ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства охорони здоров’я України

від 03 лютого 2022 року № 215

Рекомендоване Примірне чотиритижневе сезонне меню рекомендоване для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років в закладах освіти та інших організованих дитячих колективах на зимовий 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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Суп молочний з макаронами | 175/1,8 | 180/1,8 | 200/2,5 | 5,7 | 5,7 | 6,2 | 5,2 | 5,2 | 6,0 | 16,8 | 22,8 | 25,7 | 136 | 160 | 181 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 30 | 30 | 40 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 3,1 | 3,1 | 4,2 | 14 | 14 | 18 |
| Сік апельсиновий | 120 | 120 | 180 | 0,8 | 0,8 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 15,6 | 23,4 | 65 | 65 | 97 |
| Хліб цільноозерновий з  сиром твердим | 30/5 | 30/5 | 30/5 | 3,6 | 3,6 | 3,6 | 3,9 | 3,9 | 3,9 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 89 | 89 | 89 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **11,1** | **11,1** | **12,5** | **11,2** | **11,2** | **12,6** | **53,7** | **59,7** | **74,1** | **355** | **379** | **452** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп із цвітною  капустою зі сметаною | 150/9 | 150/9 | 200/12 | 1,5 | 1,5 | 2,0 | 3,5 | 3,5 | 4,5 | 7,1 | 7,1 | 9,6 | 65 | 65 | 85 |
| Рибна паличка з яйцем | 46 | 46 | 69 | 9,2 | 9,2 | 13,5 | 4,6 | 4,6 | 6,2 | 4,8 | 4,8 | 6,7 | 98 | 98 | 137 |
| 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 |
| Фрукти свіжі (банани) | 65 | 65 | 85 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 14,2 | 18,5 | 58 | 58 | 76 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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:** |  |  |  | **18,0** | **18,0** | **24,2** | **13,2** | **13,2** | **16,4** | **57,2** | **57,2** | **71,3** | **417** | **417** | **526** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушкована | 60 | 60 | 80 | 1,5 | 1,5 | 2,1 | 2,0 | 2,0 | 2,7 | 5,0 | 5,0 | 7,3 | 44 | 44 | 59 |
| Котлета рублена з м'яса  курки | 58 | 58 | 77 | 10,3 | 10,3 | 13,9 | 4,0 | 4,0 | 5,3 | 8,3 | 8,3 | 11,4 | 112 | 112 | 149 |
| Каша рисова  розсипчаста | 82 | 82 | 103 | 2,0 | 2,0 | 2,5 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 20,4 | 20,4 | 25,6 | 107 | 107 | 135 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 30 | 30 | 40 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 3,1 | 3,1 | 4,2 | 14 | 14 | 18 |
| Молоко кип’ячене | 160 | 160 | 190 | 4,5 | 4,5 | 5,4 | 4,0 | 4,0 | 4,8 | 7,6 | 7,6 | 9,0 | 83 | 83 | 99 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **18,4** | **18,4** | **24,0** | **11,9** | **11,9** | **15,2** | **44,4** | **44,4** | **57,4** | **360** | **360** | **460** |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Морква тушкована в  сметані | 45 | 47 | 63 | 0,8 | 0,8 | 1,0 | 2,6 | 2,6 | 3,6 | 4,5 | 6,4 | 8,6 | 43 | 50 | 67 |
| Гуляш з м'яса курки | 32/18 | 32/18 | 43/24 | 9,4 | 9,4 | 12,6 | 3,8 | 3,8 | 5,1 | 4,0 | 4,0 | 5,6 | 88 | 88 | 117 |
| Плов з родзинками | 100 | 100 | 120 | 2,6 | 2,6 | 3,1 | 3,9 | 3,9 | 4,3 | 31,0 | 31,0 | 37,3 | 166 | 166 | 197 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |  | 2,1 | 2,1 |  | 2,4 | 2,4 |  | 9,9 | 9,9 |  | 71 | 71 |  |
| Хліб цільноозерновий з  сиром твердим |  |  | 30/5 |  |  | 3,6 |  |  | 3,9 |  |  | 9,9 |  |  | 89 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **14,9** | **14,9** | **20,3** | **12,7** | **12,7** | **16,9** | **49,4** | **51,3** | **61,4** | **368** | **375** | **470** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з зеленого | 34 | 34 |  | 1,6 | 1,6 |  | 1,6 | 1,6 |  | 4,7 | 4,7 |  | 39 | 39 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| горошку та цибулі |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томати солоні |  |  | 49 |  |  | 0,5 |  |  | 0,0 |  |  | 1,2 |  |  | 8 |
| Суп гречаний | 150 | 150 | 200 | 1,5 | 1,5 | 2,0 | 1,2 | 1,2 | 1,6 | 10,2 | 10,2 | 13,8 | 56 | 56 | 77 |
| Біфштекс зі свинини та яловичини | 41 | 41 | 52 | 8,0 | 8,0 | 10,7 | 10,2 | 10,2 | 13,3 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 124 | 124 | 165 |
| Макарони відварені з  овочами | 100 | 100 | 130 | 3,4 | 3,4 | 4,4 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 21,5 | 21,5 | 28,0 | 121 | 121 | 157 |
| Компот із свіжих  фруктів (яблук) | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 12,2 | 16,3 | 27 | 50 | 66 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **15,7** | **15,7** | **19,0** | **15,7** | **15,7** | **18,4** | **57,8** | **63,8** | **74,5** | **435** | **458** | **541** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вівсяна з  гарбузом | 114 | 116 | 146 | 4,4 | 4,4 | 5,5 | 4,2 | 4,2 | 5,2 | 15,3 | 18,0 | 22,8 | 115 | 125 | 158 |
| Сирники рожеві (з  морквою) | 62 | 66 | 80 | 9,9 | 9,9 | 11,9 | 8,1 | 8,1 | 10,0 | 6,9 | 10,5 | 12,6 | 142 | 155 | 188 |
| Соус сметанний (на  молоці) | 35 | 35 | 48 | 1,0 | 1,0 | 1,6 | 2,4 | 2,4 | 4,0 | 4,7 | 4,7 | 6,7 | 45 | 45 | 69 |
| Кисіль вишневий | 142 | 150 | 150 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,8 | 19,3 | 19,3 | 62 | 91 | 91 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **15,7** | **15,7** | **19,4** | **14,7** | **14,7** | **19,2** | **38,6** | **52,4** | **61,4** | **364** | **415** | **506** |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суфле з вареного м'яса  курки та рису | 100 | 100 | 133 | 10,3 | 10,3 | 13,7 | 5,3 | 5,3 | 7,0 | 10,9 | 10,9 | 14,6 | 133 | 133 | 176 |
| Овочеве рагу | 115 | 115 | 135 | 1,9 | 1,9 | 2,3 | 3,7 | 3,7 | 4,2 | 11,5 | 11,5 | 13,7 | 85 | 85 | 101 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Соус сметанно -  томатний | 20 | 20 | 20 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 10 | 10 | 10 |
| Компот із плодів  сушених (родзинок) | 160 | 160 | 190 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 22,1 | 25,9 | 52 | 84 | 98 |
| 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:** |  |  |  | **15,0** | **15,0** | **18,8** | **11,7** | **11,7** | **13,9** | **47,5** | **55,8** | **65,5** | **351** | **383** | **456** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп овочевий зі  сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 1,3 | 1,3 | 1,7 | 3,0 | 3,0 | 3,8 | 7,7 | 7,7 | 10,3 | 61 | 61 | 80 |
| Мафіни з овочами та твердим сиром | 63 | 63 | 84 | 10,9 | 10,9 | 14,3 | 10,4 | 10,4 | 14,7 | 3,8 | 3,8 | 5,1 | 152 | 152 | 209 |
| Каша кукурудзяна  розсипчаста | 90 | 90 | 113 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 1,8 | 1,8 | 2,3 | 21,4 | 21,4 | 26,8 | 113 | 113 | 141 |
| Фрукти свіжі (мандарини) | 60 | 60 | 80 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 5,2 | 7,0 | 24 | 24 | 32 |
| Чай (трав'яний) | 140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **16,1** | **16,1** | **20,7** | **15,6** | **15,6** | **21,2** | **53,0** | **53,0** | **64,2** | **418** | **418** | **530** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Буряк, тушкований в  сметанному соусі | 57 | 57 | 75 | 1,1 | 1,1 | 1,5 | 2,1 | 2,1 | 2,7 | 6,8 | 6,8 | 9,1 | 48 | 48 | 63 |
| Пюре з бобових (гороху  або сочевиці) з цибулею (з сочевиці) | 100 | 100 | 125 | 9,7 | 9,7 | 12,2 | 3,0 | 3,0 | 3,6 | 22,7 | 22,7 | 28,4 | 167 | 167 | 208 |
| Фрукти свіжі (банани) | 65 | 65 | 85 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 14,2 | 18,5 | 58 | 58 | 76 |
| Какао з молоком | 135 | 135 | 160 | 4,5 | 4,5 | 5,4 | 3,8 | 3,8 | 4,6 | 7,2 | 7,2 | 8,7 | 80 | 80 | 96 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **16,3** | **16,3** | **20,3** | **9,0** | **9,0** | **11,0** | **50,9** | **50,9** | **64,7** | **353** | **353** | **443** |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гарбуз припущений | 50 | 50 | 66 | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 2,6 | 2,6 | 3,1 | 3,2 | 3,2 | 4,3 | 38 | 38 | 47 |
| Зрази з кисломолочного  сиру з курагою | 70 | 75 | 95 | 11,7 | 11,7 | 14,7 | 7,5 | 7,5 | 9,2 | 26,7 | 30,6 | 38,5 | 220 | 235 | 293 |
| Соус сметанний (на  молоці) | 35 | 35 | 50 | 1,0 | 1,0 | 1,6 | 2,4 | 2,4 | 4,0 | 4,7 | 4,7 | 6,7 | 45 | 45 | 69 |
| Фрукти 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 |
| Чай | 140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **14,2** | **14,2** | **18,3** | **12,6** | **12,6** | **16,4** | **47,7** | **51,6** | **67,0** | **356** | **371** | **480** |
| **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 |
| Нагетси з м’яса курки | 56 | 56 | 75 | 11,5 | 11,5 | 15,4 | 4,6 | 4,6 | 6,1 | 12,2 | 12,2 | 16,6 | 138 | 138 | 183 |
| Картопля тушкована з цибулею та томатом | 100 | 100 | 113 | 2,5 | 2,5 | 2,8 | 3,5 | 3,5 | 4,0 | 19,7 | 19,7 | 22,4 | 119 | 119 | 135 |
| Компот із свіжих  фруктів (з яблук) | 100 | 100 | 130 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 5,2 | 5,2 | 6,8 | 23 | 42 | 54 |
| 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:** |  |  |  | **18,4** | **18,4** | **23,4** | **13,2** | **13,2** | **16,0** | **56,9** | **56,9** | **68,8** | **420** | **439** | **533** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви та  часнику | 39 | 40 | 48 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 2,0 | 2,0 | 2,5 | 3,1 | 4,1 | 4,5 | 31 | 35 | 42 |
| Тюфтелька м’яса курки  (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 |
| Каша ячна в'язка | 82 | 82 | 103 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 1,7 | 1,7 | 2,1 | 11,9 | 11,9 | 14,6 | 70 | 70 | 86 |
| Кефір 2,5% | 100 | 100 | 125 | 2,9 | 2,9 | 3,6 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 3,5 | 3,5 | 4,4 | 59 | 59 | 74 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **18,0** | **18,0** | **23,1** | **12,3** | **12,3** | **15,3** | **45,1** | **46,1** | **53,7** | **374** | **378** | **459** |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гарбуз запечений з  яблуками | 48 | 48 | 67 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 3,1 | 3,1 | 4,2 | 4,6 | 4,6 | 6,5 | 48 | 48 | 65 |
| Суфле яєчне | 50 | 50 | 50 | 4,6 | 4,6 | 4,6 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 80 | 80 | 80 |
| Макароні вироби відварені з маслом  вершковим | 82 | 82 | 106 | 3,0 | 3,0 | 3,9 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 19,6 | 19,6 | 25,5 | 108 | 108 | 140 |
| Кисіль з какао | 115 | 120 | 150 | 3,9 | 3,9 | 4,9 | 3,3 | 3,3 | 4,2 | 13,5 | 17,5 | 21,8 | 99 | 115 | 143 |
| Фрукти свіжі  (апельсини) | 40 | 40 | 60 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 3,8 | 3,8 | 5,7 | 16 | 16 | 24 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **12,3** | **12,3** | **14,6** | **13,4** | **13,4** | **15,8** | **45,7** | **49,7** | **63,7** | **351** | **367** | **452** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з вареного буряка | 35 | 35 | 47 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 1,1 | 1,1 | 1,4 | 3,3 | 3,3 | 4,4 | 25 | 25 | 33 |
| Суп-пюре з квасолі зі  сметаною | 150/4,5 | 150/4,5 | 200/6 | 5,0 | 5,0 | 6,7 | 4,6 | 4,6 | 6,4 | 13,7 | 13,7 | 18,3 | 114 | 114 | 153 |
| Зрази картопляні з  м'ясом курки "Човники" | 120 | 120 | 155 | 11,8 | 11,8 | 15,4 | 5,8 | 5,8 | 7,1 | 18,8 | 18,8 | 23,4 | 174 | 174 | 217 |
| Соус сметанний з  томатом |  |  | 7 |  |  | 0,3 |  |  | 1,8 |  |  | 0,8 |  |  | 21 |
| 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 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **19,3** | **19,3** | **25,3** | **11,8** | **11,8** | **17,0** | **63,9** | **63,9** | **79,3** | **434** | **434** | **563** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з червоної  капусти | 40 | 40 | 60 | 0,6 | 0,6 | 0,9 | 1,1 | 1,1 | 1,6 | 2,4 | 2,4 | 4,3 | 21 | 21 | 31 |
| Хлібець рибний | 48 | 48 | 72 | 7,9 | 7,9 | 11,9 | 3,3 | 3,3 | 4,2 | 3,5 | 3,5 | 5,2 | 76 | 76 | 106 |
| Банош по-гуцульськи з  сиром твердим | 80/4 | 80/4 | 100/5 | 3,6 | 3,6 | 4,6 | 5,0 | 5,0 | 6,1 | 11,8 | 11,8 | 15,0 | 107 | 107 | 134 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,1 | 19,1 | 28,6 | 82 | 82 | 122 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **14,4** | **14,4** | **19,7** | **11,8** | **11,8** | **14,3** | **46,7** | **46,7** | **63,0** | **356** | **356** | **465** |
| **Понеділок 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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат морквяно-  яблучний з сиром твердим | 92 | 94 | 126 | 2,5 | 2,5 | 3,2 | 4,2 | 4,2 | 5,4 | 8,2 | 10,2 | 13,4 | 77 | 85 | 110 |
| Локшинник з фруктами | 136 | 140 | 175 | 6,1 | 6,1 | 7,7 | 4,9 | 4,9 | 6,1 | 30,0 | 37,0 | 46,2 | 188 | 214 | 268 |
| Соус ягідний (вишня  заморожена) | 14 | 15 | 20 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |  |  |  | 2,1 | 2,9 | 3,7 | 10 | 13 | 17 |
| Кисіль молочний | 115 | 120 | 120 | 3,4 | 3,4 | 5,3 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 9,0 | 15,0 | 15,0 | 76 | 98 | 98 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **12,1** | **12,1** | **16,4** | **12,1** | **12,1** | **14,5** | **49,3** | **65,1** | **78,3** | **351** | **410** | **493** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп-харчо | 200/5 | 200/5 | 250/6 | 2,0 | 2,0 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 3,3 | 13,5 | 13,5 | 16,9 | 83 | 83 | 107 |
| Рулет рибний | 53 | 53 | 79 | 8,0 | 8,0 | 11,9 | 3,6 | 3,6 | 4,8 | 3,1 | 3,1 | 4,6 | 76 | 76 | 109 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рагу овочеве з кашею | 120 | 120 | 150 | 3,0 | 3,0 | 3,7 | 4,5 | 4,5 | 5,6 | 18,7 | 20,2 | 25,2 | 124 | 130 | 162 |
| Фрукти свіжі (банани) | 65 | 65 | 85 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 14,2 | 18,5 | 58 | 58 | 76 |
| Чай (трав'яний) | 140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хліб житній з сиром твердим | 30/3 | 30/3 | 30/6 | 1,7 | 1,7 | 2,4 | 1,1 | 1,1 | 1,9 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 79 | 79 | 90 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **15,6** | **15,6** | **21,7** | **11,7** | **11,7** | **15,7** | **64,5** | **66,0** | **80,2** | **420** | **426** | **544** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зрази рисові з овочами | 127 | 127 | 154 | 5,3 | 5,3 | 6,6 | 5,7 | 5,7 | 6,6 | 31,4 | 31,4 | 38,9 | 197 | 197 | 239 |
| Биточок рублений з  м'яса курки паровий | 58 | 58 | 77 | 10,1 | 10,1 | 13,6 | 2,8 | 2,8 | 3,7 | 5,0 | 5,0 | 6,8 | 86 | 86 | 114 |
| Соус сметанний з  томатом | 7 | 7 | 16 | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 1,8 | 1,8 | 3,7 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 21 | 21 | 40 |
| 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:** |  |  |  | **17,8** | **17,8** | **22,9** | **12,7** | **12,7** | **16,4** | **47,1** | **47,1** | **56,7** | **375** | **375** | **464** |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з капусти, моркви  та яблук | 50 | 50 | 70 | 1,5 | 1,5 | 2,1 | 1,8 | 1,8 | 2,6 | 3,2 | 3,2 | 4,6 | 34 | 34 | 48 |
| Суфле яєчне | 75 | 75 | 75 | 6,8 | 6,8 | 6,8 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 119 | 119 | 119 |
| Каша пшенична  розсипчаста з цибулею | 101 | 101 | 127 | 4,1 | 4,1 | 5,1 | 2,4 | 2,4 | 3,0 | 25,6 | 25,6 | 31,9 | 142 | 142 | 177 |
| 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:** |  |  |  | **12,8** | **12,8** | **14,5** | **11,7** | **11,7** | **13,1** | **46,6** | **54,1** | **66,6** | **357** | **386** | **457** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Овочі припущені в  сметанному соусі (з гарбузом) | 59 | 59 | 78 | 1,3 | 1,3 | 1,7 | 3,4 | 3,4 | 4,6 | 4,2 | 4,2 | 7,2 | 52 | 52 | 69 |
| Суп український з  галушками | 150/15 | 150/15 | 200/20 | 1,8 | 1,8 | 2,4 | 2,8 | 2,8 | 3,4 | 12,4 | 12,4 | 16,4 | 82 | 82 | 105 |
| Плов з м'яса курки | 110 | 110 | 140 | 10,6 | 10,6 | 14,1 | 4,7 | 4,7 | 6,2 | 17,8 | 17,8 | 22,3 | 158 | 158 | 202 |
| 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:** |  |  |  | **16,7** | **16,7** | **21,5** | **13,4** | **13,4** | **16,7** | **57,3** | **57,3** | **73,2** | **416** | **416** | **518** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре бурякове | 27 | 28 | 36 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 1,5 | 1,5 | 2,0 | 3,0 | 3,5 | 4,5 | 26 | 28 | 37 |
| Паличка куряча | 45 | 45 | 60 | 10,2 | 10,2 | 13,6 | 4,4 | 4,4 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 7,5 | 104 | 104 | 135 |
| Картопля запечена  скибочками (з вареної) | 65 | 65 | 80 | 1,6 | 1,6 | 2 | 1,82 | 1,82 | 2,4 | 13,84 | 13,84 | 17,3 | 77 | 77 | 98 |
| Соус сметанний (на  молоці) | 35 | 35 | 48 | 1,0 | 1,0 | 1,6 | 2,4 | 2,4 | 4,0 | 4,7 | 4,7 | 6,7 | 45 | 45 | 69 |
| 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 житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за вечерю** |  |  |  | **14,5** | **14,5** | **19,0** | **10,4** | **10,4** | **14,3** | **52,2** | **58,7** | **70,1** | **358** | **382** | **479** |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гарбуз припущений | 50 | 50 | 66 | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 2,6 | 2,6 | 3,1 | 3,2 | 3,2 | 4,3 | 38 | 38 | 47 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гратен "Зебра" (запіканка сирна з  какао) та сметаною | 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 |
| 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 |
| 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 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **17,8** | **17,8** | **22,6** | **15,6** | **15,6** | **20,3** | **36,7** | **49,7** | **61,6** | **353** | **401** | **510** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста смажена в сухарях (з цвітної  капусти) | 27 | 27 |  | 1,0 | 1,0 |  | 1,1 | 1,1 |  | 2,6 | 2,6 |  | 23 | 23 |  |
| Томати солоні |  |  | 49 |  |  | 0,5 |  |  | 0,0 |  |  | 1,2 |  |  | 8 |
| Борщ з квасолею і  картоплею зі сметаною | 150/4 | 150/4 | 180/5 | 2,3 | 2,3 | 3,1 | 3,1 | 3,1 | 4,0 | 9,7 | 10,6 | 14,1 | 73 | 76 | 102 |
| М'ясо відварне в кисло- солодкому соусі  (свинина) | 27/23 | 27/23 | 36/31 | 7,5 | 7,5 | 10,0 | 13,3 | 13,3 | 15,0 | 11,0 | 11,0 | 14,7 | 192 | 192 | 257 |
| Каша ячна в'язка | 82 | 82 | 103 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 1,7 | 1,7 | 2,1 | 11,9 | 11,9 | 14,6 | 70 | 70 | 86 |
| Фрукти свіжі  (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 житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **14,1** | **14,1** | **17,6** | **19,5** | **19,5** | **21,5** | **55,9** | **56,8** | **67,1** | **450** | **453** | **553** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре морквяне | 55 | 55 | 73 | 0,8 | 0,8 | 1,0 | 3,1 | 3,1 | 4,1 | 5,0 | 6,0 | 7,7 | 47 | 51 | 67 |
| Суфле рибне | 45 | 45 | 68 | 7,8 | 7,8 | 11,7 | 2,9 | 2,9 | 4,3 | 1,3 | 1,3 | 2,0 | 62 | 62 | 93 |
| Каша рисова  розсипчаста | 82 | 82 | 103 | 2,0 | 2,0 | 2,5 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 20,4 | 20,4 | 25,6 | 107 | 107 | 135 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,1 | 19,1 | 28,6 | 63 | 82 | 122 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| **Всього за вечерю** |  |  |  | **12,8** | **12,8** | **17,5** | **10,1** | **10,1** | **12,9** | **55,7** | **56,7** | **73,9** | **351** | **373** | **489** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гарбуз запечений з  яблуками | 48 | 48 | 67 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 3,1 | 3,1 | 4,2 | 4,6 | 4,6 | 6,5 | 48 | 48 | 65 |
| М’ясо курки в сметані | 30/9 | 30/9 | 40/12 | 9,1 | 9,1 | 12,2 | 5,9 | 5,9 | 7,9 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 91 | 91 | 122 |
| Полента (каша  кукурудзяна запечена) | 90 | 90 | 110 | 2,6 | 2,6 | 3,1 | 2,4 | 2,4 | 3,0 | 16,6 | 16,6 | 20,1 | 99 | 99 | 120 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 30 | 30 | 40 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 3,1 | 3,1 | 4,2 | 14 | 14 | 18 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,5 | 10,5 | 15,7 | 20 | 39 | 59 |
| Хліб житній з сиром  твердим | 30/4 | 30/4 | 30/8 | 1,9 | 1,9 | 2,8 | 1,4 | 1,4 | 2,5 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 82 | 82 | 97 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **14,4** | **14,4** | **19,2** | **12,9** | **12,9** | **17,8** | **45,2** | **50,2** | **62,2** | **354** | **373** | **480** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з білокачанної  капусти | 50 | 50 |  | 0,8 | 0,8 |  | 2,0 | 2,0 |  | 2,7 | 2,9 |  | 30 | 31 |  |
| Салат з квашеної  капусти |  |  | 55 |  |  | 0,8 |  |  | 2,5 |  |  | 4,6 |  |  | 43 |
| Куліш пшоняний з  фрикаделькою та сметаною | 150/11/7 | 150/11/7 | 200/15/9 | 4,9 | 4,9 | 6,4 | 5,2 | 5,2 | 6,6 | 13,2 | 13,2 | 17,3 | 119 | 119 | 154 |
| Курка по-італійськи  (підлива) | 26/8 | 26/8 | 35/12 | 6,6 | 6,6 | 8,9 | 2,7 | 2,7 | 3,6 | 1,3 | 2,4 | 3,2 | 56 | 60 | 79 |
| Макаронні вироби відварені з маслом  вершковим | 82 | 82 | 106 | 3,0 | 3,0 | 3,9 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 19,6 | 19,6 | 25,5 | 108 | 108 | 140 |
| Кисіль вишневий | 142 | 150 | 150 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,8 | 19,3 | 19,3 | 62 | 91 | 91 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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:** |  |  |  | **17,8** | **17,8** | **22,5** | **14,1** | **14,1** | **17,3** | **58,5** | **67,3** | **79,8** | **446** | **480** | **578** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з буряком та селерою | 50 | 50 | 75 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 2,1 | 2,1 | 2,2 | 4,4 | 4,4 | 6,6 | 39 | 39 | 54 |
| Фалафель | 77 | 77 | 96 | 9,1 | 9,1 | 11,4 | 2,2 | 2,2 | 3,0 | 24,4 | 24,4 | 30,6 | 150 | 150 | 190 |
| Соус сметанний з  томатом | 7 | 7 | 16 | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 1,8 | 1,8 | 3,7 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 21 | 21 | 40 |
| Каша вівсяна в'язка | 82 | 82 | 103 | 2,2 | 2,2 | 2,8 | 2,7 | 2,7 | 3,3 | 10,5 | 10,5 | 13,2 | 74 | 74 | 92 |
| Сік виноградний | 120 | 120 | 180 | 0,6 | 0,6 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,4 | 17,4 | 26,0 | 71 | 71 | 106 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **13,0** | **13,0** | **16,8** | **8,8** | **8,8** | **12,2** | **57,5** | **57,5** | **77,5** | **355** | **355** | **482** |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ікра з моркви | 65 | 65 | 75 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 2,7 | 2,7 | 3,1 | 6,4 | 6,4 | 7,5 | 50 | 50 | 58 |
| 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 |
| Каша рисова  розсипчаста з цибулею | 101 | 101 | 127 | 2,4 | 2,4 | 3,0 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 23,7 | 23,7 | 29,9 | 127 | 127 | 159 |
| Кефір 2,5% | 100 | 100 | 125 | 2,9 | 2,9 | 3,6 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 3,5 | 3,5 | 4,4 | 59 | 59 | 74 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **17,2** | **17,2** | **22,3** | **13,0** | **13,0** | **16,2** | **38,9** | **38,9** | **48,8** | **351** | **351** | **440** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ український | 150 | 150 | 200 | 2,1 | 2,1 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 10,0 | 10,0 | 13,1 | 69 | 69 | 89 |
| Суфле м'ясне з овочами | 30 | 30 | 40 | 7,4 | 7,4 | 9,9 | 14,7 | 14,7 | 19,4 | 1,1 | 1,1 | 1,5 | 165 | 165 | 219 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша кукурудзяна  розсипчаста | 90 | 90 | 113 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 1,8 | 1,8 | 2,3 | 21,4 | 21,4 | 26,8 | 112 | 112 | 141 |
| Мандарини | 60 | 60 | 80 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 5,0 | 5,0 | 7,0 | 23 | 23 | 31 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **13,4** | **13,4** | **17,3** | **19,3** | **19,3** | **25,2** | **52,5** | **52,5** | **63,4** | **437** | **437** | **548** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гарбуз, запечений з  яйцем | 55 | 55 | 73 | 2,5 | 2,5 | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 4,4 | 3,3 | 3,3 | 4,5 | 52 | 52 | 69 |
| 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 |
| Шарлотка яблучна | 72 | 72 | 72 | 4,1 | 4,1 | 4,1 | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 18,2 | 25,7 | 25,7 | 118 | 146 | 146 |
| Чай (трав’яний) | 140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **13,9** | **13,9** | **17,0** | **13,1** | **13,1** | **16,7** | **50,3** | **58,3** | **65,6** | **359** | **412** | **476** |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гарбуз припущений | 35 | 35 | 50 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 1,8 | 1,8 | 2,6 | 2,3 | 2,3 | 3,2 | 26 | 26 | 37 |
| Пюре з бобових (гороху або сочевиці) з цибулею  (з сочевиці) | 100 | 100 | 125 | 9,7 | 9,7 | 12,2 | 3,0 | 3,0 | 3,6 | 22,7 | 22,7 | 28,4 | 167 | 167 | 208 |
| Какао з молоком | 135 | 135 | 160 | 4,5 | 4,5 | 5,4 | 3,8 | 3,8 | 4,6 | 7,2 | 7,2 | 8,7 | 80 | 80 | 96 |
| Хліб житній з маслом  вершковим | 30/2 | 30/2 | 30/2,5 | 1,02 | 1,0 | 1,0 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 82 | 82 | 86 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **15,7** | **15,7** | **19,2** | **10,4** | **10,4** | **13,0** | **47,2** | **47,2** | **55,3** | **356** | **356** | **427** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ікра буряково-морквяна | 30 | 30 | 50 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 1,6 | 1,6 | 2,6 | 2,5 | 2,5 | 4,1 | 26 | 26 | 42 |
| Суп картопляний з  макаронами | 150 | 150 | 200 | 1,7 | 1,7 | 2,3 | 1,3 | 1,3 | 2,3 | 16,7 | 16,7 | 17,5 | 71 | 71 | 94 |
| Курка по-італійськи  (підлива) | 36/10 | 36/11 | 48/12 | 9,2 | 9,2 | 12,3 | 3,8 | 3,8 | 5,0 | 1,8 | 3,3 | 4,4 | 78 | 84 | 110 |
| Каша рисова  розсипчаста | 82 | 82 | 103 | 2,0 | 2,0 | 2,5 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 20,4 | 20,4 | 25,6 | 107 | 107 | 135 |
| 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 |
| Компот із суміші  сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,5 | 10,5 | 15,7 | 20 | 39 | 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 | 71 | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **16,5** | **16,5** | **21,2** | **11,0** | **11,0** | **14,6** | **69,9** | **76,4** | **94,6** | **426** | **451** | **582** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Риба, запечена під  молочним соусом | 33/21 | 33/21 | 49/35 | 7,8 | 7,8 | 12,2 | 4,7 | 4,7 | 7,2 | 1,9 | 1,9 | 3,0 | 81 | 81 | 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 |
| Котлета морквяна під  сметанним соусом | 40/29 | 40/29 | 56/40 | 1,8 | 1,8 | 2,6 | 4,1 | 4,1 | 5,6 | 11,0 | 11,0 | 15,3 | 88 | 88 | 120 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 60 | 60 | 80 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 6,2 | 8,3 | 27 | 27 | 36 |
| Сік виноградний | 120 | 120 | 180 | 0,6 | 0,6 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,4 | 17,4 | 26,0 | 71 | 71 | 106 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **12,4** | **12,4** | **18,5** | **11,1** | **11,1** | **15,8** | **51,0** | **51,0** | **70,8** | **352** | **352** | **494** |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овочі припущені в сметанному соусі (з | 59 | 59 | 78 | 1,3 | 1,3 | 1,7 | 3,4 | 3,4 | 4,6 | 4,2 | 4,2 | 7,2 | 52 | 52 | 69 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| гарбузом) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенична  розсипчаста з цибулею | 101 | 101 | 127 | 4,1 | 4,1 | 5,1 | 2,4 | 2,4 | 3,0 | 25,6 | 25,6 | 31,9 | 142 | 142 | 177 |
| Кисіль молочний | 145 | 150 | 180 | 4,2 | 4,2 | 5,1 | 3,8 | 3,8 | 4,5 | 11,3 | 18,8 | 22,5 | 95 | 124 | 148 |
| 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:** |  |  |  | **11,7** | **11,7** | **14,0** | **12,0** | **12,0** | **14,5** | **51,0** | **58,5** | **71,5** | **360** | **389** | **465** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушкована | 30 | 30 |  | 0,73 | 0,73 |  | 1 | 1 |  | 2,5 | 2,5 |  | 22 | 22 |  |
| Салат з квашеної  капусти |  |  | 45 |  |  | 0,7 |  |  | 1,5 |  |  | 3,7 |  |  | 30 |
| Суп польовий із сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 1,6 | 1,6 | 2,1 | 2,6 | 2,6 | 3,3 | 10,7 | 10,7 | 14,2 | 72 | 72 | 95 |
| Биточки (особливі) | 55 | 55 | 75 | 9,7 | 9,7 | 13,0 | 6,6 | 6,6 | 8,8 | 7,4 | 7,4 | 10,0 | 128 | 128 | 171 |
| Макарони відварені з  овочами | 100 | 100 | 130 | 3,4 | 3,4 | 4,4 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 21,5 | 21,5 | 28,0 | 121 | 121 | 157 |
| Компот із фруктів  (яблук) | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 12,2 | 16,3 | 27 | 50 | 66 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **16,6** | **16,6** | **21,5** | **13,0** | **13,0** | **17,0** | **63,4** | **69,4** | **87,2** | **438** | **461** | **587** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре морквяне | 27 | 28 | 36 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 1,5 | 1,5 | 2,0 | 2,5 | 3,0 | 3,9 | 24 | 26 | 34 |
| Нагетси з м’яса курки | 56 | 56 | 75 | 11,5 | 11,5 | 15,4 | 4,6 | 4,6 | 6,1 | 12,2 | 12,2 | 16,6 | 138 | 138 | 183 |
| Полента (каша  кукурудзяна запечена) | 90 | 90 | 110 | 2,6 | 2,6 | 3,1 | 2,4 | 2,4 | 3,0 | 16,6 | 16,6 | 20,1 | 99 | 99 | 120 |
| 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 |
| 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 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **15,6** | **15,6** | **20,5** | **8,6** | **8,6** | **11,2** | **54,4** | **60,9** | **77,0** | **352** | **376** | **481** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з червоної  капусти | 50 | 50 | 70 | 0,7 | 0,7 | 1,0 | 1,1 | 1,1 | 2,1 | 3,0 | 3,0 | 5,0 | 28 | 28 | 28 |
| Філе м’яса курки  запечене під сиром | 55 | 55 | 73 | 10,7 | 10,7 | 14,4 | 7,6 | 7,6 | 10,1 | 1,9 | 2,4 | 3,6 | 119 | 121 | 161 |
| Каша рисова в'язка | 82 | 82 | 103 | 1,3 | 1,3 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 2,0 | 12,9 | 12,9 | 15,8 | 72 | 72 | 89 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,1 | 19,1 | 28,6 | 82 | 82 | 122 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **13,8** | **13,8** | **18,1** | **10,5** | **10,5** | **14,4** | **51,9** | **52,4** | **68,0** | **369** | **371** | **468** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ з квасолею і  картоплею зі сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 2,3 | 2,3 | 3,1 | 3,1 | 3,1 | 4,0 | 9,7 | 10,6 | 14,1 | 73 | 76 | 102 |
| Шніцель зі свинини | 60 | 60 | 81 | 8,4 | 8,4 | 11,1 | 14,5 | 14,5 | 19,2 | 8,6 | 8,6 | 11,2 | 199 | 199 | 262 |
| Каша вівсяна в’язка | 82 | 82 | 103 | 2,22 | 2,22 | 2,77 | 2,67 | 2,67 | 3,34 | 10,53 | 10,53 | 13,16 | 74 | 74 | 92 |
| Мандарини | 60 | 60 | 80 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 5,0 | 5,0 | 7,0 | 23 | 23 | 31 |
| Чай (трав’яний) | 140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **14,4** | **14,4** | **18,6** | **20,6** | **20,6** | **26,9** | **48,8** | **49,7** | **60,4** | **437** | **440** | **555** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гарбузова | 70 | 70 | 90 | 1,6 | 1,6 | 2 | 1,6 | 1,6 | 2 | 9,4 | 12,4 | 15,5 | 58 | 69 | 87 |
| Зрази з сиру з  чорносливом | 90 | 95 | 120 | 14,1 | 14,1 | 17,6 | 9,0 | 9,0 | 11,2 | 23,7 | 28,7 | 36,3 | 233 | 252 | 317 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Соус сметанний (на  молоці) | 35 | 35 | 48 | 1,0 | 1,0 | 1,6 | 2,4 | 2,4 | 4,0 | 4,7 | 4,7 | 6,7 | 45 | 45 | 69 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 30 | 30 | 40 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 3,1 | 3,1 | 4,2 | 14 | 14 | 18 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **16,8** | **16,8** | **21,3** | **13,2** | **13,2** | **17,3** | **40,9** | **48,9** | **62,7** | **350** | **380** | **491** |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Морква тушкована в сметані | 45 | 47 | 63 | 0,8 | 0,8 | 1 | 2,6 | 2,6 | 3,6 | 4,5 | 6,4 | 8,6 | 43 | 50 | 67 |
| Гуляш з м’яса курки | 32/18 | 32/18 | 43/24 | 9,4 | 9,4 | 12,6 | 3,8 | 3,8 | 5,1 | 4,0 | 4,0 | 5,6 | 88 | 88 | 117 |
| Каша гречана в'язка | 82 | 82 | 102 | 2,52 | 2,52 | 3,17 | 2,1 | 2,1 | 2,6 | 12,7 | 12,7 | 15,8 | 80 | 80 | 100 |
| Йогурт 2,5% | 100 | 100 | 125 | 2,7 | 2,7 | 3,4 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 14,1 | 14,1 | 17,6 | 88 | 88 | 110 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **16,4** | **16,4** | **21,1** | **11,2** | **11,2** | **14,6** | **50,3** | **52,2** | **62,6** | **367** | **374** | **462** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з вареного буряка | 48 | 48 | 69 | 0,7 | 0,7 | 1,1 | 1,4 | 1,4 | 2,2 | 4,7 | 4,7 | 6,7 | 34 | 34 | 49 |
| Суп овочевий зі  сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 1,32 | 1,32 | 1,74 | 3,0 | 3,0 | 3,7 | 7,71 | 7,71 | 10,27 | 62 | 62 | 80 |
| Котлета натуральна з  філе м’яса курки 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 |
| Каша рисова  розсипчаста з цибулею | 101 | 101 | 127 | 2,4 | 2,4 | 3,0 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 23,7 | 23,7 | 29,9 | 127 | 127 | 159 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **17,3** | **17,3** | **22,2** | **13,6** | **13,6** | **17,2** | **55,8** | **55,8** | **69,8** | **415** | **415** | **518** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з червоної  капусти | 50 | 50 | 70 | 0,7 | 0,7 | 1,0 | 1,6 | 1,6 | 2,1 | 3,0 | 3,0 | 5,0 | 28 | 28 | 38 |
| Товчанка | 114 | 114 | 140 | 5,8 | 5,8 | 7,1 | 3,1 | 3,1 | 3,7 | 22,7 | 22,7 | 27,9 | 139 | 139 | 170 |
| Суфле яєчне | 60 | 60 | 60 | 5,4 | 5,4 | 5,4 | 6,1 | 6,1 | 6,1 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 95 | 95 | 95 |
| 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 |
| 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 | 68 | 77 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **13,7** | **13,7** | **15,7** | **10,9** | **10,9** | **12,0** | **53,8** | **60,8** | **74,7** | **356** | **383** | **451** |
| **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 перлова в’язка | 82 | 82 | 103 | 1,7 | 1,7 | 2,1 | 1,7 | 1,7 | 2,1 | 12,2 | 12,2 | 15,2 | 71 | 71 | 89 |
| Морквяники з яблуками | 75 | 78 | 117 | 2,3 | 2,3 | 3,3 | 2,3 | 2,3 | 3,4 | 17,2 | 19,7 | 28,7 | 95 | 104 | 153 |
| Соус сметанний (на  молоці) | 35 | 35 | 48 | 1,0 | 1,0 | 1,6 | 2,4 | 2,4 | 4,0 | 4,7 | 4,7 | 6,7 | 45 | 45 | 69 |
| Какао з молоком | 120 | 120 | 160 | 4,0 | 4,0 | 5,4 | 3,4 | 3,4 | 4,6 | 6,5 | 6,5 | 8,8 | 72 | 72 | 96 |
| Хліб житній | 30 | 30 |  | 1,0 | 1,0 |  | 0,2 | 0,2 |  | 15,0 | 15,0 |  | 68 | 68 |  |
| Хліб житній з сиром  твердим |  |  | 30/6 |  |  | 2,4 |  |  | 1,9 |  |  | 15,0 |  |  | 90 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **10,0** | **10,0** | **14,7** | **10,0** | **10,0** | **16,0** | **55,6** | **58,1** | **74,5** | **350** | **359** | **497** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з білокачанної  капусти | 50 | 50 |  | 0,8 | 0,8 |  | 2,0 | 2,0 |  | 2,7 | 2,9 |  | 30,0 | 31,0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Огірки солоні |  |  | 31 |  |  | 0,5 |  |  | 0,0 |  |  | 3,1 |  |  | 13 |
| Суп селянський з  перловою крупою | 150 | 150 | 200 | 1,3 | 1,3 | 1,8 | 2,2 | 2,2 | 2,7 | 8,8 | 8,8 | 11,7 | 59 | 59 | 77 |
| Тюфтелька рибна в сметанно-томатному  соусі | 60/30 | 60/30 | 90/45 | 8,7 | 8,7 | 13,1 | 6,2 | 6,2 | 8,9 | 9,5 | 9,5 | 14,6 | 129 | 129 | 190 |
| Каша кукурудзяна  в'язка | 82 | 82 | 102 | 1,9 | 1,9 | 2,4 | 1,8 | 1,8 | 2,1 | 16,5 | 16,5 | 20,6 | 90 | 90 | 113 |
| Фрукти свіжі (банани) | 45 | 45 | 80 | 0,7 | 0,7 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 9,8 | 9,8 | 17,4 | 40 | 40 | 71 |
| Чай (трав’яний) | 140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:** |  |  |  | **15,5** | **15,5** | **21,0** | **14,7** | **14,7** | **16,2** | **57,2** | **57,4** | **77,3** | **419** | **420** | **535** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кнелі із курятини з рисом в сметанно-  томатному соусі | 47/32 | 47/32 | 63/56 | 9,9 | 9,9 | 13,5 | 5,1 | 5,1 | 7,5 | 6,1 | 6,1 | 9,3 | 111 | 111 | 158 |
| Запіканка овочева | 95 | 95 | 105 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,4 | 4,4 | 5,2 | 18,4 | 18,4 | 20,5 | 127 | 127 | 144 |
| Яйце варене | 30 | 30 | 30 | 3,8 | 3,8 | 3,8 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 47 | 47 | 47 |
| Кисіль вишневий | 170 | 180 | 180 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,8 | 23,7 | 23,7 | 78 | 107 | 107 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **19,0** | **18,9** | **22,5** | **13,0** | **13,0** | **16,2** | **39,5** | **48,4** | **53,7** | **363** | **392** | **456** |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Морква припущена | 51 | 51 | 70 | 0,7 | 0,7 | 1,0 | 0,8 | 0,8 | 1,3 | 4,5 | 4,5 | 6,3 | 26 | 26 | 36 |
| Омлет | 60 | 60 | 60 | 5,9 | 5,9 | 5,9 | 6,1 | 6,1 | 6,1 | 2,6 | 2,6 | 2,6 | 89 | 89 | 89 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша рисова  розсипчаста з цибулею | 101 | 101 | 127 | 2,4 | 2,4 | 3,0 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 23,7 | 23,7 | 29,9 | 127 | 127 | 159 |
| Фрукти свіжі (банани) | 50 | 50 | 85 | 0,8 | 0,8 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 18,5 | 46 | 46 | 76 |
| Какао з молоком | 120 | 120 | 160 | 4,0 | 4,0 | 5,4 | 3,4 | 3,4 | 4,6 | 6,5 | 6,5 | 8,8 | 72 | 72 | 96 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **13,7** | **13,7** | **16,6** | **12,7** | **12,7** | **15,0** | **48,2** | **48,2** | **66,1** | **360** | **360** | **456** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з білокачанної  капусти | 50 | 50 |  | 0,8 | 0,8 |  | 2 | 2 |  | 2,7 | 2,9 |  | 30 | 31 |  |
| Салат з квашеної  капусти |  |  | 55 |  |  | 0,8 |  |  | 2,5 |  |  | 4,6 |  |  | 43 |
| Суп український з  галушками | 150/15 | 150/15 | 200/20/8 | 1,8 | 1,8 | 2,6 | 2,8 | 2,8 | 5,1 | 12,4 | 12,4 | 16,6 | 82 | 82 | 122 |
| Котлета рублена з м'яса  курки | 58 | 58 | 77 | 10,3 | 10,3 | 13,9 | 4,0 | 4,0 | 5,3 | 8,3 | 8,3 | 11,4 | 111 | 111 | 149 |
| Каша гречана в'язка | 82 | 82 | 102 | 2,5 | 2,5 | 3,2 | 2,1 | 2,1 | 2,6 | 12,7 | 12,7 | 15,8 | 80 | 80 | 100 |
| Кисіль вишневий | 142 | 150 | 150 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,8 | 19,3 | 19,3 | 62 | 91 | 91 |
| 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:** |  |  |  | **18,0** | **18,0** | **23,0** | **13,3** | **13,3** | **17,9** | **57,8** | **65,4** | **77,6** | **436** | **466** | **576** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ікра з буряка | 55 | 55 | 75 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 2,6 | 2,6 | 3,6 | 6,2 | 6,2 | 8,5 | 49 | 49 | 63 |
| Філе м’яса курки  запечене під сиром | 55 | 55 | 73 | 10,7 | 10,7 | 14,4 | 7,6 | 7,6 | 10,1 | 1,9 | 2,4 | 3,6 | 119 | 121 | 161 |
| 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 |
| 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 житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **14,9** | **14,9** | **19,5** | **12,4** | **12,4** | **16,6** | **47,6** | **54,1** | **64,3** | **359** | **384** | **470** |
| **Вівторок 4 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **та виробів** |  | | | **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочний з  гречаною крупою | 150 | 150 | 200 | 3,6 | 3,6 | 4,8 | 3,1 | 3,1 | 4,2 | 11,2 | 12,7 | 16,9 | 87 | 93 | 124 |
| Морквяна запіканка з сиром кисломолочним | 100 | 105 | 138 | 9,6 | 9,6 | 12,6 | 8,2 | 8,2 | 11,7 | 11,8 | 16,8 | 21,8 | 157 | 176 | 239 |
| Соус із сухофруктів  (яблук сушених) | 28 | 28 | 28 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,2 | 9,7 | 9,7 | 32 | 38 | 38 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,1 | 19,1 | 28,6 | 82 | 82 | 122 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **13,6** | **13,6** | **17,9** | **11,3** | **11,3** | **15,9** | **50,3** | **58,3** | **77,0** | **358** | **389** | **524** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Куліш пшоняний з фрикаделькою (з м’яса  свинини) та сметаною | 150/11/7 | 150/11/7 | 200/15/9 | 4,2 | 4,2 | 6,0 | 8,1 | 8,1 | 11,5 | 13,1 | 13,1 | 17,3 | 142 | 142 | 197 |
| Голубці ліниві з м’ясом  яловичини | 78 | 78 | 97 | 7,9 | 7,9 | 9,8 | 4,4 | 4,4 | 5,4 | 8,9 | 8,9 | 11,1 | 107 | 107 | 133 |
| Фрукти свіжі (банани) | 65 | 65 | 85 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 14,2 | 18,5 | 58 | 58 | 76 |
| Компот із плодів  сушених (родзинок) | 116 | 116 | 140 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 16,0 | 19,1 | 38 | 61 | 72 |
| Хліб цільнозерновий | 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:** |  |  |  | **15,5** | **15,5** | **19,5** | **15,0** | **15,0** | **19,4** | **56,1** | **62,1** | **75,9** | **416** | **439** | **549** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре з гарбуза | 60 | 60 | 75 | 0,9 | 0,9 | 1,1 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 3,9 | 3,9 | 4,9 | 41 | 41 | 51 |
| Пудинг із м’яса курки | 60 | 60 | 80 | 10,4 | 10,4 | 14,0 | 4,9 | 4,9 | 6,4 | 3,1 | 3,1 | 4,2 | 98 | 98 | 130 |
| Каша кукурудзяна  розсипчаста | 90 | 90 | 113 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 1,8 | 1,8 | 2,3 | 21,4 | 21,4 | 26,8 | 113 | 113 | 141 |
| Соус сметанний з  томатом | 5 | 5 | 7 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 1,4 | 1,4 | 1,8 | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 15 | 15 | 21 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукти свіжі (яблука) | 55 | 55 | 75 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 5,7 | 5,7 | 7,8 | 25 | 25 | 34 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **15,2** | **15,2** | **19,8** | **11,0** | **11,0** | **14,1** | **49,7** | **49,7** | **59,5** | **360** | **360** | **445** |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гарбуз припущений | 50 | 50 | 66 | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 2,6 | 2,6 | 3,1 | 3,2 | 3,2 | 4,3 | 38 | 38 | 47 |
| Кури з яблуками в  сметані | 60 | 60 | 80 | 9,1 | 9,1 | 12,3 | 4,1 | 4,1 | 5,8 | 2,7 | 2,7 | 3,9 | 84 | 84 | 115 |
| Полента (каша  кукурудзяна запечена) | 90 | 90 | 110 | 2,6 | 2,6 | 3,1 | 2,4 | 2,4 | 3,0 | 16,6 | 16,6 | 20,1 | 99 | 99 | 120 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **14,8** | **14,8** | **18,8** | **11,5** | **11,5** | **14,3** | **44,2** | **51,6** | **62,4** | **354** | **382** | **466** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви та  часнику | 39 | 40 | 48 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 2,0 | 2,0 | 2,5 | 3,1 | 4,1 | 4,5 | 31 | 35 | 42 |
| Борщ по – бахмацьки зі  сметаною | 150/6 | 150/6 | 200/8 | 2,6 | 2,6 | 3,4 | 4,5 | 4,5 | 6,0 | 14,7 | 14,7 | 19,5 | 107 | 107 | 142 |
| Рибна паличка з яйцем | 46 | 46 | 69 | 9,2 | 9,2 | 13,5 | 4,3 | 4,3 | 6,2 | 4,7 | 4,7 | 7,0 | 94 | 94 | 139 |
| Каша рисова в'язка | 82 | 82 | 103 | 1,3 | 1,3 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 2,0 | 12,9 | 12,9 | 15,8 | 72 | 72 | 89 |
| Фрукти свіжі (банани) | 55 | 55 | 75 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 12,0 | 12,0 | 16,4 | 49 | 49 | 67 |
| Чай (трав'яний) | 140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **15,5** | **15,5** | **21,3** | **12,7** | **12,7** | **17,0** | **62,4** | **63,4** | **78,2** | **421** | **425** | **547** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша в'язка пшенична з  морквою | 96 | 100 | 125 | 3,7 | 3,7 | 4,6 | 2,6 | 2,6 | 3,3 | 18,7 | 22,6 | 28,2 | 113 | 128 | 159 |
| 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) | 20 | 20 | 35 | 0,5 | 0,5 | 1,0 | 1,4 | 1,4 | 2,4 | 2,7 | 2,7 | 4,7 | 26 | 26 | 45 |
| 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:** |  |  |  | **14,9** | **14,9** | **18,4** | **12,1** | **12,1** | **15,7** | **46,0** | **53,5** | **71,6** | **354** | **383** | **498** |
| **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 рисова з гарбузом | 149 | 152 | 203 | 4,9 | 4,9 | 6,5 | 3,6 | 3,6 | 4,8 | 29,0 | 31,5 | 42,0 | 169 | 178 | 238 |
| 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) | 20 | 20 | 35 | 0,5 | 0,5 | 1,0 | 1,4 | 1,4 | 2,4 | 2,7 | 2,7 | 4,7 | 26 | 26 | 45 |
| 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 |
| Чай (трав'яний) | 140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **15,8** | **15,8** | **20,7** | **10,1** | **10,1** | **13,6** | **50,7** | **56,7** | **75,6** | **357** | **379** | **506** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з червоної  капусти | 50 | 50 | 70 | 0,7 | 0,7 | 1,0 | 1,6 | 1,6 | 2,1 | 3,0 | 3,0 | 5,0 | 29 | 29 | 38 |
| Суп з макаронними виробами та картоплею | 150 | 150 | 200 | 1,6 | 1,6 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,8 | 11,5 | 11,5 | 15,4 | 71 | 71 | 94 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Болоньєзе (зі свинини) | 65 | 65 | 87 | 7,0 | 7,0 | 9,3 | 14,2 | 14,2 | 18,8 | 1,3 | 3,3 | 4,2 | 161 | 168 | 222 |
| 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 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 50 | 50 | 85 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 5,2 | 5,2 | 10,0 | 23 | 23 | 45 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **13,2** | **13,2** | **17,2** | **20,5** | **20,5** | **27,0** | **49,9** | **51,9** | **67,0** | **438** | **446** | **576** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з вареного буряка | 60 | 60 | 80 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 1,8 | 1,8 | 2,3 | 5,7 | 5,7 | 7,6 | 42 | 42 | 55 |
| Фіш боли в томатному  соусі | 41/27 | 41/27 | 62/41 | 8,1 | 8,1 | 12,1 | 2,0 | 2,0 | 3,3 | 5,3 | 5,3 | 7,7 | 71 | 71 | 109 |
| Макароні вироби відварені з маслом вершковим | 88/2 | 88/2 | 110/2,5 | 3,3 | 3,3 | 4,2 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 21,7 | 21,7 | 27,3 | 118 | 118 | 148 |
| Кефір 2,5% | 90 | 90 | 110 | 2,7 | 2,7 | 3,3 | 2,3 | 2,3 | 2,8 | 3,2 | 3,2 | 3,9 | 53 | 53 | 65 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **16,0** | **16,0** | **21,9** | **8,0** | **8,0** | **10,7** | **50,9** | **50,9** | **61,5** | **352** | **352** | **445** |
| **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:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овочі припущені в  сметанному соусі | 59 | 59 | 113 | 1,3 | 1,3 | 2,5 | 3,4 | 3,4 | 6,6 | 4,2 | 4,2 | 8,3 | 52 | 52 | 99 |
| Паличка куряча | 45 | 45 | 60 | 10,2 | 10,2 | 13,6 | 4,4 | 4,4 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 7,5 | 104 | 104 | 135 |
| Картопля запечена  скибочками (з вареної) | 85 | 85 | 94 | 2,2 | 2,2 | 2,4 | 2,2 | 2,2 | 2,5 | 19,0 | 19,0 | 20,9 | 104 | 104 | 115 |
| Компот із суміші  сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,5 | 10,5 | 15,7 | 20 | 39 | 59 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Хліб житній з маслом  вершковим | 30/1,5 | 30/1,5 | 30/1,5 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 78 | 78 | 78 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **14,9** | **14,9** | **19,7** | **11,3** | **11,3** | **16,1** | **49,4** | **54,4** | **67,4** | **358** | **377** | **485** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з білокачанної  капусти | 50 | 50 |  | 0,8 | 0,8 |  | 2 | 2 |  | 2,7 | 2,9 |  | 30 | 31 |  |
| Салат з квашеної  капусти |  |  | 55 |  |  | 0,8 |  |  | 2,5 |  |  | 4,6 |  |  | 43 |
| Суп із сочевиці | 150 | 150 | 200 | 5,4 | 5,4 | 7,2 | 2,3 | 2,3 | 3,4 | 12,9 | 12,9 | 17,2 | 99 | 99 | 135 |
| М’ясо курки в сметані | 30/9 | 30/9 | 40/12 | 9,1 | 9,1 | 12,2 | 5,9 | 5,9 | 7,9 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 91 | 91 | 122 |
| Каша кукурудзяна  в'язка | 82 | 82 | 102 | 1,9 | 1,9 | 2,4 | 1,8 | 1,8 | 2,1 | 16,5 | 16,5 | 20,6 | 90 | 90 | 113 |
| 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 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **18,6** | **18,6** | **24,1** | **12,2** | **12,2** | **16,1** | **59,3** | **67,0** | **82,2** | **440** | **470** | **594** |
| **Вечеря:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша «Янтарна» (із пшона з яблуками) | 100 | 100 | 125 | 4,3 | 4,3 | 5,3 | 4,6 | 4,6 | 5,7 | 18,4 | 20,9 | 25,9 | 132 | 141 | 176 |
| Соус фруктовий (вишневий) | 32 | 34 | 34 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,3 | 6,3 | 6,3 | 21 | 28 | 28 |
| Морквяники з яблуками | 75 | 78 | 117 | 2,3 | 2,3 | 3,3 | 2,3 | 2,3 | 3,4 | 17,2 | 19,7 | 28,7 | 95 | 104 | 153 |
| Кисіль з какао | 125 | 130 | 150 | 4,2 | 4,2 | 4,9 | 3,6 | 3,6 | 4,2 | 14,6 | 18,9 | 21,8 | 108 | 124 | 143 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **11,1** | **11,1** | **13,9** | **10,5** | **10,5** | **13,3** | **54,5** | **65,8** | **82,7** | **356** | **397** | **500** |

**В.о. генерального директора Директорату громадського здоров’я**

**та профілактики захворюваності Тетяна СКАПА**