|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понеділок 1 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Суп молочний з макаронами | 180 | 200 | 5.7 | 6.2 | 5.2 | 6.0 | 22.8 | 25.7 | | 160 | 181 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.2 | 3.1 | 4.2 | | 14 | 18 |
| Чай | 120 | 180 |  |  |  |  | 9.9 | 12.9 | | 37.9 | 49.7 |
| Хліб цільнозерновий з маслом | 30/5 | 30/5 | 3.6 | 3.6 | 3.9 | 3.9 | 9.9 | 9.9 | | 89 | 89 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 9.4 | 10 | 9.2 | 10.1 | 45.7 | 52.7 | | 300.9 | 337.7 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Розсольник | 150 | 200 | 1.5 | 2.0 | 1.8 | 3.4 | 9.5 | 14.4 | | 61 | 99 |
| Рибна паличка з яйцем | 46 | 69 | 9.2 | 13.5 | 4.6 | 6.2 | 4.8 | 6.7 | | 98 | 137 |
| Картопляне пюре | 88 | 100 | 4.2 | 5.3 | 2.6 | 3.2 | 21.2 | 26.6 | | 125 | 138.2 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 71 |
| Салат з огірків та цибулі | 80 | 100 | 0.3 | 0.4 | 4.04 | 5.05 | 1.5 | 1.9 | | 42.3 | 53.1 |
| Сік | 120 | 180 | 0.6 | 0.9 |  |  | 17.4 | 26 | | 71 | 106 |
| **Всього за обід:** |  |  | 23.3 | 24.2 | 15.44 | 20.25 | 64.3 | 85.5 | | 468.3 | 604.3 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Капуста печена | 60 | 80 | 1.5 | 2.1 | 2.0 | 2.7 | 5.0 | 7.3 | | 44 | 59 |
| Пиріжки з курячим м`ясом | 90 | 100 | 11.2 | 11.6 | 12.2 | 17.9 | 37.8 | 46.1 | | 306.3 | 07.5 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.2 | 3.1 | 4.2 | | 14 | 18 |
| Какао | 150 | 200 | 4.5 | 5.4 | 4.0 | 4.8 | 7.6 | 9.0 | | 83 | 99 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 17.3 | 19.3 | 18.3 | 25.6 | 53.5 | 66.6 | | 447.3 | 583.5 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1525.5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вівторок 1 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Оладки з м`яса курки | 70 | 93 | 10.9 | 14.5 | 5.5 | 7.1 | 5.3 | 7.0 | | 115 | 140 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.2 | 3.1 | 4.2 | | 14 | 18 |
| Хліб цільнозерновий з маслом | 30 | 30/5 | 2.1 | 3.6 | 2.4 | 3.9 | 9.9 | 9.9 | | 72 | 89 |
| Чай | 120 | 180 |  |  |  |  | 9.9 | 12.9 | | 37.9 | 49.2 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 13.1 | 18.3 | 8 | 11.2 | 28.2 | 34 | | 238.9 | 296.2 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Борщ український | 150 | 200 | 1.5 | 2.0 | 1.2 | 1.6 | 10.2 | 13.8 | | 102.06 | 128 |
| Вареники з курячим м ясом | 100 | 130 | 12.7 | 17.9 | 12.5 | 17.3 | 19.5 | 27.0 | | 237 | 331 |
| Компот із сухофруктів (яблук) | 120 | 180 | 0.2 | 0.3 | 0.2 | 0.3 | 12.2 | 16.3 | | 50 | 66 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| **Всього за обід:** |  |  | 15.4 | 21.2 | 14.1 | 19.4 | 56.9 | 72.1 | | 457.6 | 593 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Запіканка сирна | 66 | 80 | 9.9 | 11.9 | 8.1 | 10.0 | 10.5 | 12.6 | | 230.6 | 293.5 |
| Соус сметанний (на молоці) | 35 | 50 | 1.0 | 1.6 | 2.4 | 4.0 | 4.7 | 6.7 | | 45 | 69 |
| Сік | 120 | 180 | 0.6 | 0.9 |  |  | 17.4 | 26 | | 71 | 106 |
| Фрукти свіжі(мандарини) | 80 | 100 | 1.0 | 1.3 | 0.1 | 0.1 | 14.2 | 18.5 | | 58 | 76 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 12.5 | 15.7 | 10.6 | 14.1 | 46.8 | 63.8 | | 404.6 | 544.5 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1433.7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Середа 1 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетичцінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Суп молочний гречаний | 180 | 200 | 5.0 | 5.9 | 5.2 | 6.0 | 12.7 | 16.9 | | 125 | 140 |
| Кисіль із сухофруктів | 120 | 180 | 0.4 | 0.4 |  |  | 22.1 | 25.9 | | 84 | 98 |
| Хліб з цільнозерновий з маслом | 30\5 | 30\5 | 2.1 | 3.6 | 2.4 | 3.9 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 89 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | .7.5 | 8.9 | 7.6 | 9.9 | 44.7 | 52.7 | | 281 | 327 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Суп овочевий зі сметаною | 150 | 200 | 1.3 | 1.7 | 3.0 | 3.8 | 7.7 | 10.3 | | 61 | 100 |
| Котлета свинна | 60 | 90 | 10.9 | 14.3 | 10.4 | 14.7 | 3.8 | 5.1 | | 237.1 | 406.5 |
| Каша рисова розсипчаста | 80 | 100 | 2.5 | 3.1 | 1.8 | 2.3 | 21.4 | 26.8 | | 125 | 217 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.5 | 0.6 | 0.2 | 0.2 | 5.2 | 7.0 | | 24 | 32 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30/5 | 2.1 | 3.6 | 2.4 | 3.9 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 89 |
| Чай | 120 | 180 |  |  |  |  | 9.9 | 12.9 | | 37.9 | 49.2 |
| **Всього за обід** |  |  | 17.5 | 23.3 | 17.8 | 24.9 | 57.2 | 72 | | 556 | 893.7 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Салат зі свіжої капусти | 80 | 100 | 1.1 | 1.5 | 2.1 | 2.7 | 6.8 | 9.1 | | 46.1 | 60.9 |
| Пюре картопляне | 80 | 100 | 9.7 | 12.2 | 3.0 | 3.6 | 22.7 | 28.4 | | 167 | 208 |
| Фрукти свіжі (мандарини) | 80 | 100 | 1.0 | 1.3 | 1.0 | 1.0 | 14.2 | 18.5 | | 58 | 76 |
| Какао з молоком | 150 | 200 | 4.5 | 5.4 | 3.8 | 4.6 | 7.2 | 8.7 | | 125.8 | 147.6 |
| Омлет | 50 | 60 | 2.9 | 5.8 | 3.5 | 7.3 | 1.3 | 26 | | 48.9 | 97.8 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 19.3 | 26.2 | 13.4 | 19.2 | 52.2 | 90.7 | | 445.8 | 590.3 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1810 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четвер 1тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Зрази з кисломолочного сиру | 75 | 95 | 11.7 | 14.7 | 7.5 | 9.2 | 30.6 | 38.5 | | 235 | 293 |
| Соус сметанний (на молоці) | 35 | 50 | 1.0 | 1.6 | 2.4 | 4.0 | 4.7 | 6.7 | | 45 | 69 |
| Фрукти свіжі (мандарини) | 80 | 100 | 0.9 | 1.2 | 0.1 | 0.1 | 13.1 | 17.4 | | 53 | 71 |
| Чай | 120 | 180 |  |  |  |  | 9.9 | 12.9 | | 37.9 | 49.7 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 13.6 | 17.5 | 10.0 | 13.3. | 58.8 | 75.5 | | 370.9 | 482.7 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Суп з фрикадельками (свинина) | 150 | 200 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 3.2 | 10.0 | 13.1 | | 125 | 198.6 |
| Каша гречана розсипчаста | 100 | 120 | 3.2 | 4.4 | 4.5 | 4.8 | 15.9 | 22.1 | | 117 | 150 |
| Яйце | 30 | 90 | 2.5 | 5 | 2.3 | 4.6 | 0.14 | 0.28 | | 31.4 | 62.8 |
| Салат із свіжої капусти та яблук | 80 | 100 | 0.6 | 0.7 | 1.1 | 1.4 | 3.3 | 4.4 | | 48.5 | 62.5 |
| Компот із сухофруктів(з яблук) | 120 | 180 | 0.2 | 0.3 | 0.2 | 0.3 | 5.2 | 6.8 | | 42 | 54 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9. | 9.9 | | 71 | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  | 10.7 | 15.3 | 13 | 16.7 | 44.34 | 56.58 | | 433.9 | 598.9 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви та часнику | 80 | 100 | 0.6 | 0.7 | 2.0 | 2.5 | 4.1 | 4.5 | | 35 | 42 |
| Тюфтелька м’яса курки (з овочами) | 66/24 | 88/32 | 11.7 | 15.6 | 5.9 | 7.4 | 11.6 | 15.2 | | 146 | 189 |
| Каша ячна в'язка | 80 | 100 | 1.8 | 2.2 | 1.7 | 2.1 | 11.9 | 14.6 | | 170 | 186 |
| Фрукти свіжі (мандарини) | 80 | 100 | 0.9 | 1.2 | 0.1 | 0.1 | 13.1 | 17.4 | | 53 | 71 |
| Йогурт | 100 | 125 | 2.9 | 3.6 | 2.5 | 3.1 | 3.5 | 4.4 | | 59 | 74 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 0.1 | 0.1 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 18 | 24.3 | 12.4 | 15.4 | 59.2 | 71.7 | | 531 | 630 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1711.6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П`ятниця 1 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Макаронні вироби  відварені з маслом вершковим | 82 | 106 | 3.0 | 3.9 | 1.8 | 2.2 | 19.6 | 25.5 | | 108 | 140 |
| Рибна котлета | 50 | 70 | 9.2 | 13.5 | 4.3 | 6.2 | 4.7 | 7.0 | | 94 | 139 |
| Салат із свіжої капусти | 80 | 100 | 1.1 | 1.5 | 2.1 | 2.7 | 6.8 | 9.1 | | 46.1 | 60.9 |
| Кисіль з какао | 120 | 150 | 3.9 | 4.9 | 3.3 | 4.2 | 17.5 | 21.8 | | 115 | 143 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.1 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 3.8 | 5.7 | | 16 | 24 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 17.3 | 24.3 | 11.6 | 15.4 | 52.4 | 69.1 | | 379.1 | 506.9 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Салат з свіжої капусти та яблук | 80 | 100 | 0.6 | 0.7 | 1.1 | 1.4 | 3.3 | 4.4 | | 48.5 | 62.5 |
| Суп-пюре гороховий | 150 | 200 | 5.0 | 6.7 | 4.6 | 6.4 | 13.7 | 18.3 | | 114 | 153 |
| Зрази картопляні з м'ясом курки "Човники" | 120 | 155 | 11.8 | 15.4 | 5.8 | 7.1 | 18.8 | 23.4 | | 174 | 217 |
| Соус сметанний з томатом |  | 7 |  | 0.3 |  | 1.8 |  | 0.8 | | 20 | 31 |
| Фрукти свіжі (мандарини) | 80 | 100 | 0.9 | 1.2 | 0.1 | 0.1 | 13.1 | 17.4 | | 53 | 71 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| Чай | 120 | 180 |  |  |  |  | 9.9 | 12.9 | | 37.9 | 49.7 |
| **Всього за обід:** |  |  | 19.3 | 25.3 | 11.8 | 17 | 73.8 | 92.2 | | 545.4 | 652.2 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Салат з капусти | 80 | 100 | 0.6 | 0.9 | 1.1 | 1.6 | 2.4 | 4.3 | | 21 | 31 |
| Биточок курячий | 48 | 72 | 7.9 | 11.9 | 3.3 | 4.2 | 3.5 | 5.2 | | 76 | 106 |
| Горохове пюре | 80 | 100 | 3.6 | 4.6 | 5.0 | 6.1 | 11.8 | 15.0 | | 107 | 234 |
| Кавовий напій з молоком | 120 | 180 | 0.1 | 0.2 |  |  | 19.1 | 28.6 | | 82 | 122 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 71 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 14.4 | 19.7 | 11.8 | 14.3 | 46.7 | 63 | | 357 | 564 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1723.1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понеділок 2 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Суп молочний з манної крупи | 180 | 200 | 8.0 | 8.3 | 6.6 | 8.8 | 12.2 | 14.4 | | 220 | 238 |
| Кисіль | 150 | 180 | 0.4 | 0.5 |  |  | 19.3 | 24.1 | | 91 | 113 |
| Хліб цільнозерновий з маслом | 30/5 | 30/5 | 2.1 | 3.6 | 2.4 | 3.9 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 89 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.2 | 3.1 | 4.2 | | 14 | 18 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 10.6 | 12.6 | 9.1 | 12.9 | 44.5 | 52.6 | | 396 | 458 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Суп-харчо | 120 | 200 | 2.0 | 2.4 | 2.4 | 3.3 | 13.5 | 16.9 | | 83 | 120 |
| Рулет рибний | 53 | 80 | 8.0 | 11.9 | 3.6 | 4.8 | 3.1 | 4.6 | | 79 | 150 |
| Картопляне пюре | 80 | 100 | 3.0 | 3.7 | 4.5 | 5.6 | 20.2 | 25.2 | | 130 | 162 |
| Фрукти свіжі (банани) | 80 | 100 | 1.0 | 1.3 | 0.1 | 0.1 | 14.2 | 18.5 | | 58 | 76 |
| Сік | 120 | 180 | 0.6 | 0.9 |  |  | 17.4 | 26 | | 71 | 106 |
| Хліб житній з сиром твердим | 30/3 | 30/5 | 1.7 | 2.4 | 1.1 | 1.9 | 15 | 15 | | 79 | 90 |
| **Всього за обід:** |  |  | 16.2 | 22.6 | 11.7 | 15.7 | 83.4 | 106.2 | | 497 | 707 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Салат з огірків та цибулі | 80 | 100 | 0.6 | 0.7 | 1.1 | 1.4 | 3.3 | 4.4 | | 42.3 | 53.1 |
| Биточок рублений з м'яса курки паровий | 58 | 77 | 10.1 | 13.6 | 2.8 | 3.7 | 5.0 | 6.8 | | 86 | 114 |
| Соус сметанний з томатом | 7 | 16 | 03 | 06 | 1.8 | 3.8 | 0.8 | 1.1 | | 41 | 60 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 71 |
| Компот з сухофруктів | 120 | 180 | 0.3 | 0.3 |  |  | 16.0 | 19.1 | | 61 | 72 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 13.4 | 17.3 | 8.1 | 11.2 | 35.0 | 41.3 | | 301.3 | 628.1 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1793.1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вівторок 2 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Салат з капусти, моркви та яблук | 80 | 100 | 1.5 | 2.1 | 1.8 | 2.6 | 3.2 | 4.6 | | 34 | 48 |
| Суфле яєчне | 75 | 75 | 6.8 | 6.8 | 7.5 | 7.5 | 6.0 | 6.0 | | 119 | 119 |
| Каша ячна | 80 | 100 | 4.1 | 5.1 | 2.4 | 3.0 | 25.6 | 31.9 | | 142 | 177 |
| Кисіль вишневий | 150 | 180 | 0.4 | 0.5 |  |  | 19.3 | 24.1 | | 91 | 113 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.2 | 3.1 | 4.2 | | 14 | 18 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 12.9 | 14.7 | 11.8 | 13.3 | 57.2 | 70.8 | | 400 | 475 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Овочі припущені в сметанному соусі | 80 | 100 | 1.3 | 1.7 | 3.4 | 4.6 | 4.2 | 7.2 | | 52 | 69 |
| Суп український з галушками | 150 | 200 | 1.8 | 2.4 | 2.8 | 3.4 | 12.4 | 16.4 | | 82 | 105 |
| Плов з м'яса курки | 110 | 140 | 10.6 | 14.1 | 4.7 | 6.2 | 17.8 | 22.3 | | 158 | 202 |
| Фрукти свіжі (мандарини) | 80 | 100 | 0.9 | 1.2 | 0.1 | 0.1 | 13.1 | 17.4 | | 53 | 71 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 71 |
| Сік | 120 | 180 | 0.6 | 0.9 |  |  | 17.4 | 26 | | 71 | 106 |
| **Всього за обід:** |  |  | 17.3 | 22.4 | 13.4 | 16.7 | 74.7 | 99.2 | | 4867 | 627 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви | 80 | 100 | 0.5 | 0.6 | 1.5 | 2.0 | 3.5 | 4.5 | | 28 | 37 |
| Паличка куряча | 45 | 60 | 10.2 | 13.6 | 4.4 | 5.7 | 5.7 | 7.5 | | 104 | 135 |
| Картопля запечена скибочками | 80 | 100 | 1.6 | 2 | 1.82 | 2.4 | 13.84 | 17.3 | | 77 | 98 |
| Соус сметанний (на молоці) | 35 | 48 | 1.0 | 1.6 | 2.4 | 4.0 | 4.7 | 6.7 | | 45 | 69 |
| Компот із плодів сушених | 120 | 180 | 0.3 | 0.3 |  |  | 16.0 | 19.1 | | 61 | 72 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 14.5 | 19.0 | 10.4 | 14.3 | 58.7 | 70.1 | | 383 | 479 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1578 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Середа 2 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) та сметаною | 122/10 | 155/15 | 15.4 | 19.6 | 12.9 | 17.1 | 16.2 | 20.3 | | 243 | 315 |
| Компот із свіжих фруктів | 120 | 180 | 0.9 | 1.0 |  |  | 17.2 | 19.6 | | 67 | 77 |
| Фрукти свіжі (мандарини ) | 80 | 100 | 0.9 | 1.2 | 0.1 | 0.1 | 13.1 | 17.4 | | 53 | 71 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 17.2 | 21.8 | 13.0 | 17.2 | 45.6 | 57.3 | | 363 | 463 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Огірки квашені | 80 | 100 |  | 0.5 |  |  |  | 1.2 | |  | 8 |
| Борщ український | 150/4 | 180/5 | 2.3 | 3.1 | 3.1 | 4.0 | 10.6 | 14.1 | | 76 | 102 |
| М'ясо куряче відварне в кисломолочному соусі | 45/23 | 60/31 | 7.5 | 10.0 | 13.3 | 15.0 | 11.0 | 14.7 | | 192 | 257 |
| Каша ячна в'язка | 80 | 100 | 1.8 | 2.2 | 1.7 | 2.1 | 11.9 | 14.6 | | 70 | 86 |
| Фрукти свіжі  (яблука) | 80 | 100 | 0.5 | 0.7 | 0.1 | 0.2 | 5.7 | 7.6 | | 24 | 32 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| Чай | 120 | 180 |  |  |  |  | 9.9 | 12.9 | | 37.9 | 49.7 |
| **Всього за обід:** |  |  | 13.1 | 17.5 | 18.4 | 21.5 | 64.1 | 80.1 | | 467.9 | 605.7 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Салат яблучно-моркв`яний | 80 | 100 | 0.8 | 1.0 | 3.1 | 4.1 | 6.0 | 7.7 | | 51 | 67 |
| Суфле рибне | 45 | 60 | 7.8 | 11.7 | 2.9 | 4.3 | 1.3 | 2.0 | | 62 | 93 |
| Картопля кусочками | 80 | 100 | 2.0 | 2.5 | 1.8 | 2.2 | 20.4 | 25.6 | | 107 | 135 |
| Кавовий напій | 120 | 120 | 0.1 | 0.2 |  |  | 19.1 | 28.6 | | 82 | 122 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 71 |
| **Всього за вечерю** |  |  | 12.8 | 17.5 | 10.2 | 13 | 56.7 | 73.8 | | 373 | 488 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1556.7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четвер 2 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Суп молочний з макаронами | 180 | 200 | 5.7 | 6.2 | 5.2 | 6.0 | 22.8 | 25.7 | | 160 | 181 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.2 | 3.1 | 4.2 | | 14 | 18 |
| чай | 120 | 180 |  |  |  |  | 9.9 | 12.9 | | 37.9 | 49.7 |
| Хліб житній з маслом | 30/5 | 30/5 | 3.6 | 3.6 | 3.9 | 3.9 | 9.9 | 9.9 | | 89 | 89 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 9.4 | 10 | 9.2 | 10.1 | 45.7 | 52.7 | | 300.9 | 337.7 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Салат з білокачанної капусти | 80 | 100 | 0.8 |  | 2.0 |  | 2.9 |  | | 31 | 60.9 |
| Суп рисовий | 150 | 200 | 1.5 | 2.4 | 2.8 | 26 | 10.9 | 23.7 | | 76.7 | 102.6 |
| Курка по-італійські (підлива) | 26 | 35 | 6.6 | 8.9 | 2.7 | 3.6 | 2.4 | 3.2 | | 60 | 79 |
| Макаронні вироби  відварені з маслом вершковим | 82 | 106 | 3.0 | 3.9 | 1.8 | 2.2 | 19.6 | 25.5 | | 108 | 140 |
| Кисіль вишневий | 150 | 180 | 0.4 | 0.4 |  |  | 19.3 | 19.3 | | 91 | 91 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  | 14.4 | 17.7 | 11.7 | 34.2 | 65 | 81.6 | | 437.7 | 544.5 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви та часником | 80 | 100 | 0.8 | 1.1 | 2.1 | 2.2 | 4.4 | 6.6 | | 39 | 54 |
| Котлети січені свинні | 77 | 96 | 9.1 | 11.4 | 2.2 | 3.0 | 24.4 | 30.6 | | 150 | 190 |
| Соус сметанний з томатом | 7 | 16 | 0.3 | 0.6 | 1.8 | 3.7 | 0.8 | 1.1 | | 21 | 50 |
| Каша вівсяна в'язка | 80 | 100 | 2.2 | 2.8 | 2.7 | 3.3 | 10.5 | 13.2 | | 74 | 102 |
| Кавовий напій | 120 | 180 | 0.6 | 0.9 |  |  | 17.4 | 26 | | 71 | 106 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.2 | 3.1 | 4.2 | | 14 | 18 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 13.1 | 17 | 8.9 | 12.4 | 60.6 | 81.7 | | 369 | 520 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1402.2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П'ятниця 2 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Сирники рожеві з морквою | 66 | 80 | 9.9 | 11.9 | 8.1 | 10.0 | 10.5 | 12.6 | | 155 | 188 |
| Соус сметанний (на молоці) | 35 | 50 | 1.0 | 1.6 | 2.4 | 4.0 | 4.7 | 6.7 | | 45 | 69 |
| Кисіль | 150 | 180 | 0.4 | 0.4 |  |  | 19.3 | 19.3 | | 91 | 91 |
| Фрукти (яблука) | 80 | 100 | 0.5 | 0.6 | 0.1 | 0.2 | 5.0 | 7.0 | | 23 | 31 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 11.8 | 14.5 | 10.6 | 14.2 | 39.5 | 45.6 | | 314 | 379 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Борщ український | 150 | 200 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 3.1 | 10.0 | 13.1 | | 69 | 89 |
| Суфле м'ясне з овочами (свинина) | 30 | 40 | 7.4 | 9.9 | 14.7 | 19.4 | 1.1 | 1.5 | | 165 | 219 |
| Каша ячна розсипчаста | 80 | 100 | 2.5 | 3.1 | 1.8 | 2.3 | 21.4 | 26.8 | | 112 | 141 |
| Фрукти (яблука) | 80 | 100 | 0.5 | 0.6 | 0.1 | 0.2 | 5.0 | 7.0 | | 23 | 31 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| Салат зі свіжої капусти | 80 | 100 | 0.7 | 0.9 | 3. | 4.0 | 4.4 | 5.9 | | 46.1 | 60.9 |
| Чай | 120 | 180 |  |  |  |  | 9.9 | 12.9 | | 37.9 | 49.7 |
| **Всього за обід:** |  |  | 14.1 | 18.2 | 22.3 | 29.2 | 68.9 | 82.2 | | 521 | 661.6 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Тюфтельки курячі з рисом | 100 | 150 | 4.1 | 4.1 | 3.3 | 3.3 | 25.7 | 25.7 | | 203.5 | 306.9 |
| Хліб житній з маслом | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 1.8 | 2.2 | 15.0 | 15.0 | | 182 | 196 |
| Салат з огірка | 80 | 100 | 0.8 | 0.8 | 2 | 2 | 2.7 | 2.9 | | 30 | 31 |
| Компот з сухофруктів | 120 | 180 | 0.4 | 0.4 |  |  | 19.3 | 19.3 | | 91 | 105 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 6.3 | 6.3 | 6.1 | 7.5 | 62.7 | 62.9 | | 506.5 | 638.9 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1679.5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понеділок 3 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Суп молочний з макаронами | 180 | 200 | 5.7 | 6.2 | 5.2 | 6.0 | 22.8 | 25.7 | | 160 | 181 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.2 | 3.1 | 4.2 | | 14 | 18 |
| Сік | 120 | 180 | 0.6 | 0.9 |  |  | 17.4 | 26 | | 71 | 106 |
| Хліб цільнозерновий з маслом | 30/5 | 30/5 | 3.6 | 3.6 | 3.9 | 3.9 | 9.9 | 9.9 | | 89 | 89 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 10 | 10.9 | 9.2 | 10.1 | 53.2 | 65.8 | | 334 | 394 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Салат з свіжої капусти та моркви | 80 | 100 | 0.4 | 0.6 | 1.6 | 2.6 | 2.5 | 4.1 | | 26 | 42 |
| Суп картопляний з макаронами | 150 | 200 | 1.7 | 2.3 | 1.3 | 2.3 | 16.7 | 17.5 | | 71 | 94 |
| Курка по-італійськи (підлива) | 36 | 48 | 9.2 | 12.3 | 3.8 | 5.0 | 3.3 | 4.4 | | 84 | 110 |
| Каша рисова розсипчаста | 80 | 100 | 2.0 | 2.5 | 1.8 | 2.2 | 20.4 | 25.6 | | 107 | 135 |
| Фрукти свіжі(мандарини) | 80 | 100 | 0.9 | 1.2 | 0.1 | 0.1 | 13.1 | 17.4 | | 53 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 120 | 180 | 0.2 | 0.2 |  |  | 10.5 | 15.7 | | 39 | 59 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  | 16.5 | 21.2 | 11.0 | 14.6 | 76.4 | 94.6 | | 451 | 582 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Риба, запечена під молочним соусом | 40/21 | 60/35 | 7.8 | 12.2 | 4.7 | 7.2 | 1.9 | 3.0 | | 81 | 126 |
| Картопляне пюре | 80 | 100 | 2.0 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 14.5 | 18.2 | | 85 | 106 |
| Салат з моркви та часнику | 80 | 100 | 1.8 | 2.6 | 4.1 | 5.6 | 11.0 | 15.3 | | 88 | 120 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.2 | 0.3 | 0.2 | 0.3 | 6.2 | 8.3 | | 27 | 36 |
| Кавовий напій | 120 | 180 | 0.6 | 0.9 |  |  | 17.4 | 26.0 | | 71 | 106 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 12.4 | 18.5 | 11.1 | 15.8 | 51.0 | 70.8 | | 352 | 494 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1470 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вівторок 3 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Овочі притушені в сметанному соусі | 60 | 80 | 1.3 | 1.7 | 3.4 | 4.6 | 4.2 | 7.2 | | 52 | 69 |
| Каша рисова розсипчаста з цибулею | 101 | 127 | 4.1 | 5.1 | 2.4 | 3.0 | 25.6 | 31.9 | | 142 | 177 |
| Яйце | 30 | 40 | 2.5 | 5 | 2.3 | 4.6 | 0.14 | 0.28 | | 31.4 | 62.8 |
| Кисіль молочний | 150 | 200 | 4.2 | 5.1 | 3.8 | 4.5 | 18.8 | 22.5 | | 124 | 148 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 71 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 14.2 | 19.0 | 14.3 | 19.1 | 58.5 | 71.78 | | 420.4 | 527.8 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Салат з капусти | 80 | 100 |  | 0.7 |  | 1.5 |  | 3.7 | |  | 30 |
| Суп польовий із сметаною | 150 | 200 | 1.6 | 2.1 | 2.6 | 3.3 | 10.7 | 14.2 | | 72 | 95 |
| Биточки свинні(особливі) | 55 | 75 | 9.7 | 13.0 | 6.6 | 8.8 | 7.4 | 10.0 | | 128 | 171 |
| Макарони відварені з овочами | 100 | 110 | 3.4 | 4.4 | 2.3 | 2.9 | 21.5 | 28.0 | | 121 | 157 |
| Компот із фруктів (яблук) | 120 | 180 | 0.2 | 0.3 | 0.2 | 0.3 | 12.2 | 16.3 | | 50 | 66 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| **Всього за обід:** |  |  | 15.9 | 21.5 | 11.9 | 17 | 66.8 | 87.2 | | 439 | 587 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви | 80 | 100 | 0.4 | 0.5 | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | | 26 | 34 |
| Нагетси з м’яса курки | 56 | 75 | 11.5 | 15.4 | 4.6 | 6.1 | 12.2 | 16.6 | | 138 | 183 |
| Картопляне пюре | 80 | 100 | 2.6 | 3.1 | 2.4 | 3.0 | 16.6 | 20.1 | | 99 | 120 |
| Фрукти(мандарини) | 80 | 100 | 0.9 | 1.2 | 0.1 | 0.1 | 13.1 | 17.4 | | 53 | 71 |
| Компот із свіжих плодів | 120 | 180 | 0.3 | 0.3 |  |  | 16.0 | 19.1 | | 61 | 72 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 15.7 | 20.6 | 8.7 | 11.2 | 60.4 | 76.2 | | 377 | 480 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1594.8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Середа 3 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Салат з капусти | 80 | 100 | 0.7 | 1.0 | 1.1 | 2.1 | 3.0 | 5.0 | | 28 | 28 |
| Биточок курячий | 55 | 75 | 10.7 | 14.4 | 7.6 | 10.1 | 2.4 | 3.6 | | 121 | 161 |
| Каша рисова в'язка | 80 | 100 | 1.3 | 1.6 | 1.6 | 2.0 | 12.9 | 15.8 | | 72 | 89 |
| Какао з молоком | 120 | 180 | 0.1 | 0.2 |  |  | 19.1 | 28.6 | | 82 | 122 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 13.8 | 18.1 | 10.5 | 14.4 | 52.4 | 68.0 | | 371 | 468 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Борщ український | 150 | 200 | 2.3 | 3.1 | 3.1 | 4.0 | 10.6 | 14.1 | | 76 | 102 |
| Котлета рибна | 60 | 80 | 8.4 | 11.1 | 14.5 | 19.2 | 8.9 | 11.2 | | 199 | 262 |
| Каша вівсяна в’язка | 80 | 100 | 2.22 | 2.77 | 2.67 | 3.34 | 10.53 | 13.16 | | 74 | 92 |
| Фрукти свіжі (мандарини) | 80 | 100 | 0.5 | 0.6 | 0.1 | 0.2 | 5.0 | 7.0 | | 23 | 31 |
| Сік | 120 | 180 | 0.6 | 0.9 |  |  | 17.4 | 26 | | 71 | 106 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| **Всього за обід:** |  |  | 15 | 19.5 | 20.6 | 26.9 | 67.7 | 86.4 | | 511 | 664 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Сирники | 90 | 120 | 14.1 | 17.6 | 9.0 | 11.2 | 28.7 | 36.3 | | 252 | 317 |
| Соус сметанний (на молоці) | 35 | 50 | 1.0 | 1.6 | 2.4 | 4.0 | 4.7 | 6.7 | | 45 | 69 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.2 | 3.1 | 4.2 | | 14 | 18 |
| Компот з сухофруктів | 120 | 180 | 0.3 | 0.3 |  |  | 16.0 | 19.1 | | 61 | 72 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 15.5 | 18.7 | 11.5 | 16.4 | 52.5 | 66.3 | | 372 | 476 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1608 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четвер 3 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Запіканка сирна | 100 | 130 | 5.9 | 9.6 | 4.9 | 9.6 | 24.4 | 34.9 | | 170.6 | 268.9 |
| Компот із плодів сушених | 140 | 180 | 0.9 | 1.0 |  |  | 11.2 | 19.6 | | 67 | 77 |
| Фрукти свіжі (мандарини) | 80 | 100 | 0.9 | 1.2 | 0.1 | 0.1 | 13.1 | 17.4 | | 53 | 71 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 7.7 | 11.8 | 5 | 9.7 | 48.7 | 52 | | 290.6 | 416.9 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Салат з капусти та яблуками | 80 | 100 | 0.7 | 1.1 | 1.4 | 2.2 | 4.7 | 6.7 | | 34 | 49 |
| Суп овочевий зі сметаною | 150 | 200 | 1.3 | 1.7 | 3.0 | 3.7 | 7.7 | 10.2 | | 62 | 80 |
| Котлета свинна | 50 | 60 | 10.2 | 13.6 | 4.4 | 4.8 | 4.1 | 5.4 | | 97 | 127 |
| Картопляне пюре | 80 | 120 | 2.4 | 3.0 | 2.3 | 2.3 | 23.7 | 29.0 | | 127 | 159 |
| Йогурт | 100 | 125 | 0.5 | 0.7 | 0.1 | 0.2 | 5.7 | 7.6 | | 53 | 95 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  | 17.3 | 22.2 | 13.6 | 15.6 | 55.8 | 68.8 | | 444 | 581 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Салат з капусти | 80 | 100 | 0.7 | 1.0 | 1.6 | 2.1 | 3.0 | 5.0 | | 28 | 38 |
| Товчанка | 100 | 115 | 5.8 | 7.1 | 3.1 | 3.7 | 22.7 | 22.9 | | 139 | 170 |
| Суфле яєчне | 60 | 80 | 5.4 | 5.4 | 6.1 | 6.1 | 4.8 | 4.8 | | 95 | 95 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.9 | 1.2 | 0.1 | 0.1 | 13.1 | 17.4 | | 18 | 24 |
| Какао з молоком | 140 | 180 | 0.9 | 1.0 | 4.7 | 5.2 | 17.2 | 19.6 | | 132 | 147 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 13.7 | 15.7 | 15.0 | 17.2 | 60.8 | 69.7 | | 418 | 468 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1465.9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П `ятниця 3 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Оладки з м`яса курки | 70 | 93 | 10.9 | 14.5 | 5.5 | 7.1 | 5.3 | 7 | | 115 | 140 |
| Салат з моркви та часнику | 80 | 100 | 0.6 | 0.7 | 2.0 | 2.5 | 4.1 | 4.5 | | 35 | Фрукти яблука | 80 | 100 | 0.2 | 0.3 | 0.2 | 0.3 | 5.2 | 10 | 23 | 45 |
| Чай | 120 | 180 |  |  |  |  | 9.9 | 12.9 | | 39.9 | 49.2 |
| Хліб житній з маслом | 30\5 | 30\5 | 3.6 | 3.6 | 3.9 | 3.9 | 3.9 | 9.9 | | 89 | 99 |
| Фрукти(яблука) | 80 | 100 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.2 | 3.1 | 4.2 | | 14 | 18 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 15.2 | 19 | 11.5 | 13.7 | 26.3 | 38.5 | | 292.9 | 356.2 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Салат з білокачанної капусти | 80 | 100 | 0.8 | 0.8 | 2.0 | 2.0 | 2.7 | 2.9 | | 30 | 31 |
| Суп селянський з перловою крупою | 150 | 200 | 1.3 | 1.8 | 2.2 | 8.8 | 8.8 | 11.7 | | 59 | 77 |
| Тюфтелька куряча в томатному соусі | 60/30 | 90/45 | 8.7 | 13.1 | 6.2 | 9.5 | 9.5 | 14.6 | | 129 | 190 |
| Пюре картопляне | 80 | 100 | 1.9 | 2.4 | 1.8 | 2.1 | 16.5 | 20.6 | | 90 | 113 |
| Фрукти свіжі (мандарини) | 80 | 100 | 0.7 | 1.2 | 0.1 | 0.1 | 9.8 | 17.4 | | 40 | 71 |
| Компот з сухофруктів | 150 | 180 | 0.9 | 1.0 |  |  | 11.2 | 19.6 | | 67 | 77 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  | 16.4 | 22.0 | 14.7 | 32.1 | 68.6 | 96.7 | | 486 | 653 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Кнелі із курятини з рисом в сметанно томатному соусі | 47/32 | 63/56 | 9.9 | 13.5 | 5.1 | 7.5 | 6.1 | 9.3 | | 161 | 205 |
| Салат овочевий | 80 | 100 | 4.8 | 4.8 | 4.4 | 5.2 | 18.4 | 20.5 | | 80 | 95 |
| Фрукти яблука | 80 | 100 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.2 | 3.1 | 4.2 | | 14 | 18 |
| Кисіль вишневий | 150 | 180 | 0.4 | 0.5 |  |  | 23.7 | 23.7 | | 107 | 107 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 15.2 | 19.0 | 10.6 | 12.9 | 51.3 | 57.7 | | 362 | 425 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1434.2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понеділок 4 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Каша гречана в`язка | 80 | 100 | 2.5 | 3.1 | 2.1 | 2.6 | 12.7 | 15.8 | | 80 | 100 |
| Курка по італійські (підлива) | 26 | 35 | 6.6 | 8.9 | 2.7 | 3.6 | 2.4 | 3.2 | | 60 | 79 |
| Какао на молоці | 120 | 180 | 3.9 | 4.9 | 3.3 | 4.2 | 17.5 | 21.8 | | 120 | 145 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.4 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 3.8 | 5.7 | | 16 | 25 |
| **Всього на сніданок** |  |  | 13.4 | 17.4 | 8.2 | 10.8 | 36.4 | 46.5 | | 276 | 349 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Салат з квашеної капусти | 80 | 100 | 0.8 | 0.8 | 2 | 4.5 | 2.7 | 2.9 | | 51 | 62 |
| Суп український з галушками | 150 | 200 | 1.8 | 2.6 | 2.8 | 5.1 | 12.4 | 16.6 | | 90 | 180 |
| Голубці ліниві (м`ясо свинне) | 90 | 150 | 12.5 | 12.5 | 6.0 | 6.1 | 12.5 | 12.7 | | 150 | 219 |
| Кисіль вишневий | 150 | 180 | 0.4 | 0.4 |  |  | 19.3 | 19.3 | | 95 | 95 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  | 17.6 | 18.4 | 13.2 | 18.1 | 44.4 | 61.4 | | 457 | 627 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Салат з огірка та цибулі | 80 | 100 | 1.0 | 1.3 | 2.6 | 3.6 | 6.2 | 8.5 | | 49 | 63 |
| Котлета рибна | 55 | 75 | 10.7 | 14.4 | 7.6 | 10.1 | 2.4 | 3.6 | | 125 | 165 |
| Картопляне пюре | 80 | 100 | 2.0 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 14.5 | 18.2 | | 85 | 110 |
| Компот із сушених плодів | 120 | 180 | 0.3 | 0.3 |  |  | 10.0 | 19.1 | | 65 | 75 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.4 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 3.8 | 5.7 | | 16 | 25 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 15.3 | 20 | 12.6 | 16.7 | 51.9 | 70.1 | | 408 | 506 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1482 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вівторок 4 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Суп молочний з гречаною крупою | 180 | 200 | 3.6 | 4.8 | 3.1 | 4.2 | 12.7 | 16.9 | | 95 | 125 |
| Чай | 120 | 180 | 0.1 | 0.2 |  |  | 19.1 | 28.6 | | 65 | 97 |
| Хліб цільнозерновий з маслом | 305 | 305 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9 | 9.9 | | 99 | 99 |
| **Всього за сніданок** |  |  | 5.8 | 7.1 | 5.5 | 6.6 | 41.7 | 55.4 | | 259 | 321 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Куліш пшоняний з фрикаделькою (свинина) | 150 | 200 | 3.6 | 4.2 | 6.0 | 8.1 | 11.5 | 13.1 | | 145 | 220 |
| Вареники з сиром | 90 | 120 | 7.9 | 9.8 | 4.4 | 5.4 | 8.9 | 11.1 | | 117 | 235 |
| Фрукти свіжі (мандарини) | 80 | 100 | 1.0 | 1.3 | 0.1 | 0.1 | 14.2 | 18.5 | | 58 | 76 |
| Компот із плодів сушених | 120 | 180 | 0.3 | 0.3 |  |  | 16.0 | 19.1 | | 61 | 72 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  | 14.9 | 17.7 | 12.8 | 16 | 60.5 | 71.7 | | 452 | 674 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви | 80 | 100 | 0.9 | 1.1 | 2.5 | 3.1 | 3.9 | 4.9 | | 41 | 61 |
| Пудинг із м’яса курки | 60 | 80 | 10.4 | 14 | 4.9 | 6.4 | 3.1 | 4.2 | | 98 | 230 |
| Каша вівсяна розсипчаста | 80 | 100 | 2.5 | 3.1 | 1.8 | 2.3 | 21.4 | 26.8 | | 113 | 141 |
| Соус сметанний з томатом | 5 | 7 | 0.2 | 0.3 | 1.4 | 1.8 | 0.6 | 0.8 | | 15 | 51 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.2 | 0.3 | 0.2 | 0.3 | 5.7 | 7.8 | | 25 | 34 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| Сік | 100 | 125 | 2.9 | 3.5 | 2.5 | 3.1 | 3.5 | 4.4 | | 59 | 74 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 18.1 | 23.5 | 13.5 | 17.2 | 53.2 | 63.9 | | 419 | 659 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1654 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Середа 4 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Овочі тушковані | 60 | 80 | 0.6 | 0.8 | 2.6 | 3.1 | 3.2 | 4.3 | | 40 | 50 |
| Каша рисова розсипчаста | 100 | 120 | 2.4 | 3.0 | 2.3 | 2.9 | 23.7 | 29.9 | | 127 | 159 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.2 | 0.3 | 0.2 | 0.3 | 5.7 | 7.8 | | 25 | 34 |
| Омлет | 30 | 60 | 2.9 | 5.8 | 3.5 | 7.1 | 1.3 | 2.6 | | 50 | 98 |
| Кисіль вишневий | 150 | 185 | 0.4 | 0.5 |  |  | 19.3 | 24.1 | | 91 | 120 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 71 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 8.6 | 12.5 | 11 | 15.8 | 63.1 | 78.6 | | 404 | 532 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви та часнику | 80 | 100 | 0.6 | 0.7 | 2.0 | 2.5 | 4.1 | 4.5 | | 35 | 50 |
| Борщ по – бахмацьки зі сметаною | 150 | 200 | 2.6 | 3.4 | 4.5 | 6.0 | 14.7 | 19.5 | | 107 | 150 |
| Рибна паличка | 50 | 70 | 9.2 | 13.5 | 4.3 | 6.2 | 4.7 | 7.0 | | 94 | 140 |
| Картопляне пюре | 80 | 100 | 1.3 | 1.6 | 1.6 | 2.0 | 12.9 | 15.8 | | 72 | 110 |
| Фрукти свіжі (мандарини) | 80 | 100 | 0.8 | 1.1 | 0.1 | 0.1 | 12.0 | 16.4 | | 49 | 67 |
| Чай | 120 | 180 | 0.1 | 0.2 |  |  | 19.1 | 28.6 | | 65 | 97 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| **Всього за обід:** |  |  | 15.6 | 21.3 | 12.7 | 17 | 85.2 | 106.8 | | 474 | 685 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Каша ячна з морквою | 100 | 120 | 3.7 | 4.6 | 2.6 | 3.3 | 22.6 | 28 | | 128 | 160 |
| Тюфтельки курячі | 68 | 80 | 10.1 | 11.9 | 8.1 | 10.0 | 10.8 | 12.6 | | 158 | 188 |
| Соус сметанний (на молоці) | 20 | 35 | 0.5 | 1.0 | 2.4 | 2.7 | 4.7 | 2.7 | | 26 | 45 |
| Кавовий напій з молоком | 120 | 180 | 0.6 | 0.9 |  |  | 17.4 | 21.6 | | 71 | 106 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 14.9 | 18.4 | 13.1 | 16 | 55.5 | 64.9 | | 383 | 499 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1716 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четвер 4 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Суп молочний з рисовою крупою | 180 | 200 | 3.6 | 4.8 | 3.1 | 4.2 | 12.7 | 16.9 | | 93 | 124 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.2 | 3.1 | 4.2 | | 14 | 18 |
| Хліб цільнозернистий | 30 | 30 | 2.1 | 3.6 | 2.4 | 3.9 | 9.9 | 9.9 | | 71 | 89 |
| Кисіль | 120 | 180 | 0.1 | 0.2 |  |  | 19.1 | 28.6 | | 82 | 122 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 5.9 | 8.8 | 5.6 | 8.3 | 44.8 | 59.6 | | 260 | 353 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Салат з капусти | 80 | 100 | 0.7 | 0.7 | 1.6 | 1.6 | 3.0 | 5.0 | | 29 | 38 |
| Суп з макаронними виробами та картоплею | 150 | 200 | 1.6 | 2.1 | 2.1 | 2.8 | 11.5 | 15.4 | | 71 | 94 |
| Биточок курячий | 65 | 90 | 7.0 | 9.3 | 14.2 | 18.8 | 3.3 | 4.2 | | 168 | 222 |
| Каша гречана в'язка | 80 | 100 | 2.8 | 3.5 | 2.2 | 2.7 | 13.9 | 17.4 | | 87 | 119 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 80 | 100 | 0.2 | 0.3 | 0.2 | 0.3 | 5.2 | 10 | | 23 | 45 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| Сік | 120 | 180 | 0.6 | 0.9 |  |  | 17.4 | 26 | | 71 | 106 |
| **Всього за обід:** |  |  | 13.9 | 17.8 | 20.5 | 26.4 | 69.3 | 93 | | 517 | 692 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Салат з моркви та часником | 80 | 100 | 1.0 | 1.3 | 1.8 | 2.3 | 5.7 | 7.6 | | 42 | 55 |
| Тефтелі курячі в томатному соусі | 41/22 | 62/41 | 8.1 | 12.1 | 2.0 | 3.3 | 5.3 | 7.7 | | 71 | 109 |
| Макароні вироби  відварені з маслом вершковим | 88 | 110 | 3.3 | 4.2 | 1.8 | 2.2 | 21.7 | 27.3 | | 118 | 150 |
| Йогурт | 100 | 115 | 2.7 | 3.3 | 2.3 | 2.8 | 3.2 | 3.9 | | 53 | 95 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 16.1 | 21.9 | 8.1 | 10.8 | 59 | 61.5 | | 352 | 477 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1522 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П'ятниця 4 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | Вихід | | **Хімічний склад** | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| Овочі припущені в сметанному соусі | 60 | 80 | 1.3 | 2.5 | 3.4 | 6.6 | 4.2 | 8.3 | | 52 | 99 |
| Паличка куряча | 45 | 60 | 10.2 | 13.6 | 4.4 | 5.7 | 5.7 | 7.5 | | 104 | 140 |
| Картопля запечена скибочками | 80 | 100 | 2.2 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 19.0 | 20.9 | | 104 | 115 |
| Компот і свіжих яблук | 120 | 180 | 0.2 | 0.2 |  |  | 10.5 | 15.7 | | 40 | 60 |
| Хліб житній з маслом вершковим | 30/1.5 | 30/1.5 | 1.0 | 1.0 | 1.3 | 1.3 | 15.0 | 15.0 | | 78 | 78 |
| **Всього за сніданок:** |  |  | 14.9 | 19.7 | 11.3 | 39.1 | 54.4 | 67.4 | | 378 | 492 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Салат з білокачанної капусти | 80 |  | 0.8 |  | 2 |  | 2.7 | 2.9 | | 31 | 31 |
| Салат з квашеної капусти |  | 100 |  | 0.8 |  | 2.5 |  | 4.6 | |  | 43 |
| Суп гороховий | 150 | 200 | 5.4 | 7.2 | 2.3 | 3.4 | 12.9 | 17.2 | | 99 | 135 |
| Яйце | 30 | 40 | 2.5 | 5 | 2.3 | 4.6 | 0.14 | 0.28 | | 31.4 | 62.8 |
| Каша ячна  в'язка | 80 | 100 | 1.9 | 2.4 | 1.8 | 2.1 | 16.5 | 20.6 | | 90 | 113 |
| Кисіль вишневий | 150 | 180 | 0.4 | 0.5 |  |  | 19.3 | 24.1 | | 91 | 113 |
| Хліб житній | 30 | 30 | 1.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 15.0 | 15.0 | | 68 | 68 |
| Фрукти яблука | 80 | 100 | 0.2 | 0.3 | 0.2 | 0.3 | 5.2 | 10 | | 23 | 45 |
| **Всього за обід:** |  |  | 12.2 | 17.2 | 8.8 | 13.1 | 71.74 | 94.68 | | 433.4 | 610.8 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Сирна запіканка | 100 | 125 | 4.6 | 5.6 | 4.6 | 4.6 | 5.7 | 25.9 | | 141 | 176 |
| Фрукти яблука | 80 | 100 | 0.2 | 0.3 | 0.2 | 0.3 | 5.2 | 10 | | 23 | 45 |
| Кисіль з какао | 120 | 180 | 4.2 | 4.9 | 3.6 | 4.2 | 18.9 | 21.8 | | 124 | 143 |
| **Всього за вечерю:** |  |  | 9 | 10.8 | 8.4 | 9.1 | 29.8 | 57.7 | | 288 | 364 |
| **Всього за день** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1466.8 |