

«Погоджено»

Начальник Буринського відділу державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства  
Конотопського управління  
Готельного управління  
Держзодослужби  
в Сумській області

Тетяна ТЕРЕЩЕНКО



«Загверджую»

Начальник управління освіти,  
молоді, спорту, культури та туризму  
Буринської міської ради

Виктор ДОМАШЕНКО



**Примірне чотирьохтижневе меню  
для дітей дошкільних підрозділів  
при навчально-виховних комплексах  
Буринської міської ради  
при триразовому харчуванні на зимовий період**

	Найменування страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Вихід	Ккал	№ карти
<b>I тиждень</b>							
1.	<b>Понеділок</b>						
	<b>Сніданок</b>						
	Каша перлова в'язка	2,17	2,79	15,41	105	95,95	45
	Гуляш з курячим філе	7,2	7,2	2,4	60	105	66
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	5,13	30	74,4	Дуб.хз
	Фрукти (яблуко)	0,3	0,3	8,9	75	39,3	1
	Молоко	6,2	5,0	9,0	200	122	2
	<b>Всього:</b>					<b>436,65</b>	
	<b>Обід</b>						
	Щі	2,42	3,19	3,59	250	91,48	20
	Нагетси курячі	11,66	1,32	12,35	50	107,9	63
	Каша гречана розсипчаста	3,22	4,46	15,85	100	116,82	32
	Буряк тушкований	3,52	8,64	26,68	80	52	139
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Сік фруктовий	0,54	-	19,8	180	81,36	-
	<b>Всього:</b>					<b>523,96</b>	
	<b>Вечеря</b>						
	Овочеve рагу	2,25	3,4	12,2	125	86,41	31
	Запіканка із сиру кисломолочного	17,38	11,86	25,89	110	276,65	84
	Фрукти (банан)	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1
	Компот з ягодами та м'ятою	0,5	-	9,0	180	40	159
<b>Всього:</b>					<b>474,36</b>		
<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1434,97</b>		
2.	<b>Вівторок</b>						
	<b>Сніданок</b>						
	Салат з капусти з зеленим горошком	1,69	5,21	4,57	75	71,94	142
	Макарони відварені	4,66	4,16	38,5	100	142	41
	Оладки курячі	8,69	12,11	5,59	55	165,82	56
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Молоко	6,2	5,0	9,0	200	122	2
	<b>Всього:</b>					<b>471,22</b>	
	<b>Обід</b>						
	Суп перловий з сметаною	1,76	2,46	5,54	200/15	116,7	28
	Картопля відварена з маслом	2,22	2,62	17,81	110	107,04	111
	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом Бешамель	9,6	2,7	4,0	60	71,3	80
	Молоко	6,2	5,0	9,0	200	122	2
	Фрукти (яблуко)	0,3	0,3	8,98	75	39,3	1
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,0	Дуб.хз
	<b>Всього:</b>					<b>530,34</b>	
	<b>Вечеря</b>						
	Ікра з моркви	0,9	2,6	4,5	50	45	8А
	Каша рисова в'язка	1,79	2,43	17,97	110	102,34	42
	Пухкий омлет з орегано	11,06	9,93	6,11	100	158,41	164
	Узвар	0,3	-	22,4	180	96,9	158
Фрукти (банан)	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1	
<b>Всього:</b>					<b>473,95</b>		

3.	<i>Сніданок</i>		<i>Середа</i>				
	Салат з капустою та ароматною олією	1,1	2,5	3,3	75 *	41,5	121
	Каша розсипчаста пшоняна	4,22	3,96	33,5	100	110,53	
	Курячий шніцель	15,6	1,39	3,57	50	89,14	29
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Молоко	5,6	7,0	9,0	200	122	2
	Фрукти (яблуко)	0,3	0,3	8,9	75	39,3	1
	<b>Всього:</b>					478,85	
	<i>Обід</i>						
	Борщ український	2,29	3,45	15,81	250	101,83	27
	Плов з м'ясом свинини	18,8	7,6	27,2	150	340	51
	Ікра бурякова	0,78	2,05	5,19	60	39,75	122
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Компот з ягодами та м'ятою	0,5	-	9,0	180	40	159
	<b>Всього:</b>					595,98	
	<i>Вечеря</i>						
	Каша гречана розсипчаста	3,22	4,46	15,85	100	116,82	32
	Какао з молоком	6,11	5,5	9,85	200	112,48	3
	Фрукти (апельсин)	0,7	0,2	8,3	75	37,5	1
	Омлет Скрамб	5,4	6,9	3,7	50	97,9	4
	<b>Всього:</b>					364,70	
	<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					1439,53	
	4.	<i>Сніданок</i>		<i>Четвер</i>			
Голубці ліниві з курячим м'ясом		16,88	17,64	16,38	170	280,21	60
Хліб цільнозерновий		2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
Фрукти (яблуко)		0,3	0,3	8,9	75	39,3	1
Молоко		5,6	7,0	9,0	200	122	2
<b>Всього:</b>						515,91	
<i>Обід</i>							
Суп гороховий		4,8	3,7	16,6	200	112	18
Пюре картопляне		2,58	2,46	16,07	100	99,55	110
Котлета м'ясна свинина		12,79	13,99	9,63	60	190,68	54
Салат із квашеної капусти та моркви		0,72	2,0	3,47	45	33,8	134
Сік фруктовий		0,54	-	19,8	180	81,36	-
<b>Всього:</b>						524,77	
<i>Вечеря</i>							
Салат з морквою та яблуком		0,6	22,7	7,3	75	55,7	124
Хліб цільнозерновий		2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
Кус-кус розсипчастий		5,8	3,3	33	150	195,1	30А
Фрукти (банан)		1,1	0,2	16,4	75	71,3	1
Йогурт		2,0	6,3	5,3	125	86	2
<b>Всього:</b>						482,5	
<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>						1523,18	

5.	<i>П'ятниця</i>						
	<i>Сніданок</i>						
	Салат з гарбузом та яблуком	0,38	2,57	12,23	75	73,50	128
	Каша перлова в'язка	2,17	2,79	15,41	105	118,80	45
	Курячий шніцель	15,0	1,39	3,57	50	89,14	46
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Фрукти (апельсин)	0,7	0,2	8,3	75	37,5	1
	Кефір	2,8	2,5	4,0	100	50	2
	<b>Всього:</b>					<b>443,4</b>	
	<i>Обід</i>						
	Капусняк український	3,11	4,09	15,51	250	112,27	22
	Картопляне пюре з орегано	2,36	6,18	17,59	100	135,51	109А
	Рибні нагетси	11,3	2,2	14,5	60	97,56	74
	Фрукти (яблуко)	0,3	0,3	8,9	75	39,3	1
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Какао з молоком	6,11	5,5	9,85	200	112,48	3
	<b>Всього:</b>					<b>571,52</b>	
	<i>Вечеря</i>						
	Каша пшоняна розсипчаста	4,22	3,96	33,5	100	110,53	29
	Львівський сирник з морквою та сметаною	19,05	17,26	23,65	150/15	327,65	88
	Узвар	0,3	0,8	22,4	200	96,9	158
	<b>Всього:</b>					<b>535,08</b>	
	<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1550</b>	

**II тиждень**

1.	<i>Понеділок</i>						
	<i>Сніданок</i>						
	Каша рисова розсипчаста	3,22	4,46	15,85	100	116,82	32
	Омлет Скрамбл	5,4	6,9	3,7	50	97,9	4
	Вареники ліниві зі сметаною	17,36	13,74	20,04	120/25	274,46	89
	Фрукти (яблуко)	0,3	0,3	8,9	75	39,3	1
	Молоко	5,6	7,0	9,0	200	122	2
	<b>Всього:</b>					<b>650,48</b>	
	<i>Обід</i>						
	Щі	2,42	3,19	3,59	250	91,48	20
	Чілі кон карне з куркою	15,63	14,18	17,80	150	253,95	73
	Узвар	0,3	0,8	22,4	200	96,9	158
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	<b>Всього:</b>					<b>516,73</b>	
	<i>Вечеря</i>						
	Каша перлова в'язка	2,17	2,79	15,41	105	95,95	45
	Сир твердий	2,3	4,35	-	10	36	-
	Палички курячі	16,79	2,68	8,55	50	125,63	52
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Фрукти (апельсин)	0,7	0,2	8,3	75	37,5	1
	<b>Всього:</b>					<b>369,48</b>	
	<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1536,69</b>	

2.		<b>Вівторок</b>					
	<b>Сніданок</b>						
	Каша рисова в'язка	1,79	2,43	17,97	110	102,34	42
	Бігос овочево-курячий	13,89	16,67	9,88	145	239,1	69
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Какао з молоком	6,11	5,5	9,85	200	112,48	3
	Фрукти (апельсин)	0,7	0,2	8,3	75	37,5	1
	<b>Всього:</b>					<b>565,82</b>	
	<b>Обід</b>						
	Суп рисовий	2,35	2,0	17,22	200	105,7	25
	Хек запечений	18,26	2,42	-	50	47,41	77
	Картопля відварна з маслом	1,8	6,3	15,6	100	126,2	111
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Сік фруктовий	0,54	-	19,8	180	81,36	-
	Салат з капусти з зеленим горошком	1,69	5,21	4,57	75	71,94	142
	<b>Всього:</b>					<b>507,01</b>	
	<b>Вечеря</b>						
	Ікра бурякова-морквяна	1,49	2,1	9,75	90	58,26	138
	Каша пшоняна розсипчаста	4,22	3,96	33,5	100	110,53	29
	Фрукти (банан)	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1
	Манний пудинг	4,12	3,38	23,14	100	139,43	85
	Молоко	5,6	7	9	200	122	2
	<b>Всього:</b>					<b>501,52</b>	
	<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1574,35</b>	
3.		<b>Середа</b>					
	<b>Сніданок</b>						
	Салат з вареного буряка	1,07	4,07	7,10	70	65,78	136
	Каша перлова в'язка	2,17	2,79	15,41	105	95,95	45
	Гуляш курячий	8,82	10,33	4,35	50	144,40	49
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,40	Дуб.хз
	Фрукти (яблуко)	0,3	0,3	8,9	75	39,3	1
	Компот з ягодами та м'ятою	0,5	-	9,0	180	40	159
	<b>Всього:</b>					<b>459,83</b>	
	<b>Обід</b>						
	Борщ український	2,29	3,45	15,81	250	101,83	27
	Фрикадельки м'ясні з свинини	10,73	6,15	0,43	50	100,10	33
	Каша гречана розсипчаста	3,22	4,46	15,85	100	116,82	32
	Ікра з моркви	0,9	2,6	4,5	50	45	8А
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Молоко	5,6	7	9	200	122	2
	<b>Всього:</b>					<b>562,13</b>	
	<b>Вечеря</b>						
	Львівський сирник з морквою та сметаною	19,05	17,26	23,65	150/15	327,65	88
	Фрукти (банан)	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1
	Какао з молоком	6,11	5,5	9,85	200	112,48	3
	<b>Всього:</b>					<b>511,43</b>	
	<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1533,39</b>	

4.	<i>Четвер</i>					
	<i>Сніданок</i>					
	Каша перлова в'язка	2,17	2,79	15,41	105	95,95 45
	Голубці ліниві з курячим мясом	16,88	17,64	16,38	170	280,21 60
	Сир твердий	2,3	4,35	-	10	36 -
	Сік фруктовий	0,54	-	19,8	180	81,36 -
	Фрукти (яблуко)	0,3	0,3	8,9	75	39,3 1
	<b>Всього:</b>					<b>532,82</b>
	<i>Обід</i>					
	Суп рисовий	2,42	2,6	23,73	250	120,63 21
	Котлета рибна	8,42	1,48	0,48	50	48,98 78
	Картопляне пюре з орегано	2,36	6,18	17,59	100	135,51 109А
	Буряк тушкований	3,52	8,64	26,68	80	52 139
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4 Дуб.хз
	Йогурт	2,0	6,3	5,3	125	86 2
	Яйце варене	3,3	3,5	24,8	1шт.	48 5
	<b>Всього:</b>					<b>565,52</b>
	<i>Вечеря</i>					
	Кус-кус розсипчастий	5,8	3,3	33	150	195,1 30А
	Вінегрет	1,38	2,62	9,06	75	65 133
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4 Дуб.хз
	Фрукти (апельсин)	0,7	0,2	8,3	75	37,5 1
	Бланманже	4,24	1,25	24,83	150	125,10 104
	<b>Всього:</b>					<b>525,10</b>
	<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1623,44</b>
5.	<i>П'ятниця</i>					
	<i>Сніданок</i>					
	Салат з квашеною капустою та морквою	0,72	2,0	3,47	45	33,8 134
	Макарони варені	4,66	4,16	38,5	100	142 41
	Курячий шніцель	15,6	1,39	3,57	50	89,14 46
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4 Дуб.хз
	Молоко	6,2	5,0	9,4	200	122 2
	Фрукти (банан)	1,1	0,2	16,4	75	71,3 1
	<b>Всього:</b>					<b>515,34</b>
	<i>Обід</i>					
	Суп гороховий	4,8	3,7	16,6	200	112 18
	Гуляш з свинини	2,3	7,02	18	60	132,88 67
	Каша пшенична	4,02	1,98	21,02	100	119,4 39А
	Салат з моркви, карі та соус вінегрет	0,8	2,7	5,6	75	50 132
	Какао з молоком	6,11	5,5	9,85	200	112,48 3
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4 Дуб.хз
	<b>Всього:</b>					<b>601,16</b>
	<i>Вечеря</i>					
	Каша рисова в'язка	1,79	2,43	17,97	110	102,34 42
	Оладки кукурудзяні з яблуком	4,13	10,05	25,05	75	201 105
	Компот зі свіжих яблук	0,2	-	1,5	180	37 150
	Фрукти (яблуко)	0,3	0,3	8,9	75	39,3 1
	<b>Всього:</b>					<b>379,64</b>
	<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1496,14</b>

**III тиждень**

1.	<b>Понеділок *</b>						
	<b>Сніданок</b>						
	Салат з капустою та ароматною олією	1,1	2,5	3,0	75	41,5	121
	Палички курячі	16,79	2,68	8,55	50	125,63	52
	Каша пшоняна розсипчаста	4,22	3,96	33,5	100	110,53	29
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Фрукти (яблуко)	0,3	0,3	8,9	75	39,3	1
	Молоко	6,2	5,0	9,4	200	122	2
	<b>Всього:</b>					<b>471,86</b>	
	<b>Обід</b>						
	Борщ з картоплею	2,0	4,3	14	200	103	15
	Котлета куряча	17,49	1,98	18,52	60	161,86	68
	Каша гречана розсипчаста	3,22	4,46	15,85	100	116,82	32
	Салат з квашеною капустою та морквою	0,72	2,0	3,47	45	33,80	134
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Сік фруктовий	0,54	-	19,8	180	81,36	-
	<b>Всього:</b>					<b>571,24</b>	
	<b>Вечера</b>						
	Кус-кус розсипчастий	5,8	3,3	33	150	195,1	30А
	Манний пудинг	4,12	3,38	23,14	100	139,43	85
	Какао з молоком	6,11	5,5	9,85	200	112,48	3
	Фрукти (апельсин)	0,7	0,2	8,3	75	37,5	1
	<b>Всього:</b>					<b>484,51</b>	
	<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1527,61</b>	
2.	<b>Вівторок</b>						
	<b>Сніданок</b>						
	Каша перлова в'язка	2,17	2,79	15,41	105	95,95	45
	Гуляш курячий	8,82	10,33	4,35	50	144,40	49
	Ікра бурякова	0,78	2,05	5,19	60	39,75	122
	Хліб цільнозерновий	1,16	0,12	7,65	15	37,2	Дуб.хз
	Фрукти (яблуко)	0,3	0,3	8,9	75	39,3	1
	Йогурт	2,0	6,3	5,3	125	86	2
	<b>Всього:</b>					<b>442,60</b>	
	<b>Обід</b>						
	Суп картопляний	2,03	3,09	15,73	250	101,03	16
	Плов з м'ясом свинини	18,8	7,6	27,2	150	340	51
	Салат з квашеною капустою та морквою	0,72	2	3,47	45	33,8	134
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Компот із суміші сухофруктів	0,6	-	1,5	200	28	151
	<b>Всього:</b>					<b>577,23</b>	
	<b>Вечера</b>						
	Булгур розсипчастий	4,7	6,8	27,9	100	160	39
	Нагетси курячі	11,66	1,32	12,35	50	107,9	63
	Хліб цільнозерновий	1,16	0,12	7,65	15	37,2	Дуб.хз
	Какао з молоком	6,11	5,5	9,85	200	112,48	3
	Фрукти (апельсин)	0,7	0,2	8,3	75	37,5	1
	<b>Всього:</b>					<b>455,08</b>	
	<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1474,91</b>	

3.	<i>Середа</i>						
	<i>Сніданок</i>						
	Буряк тушкований	3,52	8,64	26,68	80	52	139
	Підлива з курятини	11,05	10,47	6,87	60	163,82	64
	Каша перлова в'язка	2,17	2,79	15,41	105	95,95	45
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Фрукти (яблуко)	0,3	0,3	8,9	75	39,3	1
	Йогурт	2,0	6,3	5,3	125	86	2
	<b>Всього:</b>					<b>511,47</b>	
	<i>Обід</i>						
	Суп гороховий	4,8	3,7	16,6	200	112	18
	Рибні нагетси	11,3	2,2	14,5	60	97,56	74
	Каша гречана розсипчаста	3,22	4,46	15,85	100	116,82	32
	Салат з квашеною капустою та морквою	0,72	2,0	3,47	45	33,8	134
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Сік фруктовий	0,54	-	19,8	180	81,36	-
	<b>Всього:</b>					<b>515,94</b>	
	<i>Вечеря</i>						
	Кус-кус розсипчастий	5,8	3,3	33	150	195,1	30А
	Вареники ліниві зі сметаною	17,36	13,74	20,04	120/25	274,46	89
	Фрукти (апельсин)	0,7	0,2	8,3	75	37,5	1
<b>Всього:</b>					<b>507,06</b>		
<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1534,47</b>		
4.	<i>Четвер</i>						
	<i>Сніданок</i>						
	Салат з капустою та ароматною олією	1,1	2,5	3,3	75	41,5	129
	Каша перлова в'язка	2,17	2,79	15,41	105	95,95	45
	Курячий шніцель	15,6	1,39	3,57	50	89,14	46
	Молоко	6,2	5,0	9,4	200	122	2
	Фрукти (банан)	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1
	<b>Всього:</b>					<b>419,89</b>	
	<i>Обід</i>						
	Капусняк український	3,11	4,09	15,51	250	112,27	22
	Гуляш з свинини	2,3	7,02	18	60	132	67
	Пюре картопляне	2,58	2,46	16,07	100	99,55	110
	Какао з молоком	6,11	5,5	9,85	200	112,48	3
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Узвар	0,3	0,8	22,4	180	96,9	158
	<b>Всього:</b>					<b>530,7</b>	
	<i>Вечеря</i>						
	Каша рисова в'язка	1,79	2,43	17,97	110	102,34	42
	Пухкий омлет з орегано	11,06	9,93	6,11	100	158,41	164
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Фрукти (яблуко)	0,3	0,3	8,9	75	39,3	1
Кисіль ягідний	0,3	-	19,9	150	63,2	158А	
<b>Всього:</b>					<b>437,65</b>		
<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1388,24</b>		



5.	<i>П'ятниця</i>					
	<i>Сніданок</i>					
Каша гречана розсипчаста	3,22	4,456	15,85	100	116,82	32
Нагетси курячі	11,66	1,32	12,35	50	107,9	63
Сир твердий	2,3	4,35	-	10	36	-
Компот з ягодами та м'ятою	0,5	-	9,0	180	40	159
Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
Фрукти (банан)	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1
<b>Всього:</b>					<b>446,42</b>	
<i>Обід</i>						
Борщ український	2,29	3,45	15,81	250	101,83	27
Риба запечена з морквою і цибулею під соусом Бешамель	9,6	2,7	4,0	60	71,3	80
Картопляне пюре з орегано	2,36	6,18	17,59	100	135,51	109А
Омлет Скрамбл	5,4	6,9	3,7	50	97,9	4
Кисіль ягідний	0,3	-	19,9	150	63,2	158А
Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
<b>Всього:</b>					<b>544,14</b>	
<i>Вечеря</i>						
Каша перлова в'язка	2,17	2,79	15,41	105	95,95	45
Запіканка із сиру кисломолочного	17,38	11,86	25,89	110	276,65	84
Фрукти (апельсин)	0,7	0,2	8,3	75	37,5	1
Какао з молоком	6,11	5,5	9,85	200	112,48	3
<b>Всього:</b>					<b>522,68</b>	
<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1513,24</b>	

*IVтиждень*

1.	<i>Понеділок</i>					
	<i>Сніданок</i>					
Кус-кус розсипчастий	5,8	3,3	33	150	195,1	30А
Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
Фрукти (банан)	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1
Йогурт	2,0	6,3	5,3	125	86	2
<b>Всього:</b>					<b>426,8</b>	
<i>Обід</i>						
Борщ з картоплею	2,0	4,3	14	200	103	15
Плов з м'ясом свинини	18,8	7,6	27,2	150	340	51
Ікра бурякова	0,78	2,05	5,19	60	39,75	122
Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
Молоко	6,2	5,0	9,4	200	122	2
<b>Всього:</b>					<b>679,15</b>	
<i>Вечеря</i>						
Каша гречана розсипчаста	3,22	4,46	15,85	100	116,82	32
Пухкий омлет з орегано	11,06	9,93	6,11	100	158,41	164
Сік фруктовий	0,54	-	19,8	180	81,36	-
Фрукти (апельсин)	0,7	0,2	8,3	75	37,5	1
Салат з капусти з насінням	1,65	5,8	4,44	75	76,57	144
<b>Всього:</b>					<b>470,66</b>	
<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1576,61</b>	

2.	<i>Вівторок</i>						
	<i>Сніданок</i>						
	Булгур розсипчастий	4,7	6,8	27,9	100	160	39
	Палички курячі	16,79	2,68	8,55	50	125,63	52
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Компот з ягодами та м'ятою	0,5	-	9,0	180	40	159
	<b>Всього:</b>					<b>400,03</b>	
	<i>Обід</i>						
	Суп гороховий	4,8	3,7	16,6	200	112	18
	Каша рисова в'язка	1,79	2,43	17,97	110	102,34	42
	Фрикадельки рибні	7,9	0,6	0,9	60	42	75
	Салат з капусти з насінням	1,65	5,8	4,44	75	76,57	144
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Йогурт	2,0	6,3	5,3	125	86	2
	Фрукти (апельсин)	0,7	0,2	8,3	75	37,5	1
	<b>Всього:</b>					<b>541,71</b>	
	<i>Вечеря</i>						
	Каша перлова в'язка	2,17	2,79	15,41	105	95,95	45
	Запіканка сирна з бананом та сметаною	17,01	13,41	28,76	100/15	305,47	81
	Фрукти (банан)	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1
	<b>Всього:</b>					<b>472,72</b>	
	<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1414,46</b>	
3.	<i>Середа</i>						
	<i>Сніданок</i>						
	Салат з капустою та морквою	1,1	2,6	4,4	75	48	
	Каша пшоняна розсипчаста	4,22	3,96	33,5	100	110,53	29
	Курячий шніцель	15,0	1,39	3,57	50	89,14	46
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Фрукти (яблуко)	0,3	0,3	8,9	75	39,3	1
	Какао з молоком	6,11	5,5	9,85	200	112,48	3
	<b>Всього:</b>					<b>473,85</b>	
	<i>Обід</i>						
	Борщ український	2,29	3,45	15,81	250	101,83	27
	Пюре картопляне	2,58	2,46	16,07	100	99,55	110
	Котлета м'ясна (свинина)	12,79	13,99	9,63	60	190,68	54
	Салат з буряка з ароматною олією	1,2	2,4	6,9	75	51,9	144А
	Хліб цільнозерновий	2,31	0,24	15,3	30	74,4	Дуб.хз
	Компот з ягодами та м'ятою	0,5	-	9,0	180	40	159
	<b>Всього:</b>					<b>558,36</b>	
	<i>Вечеря</i>						
	Салат з капусти з зеленим горошком	1,69	5,21	4,57	75	71,94	142
	Кус-кус розсипчастий	5,8	3,3	33	150	195,1	30А
	Фрукти (банан)	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1
	Йогурт	2,0	6,3	5,3	125	86	2
	<b>Всього:</b>					<b>424,34</b>	
	<b>Добова енергетична цінність, ккал</b>					<b>1456,55</b>	

