	0,4	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	11,8	19,3	24,1	62	91	113
Всього за сніданок:				13,3	13,3	15,1	15,4	15,4	17,7	36,3	43,8	53,4	350	378	446

Обід:															
томати солоні			24			0,3			0,0			0,6			4
Борщ з картоплею зі сметаною; Л			200/7			1,9			5,0			13,9			105
Борщ з картоплею	150	150		1,3	1,3		2,6	2,6		9,2	10,2		63	67	
Курятина в сметані; Г, Л	30/9	30/9	40/12	14,2	14,2	19,0	5,7	5,7	7,5	0,3	0,3	0,4	113	113	151
Фалафель; СБ, Г	77	77	96	9,1	9,1	11,4	2,2	2,2	3,0	24,4	24,4	30,6	150	150	190
фрукти свіжі (банани свіжі)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
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:				27,8	27,8	35,8	13,0	13,0	18,0	57,7	58,7	73,4	455	459	593
Вечеря:															
Овочі припущені в сметанному соусі (з гарбузом) Л, Г	86	86	115	1,8	1,8	2,5	4,9	4,9	6,6	6,1	6,1	8,3	73,7	74	99
Оладки курячі; Г	70	70	93	11,4	11,4	15,1	5,1	5,1	6,4	5,3	5,3	6,9	114	114	148
Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	85	94	2,5	2,5	3,1	2,2	2,2	2,8	12,6	12,6	15,5	80,5	80	100
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/4	30/4	30/12	3,0	3,0	4,9	3,6	3,6	5,9	9,9	9,9	9,9	85,5	86	114
Всього за вечерю				18,7	18,7	25,5	15,7	15,7	21,7	33,9	33,9	40,5	354	354	461

Середа 2 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Ікра з буряка	55	55	75	3,0	3,0	3,8	0,0	0,0	0,1	24,2	24,2	31,0	40,1	40,1	54,2
Суфле рибне; Р, Г	45	45	68	7,8	7,8	11,7	2,9	2,9	4,3	1,3	1,3	2,0	62,5	62,5	93,1
Каша гречана в'язка	82	82	103	4,2	4,2	5,3	2,6	2,6	3,2	21,1	21,1	26,4	125	125,0	156,2
Сік апельсиновий	120	120	180	0,8	0,8	1,3	0,0	0,0	0,0	15,6	15,6	23,4	64,8	64,8	97,2
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за сніданок:				18,0	18,0	24,2	7,9	7,9	9,9	72,2	72,2	92,7	363	363	471
Обід:															
Салат з червоної квасолі; СБ	70	70	70	6,1	6,1	6,1	3,1	3,1	3,1	15,2	15,2	15,2	109	108,7	108,7
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною; ЗП, Г, Л	150/11 /7	150/11 /7	200/15 /9	5,0	5,0	6,6	5,1	5,1	6,4	13,1	13,1	17,3	119	118,8	153,6
Голубці ліниві з курячим м'ясом	90	90	120	8,2	8,2	11,0	3,1	3,1	4,5	7,7	7,7	10,4	90,9	90,9	124,9
компот із свіжих фруктів (яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27,0	49,7	66,3
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за обід:				21,6	21,6	26,1	13,9	13,9	16,6	52,1	58,1	69,1	416	439	524

Вечеря:															
Пудинг із моркви і яблук; Г,Ф	50	50	66	0,6	0,6	0,8	2,6	2,6	3,1	3,2	3,2	4,3	37	37	47
Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао); Г, МП, Л	116	122	155	15,1	15,1	19,1	10,8	10,8	14,0	9,9	15,9	19,8	200	222	283
Соус із сухофруктів (кураги)	54	55	74	1,0	1,0	1,3	0,0	0,0	0,0	14,8	16,3	20,5	60	66	82
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Всього за вечерю				17,6	17,6	22,4	13,4	13,4	17,1	41,0	48,5	62,1	350	379	484
Четвер 2 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Салат з свіжої моркви	62	62	83	0,6	0,6	0,8	3,6	3,6	4,1	2,8	2,8	3,8	45	45	53
Биточок рублений з курятини паровий; Г	58	58	77	10,6	10,6	14,2	2,4	2,4	3,0	5,0	5,0	6,6	86	86	113
Полента; Г	90	90	110	2,5	2,5	3,1	2,4	2,4	3,0	16,6	16,6	20,1	99	99	120
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	116	140	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,0	16,0	19,1	38	61	72
Хліб цілнозерновий з сиром твердим; Л	30/7,5	30/7,5	30/11	3,8	3,8	4,6	4,6	4,6	5,6	9,9	9,9	9,9	98	98	111
Всього за сніданок:				17,9	17,9	23,0	12,9	12,9	15,7	44,3	50,3	59,5	365	388	469

Обід:															
Капуста смажена в сухарях (з білокачанної капусти); Я, Г	23	23	30	0,8	0,8	1,0	1,1	1,1	1,1	2,7	2,7	3,8	22	22	27
Суп український з галушками; Г, Я	150/15	150/15	200/20	1,8	1,8	2,4	2,8	2,8	3,4	12,4	12,4	16,4	82	82	105
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі (свинина)	27/23	27/23	36/31	7,5	7,5	10,0	13,3	13,3	17,9	11,0	11,0	14,7	192	192	257
Каша ячна в'язка ЗП, Г	82	82	103	1,8	1,8	2,2	1,7	1,7	2,1	11,9	11,9	14,6	70	70	86
Фрукти свіжі (апельсини свіжі)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	32
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				14	14	18	21	21	27	54	54	67	461	461	579
Вечеря:															
Зрази рисові з овочами ЗП	127	127	154	5,3	5,3	6,6	5,7	5,7	6,6	31,4	31,4	38,9	197	197	239
Соус сметанный з томатом Л	7	7	16	0,3	0,3	0,6	1,8	1,8	3,7	0,8	0,8	1,1	21	21	40
Омлет драчена Я, Л	42	42	42	5,8	5,8	5,8	6,9	6,9	6,9	2,6	2,6	2,6	96	96	96
Фрукти свіжі (банани)	60			0,9			0,1			13,1			53		
Яблуко печене Ф		53	70		0,2	0,3		0,2	0,3		9,2	12,3		38	51
Всього за вечерю:				12,3	11,6	13,2	14,5	14,7	17,6	47,9	44,1	55,0	367	352	426

П'ятниця 2 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Ікра овочева Г	45	45	60	2,7	2,7	3,4	0,1	0,1	0,1	22,0	22,0	27,8	35	35	45
Паличка куряча Г	45	45	60	10,6	10,6	14,1	3,9	3,9	5,0	5,6	5,6	7,4	103	103	134
Каша перлова розсипчаста Г	90	90	113	2,8	2,8	3,5	1,8	1,8	2,2	19,9	19,9	25,0	108	108	135
Какао МП, Л	165	165	180	5,9	5,9	6,4	5,0	5,0	5,5	9,5	9,5	10,4	105	105	115
Всього за сніданок:				22,0	22,0	27,4	10,8	10,8	12,8	57,0	57,0	70,5	350	350	428
Обід:															
Вінегрет	26	26		0,2	0,2	0,0	1,5	1,5	0,0	0,8	0,8	0,0	17	17	0
Суп-пюре з квасолі; СБ	150	150		4,9	4,9		4,9	4,9		13,6	13,6		115	115	
Суп-пюре з квасолі зі сметаною; СБ, Л			200/6			6,7			7,2			18,3			161
Пиріг пастуший з м'ясом; Г, Я	140	140	187	16,0	16,0	21,0	2,0	2,0	2,7	53,6	53,6	68,4	153	153	202
Мус плодово - ягідний з фруктовим соусом; Г, Ф	85/33	90/33	108/46	1,5	1,5	1,9	0,1	0,1	0,1	13,2	19,7	24,7	61	85	107
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				24,8	24,8	32,1	11,0	11,0	12,4	91,1	97,6	124,4	418	442	554

Вечеря:															
Морква тушкована	55	55	73	2,5	2,5	3,3	3,3	3,3	4,4	3,3	3,3	4,5	52	52	69
Биточок гречаний	88	88	110	6,8	6,8	8,5	4,7	4,7	5,9	25,6	25,6	31,9	173	173	215
Соус сметанный МП, Л	34	34	58	0,5	0,5	0,9	1,8	1,8	3,1	2,0	2,0	3,5	26	26	46
Шарлотка яблучна Г, МП, Л, Я, Ф	72	72	72												
Соус із яблук Ф	10	10	42	0,1	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	1,2	1,7	6,6	5	7	27
Чай (трав'яний)	150	150	180												
Всього за вечерю:				13,9	13,9	17,0	13,1	13,1	16,7	50,3	58,3	72,2	374	404	504
Понеділок 3 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Морква тушкована в сметані	62	65	86	1,1	1,1	1,4	3,6	3,6	5,0	6,2	8,7	11,8	58	68	92
Каша «Янтарна» (із пшона з яблуками); ЗП, Г, Ф, МП, Л	100	100	125	4,3	4,3	5,3	4,6	4,6	5,7	18,4	20,9	25,9	132	141	176
Соус фруктовый; Ф	35	37	48	0,4	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	4,9	6,9	9,1	22	29	39
Сік виноградний	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0,0	0,0	0,0	17,4	17,4	26,1	71	71	106
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за сніданок:				8,4	8,4	10,2	10,6	10,6	13,1	56,8	63,8	82,8	354	380	484

Обід:															
Салат із капусти	23	23	26	0,2	0,2	0,2	1,5	1,5	0,0	0,7	0,7	0,9	16	16	4
Суп рисовий зі сметаною ЗП, МП, Л	150/2	150/2	200/8	1,5	1,5	2,2	3,1	3,1	5,0	12,1	12,1	16,2	82	82	117
Рулет рибний Р, Г, Я	53	53	79	7,9	7,9	11,8	3,6	3,6	4,8	3,1	3,1	4,6	76	76	109
Макарони відварні з сиром твердим Г,Л	90/7	90/7	113/9	4,9	4,9	6,4	3,8	3,8	5,0	21,7	21,7	27,3	143	143	182
компот із свіжих фруктів (з яблук) Ф	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 цілнозерновий	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:				16,9	16,9	23,2	14,7	14,7	17,6	53,7	59,7	75,7	416	438	552
Вечеря:															
Горошок овочевий відварний МП, Л	58	58	72	3,5	3,5	4,1	0,9	0,9	0,9	9,7	9,7	11,3	58	58	66
Чахохбілі з куркою Г	32/45	32/45	43/60	10,1	10,1	13,5	3,3	3,3	4,3	5,2	5,2	7,1	92	92	122
Зрази картопляні (з овочами) Я, Г, МП, Л	80	80	100	2,6	2,6	3,3	3,3	3,3	4,4	18,7	18,7	23,2	114	114	143
Какао МП, Л	150	150	180	5,2	5,2	6,4	4,5	4,5	5,5	8,4	8,4	10,4	93	93	115
Всього за вечерю:				21,4	21,4	27,3	12,0	12,0	15,0	42,0	42,0	51,9	356	356	446

Вівторок 3 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Салат «Полонинський»	38	38	52	0,5	0,5	0,7	1,5	1,5	2,1	1,8	2,3	3,0	22	24	31
Суфле з курятини з цвітною капустою; Г	65	65	87	11,0	11,0	14,7	4,9	4,9	6,7	2,9	2,9	3,8	101	101	136
Каша ячна розсипчаста з цибулею; ЗП, Г	96	96	120	3,1	3,1	3,9	2,4	2,4	3,0	20,8	20,8	26,5	117	117	149
Чай (трав'яний)	150	150	180												
Хліб цілнозерновий з сиром твердим; Л	30/11	30/11	30/15	4,6	4,6	5,6	5,6	5,6	6,8	9,9	9,9	9,9	111	111	125
Всього за сніданок:				19,2	19,2	24,8	14,4	14,4	18,4	35,4	35,9	43,2	351	353	441
Обід:															
Суп-пюре з яйцем та фрикаделькою; Я, Г	150/10	150/10	200/14	5,5	5,5	7,4	3,5	3,5	4,5	13,8	13,8	18,5	109	109	145
Голубці ліниві з курячим м'ясом та рисом; ЗП	75	75	100	8,4	8,4	11,1	4,1	4,1	4,9	10,1	10,1	13,4	109	109	141
Бобові (квасоля) в сметанному соусі; СБ, МП, Л	91	91	123	7,2	7,2	10,0	3,2	3,2	4,3	17,9	17,9	24,6	125	125	172
фрукти свіжі (яблука); Ф	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	8,3	27	27	36
Хліб цілнозерновий	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:				23,5	23,5	30,9	13,4	13,4	16,5	57,9	57,9	74,7	441	441	564

Вечеря:															
Пудинг із моркви і яблука; Ф	86	86	115	1,5	1,5	2,0	3,1	3,1	4,0	14,0	18,0	24,1	85	101	133
Запіканка вермішело-сирна; Л, Г, Я	112	116	145	18,7	18,7	23,0	11,6	11,6	14,4	11,8	16,3	18,0	230	247	297
Банан свіжий	41	41	55	0,6	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	8,9	4,1	5,6	36	18	24
Всього за вечерю:				20,7	20,5	25,4	14,7	14,7	18,4	34,7	38,4	47,6	352	365	454

Середа 3 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Ікра овочева	25	25	30	2,3	2,3	2,9	0,1	0,1	0,1	20,1	20,1	25,1	28	28	35
Омлет з твердим сиром; Я, Л, Г	57	57	57	7,1	7,1	7,1	9,0	9,0	9,0	0,9	0,9	0,9	113	113	113
Каша в'язка пшенична з морквою; ЗП, Г	96	100	125	3,7	3,7	4,6	2,6	2,6	3,2	18,6	22,6	28,2	113	128	159
компот із свіжих фруктів(з яблука); Ф	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 цілнозерновий	30	30		2,1	2,1		2,4	2,4		9,9	9,9		71	71	
Хліб цілнозерновий з сиром твердим			30/4			3,0			3,6			9,9			86
Всього за сніданок:				15,4	15,4	17,9	14,3	14,3	16,2	55,8	65,8	80,5	352	390	459

Обід:															
Салат із капусти з зеленим горошком СБ	45	45	60	3,0	3,0	3,8	0,0	0,0	0,1	20,9	20,9	26,4	41	41	51
Суп гороховий з грінками СБ, Г	150/20	150/20	200/20	5,8	5,8	7,0	4,2	4,2	4,8	23,6	23,6	28,1	156	156	184
Вареники з курячим м'ясом Г	81	81	108	12,8	12,8	16,9	4,5	4,5	5,6	16,7	16,7	22,1	161	161	211
Сік абрикосовий	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0,1	0,1	0,2	14,8	14,8	22,1	66	66	99
Всього за обід:				22,1	22,1	28,6	8,9	8,9	10,7	75,9	75,9	98,8	425	425	545
Вечеря:															
Буряк тушкований з яблуком Ф			35			0,6			1,0			4,6			28
Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі Г, Л	47/32	47/32	63/56	10,3	10,3	14,1	4,7	4,7	6,8	6,0	6,0	9,1	110	110	157
Запіканка овочева Я, ЗП, Г, Г, Л	117	117	117	6,6	6,6	6,6	6,9	6,9	6,9	29,5	29,5	29,5	204	204	204
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Всього за вечерю:				17,9	17,9	22,5	11,7	11,7	14,8	48,6	48,6	60,7	368	368	461

Четвер 3 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Буряк тушкований	60	60	78	3,0	3,0	3,8	1,2	1,2	1,5	22,9	22,9	28,8	54	54	68
Кури з яблуками в сметані; МП, Л	60	60	80	9,6	9,6	12,8	3,7	3,7	5,1	2,7	2,7	3,7	84	84	114
Каша гречана в'язка	90	90	113	2,8	2,8	3,5	2,2	2,2	2,7	13,9	13,9	17,4	87	87	109
Компот із плодів сушених (кураги)	140	140	160	0,9	0,9	1,0	0,0	0,0	0,0	10,2	17,2	19,6	41	67	77
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/4	30/4	30/6	3,0	3,0	3,5	3,6	3,6	4,1	9,9	9,9	9,9	86	86	93
Всього за сніданок:				19,4	19,4	24,7	10,6	10,6	13,4	59,6	66,6	79,5	351	377	460
Обід:															
Борщ по-бахмацьки зі свіжою капустою	150	150		2,4	2,4		3,2	3,2		14,5	14,5		94	94	
Борщ по-бахмацьки зі свіжою капустою та сметаною; МП, Л			200/5			3,3			4,9			19,4			131
Суфле м'ясне (зі свинини) з овочами; Я	30	30	40	7,4	7,4	9,9	14,7	14,7	19,4	1,1	1,1	1,5	165	165	219
Каша перлова в'язка; Г	82	82	103	1,7	1,7	2,1	1,6	1,6	2,1	12,2	12,2	15,2	71	71	89
Кисіль із фруктів	150	158	180	0,4	0,4	0,4	0,1	0,1	0,1	9,6	17,5	19,5	40	70	78
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				14,0	14,0	17,8	22,0	22,0	28,8	47,3	55,3	65,6	441	471	588

Вечеря:															
Каша гарбузова; ЗП, Г, МП, Л	70	70	90	1,6	1,6	2,0	1,6	1,6	2,0	9,4	12,4	15,5	58	69	87
Зрази з сиру кисломолочного з курагою або чорносливом; МП, Л, Я	90	95	120	14,8	14,8	18,3	8,9	8,9	11,1	33,3	38,3	48,1	270	289	361
Соус сметанный			20			0,3			1,1			1,2			16
фрукти свіжі(апельсини)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	32
Всього за вечерю:				16,9	16,9	21,3	10,6	10,6	14,3	48,4	56,4	72,4	352	382	495
П'ятниця 3 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Капуста білокачанна підсмажена в яйці; Я	38	38	48	3,8	3,8	4,7	1,0	1,0	1,2	20,5	20,5	25,6	38	38	48
Котлета рибна любительська; Г, Я, МП, Л	59	59	88	10,2	10,2	14,7	1,8	1,8	2,6	21,8	21,8	28,2	81	81	116
Каша кукурудзяна розсипчаста; ЗП	90	90	113	2,5	2,5	3,1	1,8	1,8	2,3	21,4	21,4	26,8	113	113	141
Кефір; МП, Л	90	90	125	2,7	2,7	3,8	2,3	2,3	3,1	3,2	3,2	4,4	53	53	74
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за сніданок:				21,2	21,2	28,4	9,2	9,2	11,6	76,7	76,7	95,0	356	356	451

Обід:															
Салат зі свіжої моркви	17	17		0,2	0,2		0,0	0,0		0,8	0,8		4	4	
огірки солоні			26			0,3			0,0			0,6			4
Суп польовий із сметаною Г, Л	150/4	150/4	200/5	1,6	1,6	2,1	2,6	2,6	3,3	10,7	10,7	14,2	72	72	94
Гречаник м'ясний з яловичини; Я, Г	54	54	72	12,9	12,9	16,9	3,4	3,4	4,5	24,8	24,8	31,4	105	105	138
бобові з цибулею (горох лущений); СБ	88	88	114	9,0	9,0	11,2	3,1	3,1	3,8	21,1	21,1	26,3	148	148	183
фрукти свіжі (яблука); Ф	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	8,3	27	27	36
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:				26,0	26,0	33,0	11,8	11,8	14,3	73,5	73,5	91,3	428	428	529
Вечеря:															
Пюре бурякове	55	55	73	2,9	2,9	3,7	0,1	0,1	0,1	24,0	25,0	31,5	52	56	73
Яечна кашка; Я	52			5,1			7,6			0,3			90		
Яйце варене; Я		40	40		5,1	5,1		4,6	4,6		0,3	0,3		63	63
Запіканка рисова зі свіжимиплодами (з яблуками); ЗП, МП, Л, Я	86	90	113	2,6	2,6	3,2	2,8	2,8	3,5	17,8	21,8	27,3	107	122	153
Соус яблучний; Ф	48	51	69	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	7,5	10,5	14,0	32	43	58
Какао; МП, Л	150	150	180	4,0	4,0	5,3	3,4	3,4	4,5	6,3	6,3	8,6	70	70	95
Всього за вечерю:				9,6	14,7	17,6	6,4	11,0	12,9	55,6	63,9	81,6	351	355	442

Понеділок 4 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Котлета морквяна під сметанним соусом; Г, Л	50/36	50/36	70/50	2	2	3	7	7	8	14	14	19	121	121	161
Каша боярська (із пшона з родзинками); ЗП, МП, Л	95	100	114	6	6	6	5	5	6	19	24	28	144	163	188
Соус із сухофруктів (чорносливу)	42	44	50	0	0	1	0	0	0	15	18	19	61	71	78
фрукти свіжі (апельсини)	62	62	87	1	1	1	0	0	0	6	6	8	25	25	35
Всього за сніданок:				9	9	11	12	12	14	54	61	74	351	379	462
Обід:															
Ікра з буряка	25	25	30	0,3	0,3	0,3	2,5	2,5	0,1	1,1	1,1	1,4	28	28	7
Суп селянський з перловою крупою та сметаною; Г, Л	150/6	150/6	200/8	1,5	1,5	2,0	3,4	3,4	4,4	8,9	8,9	11,9	71	71	94
Шніцель рибний натуральний; Р, Г	47	47	70	9,8	9,8	14,1	1,2	1,2	1,8	23,3	23,3	30,4	85	85	121
Каша гречана розсипчаста	90	90	113	4,6	4,6	5,8	2,7	2,7	3,3	23,1	23,1	29,1	135	135	171
компот із свіжих фруктів(з яблук); Ф	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:				18,5	18,5	24,7	12,5	12,5	12,3	72,6	78,6	99,0	418	441	530

Вечеря:															
Овочі тушковані із соусом сметаним з томатом; МП, Л	45/17	45/17	60/22	1,4	1,4	1,9	3,4	3,4	4,4	5,9	5,9	7,8	57	57	76
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях; Г	48	48	65	10,7	10,7	14,1	4,0	4,0	5,1	4,1	4,1	5,3	97	97	126
Картопляне пюре	91	91	114	2,0	2,0	2,5	2,1	2,1	2,7	14,5	14,5	18,2	85	85	106
Какао; МП, Л	150	150	180	2,6	2,6	3,1	2,2	2,2	2,7	4,2	4,2	5,1	47	47	56
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за вечерю:				18,7	18,7	23,8	14,1	14,1	17,2	38,6	38,6	46,3	356	356	435
Вівторок 4 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Ікра овочева збірна	45	45	60	0,7	0,7	0,9	2,1	2,1	2,7	3,9	3,9	5,3	35	35	46
Пудинг із курятини; МП, Л, Г, Я	60	60	80	10,9	10,9	14,5	4,4	4,4	5,7	3,1	3,1	4,1	98	98	129
Каша кукурудзяна з сиром твердим; МП, Л	87	87	115	4,1	4,1	5,3	4,6	4,6	5,8	15,6	15,6	21,0	122	122	159
Сік яблучний	110	110	190	0,4	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	19,6	46	46	80
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за сніданок:				18,2	18,2	23,6	13,6	13,6	16,6	43,8	43,8	59,8	372	372	485

Обід:															
Борщ чернігівський СБ	150	150	200	1,9	1,9	2,6	2,2	2,2	2,8	9,6	9,6	12,8	63	63	83
Філе курки запечене під сиром твердим МП, Л	55	55	73	11,2	11,2	14,9	7,1	7,1	9,3	1,9	2,3	3,5	118	120	160
Пюре з бобових (з гороху) з вершковим маслом СБ	90	90	103	9,5	9,5	10,9	1,9	1,9	2,4	21,1	21,1	24,3	151	151	175
Компот із яблук Ф	140	148	180	0,3	0,3	0,4	0,1	0,1	0,1	3,5	11,0	13,3	15	43	52
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				25,7	25,7	31,7	14,0	14,0	17,3	47,7	55,7	65,7	419	449	542
Вечеря:															
Каша рисова з гарбузом	149	152	203	4,9	4,9	6,5	4,7	4,7	5,8	29,0	31,5	41,7	178	188	245
Вареники лінівці з фруктовим соусом МП, Л, Г, Я	62/40	65/42	82/57	10,6	10,6	13,5	5,2	5,2	6,6	21,5	27,0	35,2	175	196	252
Чай (трав'яний) з лимоном	150	150	180	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,5	3	3	4
Всього за вечерю:				15,5	15,5	20,1	9,9	9,9	12,4	50,9	58,9	77,4	357	387	501

Середа 4 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок:															
Салат із свіжої капусти	54	54	82	0,4	0,4	0,6	2,0	2,0	2,6	1,6	2,1	3,0	25	27	35
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі; Р, Г, Л	60/30	60/30	90/45	8,7	8,7	13,1	6,2	6,2	8,8	9,5	9,5	14,6	129	129	190
Каша ячна розсипчаста; ЗП, Г	90	90	108	3,0	3,0	3,6	1,8	1,8	2,3	20,0	20,0	24,1	109	109	132
Хліб цілнозерновий	30	30		2,1	2,1		2,4	2,4		9,9	9,9		71	71	
Хліб цілнозерновий з сиром твердим; МП, Л			30/3			2,8			3,3			9,9			82
фрукти свіжі (апельсини)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	32
Всього за сніданок:				14,7	14,7	20,7	12,6	12,6	17,1	46,7	47,2	59,1	357	359	470
Обід:															
Салат з зеленого горошку з цибулею	77	77	88	3,8	3,8	4,3	1,6	1,6	1,7	11,4	11,4	12,9	72	72	80
Суп картопляний з макаронними виробами; Г, Л	150	150	200	1,7	1,7	2,3	1,3	1,3	1,8	13,1	13,1	17,4	71	71	94
Рагу із курятини; Г	32/102	32/102	43/136	11,2	11,2	14,9	5,1	5,1	6,7	15,1	15,1	20,1	152	152	201
компот із свіжих фруктів (яблук)		134	182		0,3	0,4		0,3	0,4		13,0	17,6		53	72
Фрукти свіжі (банани)	67			1,0			0,1			14,6			60		
Хліб цілнозерновий	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	19,1	23,4	10,6	10,8	12,4	64,0	62,4	73,6	425	418	518

Вечеря:															
Морква припущена з родзинками	57	58	85	0,8	0,8	1,2	0,8	0,8	1,2	6,9	7,9	11,4	34	38	55
Ячний рулет з фаршем; Я, Л, Г	100	100	100	7,8	7,8	7,8	8,3	8,3	8,3	13,6	13,6	13,6	161	161	161
Биточки пшонані з соусом із сухофруктів (яблук сушених); Г, Ф, Я	58/44	60/44	88/62	2,9	2,9	4,3	2,8	2,8	4,2	24,2	26,7	38,7	133	142	208
Молоко кип'ячене; МП, Л	100	100	160	2,8	2,8	4,5	2,5	2,5	4,0	4,7	4,7	7,6	52	52	83
Всього за вечерю:				14,3	14,3	17,7	14,5	14,5	17,7	49,4	52,9	71,2	380	393	507

Четвер 4 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Пудинг із капусти; Я, Г	61	61	83	2,6	2,6	3,5	2,7	2,7	3,5	4,8	4,8	6,8	52	52	70
Курка по-італійськи (підлива); Г	36/10	36/10	48/12	9,7	9,7	12,9	3,3	3,3	4,3	1,8	3,2	4,3	78	83	109
Каша пшенична розсипчаста з цибулею; Г	90	90	113	3,7	3,7	4,7	2,4	2,4	3,0	23,5	23,5	29,6	132	132	166
Компот із суміші сухофруктів	100	100	100	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	5,5	10,5	10,5	20	39	39
Хліб цільнозерновий з твердим сиром; Л	30/8	30/8	30/12	3,9	3,9	4,9	4,7	4,7	5,9	9,9	9,9	9,9	100	100	114
Всього за сніданок:				20,1	20,1	26,2	13,1	13,1	16,7	45,5	52,0	61,0	381	406	498

Обід:															
Буряк тушкований з чорносливом	34	35	47	0,7	0,7	0,9	1,5	1,5	2,0	6,9	7,9	10,9	42	46	62
Суп із сочевиці з м'ясною фрикаделькою; Я	150/11	150/11	200/17	8,2	8,2	11,4	2,7	2,7	4,0	13,0	13,0	17,4	115	115	159
Макаронник з м'ясом; МЦ, Л, Г, Я	94	94	118	10,4	10,4	13,0	4,0	4,0	5,3	22,4	22,4	28,2	168	168	214
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
фрукти свіжі (апельсини)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	32
Всього за обід:				21,8	21,8	28,1	10,8	10,8	13,9	57,9	58,9	74,0	420,2	424,0	538,0
Вечеря:															
Гарбуз запечений з яблуками; Я	48	48	67	0,4	0,4	0,6	3,1	3,1	4,2	4,6	4,6	6,5	48	48	65
Пудинг сирно-морквяний; МП, Л, Я, ЗП, Г	128	135	169	16,8	16,8	21,0	10,3	10,3	13,0	11,9	18,9	23,9	209	236	296
Соус фруктовий (з яблук); Ф	26	27	35	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	3,6	5,1	6,5	16	22	28
Сік персиковий	130	130	170	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	20,7	20,7	27,0	88	88	116
Всього за вечерю:				17,6	17,6	22,1	13,5	13,5	17,2	40,8	49,3	63,9	361	393	505

П'ятниця 4 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Салат з варених овочів	38	38	51	0,7	0,7	1,0	2,1	2,1	2,6	4,2	4,2	5,7	38	38	49
Ячня; Я	75	75	75	5,6	5,6	5,6	6,7	6,7	6,7	2,3	2,3	2,3	91	91	91
Каша вівсяна в'язка; Г	82	82	103	2,2	2,2	2,8	2,7	2,7	3,3	10,5	10,5	13,2	74	74	92
Какао; МП, Л	150	150	180	5,2	5,2	6,4	4,5	4,5	5,5	8,4	8,4	10,4	93	93	115
Хліб цілнозерновий	30	30		2,1	2,1		2,4	2,4		9,9	9,9		71	71	
Хліб цілнозерновий з сиром твердим; Л			30/6			3,5			4,1			9,9			93
Всього за сніданок:				15,8	15,8	19,2	18,3	18,3	22,2	35,4	35,4	41,4	367	367	440
Обід:															
Борщ полтавський з галушками і сметаною; Г, Я, Л	150/6	150/6	200/8	2,6	2,6	3,4	3,6	3,6	4,7	14,8	16,3	21,6	101	106	140
Болоньезе (зі свинини)	65	65	87	7,0	7,0	9,3	14,2	14,2	18,8	1,3	3,2	4,2	161	168	222
Каша перлова в'язка; Г	82	82	103	1,7	1,7	2,1	1,6	1,6	2,1	12,2	12,2	15,2	71	71	89
фрукти свіжі (яблука); Ф	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	8,3	27	27	36
Хліб цілнозерновий	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:				13,6	13,6	17,2	22,2	22,2	28,3	44,4	47,9	59,3	430	443	558

Вечеря															
Перець солодкий підсмажений; Г, Я, Л	32	32	44	1,9	1,9	2,6	2,0	2,0	2,5	7,8	7,8	10,7	55	55	74
Зрази з курятини з омлетом та овочами в сметанному соусі; Г, МП, Л, Я	67/26	67/26	90/44	11,9	11,9	16,1	8,3	8,3	12,1	6,9	6,9	9,7	152	152	215
Товчанка; СБ	114	114	114	5,7	5,7	5,7	3,1	3,1	3,1	22,6	22,6	22,6	139	139	139
фрукти свіжі (апельсини)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	32
Всього за вечерю:				20,1	20,1	25,2	13,5	13,5	17,9	43,0	43,0	50,6	370	370	459