**ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Начальник Сумського районного Завідувач Закладу дошкільної освіти**

**управління Головного управління (ясла-садок) № 30 «Чебурашка»**

**Держпродспоживслужби Сумської міської ради**

**в Сумській області**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Олександр СКВАРЧА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Світлана КОРЯГІНА**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 рік \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 рік**

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ**

**на осінній період 2025 року**

**Закладу дошкільної освіти (ясла-садок)**

**№ 30 « Чебурашка» Сумської міської ради**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОНЕДІЛОК І ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огірок свіжий | 60 |  | 80 | 0,48 |  | 0,96 | 0,6 |  | 0,12 | 1,98 |  | 3,96 | 8,4 |  | 16,8 |
| Кури варені | 45 |  | 60 | 5,09 |  | 8,17 | 4,64 |  | 5,44 | 0,41 |  | 0,48 | 86,36 |  | 102,80 |
| Картопляне пюре (МП,Л) | 110 |  | 150 | 2,58 |  | 3,53 | 2,42 |  | 5,01 | 16,07 |  | 21,91 | 99,55 |  | 150,47 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Фрукти свіжі (яблуко) (Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | 31,5 |  | 45 |
| Чай (трав’яний) | 150 |  | 180 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **10,45** |  | **15,16** | **10,26** |  | **13,37** | **35,64** |  | **46,65** | **296,81** |  | **386,07** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжої капусти | 80 |  | 100 | 0,91 |  | 1,2 | 4,04 |  | 7,88 | 5,91 |  | 7,88 | 60,92 |  | 81 |
| Суп гречаний (МП,Л,ЗП) | 150 |  | 200 | 2,09 |  | 2,51 | 2,61 |  | 4,58 | 13,08 |  | 18,61 | 85,05 |  | 112,57 |
| Ковбаски по - львівськи в сметанно -томатному соусі(яловичина) (МП,Л,Г,Я) | 50/45  /20 |  | 100/60  /30 | 10,01 |  | 19,00 | 11,39 |  | 21,91 | 11,59 |  | 22,75 | 173,69 |  | 335,74 |
| Пюре з бобових ( горох) з вершковим маслом (МП,Л) | 100 |  | 120 | 9,5 |  | 10,9 | 1,9 |  | 2,4 | 21,1 |  | 24,3 | 151 |  | 175 |
| Компот із сушених фруктів (Ф) | 150 |  | 180 | 0,0 |  | 0,0 | 0,0 |  | 0,0 | 9,75 |  | 13 | 22,5 |  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  |  |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **24,61** |  | **35,71** | **22,34** |  | **39,17** | **71,33** |  | **96,44** | **564,16** |  | **754,31** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат із тертої моркви з яблуками(Ф) | 80 |  | 100 | 0,4 |  | 0,6 | 2 |  | 2,8 | 5,5 |  | 7,8 | 35 |  | 50 |
| Запіканка вермішелево-сирна (МП,Л,ЗП,Г,Я) | 112 |  | 145 | 18,66 |  | 22,99 | 11,57 |  | 14,37 | 11,80 |  | 17,99 | 229,87 |  | 290,01 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| Фрукти свіжі (банан)(Ф) | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 0,4 |  | 0,5 | 16,8 |  | 21,00 | 76,80 |  | 96,0 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **24,46** |  | **30,19** | **17,77** |  | **22,17** | **41,2** |  | **55,39** | **419,67** |  | **539,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВІВТОРОК І ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат вітамінний | 80 |  | 100 | 0,59 |  | 0,71 | 2,09 |  | 2,12 | 3,73 |  | 4,54 | 34,45 |  | 38,01 |
| Оладки курячі (МП,Л, Я, Г) | 70/45 |  | 95/60 | 11,4 |  | 15,1 | 5,1 |  | 6,4 | 5,3 |  | 6,9 | 114 |  | 148 |
| Каша ячна в’язка (ЗП,Г,МП,Л) | 100 |  | 120 | 3,0 |  | 3,4 | 1,8 |  | 2,2 | 20,0 |  | 22,7 | 109 |  | 125 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **21,29** |  | **26,41** | **15,19** |  | **17,62** | **46,03** |  | **52,64** | **406,45** |  | **485,01** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжих огірків | 80 |  | 100 | 0,49 |  | 0,61 | 5,05 |  | 6,3 | 1,93 |  | 2,4 | 53,15 |  | 66,44 |
| Борщ буряковий з сметаною (МП,Л) | 150/5 |  | 200/7 | 1,4 |  | 1,9 | 3,4 |  | 5,0 | 10,4 |  | 13,9 | 88,8 |  | 125 |
| Плов з рису і м'яса (свинина) (МП,ЗП, Л) | 120/45 |  | 150/60 | 12,3 |  | 15 | 8,2 |  | 10,2 | 19,5 |  | 24,4 | 196,0 |  | 245,00 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Сік фруктовий (Ф) | 120 |  | 180 | 0,6 |  | 0,9 | 0,0 |  | 0,0 | 17,4 |  | 26,1 | 71 |  | 97,2 |
| Фрукти свіжі (апельсин) (Ф) | 70 |  | 100 | 0,63 |  | 0,9 | 0,2 |  | 0,3 | 5,6 |  | 8,1 | 30 |  | 43 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **17,52** |  | **21,41** | **19,25** |  | **24,2** | **64,73** |  | **84,8** | **509,95** |  | **647,64** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви (Ф) | 80 |  | 100 | 0,66 |  | 1,32 | 0,12 |  | 0,24 | 2,76 |  | 5,5 | 13,8 |  | 27,6 |
| Сирники із сметаною (МП,Л,Г,Я) | 80/10 |  | 100/10 | 10,96 |  | 13,63 | 14,05 |  | 17,06 | 6,63 |  | 20,15 | 246,9 |  | 290,97 |
| Фрукти свіжі (банан) (Ф) | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 0,4 |  | 0,5 | 16,8 |  | 21,00 | 76,80 |  | 96,0 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **12,82** |  | **16,45** | **14,57** |  | **17,8** | **26,19** |  | **46,65** | **337,5** |  | **414,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СЕРЕДА І ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огірок свіжий | 60 |  | 80 | 0,48 |  | 0,96 | 0,6 |  | 0,12 | 1,98 |  | 3,96 | 8,4 |  | 16,8 |
| Печеня по – домашньому (куряче філе) (МП,Л) | 110/45 |  | 170/60 | 11,05 |  | 15,29 | 5,1 |  | 7,48 | 13,6 |  | 21,4 | 148,6 |  | 219,11 |
| Чай (трав’яний) | 150 |  | 180 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хліб цільнозерновий з маслом вершковим (Г,ЗП, МП,Л) | 30/15 |  | 30/15 | 2,3 |  | 2,3 | 13,3 |  | 13,3 | 10,04 |  | 10,04 | 100 |  | 100 |
| Фрукти свіжі (яблуко) (Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | 31,5 |  | 45 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **14,03** |  | **18,95** | **19,2** |  | **21,3** | **32,9** |  | **45,8** | **288,5** |  | **380,91** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Томати свіжі | 60 |  | 85 | 0,8 |  | 1,2 | 0,8 |  | 1,2 | 6,9 |  | 11,4 | 34 |  | 55 |
| Суп гороховий з грінками (Г) | 150/20 |  | 200/20 | 5,8 |  | 7,0 | 4,2 |  | 4,8 | 23,6 |  | 28,1 | 166 |  | 184 |
| Тюфтелька рибна в сметанно - томатному соусі (МП,Л,Г) | 60/30 |  | 90/45 | 8,66 |  | 13,05 | 6,23 |  | 8,85 | 9,47 |  | 14,55 | 128,63 |  | 190,15 |
| Макаронні вироби відварні (МП,Л,Г) | 110 |  | 150 | 3,6 |  | 4,32 | 3,1 |  | 3,72 | 25,4 |  | 30,48 | 128,0 |  | 155,6 |
| Сік фруктовий(Ф) | 120 |  | 180 | 0,1 |  | 0,2 | 0,0 |  | 0,0 | 19,1 |  | 28,6 | 82 |  | 122 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **21,06** |  | **27,87** | **16,73** |  | **20,97** | **94,37** |  | **123,03** | **609,63** |  | **777,75** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з свіжої капусти та яблук | 80 |  | 100 | 0,78 |  | 1,04 | 5,1 |  | 6,8 | 3,84 |  | 5,12 | 62,5 |  | 83,3 |
| Каша гречана розсипчаста (ЗП,МП,Л) | 110 |  | 150 | 7,7 |  | 9,2 | 5,7 |  | 6,8 | 26,9 |  | 40,8 | 189 |  | 259 |
| Яйце варене(Я) | 40 |  | 40 | 5,1 |  | 5,1 | 4,6 |  | 4,6 | 0,3 |  | 0,3 | 63,0 |  | 63,0 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| Фрукти свіжі (банан)(Ф) | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 0,4 |  | 0,5 | 16,8 |  | 21,00 | 76,80 |  | 96,0 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **18,98** |  | **21,94** | **19,6** |  | **23,2** | **54,94** |  | **75,82** | **469,3** |  | **604,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЧЕТВЕР І ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | | **Енергетична цінність** | | | | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | | від  1-4  років | |  | | від  4-6 (7)  років | |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат із тертої моркви з яблуками(Ф) | 80 |  | 100 | 0,4 |  | 0,6 | 2 |  | 2,8 | 5,5 |  | 7,8 | | 35 | |  | | 50 | |
| Сирники із сметаною(МП,Л,Г,Я) | 80/10 |  | 100/10 | 10,96 |  | 13,63 | 14,05 |  | 17,06 | 6,63 |  | 20,15 | | 246,9 | |  | | 290,97 | |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | | 78 | |  | | 103 | |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | | 71 | |  | | 71 | |
| Фрукти свіжі (груша)(Ф) | 80 |  | 100 | 0,32 |  | 0,4 | 0,24 |  | 0,3 | 8,08 |  | 10,1 | | 33,6 | |  | | 42 | |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **17,98** |  | **21,83** | **22,49** |  | **27,06** | **37,21** |  | **56,55** | | **464,5** | |  | | **556,97** | |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огірок свіжий | 60 |  | 80 | 0,48 |  | 0,96 | 0,6 |  | 0,12 | 1,98 |  | 3,96 | | 8,4 | |  | | 16,8 | |
| Борщ український (МП,Л) | 150 |  | 200 | 2,1 |  | 2,8 | 2,5 |  | 3,1 | 10,0 |  | 13,1 | | 69 | |  | | 89 | |
| Каша рисова розсипчаста (ЗП,МП,Л) | 110 |  | 150 | 1,8 |  | 2,57 | 2,28 |  | 3,26 | 18,12 |  | 25,89 | | 101,67 | |  | | 145,25 | |
| Котлета рибна любительська (Г,Я,МП,Л,Р) | 60 |  | 90 | 10,2 |  | 14,7 | 1,8 |  | 2,6 | 20,8 |  | 25,2 | | 89 | |  | | 126 | |
| Компот із сушених фруктів(Ф) | 150 |  | 180 | 0,0 |  | 0,0 | 0,0 |  | 0,0 | 9,75 |  | 13 | | 22,5 | |  | | 50 | |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | | 71 | |  | | 71 | |
| Фрукти свіжі (яблуко)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | | 10,4 | | 31,5 | |  | | 45 | |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **16,88** |  | **23,53** | **9,78** |  | **11,88** | **77,83** |  | | **101,45** | | **393,07** | |  | | **543,05** | |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжої капусти | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 7,88 |  | 9,85 | 7,88 |  | 9,85 | | 81 | |  | | 101,3 | |
| Каша пшенична в'язка (МП,Л,ЗП,Г) | 100 |  | 120 | 4,1 |  | 5,1 | 2,4 |  | 3,0 | 25,6 |  | 31,9 | | 142 | |  | | 177 | |
| Биточок рублений із курятини паровий (Г,МП,Л) | 58/45 |  | 77/60 | 10,6 |  | 14,2 | 2,4 |  | 3,0 | 5,0 |  | 6,6 | | 76,0 | |  | | 100,1 | |
| Кефір (МП,Л) | 100 |  | 125 | 3 |  | 3,75 | 2,5 |  | 3,13 | 3,5 |  | 4,4 | | 59 | |  | | 74 | |
| Фрукти свіжі (банан)(Ф) | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 0,4 |  | 0,5 | 16,8 |  | 21,00 | | 76,80 | |  | | 96,0 | |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **20,1** |  | **26,05** | **15,58** |  | **19,48** | **58,78** |  | **73,75** | | **434,8** | |  | | **548,4** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П'ЯТНИЦЯ І ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат із зеленого горошку з цибулею | 75 |  | 90 | 3,8 |  | 4,33 | 1,64 |  | 1,66 | 11,36 |  | 12,93 | 71,99 |  | 80,11 |
| Чахохбілі з куркою ( Г) | 32/45 |  | 43/60 | 10,1 |  | 13,5 | 3,3 |  | 4,3 | 5,2 |  | 7,1 | 102 |  | 122 |
| Булгур розсипчастий (МП,Л,ЗП) | 110 |  | 150 | 2,48 |  | 3,1 | 2,6 |  | 3,2 | 14,9 |  | 18,6 | 88 |  | 110 |
| Какао (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,7 | 3,8 |  | 5,0 | 7,05 |  | 9,5 | 78 |  | 103 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Фрукти свіжі (апельсин)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,63 |  | 0,9 | 0,2 |  | 0,3 | 5,6 |  | 8,1 | 30 |  | 43 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **23,31** |  | **29,63** | **13,94** |  | **16,86** | **54,01** |  | **66,13** | **440,99** |  | **529,11** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат із свіжих томатів | 80 |  | 100 | 0,4 |  | 0,6 | 2 |  | 2,8 | 5,5 |  | 7,8 | 35 |  | 50 |
| Суп гречаний (МП,Л,ЗП) | 150 |  | 200 | 2,09 |  | 2,51 | 2,61 |  | 4,58 | 13,08 |  | 18,61 | 85,05 |  | 112,57 |
| Голубці ліниві з курячим м’ясом (ЗП,МП,Л) | 90/45 |  | 120/60 | 12,0 |  | 16,0 | 4,2 |  | 5,4 | 12,1 |  | 16,5 | 136 |  | 182 |
| Компот із сушених фруктів(Ф) | 150 |  | 180 | 0,0 |  | 0,0 | 0,0 |  | 0,0 | 9,75 |  | 13 | 22,5 |  | 50 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **16,59** |  | **21,21** | **11,21** |  | **15,18** | **50,33** |  | **65,81** | **349,55** |  | **465,57** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжої капусти з твердим сиром (МП,Л) | 80 |  | 100 | 2,34 |  | 2,73 | 4,8 |  | 5,55 | 3,4 |  | 3,96 | 67,9 |  | 79,2 |
| Омлет (Я,МП,Л,Г) | 60 |  | 60 | 5,9 |  | 5,9 | 6,1 |  | 6,1 | 2,6 |  | 2,60 | 89,00 |  | 89,00 |
| Каша вівсяна в’язка (ЗП,Г,МП,Л) | 100 |  | 120 | 2,2 |  | 2,8 | 2,7 |  | 3,3 | 10,5 |  | 13,2 | 99,0 |  | 127,0 |
| Фрукти свіжі (яблуко)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | 31,5 |  | 45 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **10,64** |  | **11,83** | **13,8** |  | **15,35** | **23,78** |  | **30,16** | **287,4** |  | **340,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОНЕДІЛОК ІІ ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжої капусти | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 7,88 |  | 9,85 | 7,88 |  | 9,85 | 81 |  | 101,3 |
| Макаронні вироби відварні (МП,Л,Г) | 110 |  | 150 | 3,6 |  | 4,32 | 3,1 |  | 3,72 | 25,4 |  | 30,48 | 128,0 |  | 155,6 |
| Курка по-італійськи (підлива) | 36/10/45 |  | 48/12/60 | 9,7 |  | 12,9 | 3,3 |  | 4,3 | 1,8 |  | 4,3 | 78 |  | 109 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим (Г,ЗП,Л,МП) | 30/10 |  | 30/15 | 4,4 |  | 5,4 | 5,3 |  | 6,5 | 9,9 |  | 9,9 | 107 |  | 122 |
| Фрукти свіжі (банан)(Ф) | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 0,4 |  | 0,5 | 16,8 |  | 21,00 | 76,80 |  | 96,0 |
| Чай (трав’яний) | 150 |  | 180 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **20,1** |  | **25,62** | **19,98** |  | **24,87** | **61,78** |  | **75,53** | **470,8** |  | **583,9** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжих огірків | 80 |  | 100 | 0,49 |  | 0,61 | 5,05 |  | 6,3 | 1,93 |  | 2,4 | 53,15 |  | 66,44 |
| Суп – харчо (МП,Л) | 150 |  | 200 | 1,62 |  | 2,14 | 2,62 |  | 3,3 | 10,73 |  | 14,21 | 72,21 |  | 94,09 |
| Шніцель зі свинини (Г) | 60/45 |  | 80/60 | 8,36 |  | 11,09 | 14,49 |  | 19,15 | 8,58 |  | 11,17 | 198,68 |  | 262,02 |
| Каша пшенична в'язка ( МП Л, ЗП,Г) | 100 |  | 120 | 4,1 |  | 5,1 | 2,4 |  | 3,0 | 25,6 |  | 31,9 | 142 |  | 177 |
| Сік фруктовий(Ф) | 120 |  | 180 | 0,8 |  | 1,3 | 0,0 |  | 0,0 | 15,6 |  | 23,4 | 64,8 |  | 97,2 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **17,47** |  | **22,34** | **26,96** |  | **34,15** | **72,34** |  | **92,98** | **601,84** |  | **767,75** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви (Ф) | 80 |  | 100 | 0,66 |  | 1,32 | 0,12 |  | 0,24 | 2,76 |  | 5,5 | 13,8 |  | 27,6 |
| Запіканка сирна з крупою манною зі сметаною (МП,Л,ЗП,Я,Г) | 80/10 |  | 100/10 | 12,5 |  | 15,7 | 7,4 |  | 9,3 | 6,2 |  | 12,9 | 195,65 |  | 250,52 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| Фрукти свіжі (апельсин)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,63 |  | 0,9 | 0,2 |  | 0,3 | 5,6 |  | 8,1 | 30 |  | 43 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **17,99** |  | **23,02** | **11,52** |  | **14,34** | **21,66** |  | **35,1** | **317,45** |  | **424,12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВІВТОРОК ІІ ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  143  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжої капусти та моркви | 80 |  | 100 | 1,05 |  | 1,3 | 2,9 |  | 3,6 | 4,03 |  | 4,9 | 44,25 |  | 46,36 |
| Фіш боли в томатному соусі (Р) | 41/27 |  | 62/41 | 8,1 |  | 12,1 | 2,0 |  | 3,3 | 5,3 |  | 7,7 | 71 |  | 109 |
| Картопляне пюре (МП,Л) | 50 |  | 70 | 2,8 |  | 3,6 | 5,4 |  | 8,0 | 15,8 |  | 18,9 | 74,86 |  | 109,87 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Фрукти свіжі (яблуко)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | 31,5 |  | 45 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **18,45** |  | **24,6** | **16,7** |  | **22,2** | **49,41** |  | **60,4** | **370,61** |  | **484,23** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горошок овочевий відварний з цибулею (МП,Л) | 60 |  | 70 | 3,5 |  | 4,1 | 0,9 |  | 0,9 | 9,7 |  | 11,3 | 58 |  | 66 |
| Борщ буряковий з сметаною (МП,Л) | 150/5 |  | 200/7 | 1,4 |  | 1,9 | 3,4 |  | 5,0 | 10,4 |  | 13,9 | 88,8 |  | 125 |
| Вареники з курячим м’ясом(МП,Л,Я,Г) | 81/45 |  | 108/60 | 12,78 |  | 16,93 | 4,47 |  | 5,59 | 16,69 |  | 22,15 | 161,37 |  | 211,02 |
| Компот із сухофруктів(Ф) | 150 |  | 180 | 0,0 |  | 0,0 | 0,0 |  | 0,0 | 9,75 |  | 13 | 22,5 |  | 50 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **19,78** |  | **25,03** | **11,17** |  | **13,89** | **56,44** |  | **70,25** | **401,67** |  | **523,02** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Томати свіжі | 60 |  | 85 | 0,8 |  | 1,2 | 0,8 |  | 1,2 | 6,9 |  | 11,4 | 34 |  | 55 |
| Суфле яєчне (Я,МП,Г,Л) | 75 |  | 75 | 6,8 |  | 6,8 | 7,5 |  | 7,5 | 6,0 |  | 6,0 | 118 |  | 118 |
| Каша ячна в’язка (МП,Л,ЗП,Г) | 100 |  | 120 | 1,8 |  | 2,2 | 1,7 |  | 2,1 | 11,9 |  | 14,6 | 70 |  | 86 |
| Какао (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,7 | 3,8 |  | 5,0 | 7,05 |  | 9,5 | 78 |  | 103 |
| Фрукти свіжі (банан)(Ф) | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 0,4 |  | 0,5 | 16,8 |  | 21,00 | 76,80 |  | 96,0 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **14,8** |  | **17,4** | **14,2** |  | **16,3** | **48,65** |  | **62,5** | **376,8** |  | **458** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СЕРЕДА ІІ ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огірок свіжий | 60 |  | 80 | 0,48 |  | 0,96 | 0,6 |  | 0,12 | 1,98 |  | 3,96 | 8,4 |  | 16,8 |
| Макарони відварені з овочами (Г) | 110 |  | 150 | 3,4 |  | 4,4 | 2,3 |  | 2,9 | 21,5 |  | 28,0 | 121 |  | 157 |
| Курятина в сметані (МП,Л) | 30/9/45 |  | 40/12/60 | 14,23 |  | 18,99 | 5,67 |  | 7,54 | 0,3 |  | 0,42 | 113,43 |  | 151,16 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Фрукти свіжі (яблуко)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | 31,5 |  | 45 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **24,61** |  | **31,95** | **14,97** |  | **17,86** | **48,06** |  | **61,28** | **423,33** |  | **543,96** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжої капусти з твердим сиром (МП,Л) | 80 |  | 100 | 2,34 |  | 2,73 | 4,8 |  | 5,55 | 3,4 |  | 3,96 | 67,9 |  | 79,2 |
| Суп український з галушками (Г,Я) | 150 |  | 200 | 1,8 |  | 2,4 | 2,8 |  | 3,4 | 12,4 |  | 16,4 | 82 |  | 105 |
| Тюфтельки м'ясні в сметанно-томатному соусі (Г,МП,Л,Я) (яловичина) | 45/45 |  | 90/60 | 9,14 |  | 19,42 | 10,10 |  | 22,02 | 7,35 |  | 15,94 | 142,33 |  | 308,94 |
| Булгур розсипчастий (МП,Л,ЗП) | 110 |  | 150 | 2,48 |  | 3,1 | 2,6 |  | 3,2 | 14,9 |  | 18,6 | 88 |  | 110 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Чай (трав’яний) | 150 |  | 180 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **17,86** |  | **29,75** | **22,7** |  | **36,57** | **47,95** |  | **64,8** | **451,23** |  | **674,14** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат із тертої моркви з яблуками(Ф) | 80 |  | 100 | 0,4 |  | 0,6 | 2 |  | 2,8 | 5,5 |  | 7,8 | 35 |  | 50 |
| Сирники із сметаною (МП,Л,Г,Я) | 80/10 |  | 100/10 | 10,96 |  | 13,63 | 14,05 |  | 17,06 | 6,63 |  | 20,15 | 246,9 |  | 290,97 |
| Кефір (МП,Л) | 100 |  | 125 | 3 |  | 3,75 | 2,5 |  | 3,13 | 3,5 |  | 4,4 | 59 |  | 74 |
| Фрукти свіжі (апельсин)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,63 |  | 0,9 | 0,2 |  | 0,3 | 5,6 |  | 8,1 | 30 |  | 43 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **14,99** |  | **18,88** | **18,75** |  | **23,29** | **21,23** |  | **40,45** | **370,9** |  | **457,97** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЧЕТВЕР ІІ ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжої капусти | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 7,88 |  | 9,85 | 7,88 |  | 9,85 | 81,00 |  | 101,3 |
| Рагу з курятини (Г) | 45/100 |  | 60/135 | 11,2 |  | 14,9 | 5,1 |  | 6,7 | 15,1 |  | 20,1 | 132 |  | 190 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| Хліб цільнозерновий з маслом вершковим (Г,ЗП,МП,Л) | 30/15 |  | 30/15 | 2,3 |  | 2,3 | 13,3 |  | 13,3 | 10,04 |  | 10,04 | 100 |  | 100 |
| Фрукти свіжі (апельсин)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,63 |  | 0,9 | 0,2 |  | 0,3 | 5,6 |  | 8,1 | 30 |  | 43 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **19,53** |  | **24,7** | **30,28** |  | **34,65** | **45,72** |  | **56,69** | **421** |  | **537,3** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжих помідорів та огірків | 80 |  | 100 | 0,82 |  | 0,96 | 4,11 |  | 4,83 | 3,79 |  | 4,46 | 53,39 |  | 62,8 |
| Суп гороховий з грінками (Г) | 150/20 |  | 200/20 | 5,8 |  | 7,0 | 4,2 |  | 4,8 | 23,6 |  | 28,1 | 166 |  | 184 |
| Шніцель рибний натуральний (Я,Г,Р) | 50 |  | 70 | 9,8 |  | 14,14 | 1,21 |  | 1,82 | 23,3 |  | 30,42 | 95,35 |  | 121,31 |
| Каша гречана розсипчаста(МП,Л,ЗП) | 110 |  | 150 | 2,8 |  | 3,5 | 2,2 |  | 2,7 | 13 |  | 17 | 100 |  | 120 |
| Сік фруктовий(Ф) | 120 |  | 180 | 0,8 |  | 1,3 | 0,0 |  | 0,0 | 15,6 |  | 23,4 | 64,8 |  | 97,2 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71,1 |  | 71,1 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **22,12** |  | **29** | **14,12** |  | **16,55** | **89,19** |  | **113,28** | **550,64** |  | **656,41** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви (Ф) | 80 |  | 100 | 0,66 |  | 1,32 | 0,12 |  | 0,24 | 2,76 |  | 5,5 | 13,8 |  | 27,6 |
| Каша вівсяна в’язка(ЗП,Г,МП,Л) | 100 |  | 120 | 2,2 |  | 2,8 | 2,7 |  | 3,3 | 10,5 |  | 13,2 | 99,0 |  | 127,0 |
| Оладки курячі (МП,Л, Я, Г) | 70/45 |  | 95/60 | 11,4 |  | 15,1 | 5,1 |  | 6,4 | 5,3 |  | 6,9 | 114 |  | 148 |
| Какао (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,7 | 3,8 |  | 5,0 | 7,05 |  | 9,5 | 78 |  | 103 |
| Фрукти свіжі (яблуко)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | 31,5 |  | 45 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **18,66** |  | **25,32** | **11,92** |  | **15,34** | **32,89** |  | **45,5** | **336,3** |  | **450,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П'ЯТНИЦЯ ІІ ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат вітамінний | 80 |  | 100 | 0,59 |  | 0,71 | 2,09 |  | 2,12 | 3,73 |  | 4,54 | 34,45 |  | 38,01 |
| Каша рисова розсипчаста (ЗП,МП,Л) | 110 |  | 150 | 1,8 |  | 2,57 | 2,28 |  | 3,26 | 18,12 |  | 25,89 | 101,67 |  | 145,25 |
| Яйце варене(Я) | 40 |  | 40 | 5,1 |  | 5,1 | 4,6 |  | 4,6 | 0,3 |  | 0,3 | 63,0 |  | 63,0 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| Фрукти свіжі (яблуко)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | 31,5 |  | 45 |
| **Всього за сніданок** |  |  |  | **13,99** |  | **15,98** | **15,37** |  | **17,28** | **46,43** |  | **59,63** | **379,62** |  | **465,26** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огірок свіжий | 60 |  | 80 | 0,48 |  | 0,96 | 0,6 |  | 0,12 | 1,98 |  | 3,96 | 8,4 |  | 16,8 |
| Борщ український зі сметаною (МП,Л) | 150 |  | 200 | 2,1 |  | 2,8 | 2,5 |  | 3,1 | 10,0 |  | 13,1 | 69 |  | 89 |
| Картопляне пюре (МП,Л) | 110 |  | 150 | 2,58 |  | 3,53 | 2,42 |  | 5,01 | 16,07 |  | 21,91 | 99,55 |  | 150,47 |
| Нагетси курячі (Г,Я) | 56/45 |  | 75/60 | 12 |  | 16 | 4,2 |  | 5,4 | 12,1 |  | 16,5 | 136 |  | 182 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Компот із сухофруктів(Ф) | 150 |  | 180 | 0,0 |  | 0,0 | 0,0 |  | 0,0 | 9,75 |  | 13 | 22,5 |  | 50 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **19,26** |  | **25,39** | **12,12** |  | **16,03** | **59,8** |  | **78,37** | **406,45** |  | **559,27** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат із тертої моркви з яблуками(Ф) | 80 |  | 100 | 0,66 |  | 1,32 | 0,12 |  | 0,24 | 2,76 |  | 5,5 | 13,8 |  | 27,6 |
| Вареники ліниві зі сметаною (МП,Л,Я,Г) | 100/10 |  | 130/15 | 15,67 |  | 20,90 | 11,23 |  | 15,67 | 12,98 |  | 22,37 | 231,44 |  | 317,72 |
| Кефір (МП,Л) | 100 |  | 125 | 3 |  | 3,75 | 2,5 |  | 3,13 | 3,5 |  | 4,4 | 59 |  | 74 |
| Фрукти свіжі (банан)(Ф) | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 0,4 |  | 0,5 | 16,8 |  | 21,00 | 76,80 |  | 96,0 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **20,53** |  | **27,47** | **14,25** |  | **19,54** | **36,04** |  | **53,27** | **381,04** |  | **515,32** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОНЕДІЛОК ІІІ ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжої капусти | 80 |  | 100 | 0,91 |  | 1,2 | 4,04 |  | 7,88 | 5,91 |  | 7,88 | 60,92 |  | 81 |
| Кури варені | 45 |  | 60 | 5,09 |  | 8,17 | 4,64 |  | 5,44 | 0,41 |  | 0,48 | 86,36 |  | 102,80 |
| Картопляне пюре (МП,Л) | 110 |  | 150 | 2,58 |  | 3,53 | 2,42 |  | 5,01 | 16,07 |  | 21,91 | 99,55 |  | 150,47 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Чай (трав’яний) | 150 |  | 180 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Фрукти свіжі (банан)(Ф) | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 0,4 |  | 0,5 | 16,8 |  | 21,00 | 76,80 |  | 96,0 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **11,88** |  | **16,5** | **13,9** |  | **21,23** | **49,09** |  | **61,17** | **394,63** |  | **501,27** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжих помідорів та огірків | 80 |  | 100 | 0,82 |  | 0,96 | 4,11 |  | 4,83 | 3,79 |  | 4,46 | 53,39 |  | 62,8 |
| Суп картопляний з макаронними  виробами (МП,Л) | 150 |  | 200 | 1,13 |  | 1,51 | 1,3 |  | 1,67 | 8 |  | 10,67 | 48,5 |  | 64,7 |
| Котлета м'ясна (яловичина) (Я,МП,Л,Г) | 60/45 |  | 75/60 | 13,25 |  | 19,5 | 6,8 |  | 8,38 | 9,97 |  | 13,29 | 85,06 |  | 95,00 |
| Пюре з бобових ( горох) з вершковим маслом (МП,Л) | 100 |  | 120 | 9,5 |  | 10,9 | 1,9 |  | 2,4 | 21,1 |  | 24,3 | 151 |  | 175 |
| Компот із сушених фруктів (Ф) | 150 |  | 180 | 0,0 |  | 0,0 | 0,0 |  | 0,0 | 9,75 |  | 13 | 22,5 |  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  |  |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **29,48** |  | **39,11** | **18,49** |  | **23,48** | **66,19** |  | **81,29** | **473,89** |  | **519,47** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі тертої моркви з яблуками(Ф) | 80 |  | 100 | 0,66 |  | 0,89 | 5,11 |  | 5,13 | 2,68 |  | 3,62 | 58,28 |  | 71,75 |
| Запіканка вермішелево-сирна (МП,Л,ЗП,Г,Я) | 112 |  | 145 | 18,66 |  | 22,99 | 11,57 |  | 14,37 | 11,80 |  | 17,99 | 229,87 |  | 290,01 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| Фрукти свіжі (яблуко) (Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | 31,5 |  | 45 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **23,72** |  | **29,38** | **20,68** |  | **24,4** | **28,86** |  | **40,61** | **397,65** |  | **509,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВІВТОРОК ІІІ ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огірок свіжий | 60 |  | 80 | 0,48 |  | 0,96 | 0,6 |  | 0,12 | 1,98 |  | 3,96 | 8,4 |  | 16,8 |
| Гуляш курячий (Г) | 32/45 |  | 43/60 | 9,9 |  | 13,2 | 3,4 |  | 4,3 | 4,0 |  | 5,4 | 87 |  | 116 |
| Каша ячна в’язка (ЗП,Г,МП,Л) | 100 |  | 120 | 3,0 |  | 3,4 | 1,8 |  | 2,2 | 20,0 |  | 22,7 | 109 |  | 125 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **20,32** |  | **25,12** | **14,4711,52** |  | **17,5** | **48,47** |  | **56,73** | **403,33** |  | **485,52** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат вітамінний | 80 |  | 100 | 0,59 |  | 0,71 | 2,09 |  | 2,12 | 3,73 |  | 4,54 | 34,45 |  | 38,01 |
| Борщ буряковий з сметаною (МП,Л) | 150/5 |  | 200/7 | 1,4 |  | 1,9 | 3,4 |  | 5,0 | 10,4 |  | 13,9 | 88,8 |  | 125 |
| Плов з рису і м'яса (свинина) (МП,ЗП, Л) | 120/45 |  | 150/60 | 12,3 |  | 15 | 8,2 |  | 10,2 | 19,5 |  | 24,4 | 196,0 |  | 245,00 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Сік фруктовий (Ф) | 120 |  | 180 | 0,6 |  | 0,9 | 0,0 |  | 0,0 | 17,4 |  | 26,1 | 71 |  | 97,2 |
| Фрукти свіжі (апельсин) (Ф) | 70 |  | 100 | 0,63 |  | 0,9 | 0,2 |  | 0,3 | 5,6 |  | 8,1 | 30 |  | 43 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **17,62** |  | **21,51** | **16,29** |  | **20,02** | **66,53** |  | **86,94** | **491,25** |  | **619,21** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви (Ф) | 80 |  | 100 | 0,66 |  | 1,32 | 0,12 |  | 0,24 | 2,76 |  | 5,5 | 13,8 |  | 27,6 |
| Сирники із сметаною (МП,Л,Г,Я) | 80/10 |  | 100/10 | 10,96 |  | 13,63 | 14,05 |  | 17,06 | 6,63 |  | 20,15 | 246,9 |  | 290,97 |
| Фрукти свіжі (банан) (Ф) | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 0,4 |  | 0,5 | 16,8 |  | 21,00 | 76,80 |  | 96,0 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **12,82** |  | **16,45** | **14,57** |  | **17,8** | **26,19** |  | **46,65** | **337,5** |  | **414,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СЕРЕДА ІІІ ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжих огірків | 80 |  | 100 | 0,49 |  | 0,61 | 5,05 |  | 6,3 | 1,93 |  | 2,4 | 53,15 |  | 66,44 |
| Печеня по – домашньому (куряче філе) (МП,Л) | 110/45 |  | 170/60 | 11,05 |  | 15,29 | 5,1 |  | 7,48 | 13,6 |  | 21,4 | 148,6 |  | 219,11 |
| Чай (трав’яний) | 150 |  | 180 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хліб цільнозерновий з маслом вершковим (Г,ЗП, МП,Л) | 30/15 |  | 30/15 | 2,3 |  | 2,3 | 13,3 |  | 13,3 | 10,04 |  | 10,04 | 100 |  | 100 |
| Фрукти свіжі (яблуко) (Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | 31,5 |  | 45 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **14,04** |  | **18,6** | **23,65** |  | **27,48** | **32,85** |  | **44,24** | **333,25** |  | **430,55** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Томати свіжі | 60 |  | 85 | 0,8 |  | 1,2 | 0,8 |  | 1,2 | 6,9 |  | 11,4 | 34 |  | 55 |
| Суп гороховий з грінками (Г) | 150/20 |  | 200/20 | 5,8 |  | 7,0 | 4,2 |  | 4,8 | 23,6 |  | 28,1 | 166 |  | 184 |
| Тюфтелька рибна в сметанно - томатному соусі (МП.Л, Г) | 60/30 |  | 90/45 | 8,66 |  | 13,05 | 6,23 |  | 8,85 | 9,47 |  | 14,55 | 128,63 |  | 190,15 |
| Каша пшенична в’язка (ЗП,Г) | 100 |  | 120 | 4,1 |  | 4,25 | 2,4 |  | 3,0 | 25 |  | 26,6 | 95 |  | 105 |
| Сік фруктовий(Ф) | 120 |  | 180 | 0,1 |  | 0,2 | 0,0 |  | 0,0 | 19,1 |  | 28,6 | 82 |  | 122 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **21,56** |  | **27,8** | **16,03** |  | **20,25** | **93,97** |  | **119,15** | **576,63** |  | **727,15** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з свіжої капусти та яблук | 80 |  | 100 | 0,78 |  | 1,04 | 5,1 |  | 6,8 | 3,84 |  | 5,12 | 62,5 |  | 83,3 |
| Каша гречана розсипчаста (ЗП,МП,Л) | 110 |  | 150 | 7,7 |  | 9,2 | 5,7 |  | 6,8 | 26,9 |  | 40,8 | 189 |  | 259 |
| Яйце варене(Я) | 40 |  | 40 | 5,1 |  | 5,1 | 4,6 |  | 4,6 | 0,3 |  | 0,3 | 63,0 |  | 63,0 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| Фрукти свіжі (банан)(Ф) | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 0,4 |  | 0,5 | 16,8 |  | 21,00 | 76,80 |  | 96,0 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **18,98** |  | **21,94** | **19,6** |  | **23,2** | **54,94** |  | **75,82** | **469,3** |  | **604,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЧЕТВЕР ІІІ ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат із тертої моркви з яблуками(Ф) | 80 |  | 100 | 0,4 |  | 0,6 | 2 |  | 2,8 | 5,5 |  | 7,8 | 35 |  | 50 |
| Вареники ліниві зі сметаною (МП,Л,Я,Г) | 100/10 |  | 130/15 | 15,67 |  | 20,90 | 11,23 |  | 15,67 | 12,98 |  | 22,37 | 231,44 |  | 317,72 |
| Какао (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,7 | 3,8 |  | 5,0 | 7,05 |  | 9,5 | 78 |  | 103 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Фрукти свіжі (апельсин)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,63 |  | 0,9 | 0,2 |  | 0,3 | 5,6 |  | 8,1 | 30 |  | 43 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **23** |  | **30,2** | **19,63** |  | **26,17** | **41,03** |  | **57,67** | **445,44** |  | **584,72** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огірок свіжий | 60 |  | 80 | 0,48 |  | 0,96 | 0,6 |  | 0,12 | 1,98 |  | 3,96 | 8,4 |  | 16,8 |
| Борщ український (МП,Л) | 150 |  | 200 | 2,1 |  | 2,8 | 2,5 |  | 3,1 | 10,0 |  | 13,1 | 69 |  | 89 |
| Каша рисова розсипчаста (ЗП,МП,Л) | 110 |  | 150 | 1,8 |  | 2,57 | 2,28 |  | 3,26 | 18,12 |  | 25,89 | 101,67 |  | 145,25 |
| Котлета рибна любительська (Г,Я,МП,Л,Р) | 60 |  | 90 | 10,2 |  | 14,7 | 1,8 |  | 2,6 | 20,8 |  | 25,2 | 89 |  | 126 |
| Компот із сушених фруктів(Ф) | 150 |  | 180 | 0,0 |  | 0,0 | 0,0 |  | 0,0 | 9,75 |  | 13 | 22,5 |  | 50 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Фрукти свіжі (яблуко)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | 31,5 |  | 45 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **16,88** |  | **23,53** | **9,78** |  | **11,88** | **77,83** |  | **101,45** | **393,07** |  | **543,05** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжої капусти | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 7,88 |  | 9,85 | 7,88 |  | 9,85 | 81 |  | 101,3 |
| Биточок рублений із курятини паровий (Г,МП,Л) | 58/45 |  | 77/60 | 10,6 |  | 14,2 | 2,4 |  | 3,0 | 5,0 |  | 6,6 | 76,0 |  | 100,1 |
| Макаронні вироби відварні (МП,Л,Г) | 110 |  | 150 | 3,6 |  | 4,32 | 3,1 |  | 3,72 | 25,4 |  | 30,48 | 128,0 |  | 155,6 |
| Кефір (МП,Л) | 100 |  | 125 | 3 |  | 3,75 | 2,5 |  | 3,13 | 3,5 |  | 4,4 | 59 |  | 74 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **18,4** |  | **23,77** | **15,88** |  | **19,7** | **41,78** |  | **51,33** | **344** |  | **431** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П'ЯТНИЦЯ ІІІ ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжої капусти та моркви | 80 |  | 100 | 0,97 |  | 1,3 | 2,05 |  | 2,7 | 3,7 |  | 4,7 | 34,77 |  | 46,36 |
| Омлет (Я,МП,Л,Г) | 60 |  | 60 | 5,9 |  | 5,9 | 6,1 |  | 6,1 | 2,6 |  | 2,60 | 89,00 |  | 89,00 |
| Булгур розсипчастий (МП,Л,ЗП) | 110 |  | 150 | 2,48 |  | 3,1 | 2,6 |  | 3,2 | 14,9 |  | 18,6 | 88 |  | 110 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Фрукти свіжі (апельсин)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,63 |  | 0,9 | 0,2 |  | 0,3 | 5,6 |  | 8,1 | 30 |  | 43 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **16,28** |  | **18,4** | **17,15** |  | **19,2** | **43,8** |  | **52,5** | **390,77** |  | **462,36** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Томати свіжі | 60 |  | 85 | 0,8 |  | 1,2 | 0,8 |  | 1,2 | 6,9 |  | 11,4 | 34 |  | 55 |
| Суп гречаний (МП,Л,ЗП) | 150 |  | 200 | 2,09 |  | 2,51 | 2,61 |  | 4,58 | 13,08 |  | 18,61 | 85,05 |  | 112,57 |
| Голубці ліниві з курячим м’ясом (ЗП,МП,Л) | 90/45 |  | 120/60 | 12,0 |  | 16,0 | 4,2 |  | 5,4 | 12,1 |  | 16,5 | 136 |  | 182 |
| Компот із сушених фруктів(Ф) | 150 |  | 180 | 0,0 |  | 0,0 | 0,0 |  | 0,0 | 9,75 |  | 13 | 22,5 |  | 50 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **16,99** |  | **21,81** | **10,01** |  | **13,58** | **51,73** |  | **69,41** | **348,55** |  | **470,57** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат із зеленого горошку з цибулею | 75 |  | 90 | 3,8 |  | 4,33 | 1,64 |  | 1,66 | 11,36 |  | 12,93 | 71,99 |  | 80,11 |
| Чахохбілі з куркою ( Г) | 32/45 |  | 43/60 | 10,1 |  | 13,5 | 3,3 |  | 4,3 | 5,2 |  | 7,1 | 102 |  | 122 |
| Каша вівсяна в’язка (ЗП,Г,МП,Л) | 100 |  | 120 | 2,2 |  | 2,8 | 2,7 |  | 3,3 | 10,5 |  | 13,2 | 99,0 |  | 127,0 |
| Фрукти свіжі (яблуко)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | 31,5 |  | 45 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **16,3** |  | **21,03** | **7,84** |  | **9,66** | **34,34** |  | **43,63** | **304,49** |  | **374,11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ПОНЕДІЛОК ІV ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжих огірків | 80 |  | 100 | 0,49 |  | 0,61 | 5,05 |  | 6,3 | 1,93 |  | 2,4 | 53,15 |  | 66,44 |
| Курятина в сметані (МП,Л) | 30/9/45 |  | 40/12/60 | 14,23 |  | 18,99 | 5,67 |  | 7,54 | 0,3 |  | 0,42 | 113,43 |  | 151,16 |
| Макаронні вироби відварні (Г,МП,Л) | 110 |  | 150 | 3,67 |  | 5,27 | 1,84 |  | 4,18 | 24,45 |  | 34,95 | 131,18 |  | 171,57 |
| Чай (трав’яний) | 150 |  | 180 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Фрукти свіжі (апельсин)(ф) | 70 |  | 100 | 0,63 |  | 0,9 | 0,2 |  | 0,3 | 5,6 |  | 8,1 | 30 |  | 43 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **19,02** |  | **25,77** | **12,76** |  | **18,32** | **32,28** |  | **45,87** | **327,76** |  | **432,17** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горошок овочевий відварний (МП,Л) | 60 |  | 70 | 3,5 |  | 4,1 | 0,9 |  | 0,9 | 9,7 |  | 11,3 | 58 |  | 66 |
| Борщ український із сметаною (МП,Л) | 150 |  | 200 | 2,1 |  | 2,8 | 2,5 |  | 3,1 | 10,0 |  | 13,1 | 69 |  | 89 |
| Зрази картопляні з курячим м’ясом «Човники» (Я, Г) | 116/45 |  | 145/60 | 10,6 |  | 13,10 | 5,05 |  | 5,99 | 18,77 |  | 23,28 | 163,68 |  | 200,,32 |
| Компот із сушених фруктів(ф) | 150 |  | 180 | 0,0 |  | 0,0 | 0,0 |  | 0,0 | 9,75 |  | 13 | 22,5 |  | 50 |
| Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Фрукти свіжі (банан)(Ф) | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 0,4 |  | 0,5 | 16,8 |  | 21,00 | 76,80 |  | 96,0 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **19,5** |  | **23,6** | **23,6** |  | **12,89** | **74,92** |  | **91,58** | **460,98** |  | **572,32** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжої капусти та моркви | 80 |  | 100 | 0,97 |  | 1,3 | 2,05 |  | 2,7 | 3,7 |  | 4,7 | 34,77 |  | 46,36 |
| Каша гречана розсипчаста (ЗП,МП,Л) | 100 |  | 150 | 7,7 |  | 9,2 | 5,7 |  | 6,8 | 26,9 |  | 40,8 | 189 |  | 259 |
| Яйце варене(Я) | 40 |  | 40 | 5,1 |  | 5,1 | 4,6 |  | 4,6 | 0,3 |  | 0,3 | 63,0 |  | 63,0 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **20,07** |  | **22,8** | **18,55** |  | **21** | **47,9** |  | **64,3** | **435,77** |  | **542,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВІВТОРОК ІV ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат вітамінний | 80 |  | 100 | 0,59 |  | 0,71 | 2,09 |  | 2,12 | 3,73 |  | 4,54 | | 34,45 |  | 38,01 |
| Чахохбілі з куркою ( Г) | 32/45 |  | 43/60 | 10,1 |  | 13,5 | 3,3 |  | 4,3 | 5,2 |  | 7,1 | | 102 |  | 122 |
| Каша пшенична в'язка (ЗП,Г) | 100 |  | 120 | 4,1 |  | 4,25 | 2,4 |  | 3,0 | 25 |  | 26,6 | | 95 |  | 105 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | | 71 |  | 71 |
| Компот із сушених фруктів(Ф) | 150 |  | 180 | 0,0 |  | 0,0 | 0,0 |  | 0,0 | 9,75 |  | 13 | | 22,5 |  | 50 |
| Фрукти свіжі (яблуко)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | | 31,5 |  | 45 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **17,09** |  | **20,96** | **10,39** |  | **12,22** | **60,86** |  | **71,54** | | **356,45** |  | **431,01** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат із свіжих томатів | 80 |  | 100 | 0,4 |  | 0,6 | 2 |  | 2,8 | 5,5 |  | 7,8 | | 35 |  | 50 |
| Суп картопляний з грінками (МП,Л,Г) | 150 |  | 200 | 2,58 |  | 3,44 | 3,09 |  | 4,12 | 18,8 |  | 22,06 | | 106,5 |  | 142,01 |
| Тюфтелька рибна в сметанно - томатному соусі (МП.Л, Г) | 60/30 |  | 90/45 | 8,66 |  | 13,05 | 6,23 |  | 8,85 | 9,47 |  | 14,55 | | 128,63 |  | 190,15 |
| Пюре з бобових ( горох) з вершковим масло(МП,Л) | 100 |  | 120 | 9,5 |  | 10,9 | 1,9 |  | 2,4 | 21,1 |  | 24,3 | | 151 |  | 175 |
| Сік фруктовий(Ф) | 120 |  | 180 | 0,8 |  | 1,3 | 0,0 |  | 0,0 | 15,6 |  | 23,4 | | 64,8 |  | 97,2 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | | 71 |  | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **24,04** |  | **31,39** | **15,62** |  | **20,57** | **80,37** |  | **102,01** | | **556,93** |  | **725,36** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви(ф) | 80 |  | 100 | 1,15 |  | 1,44 | 3,96 |  | 4,95 | 5 |  | 11,02 | | 60 |  | 93,35 |
| Вареники ліниві зі сметаною (МП,Л,Я,Г) | 100/10 |  | 130/15 | 15,67 |  | 20,90 | 11,23 |  | 15,67 | 12,98 |  | 22,37 | | 231,44 |  | 297,72 |
| Какао (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,7 | 3,8 |  | 5,0 | 7,05 |  | 9,5 | | 78 |  | 103 |
| Фрукти свіжі (банан)(Ф) | 80 |  | 100 | 1,2 |  | 1,5 | 0,4 |  | 0,5 | 16,8 |  | 21,00 | | 76,80 |  | 96,0 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **22,22** |  | **29,54** | **19,39** |  | **26,12** | **41,83** |  | **63,89** | | **446,24** |  | **590,07** |
| **СЕРЕДА ІV ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огірок свіжий | 60 |  | 80 | 0,48 |  | 0,96 | 0,6 |  | 0,12 | 1,98 |  | 3,96 | | 8,4 |  | 16,8 |
| Тюфтелька куряча (з овочами) (Г, МП,Л,Я) | 66/45/24 |  | 88/60/32 | 11,5 |  | 15,6 | 5,3 |  | 6,6 | 11,6 |  | 15,1 | | 141 |  | 184 |
| Каша рисова розсипчаста (ЗП,,МП,Л) | 110 |  | 150 | 2,57 |  | 3,86 | 3,26 |  | 4,89 | 25,89 |  | 38,82 | | 135,25 |  | 177,88 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | | 78 |  | 103 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **18,75** |  | **25,52** | **12,96** |  | **16,11** | **46,57** |  | **66,48** | | **362,65** |  | **481,68** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжої капусти з твердим сиром (МП,Л) | 80 |  | 100 | 2,34 |  | 2,73 | 4,8 |  | 5,55 | 3,4 |  | 3,96 | | 67,9 |  | 79,2 |
| Суп гороховий (МП,Л) | 150 |  | 200 | 5,8 |  | 7,0 | 4,2 |  | 4,8 | 23,6 |  | 28,1 | | 166 |  | 184 |
| Макаронні вироби відварні (МП,Л,Г) | 120 |  | 150 | 3,6 |  | 4,32 | 3,1 |  | 3,72 | 25,4 |  | 30,48 | | 128,0 |  | 155,6 |
| Суфле м'ясне з овочами (свинина) (Я) | 30/45 |  | 40/60 | 7,37 |  | 9,85 | 14,66 |  | 19,4 | 1,12 |  | 1,49 | | 165,44 |  | 219,33 |
| Компот із сушених фруктів(Ф) | 150 |  | 180 | 0,0 |  | 0,0 | 0,0 |  | 0,0 | 9,75 |  | 13 | | 22,5 |  | 50 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | | 71 |  | 71 |
| Фрукти свіжі (апельсин)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,63 |  | 0,9 | 0,2 |  | 0,3 | 5,6 |  | 8,1 | | 30 |  | 43 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **21,84** |  | **26,9** | **29,36** |  | **36,17** | **78,77** |  | **95,03** | | **650,84** |  | **802,13** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Салат з моркви(Ф) | 80 |  | 100 | 1,15 |  | 1,44 | 3,96 |  | 4,95 | 5 |  | 11,02 | | 60 |  | 93,35 |
| Сирники рожеві (з морквою)(МП,Л) | 78 |  | 115 | 12,39 |  | 17,10 | 10,16 |  | 13,65 | 8,61 |  | 18,04 | | 176,91 |  | 264,33 |
| Хліб цільнозерновий з маслом вершковим (МП,Л,Г,ЗП) | 30/15 |  | 30/15 | 2,3 |  | 2,3 | 13,3 |  | 13,3 | 10,04 |  | 10,04 | | 100 |  | 100 |
| Фрукти свіжі (яблуко)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | | 31,5 |  | 45 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **16,04** |  | **21,24** | **27,62** |  | **32,3** | **30,93** |  | **49,5** | | **368,41** |  | **502,68** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЧЕТВЕР ІV ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат вітамінний | 80 |  | 100 | 0,59 |  | 0,71 | 2,09 |  | 2,12 | 3,73 |  | 4,54 | 34,45 |  | 38,01 |
| Рагу з курятини (Г) | 45/100 |  | 60/135 | 11,2 |  | 14,9 | 5,1 |  | 6,7 | 15,1 |  | 20,1 | 132 |  | 190 |
| Хліб цільнозерновий з маслом вершковим (МП,Л,Г,ЗП) | 30/15 |  | 30/15 | 2,3 |  | 2,3 | 13,3 |  | 13,3 | 10,04 |  | 10,04 | 100 |  | 100 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| Фрукти свіжі (яблуко)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | 31,5 |  | 45 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **18,49** |  | **23,41** | **23,41** |  | **27,02** | **27,02** |  | **53,68** | **375,95** |  | **476,01** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви(Ф) | 80 |  | 100 | 1,15 |  | 1,44 | 3,96 |  | 4,95 | 5 |  | 11,02 | 60 |  | 93,35 |
| Суп гречаний (МП,Л,ЗП) | 150 |  | 200 | 2,35 |  | 2,51 | 3,4 |  | 4,58 | 11,77 |  | 18,61 | 95,68 |  | 128,57 |
| Котлета рибна любительська (Г,Я,МП,Л,Р) | 60 |  | 90 | 10,2 |  | 14,7 | 1,8 |  | 2,6 | 20,8 |  | 25,2 | 89 |  | 126 |
| Каша ячна в’язка (ЗП,Г,МП,Л) | 100 |  | 120 | 3,0 |  | 3,6 | 1,8 |  | 2,3 | 20,0 |  | 24,1 | 109 |  | 132 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Компот із сушених фруктів(Ф) | 150 |  | 180 | 0,0 |  | 0,0 | 0,0 |  | 0,0 | 9,75 |  | 13 | 22,5 |  | 50 |
| Фрукти свіжі (апельсин)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,63 |  | 0,9 | 0,2 |  | 0,3 | 5,6 |  | 8,1 | 30 |  | 43 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **19,43** |  | **25,25** | **13,56** |  | **17,13** | **82,82** |  | **109,93** | **477,18** |  | **643,92** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горошок овочевий відварний (МП,Л) | 60 |  | 70 | 3,5 |  | 4,1 | 0,9 |  | 0,9 | 9,7 |  | 11,3 | 58 |  | 66 |
| Омлет драчена (Я,МП,Л,Г) | 42 |  | 42 | 5,8 |  | 5,8 | 6,9 |  | 6,9 | 2,6 |  | 2,6 | 96 |  | 96 |
| Булгур розсипчастий (МП,Л,ЗП) | 110 |  | 150 | 2,48 |  | 3,1 | 2,6 |  | 3,2 | 14,9 |  | 18,6 | 88 |  | 110 |
| Какао (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,7 | 3,8 |  | 5,0 | 7,05 |  | 9,5 | 78 |  | 103 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **15,98** |  | **18,7** | **14,2** |  | **16** | **34,25** |  | **4266,1** | **320,00** |  | **375** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П'ЯТНИЦЯ ІV ТИЖДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки** | | | **Жири** | | | **Вуглеводи** | | | **Енергетична цінність** | | |
| від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років | від  1-4  років |  | від  4-6 (7)  років |
| **СНІДАНОК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огірок свіжий | 60 |  | 80 | 0,48 |  | 0,96 | 0,6 |  | 0,12 | 1,98 |  | 3,96 | 8,4 |  | 16,8 |
| Оладки курячі (МП,Г,Я,Л) | 70/45 |  | 95/60 | 11,4 |  | 15,1 | 5,1 |  | 6,4 | 5,3 |  | 6,9 | 114 |  | 148 |
| Каша гречана розсипчаста (ЗП,МП,Л) | 110 |  | 150 | 2,7 |  | 3,2 | 2,2 |  | 2,8 | 13 |  | 17 | 100 |  | 120 |
| Молоко (МП,Л) | 150 |  | 200 | 4,2 |  | 5,1 | 3,8 |  | 4,5 | 7,1 |  | 8,6 | 78 |  | 103 |
| Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 |  | 30 | 2,1 |  | 2,1 | 2,4 |  | 2,4 | 9,9 |  | 9,9 | 71 |  | 71 |
| Фрукти свіжі (апельсин)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,63 |  | 0,9 | 0,2 |  | 0,3 | 5,6 |  | 8,1 | 30 |  | 43 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **21,51** |  | **27,36** | **14,3** |  | **16,52** | **42,88** |  | **54,46** | **401,4** |  | **501,8** |
| **ОБІД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви(Ф) | 80 |  | 100 | 1,15 |  | 1,44 | 3,96 |  | 4,95 | 5 |  | 11,02 | 60 |  | 93,35 |
| Борщ буряковий із сметаною (МП,Л) | 150/5 |  | 200/5 | 1,34 |  | 1,8 | 1,94 |  | 2,75 | 10,48 |  | 13,68 | 63,44 |  | 85,23 |
| Пиріг пастуший (яловичина)(Я,Г) | 140/45 |  | 187/60 | 16,03 |  | 21,01 | 2,01 |  | 2,65 | 53,63 |  | 68,43 | 153,28 |  | 202,13 |
| Чай (трав’яний) | 150 |  | 180 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим (МП,Л,Г,ЗП) | 30/15 |  | 30/15 | 2,3 |  | 2,3 | 13,3 |  | 13,3 | 10,04 |  | 10,04 | 100 |  | 100 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **20,82** |  | **26,55** | **21,21** |  | **23,65** | **79,15** |  | **103,17** | **376,72** |  | **480,71** |
| **ВЕЧЕРЯ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запіканка рисово – сирна зі сметаною (МП,Л,ЗП,Г,Я) | 115/6 |  | 150/8 | 17,25 |  | 22,3 | 11,13 |  | 15,56 | 14,17 |  | 18,5 | 223,74 |  | 301,02 |
| Салат із тертої моркви з яблуками(Ф) | 80 |  | 100 | 0,4 |  | 0,6 | 2 |  | 2,8 | 5,5 |  | 7,8 | 35 |  | 50 |
| Кефір (МП,Л) | 100 |  | 125 | 3 |  | 3,75 | 2,5 |  | 3,13 | 3,5 |  | 4,4 | 59,00 |  | 74,00 |
| Фрукти свіжі (яблуко)(Ф) | 70 |  | 100 | 0,2 |  | 0,4 | 0,2 |  | 0,4 | 7,28 |  | 10,4 | 31,5 |  | 45 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **20,85** |  | **27,05** | **15,83** |  | **21,89** | **30,45** |  | **41,1** | **349,24** |  | **470,02** |

Використана література:

1. Снігур М.І., Корєшкова З.Т. «Харчування дітей» 1988 р.

2. Мостова Л.А., Яковлева Л.С. «Організація харчування дітей в учбово - виховних і оздоровчих закладах» 1979 р.

3. Алексєєва А.С., Дружиніна Л.В., Ладодо К.С. «Організація харчування дітей в дошкільних закладах» 1990 р.

4. Кожевнікова Н.Г. «Харчування дітей в дитячому саду» 1961 р.

5. Кислякова В.Г. «Харчування дітей раннього та шкільного віку» 1983 р.

6. «Сучасна картотека страв» 2009 р.

7. МОН та МОЗ України Інструкція з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах від 17.04.2006 року №298/227.

8. О.А. Чикало, В.Д. Тарасюк Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах 2014 рік.

9. За інформаційної підтримки Міністерства освіти і науки України щомісячний спеціалізований журнал «Медична сестра

дошкільного закладу» 2016, 2017, 2018 р.

10. В.М. Псарьов, Л. В. Пшенична Картотека страв дошкільного навчального закладу 19.12.2005 рік.

11. Н.В.Омельяненко, Ю.Б.Баранов, К.В.Алексєєнко, Л.Л.Рябчук «Організація харчування дітей в дошкільних навчальних закладах». Методичний посібник. Київ «МЦИФЕР-Україна» 2014 р.

12. Є. Клопотенко . «Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих

закладах». Видання 2019 року

Виконавець: Сидорчук М.М. т. 0664456965