ПОГОДЖЕНО
Начальник Чернівецького районного управління Головного управління Держпродспоживслужби в Чернівецькій області
Сергій Лазарєв
21 серпня 2 024р.

ЗАТВЕРДЖЕНО
Начальник відділу освіти
Новоселицької міської ради
Аделіна Руснак
21 серпня 2 024р.

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей в ЗДО та дошкільних підрозділів ЗЗСО Новоселицької територіальної громади на осінній період 2024р.

Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Хімічний склад							
						Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
	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	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Понеділок 1 тиждень													
Сніданок:													
Морква тушкована з чорносливом	53	70	морква	60	80	0,78	1,04	0,06	0,08	5,04	6,72	20,40	27,20
			олія	2	2,5	0,00	0,00	1,998	2,498	0,00	0,00	17,98	22,48
			чорнослив	5,5	7	0,13	0,16	0,00	0,00	3,30	4,20	13,31	16,94
			вода	4	5								
			сіль йодована	0,15	0,2								
Каша пшоняна з фруктами	117	147	крупа пшоняна	22	27,5	2,53	3,16	0,73	0,91	14,78	18,48	76,56	95,70
			молоко	36,5	45,5	1,03	1,28	0,91	1,14	1,73	2,15	18,98	23,66
			вода	22	27,5								
			родзинки	7,5	9	0,14	0,16	0,00	0,00	5,18	6,22	19,65	23,58
			яблука	23,5	29	0,11	0,14	0,11	0,14	2,91	3,64	12,60	15,75
			чорнослив	6,5	8	0,17	0,21	0,00	0,00	4,50	5,40	18,15	21,78
			цукор	4,5	6	0,00	0,00	0,00	0,00	4,49	5,99	17,06	22,74
			сіль йодована	0,3	0,4								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Сік фруктовий	120	180	сік фруктовий	120	180	0,80	1,30	0,00	0,00	15,60	23,40	64,80	97,00
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/5	30/5	хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
			сир твердий	5	5	1,61	2,19	2,03	2,76	0,00	0,00	25,20	34,20
Всього за сніданок:						**11,42**	**13,76**	**11,69**	**14,74**	**57,46**	**66,13**	**389,01**	**488,66**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Обід:													
			картопля	30	40	0,60	0,80	0,12	0,16	5,19	6,92	24,00	32,00
			цибуля	9	12	0,13	0,17	0,00	0,00	0,88	1,18	3,69	4,92
			морква	9	12	0,12	0,16	0,01	0,01	0,76	1,01	3,06	4,08
			олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	22,48	26,97

Суп український з галушками	150/15	200/20	вода	127,5	170								
			галушки:										
			вода	5	7								
			борошно пшеничне	8	10,5	0,82	1,08	0,09	0,12	5,52	7,25	26,72	35,07
			яйце куряче	1	1,33	0,13	0,17	0,12	0,15	0,01	0,01	1,57	2,09
			сіль йодована	0,25	0,3								
Рибна паличка з яйцем	46	69	риба морожена хек	40	60	3,64	5,96	0,88	1,32	0,00	0,00	34,40	51,60
			цибуля	5	7	0,07	0,10	0,00	0,00	0,49	0,69	2,05	2,87
			яйце куряче	4,44	6,66	0,56	0,85	0,51	0,77	0,03	0,05	6,97	10,46
			маса рибного фаршу:	49	73								
			яйце куряче	10	13,33	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,93
			сухарі панірувальні	6	8,5	0,65	0,93	0,09	0,13	4,18	5,92	20,46	28,99
			сіль йодована	0,1	0,2								
			маса напівфабрикату	65	96,5								
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
Каша гречана розсипчаста	82	103	крупа гречана	33,5	42	4,22	5,29	1,11	1,39	21,17	26,54	112,23	140,70
			вода	63,5	79,5								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			маса каші:	80	100,5								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Фрукти свіжі (персик)	50	75				0,50	0,70	0,10	0,20	5,00	7,50	23,00	34,50
Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Компот із суміші сухофруктів	100	100	суміш сухофруктів	10	10	0,23	0,23	0,00	0,00	5,10	5,10	20,10	20,10
			цукор		5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	0,00	18,95
			вода	100	100								
Всього за обід:						**15,06**	**20,25**	**12,53**	**15,49**	**58,33**	**77,18**	**418,73**	**544,34**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
Пудинг сирно-яблучний	140	178	сир кисломолочний	80	101,5	8,36	10,95	3,20	5,14	6,60	7,03	127,20	161,39
			яйце куряче	10	13,3	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,88
			крупа манна	11	14	1,13	1,44	0,11	0,14	7,47	9,51	36,08	45,92
			яблука	47	60	0,19	0,24	0,19	0,24	4,89	6,24	21,15	27,00
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			масло вершкове	1	1	0,01	0,01	0,73	0,73	0,01	0,01	6,61	6,61
			сметана	3	3,5	0,08	0,10	0,63	0,74	0,09	0,11	6,36	7,42
			цукор	6,5	8	0,00	0,00	0,00	0,00	6,49	7,98	24,64	30,32
			сіль йодована	0,4	0,5								
Молоко кип'ячене	150	190	молоко	150	190	3,38	4,5	3,8	4,0	7,6	9,0	83	99
Яблуко печене	53	70	яблука	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
			цукор	3	4	0,00	0,00	0,00	0,00	2,99	3,99	11,37	15,16
			вода	5	7								
Всього за полуденок:						**14,66**	**17,25**	**12,05**	**15,34**	**42,45**	**52,28**	**377,09**	**472,18**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**

Вівторок 1 тиждень														
Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Хімічний склад								
						Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	
	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	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:													
Котлета рублена з м'яса курки	58	77	курятина(філе)	45	60	9,28	12,37	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54
			хліб пшеничний	10	14	0,87	1,22	0,15	0,21	4,00	5,60	20,90	29,26
			вода	15	20								
			сухарі панірувальні	6	8	0,65	0,87	0,09	0,12	4,18	5,57	20,46	27,28
			сіль йодована	0,15	0,2								
			маса напівфабрикату:	61	73								
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
Каша рисова розсипчаста	82	103	крупа гречана	31,5	42	2,01	2,52	1,75	2,16	22,62	30,16	107,00	138,60
			вода	63,5	79,5								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			маса каші:	80	100,5								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Фрукти свіжі (яблука)	30	40				0,12	0,16	0,12	0,16	3,10	4,20	14,00	18,00
Чай з цукром	150	180	чай	0,6	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	1,25
			цукор	6	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	7,49	28,43	37,90
			вода	150	180								
Хліб цільнозерновий	20	20				1,40	1,40	2,40	2,40	6,60	6,60	89,00	89,00
Всього за сніданок:						**14,35**	**17,56**	**11,30**	**14,15**	**46,57**	**59,72**	**363,43**	**448,84**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Обід:													
Салат зелений з огірків та томатів	50	50	огірки	26	26	0,25	0,25	0,60	0,60	0,30	0,30	3,02	3,02
			томати	22,5	22,5	0,15	0,15	1,00	1,00	0,80	0,80	5,00	5,00
			олія	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	0,00	13,48	13,48
			сіль йодована	0,2	0,2								
Суп гречаний	150	200	крупа гречана	5	7	0,63	0,88	0,17	0,23	3,16	4,42	16,75	23,45
			цибуля	9	12	0,13	0,17	0,00	0,00	0,88	1,18	3,69	4,92
			морква	7	9	0,09	0,12	0,01	0,01	0,59	0,76	2,38	3,06
			картопля	32	43	0,64	0,86	0,13	0,17	5,54	7,44	25,60	34,40
			олія	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	4,50	4,50
			масло вершкове	0,5	1	0,00	0,01	0,36	0,73	0,01	0,01	3,31	6,61
			сіль йодована	0,25	0,3	,							
			вода	150	200								
Шніцель зі свинини	45	60	свинина	45	60	6,75	9,00	7,25	8,32	0,00	0,00	126,35	153,68
			сухарі панірувальні	6	8	0,65	0,87	0,09	0,12	4,18	5,57	20,46	27,28
			вода	14,5	19,5								
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,15	0,2								
			макаронні вироби	28	36,5	3,00	3,91	0,31	0,40	19,54	25,48	94,36	123,01

Макарони відварені з овочами	100	130	вода	168	219								
			морква	8	10,5	0,10	0,14	0,01	0,01	0,67	0,88	2,72	3,57
			цибуля	7	9	0,10	0,13	0,00	0,00	0,69	0,88	2,87	3,69
			томатна паста	2,5	3	0,12	0,14	0,00	0,00	0,50	0,60	2,48	2,97
			олія	3	3,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,3	0,4								
Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	160	яблука	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
			цукор	6	8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	7,98	22,74	30,32
			вода	84	112								
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за обід:						**13,85**	**17,95**	**16,36**	**19,11**	**64,08**	**79,62**	**480,67**	**591,92**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
Львівський сирник з морквою та сметаною	100/15	120/15	сир кисломолочний	60	72	10,40	11,88	5,69	9,41	23,65	28,29	154,33	201,90
			яйце куряче	12	14,4	1,12	1,70	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,88
			борошно пшеничне	4	4,8	0,41	0,54	0,04	0,06	2,76	3,62	13,36	17,54
			сіль йодована	0,2	0,2								
			ванільний цукор	1	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,99	1,18	3,79	4,54
			масло вершкове	2,3	2,8	0,02	0,03	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			крохмаль картопляний	3,6	4,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,86	3,42	11,77	14,06
			цукор	4	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,78	15,15	18,16
			морква	30	36	0,36	0,48	0,03	0,03	2,28	3,03	9,18	12,24
			сметана для подачі	15	15	0,42	0,42	3,15	3,15	0,45	0,45	31,80	31,80
Кисіль вишневий	150	150	вишня морожена	50	50	0,40	0,40	0,00	0,00	5,40	5,40	36,00	36,00
			цукор	7,5	7,5	0,0	0,00	0,00	0,00	7,49	7,49	28,43	28,43
			вода	97,5	97,5								
			крохмаль	8	8	0,01	0,01	0,00	0,00	6,37	6,37	26,16	26,16
Всього за полуденок:						**13,14**	**15,46**	**11,51**	**15,99**	**56,34**	**64,15**	**358,89**	**428,24**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**

Середа 1 тиждень

Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:													
Суфле з вареного м'яса курки та рису	100	133	курятина(філе)	45	60	8,28	10,37	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54
			крупа рисова	15	20	1,05	1,40	0,15	0,20	10,77	14,36	49,50	66,00
			маса вареної крупи:	55	74								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			яйце куряче	3	4	0,38	0,51	0,35	0,46	0,02	0,03	4,71	6,28
			сіль йодована	0,3	0,35								

			маса напівфабрикату:	116,5	155,5									
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	13,49	17,98
Овочеве рагу	80	100	кабачок	8	10	0,06	0,08	0,02	0,03	0,50	0,63	2,22	2,77
			перець солодкий	8	10	0,12	0,13	0,00	0,00	0,52	0,68	2,08	2,60
			морква	8	10	0,12	0,17	0,01	0,01	0,80	1,09	3,23	4,42
			цибуля	4	5	0,06	0,08	0,00	0,00	0,39	0,54	1,64	2,26
			горошок заморожений	12	15	1,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	31,47	46,58
			томатна паста	2,4	3	0,12	0,14	0,00	0,00	0,50	0,60	2,48	2,97
			олія	4	5	0,00	0,00	3,99	4,98	0,00	0,00	17,98	22,48
			петрушка	1,6	2								
			хмелі сунелі	0,24	0,3								
			сіль йодована	0,24	0,3								
			вода	16	20								
Чай (трав'яний)	140	170	мята	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			цукор	8	9,5					7,98	9,49	30,32	36,01
			вода	140	170								
Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,00	71,00
Всього за сніданок:						**13,31**	**14,01**	**11,21**	**13,68**	**31,46**	**37,42**	**294,74**	**366,42**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Обід:													
Салат з капусти, моркви та яблук	50	70	капуста білокачана	28	40	0,51	0,71	0,04	0,06	1,63	2,28	8,87	12,42
			морква	11	16	0,15	0,21	0,01	0,02	0,96	1,34	3,89	5,44
			яблука	5	7	0,02	0,03	0,02	0,03	0,52	0,73	2,25	3,15
			сир твердий	3,5	5	0,82	1,15	1,04	1,45	0,00	0,00	12,86	18,00
			олія	0,7	1	0,00	0,00	0,71	1,00	0,00	0,00	6,42	8,99
			сіль йодована	0,2	0,2								
Борщ український зі сметаною	150/4	200/5	картопля	26,5	35	0,43	0,50	0,11	0,14	4,58	6,06	21,20	28,00
			капуста білокачана	12	16	0,22	0,29	0,01	0,02	0,68	0,91	3,24	4,32
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			буряк	12	16	0,18	0,24	0,01	0,02	1,20	1,60	5,04	6,72
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			квасоля	4	5	0,84	1,05	0,08	0,10	2,02	2,53	11,68	14,60
			томатна паста	1,5	2	0,07	0,10	0,00	0,00	0,30	0,40	1,49	1,98
			сметана	4	5	0,11	0,14	0,84	1,05	0,12	0,15	8,48	10,60
			сіль йодована	0,25	0,3								
			вода	120	160								
			яловичина	45	60	6,44	9,16	1,17	1,56	0,00	0,00	47,25	63,00
			хліб пшеничний	6	8	0,52	0,70	0,09	0,12	2,40	3,20	12,54	16,72
			вода	6,5	8,5								
			яйце куряче	3,6	4,44	0,46	0,56	0,41	0,51	0,03	0,03	5,65	6,97
			сіль йодована	0,13	0,17								
			цибуля	9	12	0,13	0,17	0,00	0,00	0,88	1,18	3,69	4,92
			морква	3	5	0,04	0,07	0,00	0,00	0,25	0,42	1,02	1,70

Мафіни з овочами та твердим сиром	63	84	яйце куряче	6	8	0,76	1,02	0,69	0,92	0,04	0,06	9,42	12,56
			сіль йодована у фарш	0,05	0,08								
			сметана	5	6,5	0,14	0,18	1,05	1,37	0,15	0,20	10,60	13,78
			сир твердий	3,5	4,5	0,81	1,04	1,02	1,31	0,00	0,00	12,60	16,20
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
			маса напівфабрикату:	81	110								
Каша кукурудзяна розсипчиста	90	113	крупа кукурудзяна	29,5	37	2,50	3,10	1,80	2,30	21,40	26,80	103,00	112,00
			вода	70,5	88,5								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			маса каші:	88	110,5								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Фрукти свіжі (груша)	50	75				0,20	0,30	0,20	0,20	5,50	8,30	21,00	31,50
Сік фруктовий	120	180				0,80	1,30	0,00	0,00	15,60	21,40	65,00	97,00
Хліб житній цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за обід:						**17,35**	**20,27**	**13,42**	**17,51**	**66,41**	**84,10**	**485,12**	**591,12**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
Млинці зі сметаною	70/15	80/20	молоко пастерізоване	30	40	6,60	9,10	3,40	4,20	1,20	1,66	84,00	118,00
			борошно пшеничне	30	40	0,88	1,24	0,09	0,13	15,90	24,60	28,39	40,08
			цукор	4,5	6		0,00		0,00	4,49	5,99	17,06	22,71
			яйце куряче	10	10	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,93
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	13,49	17,98
			сметана	15	20	0,42	0,56	2,40	3,20	0,45	0,60	31,80	42,40
Какао з молоком	120	160	молоко пастерізоване	106	142	4,48	5,60	4,00	5,00	7,52	9,40	95,40	145,00
			какао	2	2	0,73	1,21	0,53	0,90	1,00	1,67	11,69	19,62
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,15	19,56
			вода	50	60								
Всього за полуденок:						**14,38**	**17,40**	**13,07**	**16,96**	**34,62**	**49,00**	**312,68**	**446,28**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**

Четвер 1 тиждень

Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:													
Зрази з кисломолочного сиру з	90	95	сир кисломолочний	67	86	9,19	10,36	6,03	7,47	1,34	1,66	106,53	125,47
			борошно пшеничне	12	15	1,24	1,55	0,13	0,17	8,28	10,35	40,08	50,10
			цукор	5	6,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	6,49	18,95	24,64
			сіль йодована	0,25	0,35								
			яйце куряче	6,67	8	0,85	1,02	0,77	0,92	0,05	0,06	10,47	12,56

родзинками			родзинки	10	12	0,64	0,76	0,00	0,00	11,64	14,55	31,80	38,50
			борошно пшеничне для паніровки	3	4	0,46	0,58	0,00	0,00	2,07	2,76	10,02	13,36
			маса напівфабрикату:	113	143								
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
Соус сметанний (на молоці)	40	55	молоко	26	41	0,73	1,16	0,65	1,03	1,23	1,94	13,52	21,32
			крохмаль	4	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,18	4,38	13,08	17,99
			сіль йодована	0,2	0,3								
			сметана	8,5	14	0,24	0,39	1,79	2,94	0,26	0,42	18,02	29,68
Фрукти свіжі (банани)	60	80				0,90	1,20	0,10	0,10	13,10	17,40	53,00	71,00
Чай (трав'яний)	100	120	меліса	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			цукор	8	9,5					7,98	9,49	30,32	36,01
			вода	110	120								
Всього за сніданок:						**14,25**	**17,02**	**11,47**	**15,13**	**46,14**	**60,01**	**333,45**	**427,10**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Обід:													
Суп овочевий зі сметаною	150/4	200/5	картопля	30	40	0,60	0,80	0,12	0,16	5,19	6,92	24,00	32,00
			капуста білокачана	12	16	0,22	0,29	0,01	0,02	0,68	0,91	3,24	4,32
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			горошок заморожений	4,5	6	0,23	3,00	0,01	0,01	0,62	0,83	3,29	4,38
			сіль йодована	0,25	0,3								
			сметана	4	5	0,11	0,14	0,84	1,05	0,12	0,15	8,48	10,60
			вода	112,5	150								
Нагетси з м'яса курки	56	75	курятина(філе)	45	60	9,28	12,37	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54
			хліб пшеничний	11	15	0,96	1,31	0,17	0,23	4,40	6,00	22,99	31,35
			маса фаршу:	56	75								
			борошно пшеничне	5,5	7,5	0,57	0,77	0,06	0,08	3,80	5,18	18,37	25,05
			яйце куряче	4,44	5,71	0,56	0,73	0,51	0,66	0,03	0,04	6,97	8,96
			сухарі панірувальні	5,5	7,5	0,60	0,82	0,08	0,11	3,83	5,22	18,76	25,58
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,15	0,2								
Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	113	картопля	100	113	2,00	2,26	0,40	0,45	17,30	19,55	80,00	90,40
			цибуля	13	15	0,18	0,21	0,00	0,00	1,27	1,47	5,33	6,15
			масло вершкове	1,5	1,5	0,01	0,01	1,09	1,09	0,02	0,02	9,92	9,92
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			томатна паста	5	6	0,24	0,29	0,00	0,00	1,01	1,21	4,95	5,94
			зелень петрушки	2	3	0,03	0,04	0,00	0,00	0,09	0,13	0,38	0,57
			вода	52	59								
			сіль йодована	0,3	0,35								
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	100	130	яблука	50	65	0,20	0,26	0,20	0,26	5,20	6,76	22,50	29,25
			цукор	5	6,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	6,49	18,95	24,65
			вода	100	130								

Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Всього за обід:						**18,05**	**20,61**	**13,24**	**15,82**	**59,59**	**72,30**	**429,07**	**522,20**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
Локшинник з фруктами	140	175	вермішель	28	35	3,00	3,75	0,31	0,39	19,54	24,43	94,36	117,95
			вода	168	210								
			молоко	56	70	1,58	1,97	1,40	1,75	2,65	3,31	29,12	36,40
			родзинки	7	9	0,13	0,16	0,00	0,00	4,84	6,22	18,34	23,58
			яблука	28	35	0,11	0,14	0,11	0,14	2,91	3,64	12,60	15,75
			яйце куряче	10	13,33	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,93
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,16	18,95
			сіль йодована	0,4	0,5								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			олія	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	4,50	4,50
Соус з сухофруктів(курага)	28	28	курага	9,5	9,5	0,52	0,52	0,00	0,00	5,82	5,82	23,40	23,40
			крохмаль картопляний	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,59	13,08	13,08
			вода	21	21								
Кисіль молочний	100	150	молоко	100	150	2,82	4,23	2,50	3,75	4,73	7,10	52,00	78,00
			цукор	5	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	7,49	18,95	28,43
			крохмаль	3,50	5	0,00	0,00	0,00	0,00	2,79	3,98	11,45	16,35
Всього за полуденок:						**11,45**	**13,48**	**10,42**	**13,87**	**53,95**	**68,69**	**321,88**	**413,85**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**

П'ятниця 1 тиждень

Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:													
Овочі по-карпатські	80	107	картопля	20	23	0,51	0,68	0,10	0,14	4,41	5,88	20,40	27,20
			перець	31	41,5	0,54	0,54	0,00	0,00	2,08	2,78	8,06	10,79
			томати	13,5	18	0,15	0,20	0,03	0,04	0,62	0,83	3,11	4,14
			цибуля	6,5	8,5	0,09	0,12	0,00	0,00	0,64	0,83	2,67	3,49
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72
			зелень петрушки	3,5	4,5	0,05	0,06	0,00	0,00	0,15	0,20	0,67	0,86
			олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	22,48	26,97
			вода	21,5	29								
			крупа перлова	4,5	6	0,42	0,56	0,05	0,07	3,04	4,05	14,40	19,20
			сіль йодована	0,25	0,3								
Макарони вироби відварені з сиром твердим	90/7	113/9	макаронні вироби	31	39	3,32	4,17	0,34	0,43	21,64	27,22	104,47	131,43
			вода	186	234								
			маса відварних макаронів	88	110								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53

			сир твердий	7	9	1,61	2,19	2,03	2,76	0,00	0,00	25,20	34,20
			сіль йодована	0,25	0,33								
Чай (трав'яний)	140	170	мята	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			цукор	8	9,5					7,98	9,49	30,32	36,01
			вода	140	170								
Фрукти свіжі (персик)	50	75				0,50	0,70	0,10	0,20	5,00	7,50	23,00	34,50
Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Всього за сніданок:						**13,39**	**14,44**	**11,01**	**14,89**	**55,99**	**69,38**	**341,14**	**419,14**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Обід:													
Ікра кабачкова	25	30	кабачкі	25	30	0,15	0,18	0,08	0,09	1,30	1,56	5,75	6,90
			цибуля	3	4	0,04	0,06	0,00	0,00	0,29	0,39	1,23	1,64
			помідори	11	13,5	0,12	0,15	0,02	0,03	0,50	0,62	2,53	3,11
			зелень петрушки	0,5	1	0,02	0,04	0,00	0,00	0,05	0,10	0,25	0,49
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	17,98
			сіль йодована	0,08	0,09								
Суп-пюре з квасолі зі сметаною	150/4,5	200/6	морква	3	4	0,04	0,05	0,00	0,00	0,25	0,34	1,02	1,36
			зелень петрушки	1,5	2	0,02	0,03	0,00	0,00	0,07	0,09	0,29	0,38
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			квасоля	21	28	4,41	5,88	0,42	0,56	10,61	14,14	61,32	81,76
			борошно пшеничне	3	4	0,31	0,41	0,03	0,04	2,07	2,76	10,02	13,36
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			вода	129	172								
			сіль йодована	0,25	0,3								
Зрази картопляні з м'ясом курки "Човники"	120	155	картопля	83	106	1,65	2,14	0,33	0,43	14,32	18,49	66,21	85,52
			сіль йодована	0,1	0,12								
			курятина(філе)	38	49	7,89	10,13	1,14	1,46	0,04	0,05	43,71	56,16
			яйце куряче	5	5,7	0,64	0,72	0,58	0,66	0,04	0,04	7,85	8,95
			борошно пшеничне	5	6	0,52	0,62	0,06	0,07	3,45	4,14	16,70	20,04
			цибуля	13	16	0,18	0,22	0,00	0,00	1,27	1,57	5,33	6,56
			зелень петрушки	3	4	0,04	0,05	0,00	0,00	0,13	0,18	0,57	0,76
			сіль йодована										
			олія	3	3,5	0,00	0,00	3,00	3,50	0,00	0,00	26,97	31,47
Соус сметанний з томатом	7	16	сметана	7	16	0,20	0,45	1,47	3,36	0,21	0,48	14,84	33,92
			масло вершкове	0,5	0,5	0,00	0,00	0,36	0,36	0,01	0,01	3,31	3,31
			борошно пшеничне	0,5	0,5	0,05	0,05	0,01	0,01	0,35	0,35	1,67	1,67
			томатна паста	1	1,5	0,05	0,07	0,00	0,00	0,20	0,30	0,99	1,49
			сіль йодована	0,03	0,05								
Компот із суміші сухофруктів	100	100	суміш сухофруктів	10	10	0,23	0,23	0,00	0,00	5,51	5,51	20,10	20,10
			цукор	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	4,99	18,95	18,95

			вода	100	100									
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за обід:						**17,66**	**20,61**	**13,15**	**17,58**	**61,28**	**71,92**	**429,25**	**526,17**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
Вертута з яблуком	80	100	борошно пшеничне	24,0	30,0	3,60	6,88	0,24	0,30	16,80	21,00	80,16	100,20
			яйце куряче	3,2	4,0	0,42	0,52	0,35	0,44	0,03	0,04	0,48	0,60
			олія	4,0	5,0	0,00	0,00	4,00	5,00	0,00	0,00	35,96	44,95
			масло вершкове	1,6	2,0	0,02	0,02	1,15	1,44	0,02	0,02	10,58	13,22
			цукор	4,0	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,16	18,95
			корица мелена	0,6	0,7								
			вода	8,0	10,0								
			яблука	30,8	38,5	0,12	0,15	0,12	0,15	3,20	4,00	13,86	17,32
			сік лимона	0,8	1,0								
Какао з молоком	150	180	какао	5	6	1,21	1,45	0,88	1,05	1,67	2,00	19,00	22,80
			молоко	135	162	3,81	4,57	3,38	4,05	6,39	7,66	70,20	84,24
			вода	43,5	52								
Фрукти свіжі (банани)	80	100				1,20	1,50	0,10	0,20	13,10	17,40	71,00	95,00
Всього за полуденок:						**12,37**	**15,09**	**10,21**	**12,63**	**45,20**	**57,11**	**316,40**	**397,28**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Понеділок 2 тиждень													
Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:													
Салат морквяно-яблучний з сиром твердим	94	126	морква	54	75	0,70	0,94	0,05	0,07	4,54	6,05	18,36	24,48
			яблука	35	47	0,14	0,19	0,14	0,19	3,64	4,89	15,75	21,15
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			цукор	2	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,50	7,58	9,48
			сир твердий	7	9	1,61	2,07	2,03	2,61	0,00	0,00	25,20	32,40
			сіль йодована	0,15	0,2								
Локшинник з фруктами	140	175	вермішель	28	35	3,00	3,75	0,31	0,39	19,54	24,43	94,36	117,95
			вода	168	210								
			молоко	56	70	1,58	1,97	1,40	1,75	2,65	3,31	29,12	36,40
			родзинки	7	9	0,13	0,16	0,00	0,00	4,84	6,22	18,34	23,58
			яблука	28	35	0,11	0,14	0,11	0,14	2,91	3,64	12,60	15,75
			яйце куряче	10	13,33	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,93
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,16	18,95
			сіль йодована	0,4	0,5								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			олія	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	4,50	4,50
Соус яблучний	15	20	яблука	13	18	0,05	0,07	0,00	0,00	1,37	1,83	5,94	7,92
			крохмаль	0,9	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,71	0,88	2,94	3,60
			цукор	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1,52	1,52
			молоко	100	100	2,82	2,82	2,50	2,50	4,73	4,73	52,00	52,00

Кисіль молочний	100	100	цукор	5	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	4,99	18,95	18,95
			крохмаль	3,50	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	2,79	2,79	11,45	11,45
Всього за сніданок:						**11,43**	**13,82**	**11,64**	**13,99**	**57,30**	**71,87**	**380,67**	**460,02**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
						Обід:							
Суп болгарський зі сметаною	150/4	200/5	картопля	30	40	0,60	0,80	0,12	0,16	5,19	6,92	24,00	32,00
			цибуля	7,5	9,5	0,11	0,13	0,00	0,00	0,74	0,93	3,08	3,90
			яйце куряче	2,5	3,33	0,32	0,42	0,29	0,38	0,02	0,02	3,93	5,23
			морква	7,5	9,5	0,10	0,12	0,01	0,01	0,63	0,80	2,55	3,23
			масло вершкове	1	1,5	0,01	0,01	0,73	1,09	0,01	0,02	6,61	9,92
			олія	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	4,50	4,50
			крупа манна	3	4	0,42	0,56	0,06	0,08	4,31	5,74	19,80	26,40
			вода	100	133,5								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			сметана	4	6	0,11	0,17	0,84	1,26	0,12	0,18	8,48	12,72
Рулет рибний	53	79	риба морожена хек	40	60	6,64	9,96	0,88	1,32	0,00	0,00	34,40	51,60
			яйце куряче	2,22	3,08	0,28	0,39	0,26	0,35	0,02	0,02	3,49	4,84
			цибуля	1,5	2,5	0,02	0,04	0,00	0,00	0,15	0,25	0,62	1,03
			вода	8,5	12,5								
			сіль йодована	0,13	0,21								
			маса рибного фаршу:	58,5	87,5								
			яйце куряче	3,08	4,44	0,39	0,56	0,35	0,51	0,02	0,03	4,84	6,97
			цибуля	3,5	5	0,05	0,07	0,00	0,00	0,37	0,49	1,44	2,05
			олія	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	4,50	4,50
			сіль йодована	0,02	0,03								
			маса начинки:	7	10								
			маса напівфабрикату:	62	92,5								
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	13,49	17,98
			вода	5	8								
Рагу овочеве з кашею	120	150	картопля	38,5	48	0,77	0,96	0,15	0,18	6,66	8,30	30,80	38,40
			капуста білокачана	24	30	0,43	0,54	0,02	0,00	1,37	1,71	6,48	8,10
			морква	19,5	24	0,25	0,31	0,20	0,25	1,64	2,02	6,63	8,15
			цибуля	10	12,5	0,14	0,18	0,00	0,00	0,98	1,23	4,10	5,13
			олія	3	3,5	0,00	0,00	3,00	3,50	0,00	0,00	26,97	31,46
			крупа пшоняна	8	10	0,92	1,15	0,26	0,32	5,38	6,72	27,84	34,80
			вода	17	21								
			маса готової каші розсипчастої:	20	25								
			маса напівфабрикату:	115	145								
			соус томатний:	36	36								
			вода	36	36								
			олія	1	1	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00	8,99	8,99
			цибуля	1,5	1,5	0,02	0,02	0,00	0,00	0,15	0,15	0,62	0,62
			морква	3	3	0,04	0,04	0,00	0,00	0,25	0,25	1,02	1,02

			борошно пшеничне	2	2	0,21	0,21	0,02	0,02	1,38	1,38	6,68	6,68
			зелень петрушки	1	1	0,01	0,01	0,00	0,00	0,04	0,04	0,19	0,19
			томатна паста	4	4	0,19	0,19	0,00	0,00	0,80	0,80	3,96	3,96
			цукор	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,49	1,49	5,69	5,69
			сіль йодована	0,35	0,35								
Фрукти свіжі (банани)	65	85				1,00	1,30	0,10	0,10	14,20	18,50	58,00	76,00
Чай (трав'яний)	140	170	меліса	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			цукор	8	9,5					7,98	9,49	30,32	36,01
			вода	140	170								
Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Всього за обід:						**15,13**	**20,24**	**13,19**	**16,64**	**63,80**	**77,38**	**425,12**	**523,17**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
Каша боярська (із пшона з родзинками)	100	114	крупа пшоняна	22	25	2,53	2,88	0,73	0,83	14,78	16,80	76,56	87,00
			родзинки	1,5	2	0,03	0,04	0,00	0,00	1,04	1,38	3,93	5,24
			молоко	72	81,5	2,03	2,30	1,80	2,04	3,41	3,85	37,44	42,38
			цукор	5	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	5,49	18,95	20,85
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			яйце куряче	8	10	1,02	1,27	0,92	1,15	0,06	0,07	12,56	15,70
			сіль йодована	0,27	0,34								
Яблуко фаршироване кисломолочним сиром	94	124	яблука	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
			сир кисломолочний	56	74	6,35	8,90	3,50	4,10	1,12	1,48	89,04	117,66
			яйце куряче	6,66	8	0,85	1,02	0,77	0,92	0,05	0,06	10,46	12,56
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,16	18,95
Какао з молоком	135	160	какао	5	5	1,21	1,21	0,80	0,80	2,00	2,00	22,80	22,80
			молоко	105	135	1,50	2,00	2,50	3,30	5,95	7,66	65,52	84,24
			вода	35	44								
Всього за полуденок:						**15,78**	**17,96**	**12,71**	**15,27**	**43,66**	**52,13**	**392,64**	**479,91**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Вівторок 2 тиждень													
Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:													
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	100	120	крупа рисова	17	20,5	1,19	1,44	0,17	0,21	12,21	14,72	56,10	67,65
			цибуля	6	7,5	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,74	2,46	3,08
			часник	1	1,5	0,07	0,10	0,00	0,00	0,05	0,07	0,46	0,69
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	22,48	26,97
			вода	63	75,5								
			горошок зелений заморожений	10	12	0,50	0,60	0,02	0,02	1,38	1,66	7,30	8,76
			сир твердий	7,5	9,5	1,73	2,19	2,18	2,76	0,00	0,00	27,00	34,20
			сіль йодована	0,3	0,35								

Суфлє яєчне	75	75	яйце куряче	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80
			молоко	40	40	1,13	1,13	1,00	1,00	1,89	1,89	20,80	20,80
			масло вершкове	2,5	2,5	0,02	0,02	1,81	1,81	0,03	0,03	16,53	16,53
			сіль йодована	0,2	0,2								
			борошно пшеничне	5,5	5,5	0,57	0,57	0,06	0,06	3,80	3,80	18,37	18,37
Салат з капусти,моркви та яблук	68	95	капуста білокачана	40	55	0,72	0,99	0,04	0,06	2,28	3,14	10,80	14,85
			морква	16	22,5	0,21	0,29	0,02	0,02	1,34	1,89	5,44	7,65
			яблука	7	10	0,03	0,04	0,03	0,04	0,73	1,04	3,15	4,50
			сир твердий	5	7	1,15	1,61	1,45	2,03	0,00	0,00	18,00	25,20
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
			сіль йодована	0,2	0,25								
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Сік фруктовий	150	180				0,41	0,51	0,00	0,00	19,25	24,14	90,59	113,35
Всього за сніданок:						**13,89**	**15,68**	**13,08**	**16,31**	**58,83**	**68,40**	**439,27**	**506,89**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Обід:													
Ікра з буряка	55	75	буряк	47	64	0,71	0,96	0,05	0,06	4,70	6,40	19,74	26,88
			цибуля	9,5	13	0,13	0,18	0,00	0,00	0,93	1,27	3,90	5,33
			томатна паста	3	4	0,14	0,19	0,00	0,00	0,60	0,80	2,97	3,96
			олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	13,49	17,98
			сіль йодована	0,15	0,23								
Суп-пюре гороховий	150	200	горох колотий	22	29,5	4,06	5,78	0,35	0,47	11,42	15,31	69,08	92,63
			морква	3,5	4	0,05	0,05	0,00	0,00	0,29	0,34	1,19	1,36
			зелень петрушки	1,5	2	0,02	0,03	0,00	0,00	0,07	0,09	0,29	0,38
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			сіль йодована	0,25	0,3								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			вода	127,5	170								
Котлета рублена з м'яса курки	58	77	курятина (філе)	45	60	6,28	9,17	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54
			хліб пшеничний	10	14	0,87	1,22	0,15	0,21	4,00	5,60	20,90	29,26
			вода	15	20								
			сухарі панірувальні	6	8	0,65	0,87	0,09	0,12	4,18	5,57	20,46	27,28
			сіль йодована	0,15	0,2								
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
Каша гречана розсипчаста	82	103	крупа гречана	33,5	42	4,22	5,29	1,11	1,39	21,17	26,54	112,23	120,70
			вода	63,5	79,5								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	яблука	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
			цукор	6	8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	7,98	22,74	30,32
			вода										
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за обід:						**18,49**	**20,99**	**10,93**	**13,68**	**75,29**	**94,13**	**480,27**	**587,44**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
			борошно пшеничне	30	40	5,46	6,70	6,34	8,36	16,76	21,25	226,44	274,36

Сінабон з корицею із сметаною	80/10	100/15	молоко	12	16	0,36	0,48	0,24	0,32	0,48	0,64	6,24	8,32
			цукор	2,4	3,2	0,00	0,00	0,00	0,00	2,39	3,18	9,09	12,13
			дріжджі сухі	0,4	0,6								
			олія	3	4	0,00	0,00	3,00	4,00	0,00	0,00	26,97	35,96
			кориця мелена	0,4	0,6								
			сметана	10	15	2,50	3,75	2,10	3,15	0,03	0,04	21,20	30,80
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	140	родзинки	14,5	17,5	0,26	0,32	0,00	0,00	10,02	12,09	37,99	45,85
			цукор	6	7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	22,74	26,53
			кислота лимонна	0,11	0,13								
			вода	120	145								
Фрукти свіжі (банани)	65	85				1,00	1,30	0,10	0,10	14,20	18,50	58,00	76,00
Всього за полуденок:						**10,58**	**12,55**	**11,78**	**15,93**	**49,87**	**62,69**	**408,67**	**509,95**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**

Середа 2 тиждень

Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:													
Зрази рисові з овочами	127	154	крупа рисова	30	37	2,10	2,59	0,30	0,37	21,54	26,57	99,00	122,10
			молоко	32	39	0,90	1,10	0,80	0,98	1,51	1,84	16,64	20,28
			вода	28	36								
			сіль йодована	0,24	0,3								
			маса вареного рису:	80	100								
			яйце куряче	2	2,5	0,25	0,32	0,23	0,29	0,01	0,02	3,14	3,93
			маса основи зраз:	81	101,5								
			морква	40	50	0,52	0,65	0,04	0,05	3,36	4,20	13,60	17,00
			капуста білокачана	20	25	0,36	0,45	0,02	0,03	1,14	1,43	5,40	6,75
			яйце куряче	2	2,5	0,25	0,32	0,23	0,29	0,01	0,02	3,14	3,93
			сіль йодована	0,17	0,21								
			маса фаршу	57	71								
			сухарі панірувальні	4	5	0,44	0,55	0,06	0,08	2,78	3,48	13,64	17,05
			маса напівфабрикату:	140	175								
			олія	4	4,5	0,00	0,00	4,00	4,50	0,00	0,00	35,96	40,46
Биточок рубленний з м'яса курки паровий	58	77	курятина (філе)	45	60	8,28	10,17	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54
			хліб пшеничний	10,5	14	0,91	1,22	0,16	0,21	4,20	5,60	21,95	29,26
			молоко	15	20	0,42	0,56	0,38	0,50	0,71	0,95	7,80	10,40
			сіль йодована	0,15	0,2								
			вода	12	16								
			олія	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	4,50	4,50
			сметана	7	16	0,20	0,45	1,47	3,36	0,21	0,48	14,84	33,92
			масло вершкове	0,5	0,5	0,00	0,00	0,36	0,36	0,01	0,01	3,31	3,31

Соус сметанний з томатом	7	16	борошно пшеничне	0,5	0,5	0,05	0,05	0,01	0,01	0,35	0,35	1,67	1,67
			томатна паста	1	1,5	0,05	0,07	0,00	0,00	0,20	0,30	0,99	1,49
			сіль йодована	0,03	0,05								
Кисіль вишневий	150	150	вишня заморожена	50	50	0,40	0,40	0,00	0,00	5,40	5,40	36,00	44,64
			цукор	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,37	6,37	28,43	36,01
			вода	97,5	97,5								
			крохмаль	8	8	0,01	0,01	0,00	0,00	6,37	6,37	26,16	32,70
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за сніданок:						**15,13**	**17,90**	**10,90**	**12,82**	**47,85**	**57,09**	**387,57**	**497,94**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
						Обід:							
Ікра овочева збірна	45	60	кабачки	29	39	0,17	0,23	0,09	0,12	1,51	2,03	6,67	8,97
			морква	9,5	13	0,12	0,17	0,01	0,01	0,80	1,09	3,23	4,42
			цибуля	4	5,5	0,06	0,08	0,00	0,00	0,39	0,54	1,64	2,26
			помідори	17	23	0,19	0,25	0,03	0,05	0,78	1,06	3,91	5,29
			перець	2	2,5	0,03	0,03	0,00	0,00	0,13	0,17	0,52	0,65
			зелень петрушки	3	4	0,11	0,15	0,01	0,02	0,29	0,38	1,47	1,96
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,13	0,17								
Борщ з картоплею зі сметаною	150	200/7	буряк	30	40	0,45	0,60	0,03	0,04	3,00	4,00	12,60	16,80
			картопля	27	36	0,54	0,72	0,11	0,14	4,67	6,23	21,60	28,80
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			томатна паста	2	2,5	0,10	0,12	0,00	0,00	0,40	0,50	1,98	2,48
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
			цукор	1	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,50	3,79	5,69
			вода	112,5	150								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			сметана		7		0,20		1,47		0,21		14,84
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі (свинина)	27/23	36/31	свинина	45	60	6,75	9,00	12,24	16,32	0,00	0,00	137,25	183,00
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
			борошно пшеничне	3	4	0,31	0,41	0,03	0,04	2,07	2,76	10,02	13,36
			томатна паста	3	4	0,14	0,19	0,00	0,00	0,60	0,80	2,97	3,96
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			родзинки	6	8	0,11	0,14	0,00	0,00	4,15	5,53	15,72	20,96
			чорнослив	6	8	0,14	0,18	0,00	0,00	3,60	4,80	14,52	19,36
			вода	7	9,5								
			сіль йодована	0,15	0,2								
Каша ячна в'язка	82	103	крупа ячна	17,5	21,5	1,75	2,15	0,23	0,28	11,85	14,56	56,70	69,66
			вода	64	80								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			масло вершкове	2	2,5	0,016	0,02	1,45	1,81	0,026	0,033	13,22	16,53
Фрукти свіжі (апельсини)	60	80				0,54	0,72	0,12	0,16	5,70	7,60	24,00	32,00
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за обід:						**12,79**	**16,70**	**20,01**	**27,98**	**57,68**	**71,05**	**455,95**	**594,26**

Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
Вечеря:													
Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао)	122/10	155/15	сир кисломолочний	72,5	92,5	8,21	9,45	3,53	4,33	1,45	1,85	115,28	147,08
			крупа манна	8,5	10,5	0,88	1,08	0,09	0,11	5,77	7,13	27,88	34,44
			молоко	41	52,5	1,16	1,48	1,03	1,31	1,94	2,48	21,32	27,30
			цукор	6	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	7,49	22,74	28,43
			яйце куряче	3,33	4	0,42	0,51	0,38	0,46	0,02	0,03	5,23	6,28
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			какао порошок	2	2,5	0,48	0,61	0,35	0,44	0,67	0,84	7,60	9,50
			сіль йодована	0,35	0,45								
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
			сметана	10	15	0,28	0,42	1,60	2,40	0,30	0,45	21,20	31,80
Соус із сухофруктів	28	28	яблука сушені	13	13	0,29	0,29	0,00	0,00	6,63	6,63	25,87	25,87
			цукор	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,49	1,49	5,69	5,69
			крохмаль	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,59	6,54	6,54
			вода	13	13								
Какао з молоком	135	160	какао	5	5	1,21	1,21	0,80	0,80	2,00	2,00	22,80	22,80
			молоко	105	135	1,50	2,00	2,50	3,30	5,95	7,66	65,52	84,24
			вода	35	44								
Фрукти свіжі (яблука)	56	80				0,22	0,32	0,05	0,08	5,62	9,32	24,30	36,00
Всього за полуденок:						**14,67**	**17,39**	**12,78**	**16,54**	**39,45**	**48,99**	**394,18**	**495,99**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Четвер 2 тиждень													
Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:													
Пудинг сирно-яблучний	140	178	сир кисломолочний	80	101,5	8,36	10,95	3,20	5,14	1,60	2,03	127,20	161,39
			яйце куряче	10	13,3	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,88
			крупа манна	11	14	1,13	1,44	0,11	0,14	7,47	9,51	36,08	45,92
			яблука	47	60	0,19	0,24	0,19	0,24	4,89	6,24	21,15	27,00
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			масло вершкове	1	1	0,01	0,01	0,73	0,73	0,01	0,01	6,61	6,61
			сметана	3	3,5	0,08	0,10	0,63	0,74	0,09	0,11	6,36	7,42
			цукор	6,5	8	0,00	0,00	0,00	0,00	6,49	7,98	24,64	30,32
			сіль йодована	0,4	0,5								
Соус яблучний	15	20	яблука	13	18	0,05	0,07	0,00	0,00	1,37	1,83	5,94	7,92
			крохмаль	0,9	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,71	0,88	2,94	3,60
			цукор	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1,52	1,52
Компот із суміші сухофруктів	100	150	суміш сухофруктів	10	15	0,23	0,35	0,00	0,00	5,51	8,27	20,10	30,20
			цукор	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	4,99	18,95	18,95
			вода	100	150								

Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/4	30/8				1,92	2,84	1,36	2,52	15,00	15,00	82,40	94,00
Всього за сніданок:						**13,24**	**17,69**	**9,37**	**13,54**	**48,70**	**57,44**	**387,57**	**478,21**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Обід:													
Салат із свіжих помідорів та огірків	40	62	помідори	20	30	0,22	0,33	0,04	0,06	0,92	1,38	4,60	6,90
			огірки	15	22	0,12	0,18	0,01	0,02	0,50	0,73	2,10	3,08
			цибуля	5	7,5	0,07	0,11	0,00	0,00	0,49	0,74	2,05	3,08
			олія	2	3	0,00	0,00	2,00	3,00	0,00	0,00	17,98	26,97
			сіль йодована	0,1	0,15								
Куліш пшоняний з фрикадельокою та сметаною	150/11/7	200/15/9	крупа пшоняна	11,5	15	1,32	1,73	0,38	0,50	7,73	10,08	40,02	52,20
			картопля	27	36	0,54	0,72	0,11	0,14	4,67	6,23	21,60	28,80
			цибуля	3	4	0,04	0,06	0,00	0,00	0,29	0,39	1,23	1,64
			зелень петрушки	2,5	3	0,03	0,04	0,00	0,00	0,11	0,13	0,48	0,57
			олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	22,48	26,97
			сіль йодована	0,25	0,3								
			вода	100	133,5								
			фрикаделька:										
			курятина (філе)	12,5	16,5	2,58	3,40	0,37	0,49	0,01	0,02	14,28	18,85
			цибуля	1	1,5	0,01	0,02	0,00	0,00	0,10	0,15	0,41	0,62
			яйце куряче	2,22	3,08	0,28	0,39	0,26	0,35	0,02	0,02	3,49	4,84
			сіль йодована	0,03	0,05								
			маса фрікадельки:	11	15								
			сметана	7	9	0,20	0,25	1,47	1,89	0,21	0,27	14,84	19,08
Курка по-італійськи (підлива)	26/8	36/10	курятина (філе)	32,5	45	6,70	9,28	0,97	1,34	0,04	0,05	37,12	51,40
			маса вареного курячого філе:	26	36								
			томатна паста	5	7	0,25	0,34	0,00	0,00	1,02	1,41	5,01	6,93
			цибуля	2	3	0,03	0,04	0,00	0,00	0,21	0,29	0,89	1,23
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,44	2,00	0,00	0,00	12,99	17,98
			цукор	1	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,99	1,49	4,11	5,69
			сіль йодована	0,09	0,13								
			вода	42	58,5								
Макаронні вироби відварені з маслом вершковим	90	113	макаронні вироби	31	39	3,32	4,17	0,34	0,43	21,64	27,22	104,47	131,43
			вода	186	234								
			маса відварних макаронів	88	110								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			сіль йодована	0,25	0,33								
Компот із свіжих фруктів(яблук)	160	160	яблука	80	80	0,32	0,32	0,32	0,32	8,32	8,32	36,00	36,00
			цукор	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	7,98	30,32	30,32
			вода	112	112								
Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Всього за обід:						**18,15**	**23,50**	**14,07**	**17,75**	**65,17**	**76,83**	**460,78**	**562,21**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
Шарлотка яблучна	72	72	борошно пшеничне	30	30	2,73	2,73	3,17	3,17	8,38	8,38	113,22	113,22
			дріжджі сухі	0,2	0,2								
			молоко	15	15	0,42	0,42	0,38	0,38	0,71	0,71	7,80	7,80
			яйце куряче	6,66	6,66	0,85	0,85	0,77	0,77	0,05	0,05	10,46	10,46

			цукор	3,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,49	7,49	28,43	28,43
			яблука	52,5	52,5	0,21	0,21	0,21	0,21	5,46	5,46	23,63	23,63
			олія	1,5	0,5	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	0,00	13,49	13,49
			сіль йодована	0,2	0,2								
Соус сметанний (на молоці)	40	55	молоко	26	41	0,73	1,16	0,65	1,03	1,23	1,94	13,52	21,32
			крохмаль	4	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,18	4,38	13,08	17,99
			сіль йодована	0,2	0,3								
			сметана	8,5	14	0,24	0,39	1,79	2,94	0,26	0,42	18,02	29,68
Фрукти свіжі (груша)	50	75				0,20	0,30	0,20	0,20	5,50	8,30	21,00	31,50
Сік фруктовий	120	180				0,60	0,90	0,00	0,00	17,40	26,00	71,00	106,00
Всього за полуденок:						**11,98**	**12,96**	**8,67**	**10,20**	**49,66**	**63,13**	**333,65**	**403,52**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
П'ятниця 2 тиждень													
Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:													
Салат із капусти з зеленим горошком	45	60	капуста білокачанна	37	49	0,67	0,88	0,04	0,05	2,11	2,79	9,99	13,23
			горошок зелений заморожений	6	8,5	0,30	0,43	0,01	0,02	0,83	1,17	4,38	6,21
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,12	0,18								
Оладки з м'яса курки	70	93	курятина (філе)	45	60	5,28	6,37	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54
			молоко	25	33	0,70	0,93	0,63	0,83	1,18	2,17	13,00	17,16
			яйце куряче	4	5	0,51	0,64	0,46	0,58	0,03	0,04	6,28	7,85
			сіль йодована	0,2	0,25								
			маса фаршу:	84	111								
			олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	22,48	26,97
Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	120	крупа ячна	29	37	2,90	3,70	0,38	0,48	19,63	25,05	93,96	119,88
			вода	70,5	88								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			цибуля	12	15	0,17	0,21	0,00	0,00	1,18	1,47	4,92	6,15
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,38	2,98	0,00	0,00	17,98	22,48
Кисіль молочний	100	100	молоко	100	100	2,82	2,82	2,50	2,50	4,73	4,73	52,00	52,00
			цукор	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	4,99	18,95	18,95
			крохмаль	3,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	2,79	2,79	11,45	11,45
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за сніданок:						**14,35**	**16,98**	**12,44**	**14,93**	**52,52**	**60,27**	**392,77**	**461,35**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Обід:													
			картопля	26,5	35	0,53	0,70	0,11	0,14	4,58	6,06	21,20	28,00
			капуста білокачанна	12	16	0,22	0,29	0,01	0,02	0,68	0,91	3,24	4,32
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			буряк	12	16	0,18	0,24	0,01	0,02	1,20	1,60	5,04	6,72

Борщ український	150	200	морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			квасоля	4	5	0,84	1,05	0,08	0,10	2,02	2,53	11,68	14,60
			томатна паста	1,5	2	0,07	0,10	0,00	0,00	0,30	0,40	1,49	1,98
			сметана	4	5	0,11	0,14	0,84	1,05	0,12	0,15	8,48	10,60
			сіль йодована	0,25	0,3								
			вода	120	160								
Суфле м'ясне з овочами	30	40	свинина	45	60	6,75	9,00	12,24	16,32	0,00	0,00	137,25	183,00
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			морква	6	8	0,05	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72
			яйце куряче	3,64	5	0,46	0,64	0,42	0,58	0,03	0,04	5,71	7,85
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
			маса напівфабрикату:	36	48								
			сіль йодована	0,09	0,12								
			олія	1	1	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00	8,99	8,99
Каша кукурудзяна розсипчаста	90	113	крупа кукурудзяна	29,5	37	2,45	3,07	0,35	0,44	21,36	26,79	99,42	124,69
			вода	70,5	88,5								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			маса каші:	88	110,5								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Фрукти свіжі (мандарини)	60	80				0,50	0,60	0,10	0,20	5,00	7,00	23,00	31,00
Чай	140	170	чай	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за обід:						**13,44**	**17,29**	**19,28**	**25,21**	**52,53**	**63,44**	**437,93**	**548,30**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
						Полуденок:							
Каша пшоняна з фруктами	117	147	крупа пшоняна	22	27,5	2,53	3,16	0,73	0,91	14,78	18,48	76,56	95,70
			молоко	36,5	45,5	1,03	1,28	0,91	1,14	1,73	2,15	18,98	23,66
			вода	22	27,5								
			маса каші:	80	100								
			родзинки	7,5	9	0,14	0,16	0,00	0,00	5,18	6,22	19,65	23,58
			яблука	23,5	29,5	0,11	0,14	0,11	0,14	2,91	3,64	12,60	15,75
			чорнослив	7,5	9	0,17	0,21	0,00	0,00	4,50	5,40	18,15	21,78
			цукор	4,5	6	0,00	0,00	0,00	0,00	4,49	5,99	17,06	22,74
			сіль йодована	0,3	0,4								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Сирники рожеві (з морквою)	78	83	сир кисломолочний	60	60	10,02	10,02	5,40	5,40	1,20	1,20	95,40	95,40
			морква	17,5	17,5	0,23	0,23	0,02	0,02	1,47	1,47	5,95	5,95
			борошно пшеничне	8,5	8,5	0,88	0,88	0,09	0,09	5,87	5,87	28,39	28,39
			цукор	0	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,49	0,00	17,06
			яйце куряче	10	10	1,27	1,27	1,15	1,15	0,07	0,07	15,70	15,70
			сіль йодована	0,25	0,3								
			олія	3,5	3,5	0,00	0,00	3,50	3,50	0,00	0,00	31,47	31,47

Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	яблука	60	80	0,20	0,26	0,20	0,26	5,20	6,76	27,00	36,00
			цукор	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	5,99	22,74	22,74
			вода	84	112								
Всього за полуденок:						**13,94**	**17,05**	**13,12**	**16,69**	**58,30**	**65,60**	**402,87**	**472,45**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Понеділок 3 тиждень													
Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:													
Каша вязка пшенична з морквою	100	125	крупа пшенична	22	27,5	2,42	3,03	0,26	0,33	15,09	18,87	73,70	92,13
			морква	18,5	23	0,24	0,30	0,02	0,02	1,55	1,93	6,29	7,82
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			вода	34,5	43								
			молоко	34,5	43	0,97	1,21	0,86	1,08	1,63	2,03	17,94	22,36
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,16	18,95
			сіль йодована	0,3	0,35								
Омлет з твердим сиром	57	57	яйце куряче	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80
			молоко	13,5	13,5	0,38	0,38	0,34	0,34	0,64	0,64	7,02	7,02
			сир твердий	7	7	1,61	1,61	2,03	2,03	0,00	0,00	25,20	25,20
			сіль йодована	0,15	0,15								
			олія	2	2	0,00	0,00	2,00	2,00	0,00	0,00	17,98	17,98
Ікра кабачкова	25	25	кабачки	25	25	0,15	0,15	0,08	0,08	1,30	1,30	5,75	5,75
			цибуля	3	3	0,04	0,04	0,00	0,00	0,29	0,29	1,23	1,23
			помідори	11	11	0,12	0,12	0,02	0,02	0,51	0,51	2,53	2,53
			зелень петрушки	0,5	0,5	0,02	0,02	0,00	0,00	0,05	0,05	0,25	0,25
			олія	2	2	0,00	0,00	2,00	2,00	0,00	0,00	17,98	17,98
			сіль йодована	0,01	0,01								
Сік фруктовий	120	180				0,80	1,30	0,00	0,00	15,60	23,40	64,80	97,00
Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Фрукти свіжі (апельсини)	40	60				0,36	0,54	0,08	0,12	3,80	5,70	16,00	24,00
Всього за сніданок:						**14,31**	**15,90**	**16,14**	**16,83**	**54,66**	**69,92**	**418,95**	**490,63**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Обід:													
Салат з капусти, огірків та томатів	50	75	капуста білокачанна	20	30	0,38	0,52	0,02	0,02	1,20	1,60	5,24	7,82
			огірки	12,5	18,8	0,10	0,14	0,20	0,02	0,41	0,60	1,82	2,52
			помідори	12,5	18,8	0,12	0,16	0,02	0,03	0,48	0,67	2,42	3,34
			цибуля	4	4,5	0,06	0,07	0,00	0,00	0,20	0,26	0,86	1,14
			кріп	2	2,5								
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
			сіль йодована	0,1	0,15								
			картопля	45	60	0,90	1,20	0,18	0,24	7,79	10,38	36,00	48,00
			макаронні вироби	6	8	0,64	0,86	0,07	0,09	4,19	5,58	20,22	26,96
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72

Суп картоплянии з макаронами	150	200	цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			масло вершкове	1,5	2	0,01	0,02	1,09	1,45	0,02	0,03	9,92	13,22
			сіль йодована	0,25	0,3								
			вода	112,5	150								
Курка по-італійськи (підлива)	36/10	48/12	курятина (філе)	45	60	9,28	12,37	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54
			маса вареного курячого філе:	36	48								
			томатна паста	7	9	0,34	0,43	0,00	0,00	1,41	1,81	6,93	8,91
			цибуля	3	4	0,04	0,06	0,00	0,00	0,29	0,39	1,23	1,64
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			цукор	1	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,99	1,49	4,11	5,69
			сіль йодована	0,13	0,18								
			вода	58,5	78								
Каша рисова розсипчаста	80	100	крупа рисова	31,5	42	2,21	2,94	0,32	0,42	15,78	17,85	103,95	112,23
			вода	63,5	79,5								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Фрукти свіжі (банани)	40	60				0,60	0,90	0,10	0,10	8,70	13,10	35,00	53,00
Компот із суміші сухофруктів	100	150	суміш сухофруктів	10	15	0,23	0,34	0,00	0,00	5,51	8,25	20,10	30,15
			цукор	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	4,99	18,95	18,95
			вода										
Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Всього за обід:						**17,19**	**22,34**	**10,20**	**12,38**	**63,03**	**78,45**	**433,94**	**531,71**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
Вареники ліниві з соусом для лінивих вареників	100/25	100/25	сир кисломолочний	70	70	5,50	5,50	3,28	3,28	17,02	17,02	105,46	105,46
			яйце куряче	8	8	1,02	1,02	0,92	0,92	0,06	0,06	12,56	12,56
			цукор	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	4,99	18,95	18,95
			борошно пшеничне	11,5	11,5	1,24	1,24	0,13	0,13	8,28	8,28	40,08	40,08
			сіль йодована	0,3	0,3								
			кориця мелена	0,4	0,4								
			маса напівфабрикату:	95	95								
			сметана	23,9	23,9	0,70	0,70	0,50	0,50	1,90	1,90	56,10	56,10
			цукор	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	4,92	4,92
			кориця мелена	0,3	0,3								
			маса соусу:	25	25								
Фрукти свіжі (яблука)	30	40				0,12	0,16	0,12	0,16	3,10	4,20	14,00	18,00
Какао з молоком	150	180	какао	5	6	1,21	1,45	0,87	1,05	1,67	2,00	19,00	22,80
			молоко	135	162	3,81	4,57	3,38	4,05	6,38	7,66	70,20	84,24
			вода	44	52								
Всього за полуденок:						**13,60**	**14,64**	**9,20**	**10,09**	**44,69**	**47,40**	**341,27**	**363,11**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Вівторок 3 тиждень													
			Витрати продуктів та			**Хімічний склад**							

Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	сировини на одну порцію (г)		Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал	
	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	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:													
Нагетси з м'яса курки	56	75	курятина(філе)	45	60	7,24	9,37	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54
			хліб пшеничний	11	15	0,96	1,31	0,17	0,23	4,40	6,00	22,99	31,35
			маса фаршу:	56	75								
			борошно пшеничне	5,5	7,5	0,57	0,77	0,06	0,08	3,80	5,18	18,37	25,05
			яйце куряче	4,44	5,71	0,56	0,73	0,51	0,66	0,03	0,04	6,97	8,96
			сухарі панірувальні	5,5	7,5	0,60	0,82	0,08	0,11	3,83	5,22	18,76	25,58
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,15	0,2								
Полента (каша кукурудзяна запечена)	90	110	крупа кукурудзяна	21	25,5	1,74	2,12	0,25	0,31	14,20	17,26	70,77	85,94
			молоко	28	34	0,79	0,96	0,70	0,85	1,32	1,61	14,56	17,68
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			вода	36	44								
			сіль йодована	0,25	0,33								
Сир твердий	5	5				1,50	1,50	1,45	1,45	0,40	0,40	18,00	18,00
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	140	родзинки	14,5	17,5	0,26	0,32	0,00	0,00	10,02	12,09	37,99	45,85
			цукор	6	7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	22,74	26,53
			кислота лимонна	0,11	0,13								
			вода	120	145								
Всього за сніданок:						**14,24**	**17,92**	**8,01**	**9,79**	**44,07**	**54,89**	**313,75**	**392,49**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Обід:													
Суп польовий із сметаною	150/4	200/5	картопля	30	40	0,60	0,80	0,12	0,16	5,19	6,92	24,00	32,00
			цибуля	7,5	9,5	0,11	0,13	0,00	0,00	0,74	0,93	3,08	3,90
			морква	7,5	9,5	0,10	0,12	0,01	0,01	0,63	0,80	2,55	3,23
			крупа пшоняна	6	8	0,69	0,92	0,20	0,26	4,03	5,38	20,88	27,84
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			сіль йодована	0,25	0,3								
			вода	127,5	170								
			сметана	4	5	0,11	0,14	0,84	1,05	0,12	0,15	8,48	10,60
Бобові з цибулею (горох або сочевиця)	88	110	сочевиця або горох колотий	38,5	48	6,32	8,37	0,42	0,53	18,48	23,04	120,89	150,72
			сіль йодована	0,24	0,3								
			вода	96,5	120								
			маса відварних бобових:	80	100								
			олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	22,48	26,97
			цибуля	12	14	0,16	0,20	0,00	0,00	1,13	1,37	4,72	5,74

			маса пасерованої цибулі:	8	10								
Гречаник м'ясний	54	72	яловичина	45	60	7,14	9,18	1,17	1,56	0,00	0,00	47,25	63,00
			крупа гречана	5	6,5	0,63	0,82	0,17	0,21	3,16	4,11	16,75	21,78
			вода	16	21								
			маса готової крупи:	20	26								
			яйце куряче	4,44	5,71	0,56	0,73	0,51	0,66	0,03	0,04	6,97	8,96
			цибуля	15,5	20,5	0,22	0,29	0,00	0,00	1,52	2,01	6,36	8,41
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	13,49	17,98
			борошно пшеничне	3	4	0,31	0,41	0,03	0,04	2,07	2,76	10,02	13,36
			сіль йодована	0,15	0,2								
			маса напівфабрикату:	74	99								
			олія	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	4,49	4,49
Помідори свіжі	17	26		17	26	0,19	0,29	0,03	0,05	0,78	1,20	3,91	5,98
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	яблука	60	80	0,20	0,26	0,20	0,26	5,20	6,76	27,00	36,00
			цукор	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	5,99	22,74	22,74
			вода	84	112								
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за обід:						**18,36**	**20,68**	**13,85**	**16,30**	**64,10**	**76,49**	**447,28**	**548,23**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
Пудинг з сирно-морквяний	135	169	сир кисломолочний	84	105	10,03	12,54	8,56	10,45	1,68	2,10	133,56	166,95
			крупа манна	10	12,5	1,03	1,29	0,10	0,13	6,79	8,49	32,80	41,00
			цукор	7	9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,99	8,98	26,53	34,11
			яйце куряче	5	6,66	0,64	0,85	0,58	0,77	0,04	0,05	7,85	10,46
			молоко	25	31,5	0,71	0,89	0,63	0,79	1,18	1,49	13,00	16,38
			морква	26	32,5	0,34	0,42	0,03	0,03	2,18	2,73	8,84	11,05
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			сіль йодована	0,42	0,52								
Кисіль вишневий	150	150	вишня заморожена	50	50	0,40	0,40	0,00	0,00	5,40	5,40	36,00	44,64
			цукор	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,37	6,37	28,43	36,01
			вода	97,5	97,5								
			крохмаль	8	8	0,01	0,01	0,00	0,00	6,37	6,37	26,16	32,70
Яблуко печене	53	70	яблука	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
			цукор	3	4	0,00	0,00	0,00	0,00	2,99	3,99	11,37	15,16
			вода	5	7								
Всього за полуденок:						**13,42**	**16,74**	**11,59**	**14,30**	**46,26**	**54,32**	**364,76**	**460,99**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**

Середа 3 тиждень

Найменування страв та виробів	**Вихід**	**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**	**Хімічний склад**			
				Білки,г	**Жири,г**	**Вуглеводи,г**	**Енергетична цінність, ккал**

Найменування страв та виробів	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Назва продуктів	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 з капустою та морквою	50	50	капуста білокачанна	30	30	0,52	0,52	0,02	0,02	1,60	1,60	7,82	7,82
			морква	17,5	17,5	0,22	0,22	0,02	0,02	1,43	1,43	5,78	5,78
			цибуля	4	4,5	0,06	0,07	0,00	0,00	0,20	0,26	0,86	1,14
			сік лимона	0,5	0,5								
			сіль йодована	0,2	0,2								
			олія	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	0,00	13,49	13,49
Тюфтелька куряча (з овочами)	66/24	88/32	курятина (філе)	42	57	8,66	10,25	1,25	1,70	0,05	0,06	47,97	65,11
			молоко	14	19	0,39	0,54	0,35	0,48	0,66	0,90	7,28	9,88
			яйце куряче	3,63	5	0,46	0,64	0,42	0,58	0,03	0,04	5,70	7,85
			борошно пшеничне	5	6,5	0,52	0,62	0,06	0,07	3,45	4,14	16,70	20,04
			морква	7,5	10	0,10	0,13	0,01	0,01	0,63	0,84	2,55	3,40
			олія	3	3,5	0,00	0,00	3,00	3,50	0,00	0,00	26,97	31,47
			цибуля	7,5	10	0,11	0,14	0,00	0,00	0,74	0,98	3,08	4,10
			томатна паста	2	2,5	0,10	0,12	0,00	0,00	0,40	0,50	1,98	2,48
			вода	9	12,5								
			сіль йодована	0,25	0,35								
Каша ячна розсипчаста	90	103	крупа ячна	29,5	33,5	2,95	3,35	0,38	0,44	19,97	22,68	95,58	108,54
			вода	70,5	80,5								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Компот із суміші сухофруктів	100	150	суміш сухофруктів	10	15	0,23	0,34	0,00	0,00	5,51	8,25	20,10	30,15
			цукор	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	4,99	18,95	18,95
			вода										
Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Всього за сніданок:						**14,09**	**16,60**	**10,86**	**12,53**	**49,59**	**56,60**	**359,13**	**417,83**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Обід:													
Борщ з картоплею зі сметаною	150	200/7	буряк	30	40	0,45	0,60	0,03	0,04	3,00	4,00	12,60	16,80
			картопля	27	36	0,54	0,72	0,11	0,14	4,67	6,23	21,60	28,80
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			томатна паста	2	2,5	0,10	0,12	0,00	0,00	0,40	0,50	1,98	2,48
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
			цукор	1	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,50	3,79	5,69
			вода	112,5	150								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			сметана		7		0,20		1,47		0,21		14,84
Шніцель зі свинини	45	60	свинина	45	60	6,75	9,00	7,25	8,32	0,00	0,00	126,35	153,68
			сухарі панірувальні	6	8	0,65	0,87	0,09	0,12	4,18	5,57	20,46	27,28
			вода	14,5	19,5								

			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,15	0,2								
Каша гречана розсипчата	82	103	крупа гречана	33,5	42	4,22	5,29	1,11	1,39	21,17	26,54	112,23	140,70
			вода	63,5	79,5								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Фрукти свіжі (груша)	50	75				0,20	0,30	0,20	0,20	5,50	8,30	21,00	31,50
Чай (трав'яний)	140	170	меліса	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за обід:						**14,11**	**18,35**	**14,90**	**19,51**	**56,07**	**69,36**	**445,92**	**564,80**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
Запіканка вермішеливо-сирна	116	145	сир кисломолочний	100	125	9,70	12,13	8,00	10,00	2,50	3,12	159,00	198,75
			вермішель	14	15	1,50	1,61	0,15	0,17	9,77	10,47	47,18	50,55
			яйце куряче	3,64	4	0,46	0,51	0,42	0,46	0,03	0,03	5,71	6,28
			цукор	4,5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,49	4,99	17,06	18,95
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,3	0,4								
Соус яблучний	15	20	яблука	13	18	0,05	0,07	0,00	0,00	1,37	1,83	5,94	7,92
			крохмаль	0,9	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,71	0,88	2,94	3,60
			цукор	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1,52	1,52
Сік фруктовий	120	180				0,80	1,30	0,00	0,00	15,60	23,40	64,80	97,00
Сир твердий	5	5				1,50	1,50	1,45	1,45	0,40	0,40	18,00	18,00
Фрукти свіжі (банани)	40	60				0,60	0,90	0,10	0,10	8,70	13,10	35,00	53,00
Всього за полуденок:						**14,61**	**18,02**	**12,12**	**14,68**	**44,07**	**58,72**	**375,13**	**478,05**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**

Четвер 3 тиждень

Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:													
Зрази рисові з овочами	127	154	крупа рисова	30	37	2,10	2,59	0,30	0,37	21,54	26,57	99,00	122,10
			молоко	32	39	0,90	1,10	0,80	0,98	1,51	1,84	16,64	20,28
			вода	28	36								
			сіль йодована	0,24	0,3								
			маса вареного рису:	80	100								
			яйце куряче	2	2,5	0,25	0,32	0,23	0,29	0,01	0,02	3,14	3,93
			маса основи зраз:	81	101,5								
			морква	40	50	0,52	0,65	0,04	0,05	3,36	4,20	13,60	17,00
			капуста білокачана	20	25	0,36	0,45	0,02	0,03	1,14	1,43	5,40	6,75
			яйце куряче	2	2,5	0,25	0,32	0,23	0,29	0,01	0,02	3,14	3,93
			сіль йодована	0,17	0,21								
			маса фаршу	57	71								

			сухарі панірувальні	4	5	0,44	0,55	0,06	0,08	2,78	3,48	13,64	17,05
			маса напівфабрикату:	140	175								
			олія	4	4,5	0,00	0,00	4,00	4,50	0,00	0,00	35,96	40,46
Морква тушкована в сметані	65	86	морква	60	80	0,78	1,04	0,06	0,08	5,04	6,72	20,40	27,20
			борошно пшеничне	1,5	2	0,15	0,21	0,02	0,02	1,04	1,38	5,01	6,68
			сметана	5	6,5	0,14	0,18	1,05	1,37	0,15	0,20	10,60	13,78
			цукор	2,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	2,49	3,49	9,48	13,27
			олія	2,5	3,5	0,00	0,00	2,50	3,50	0,00	0,00	22,48	31,47
			сіль йодована	0,2	0,25								
Молоко кип'ячене	160	190	молоко	160	190	4,50	5,40	3,60	4,80	7,60	9,00	83,00	99,00
Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,00	71,00
Всього за сніданок:						**12,49**	**14,91**	**15,31**	**18,76**	**56,57**	**68,25**	**412,49**	**493,90**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
						Обід:							
Салат з капусти, огірків та томатів	50	75	капуста білокачанна	20	30	0,38	0,52	0,02	0,02	1,20	1,60	5,24	7,82
			огірки	12,5	18,8	0,10	0,14	0,20	0,02	0,41	0,60	1,82	2,52
			помідори	12,5	18,8	0,12	0,16	0,02	0,03	0,48	0,67	2,42	3,34
			цибуля	4	4,5	0,06	0,07	0,00	0,00	0,20	0,26	0,86	1,14
			кріп	2	2,5								
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
			сіль йодована	0,1	0,15								
Суп овочевий зі сметаною	150/4	200/5	картопля	30	40	0,60	0,80	0,12	0,16	5,19	6,92	24,00	32,00
			капуста білокачана	12	16	0,22	0,29	0,01	0,02	0,68	0,91	3,24	4,32
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			горошок заморожений	4,5	6	0,23	0,30	0,01	0,01	0,62	0,83	3,29	4,38
			сіль йодована	0,25	0,3								
			сметана	4	5	0,11	0,14	0,84	1,05	0,12	0,15	8,48	10,60
			вода	112,5	150								
Котлета натуральна з філе м'яса курки панірована в сухарях	48	65	курятина (філе)	45	60	8,28	11,01	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54
			хліб пшеничний	10	13	0,87	1,13	0,15	0,20	4,00	5,20	20,90	27,17
			яйце куряче	4	5	0,51	0,64	0,46	0,58	0,03	0,04	6,28	7,85
			сіль йодована	0,1	0,2								
			маса напівфабрикату:	55	74								
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
Каша рисова розсипчаста	101	127	крупа гречана	31,5	42	2,01	2,52	1,75	2,16	22,62	30,16	107,00	138,60
			вода	63,5	79,5								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			маса каші:	80	100,5								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			цибуля	12	15	0,17	0,21	0,00	0,00	1,18	1,47	4,92	6,15

			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,38	2,98	0,00	0,00	17,98	22,48
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
			яблука	60	80	0,20	0,26	0,20	0,26	5,20	6,76	27,00	36,00
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	цукор	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	5,99	22,74	22,74
			вода	84	112								
Всього за обід:						**15,04**	**19,42**	**14,16**	**17,80**	**64,09**	**78,11**	**438,24**	**544,63**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
			сир кисломолочний	72,5	92,5	9,11	11,62	5,53	7,05	1,45	1,85	115,28	147,08
			крупа манна	8,5	10,5	0,88	1,08	0,09	0,11	5,77	7,13	27,88	34,44
			молоко	41	52,5	1,16	1,48	1,03	1,31	1,94	2,48	21,32	27,30
			цукор	6	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	7,49	22,74	28,43
Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) та сметаною	122/10	155/15	яйце куряче	3,33	4	0,42	0,51	0,38	0,46	0,02	0,03	5,23	6,28
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			какао порошок	2	2,5	0,48	0,61	0,35	0,44	0,67	0,84	7,60	9,50
			сіль йодована	0,35	0,45								
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
			сметана	10	15	0,28	0,42	1,60	2,40	0,30	0,45	21,20	31,80
			яблука сушені	13	13	0,29	0,29	0,00	0,00	6,63	6,63	25,87	25,87
			цукор	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,49	1,49	5,69	5,69
Соус із сухофруктів	28	28	крохмаль	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,59	6,54	6,54
			вода	13	13								
			меліса	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			цукор	7	8	0,00	0,00	0,00	0,00	6,99	7,98	26,53	30,32
Чай (трав'яний)	140	170	вода	150	180								
						0,22	0,32	0,05	0,08	5,62	9,32	24,30	36,00
Фрукти свіжі (яблука)	56	80				**12,86**	**16,35**	**11,48**	**15,16**	**38,49**	**47,31**	**332,39**	**419,27**
Всього за полуденок:						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Згідно норм													

П'ятниця 3 тиждень

Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Хімічний склад							
						Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал	
	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	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:													
			крупа перлова	18	22,5	1,67	2,09	0,20	0,25	12,15	15,19	57,60	72,00
			вода	66	82,5								
Каша перлова вязка	82	103	сіль йодована	0,25	0,3								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			морква	54	75,5	0,70	0,98	0,05	0,08	4,54	6,34	18,36	25,67
			олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	22,48	26,97
			вода	12	17								
			крупа манна	6	8,5	0,62	0,88	0,06	0,09	4,07	5,77	19,68	27,88
			борошно пшеничне	4	5,5	0,41	0,57	0,04	0,06	2,76	3,80	13,36	18,37
Котлета морквяна під сметанним соусом	50/36	70/50	сіль йодована	0,15	0,2								
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48

			соус сметанний:										
			сметана	9	12,5	0,25	0,35	1,89	2,63	0,27	0,38	19,08	26,50
			борошно пшеничне	3	4	0,31	0,41	0,03	0,04	2,07	2,76	10,02	13,36
			вода	27	37,5								
Какао з молоком	150	180	какао	5	6	1,21	1,45	0,87	1,05	1,67	2,00	19,00	22,80
			молоко	135	162	3,81	4,57	3,38	4,05	6,38	7,66	70,20	84,24
			вода	44	52								
Хліб цільнозерновий	30					1,00		0,20		15,00		68,00	
Хліб цільнозерновий з сиром твердим		30/6					2,38		1,94		15,00		90,00
Всього за сніданок:						**10,00**	**13,70**	**12,67**	**17,50**	**48,94**	**58,93**	**348,98**	**446,80**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
						Обід:							
			капуста білокачанна	37	49	0,67	0,88	0,04	0,05	2,11	2,79	9,99	13,23
Салат із капусти з зеленим горошком	45	60	горошок зелений заморожений	6	8,5	0,30	0,43	0,01	0,02	0,83	1,17	4,38	6,21
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,12	0,18								
			капуста білокачана	18	24	0,32	0,43	0,02	0,02	1,03	1,37	4,86	6,48
			картопля	15	20	0,00	0,40	0,06	0,08	2,60	3,46	12,00	16,00
			крупа перлова	6	8	0,56	0,74	0,07	0,09	4,05	5,40	19,20	25,60
Суп селянський з перловою крупою та сметаною	150	200	морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72
			цибуля	6	8	0,08	0,10	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,25	0,3								
			вода	127,5	160								
			сметана	6	8	0,17	0,22	1,26	1,68	0,18	0,24	12,72	16,96
			риба морожена хек	40	60	6,64	9,96	0,88	1,32	0,00	0,00	34,40	51,60
			хліб пшеничний	8,5	13	0,74	1,13	0,13	0,20	3,40	5,20	17,77	27,17
			вода	12	18								
			цибуля	8,5	13	0,12	0,18	0,00	0,00	0,83	1,27	3,49	5,33
			борошно пшеничне	5	7,5	0,52	0,77	0,06	0,08	3,45	5,18	16,70	25,05
			сіль йодована	0,18	0,27								
			маса напівфабрикату:	71	106,5								
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	90/45	маса тушкованої тютельки	60	90								
			соус сметанний з томатом:										
			сметана	15	22,5	0,42	0,63	3,15	4,73	0,45	0,68	31,80	47,70
			борошно пшеничне	1,5	2,5	0,15	0,26	0,02	0,03	1,04	1,73	5,01	8,35
			вода	15	22,5								
			томатна паста	1,5	2,5	0,07	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	1,49	2,48

			сіль йодована	0,09	0,13								
			маса соусу:	30	45								
Каша кукурудзяна в'язка	90	113	крупа кукурудзяна	29,5	37	2,45	3,07	0,35	0,44	21,36	26,79	99,42	124,69
			вода	70,5	88,5								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Фрукти свіжі (персик)	50	75				0,50	0,70	0,10	0,20	5,00	7,50	23,00	34,50
Чай (трав'яний)	140	170	мята	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,00	71,00
Всього за обід:						**15,91**	**22,24**	**16,01**	**20,66**	**57,65**	**74,66**	**438,89**	**572,32**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
Пудинг сирно-яблучний	140	178	сир кисломолочний	80	101,5	8,36	10,95	3,20	5,14	1,60	2,03	127,20	161,39
			яйце куряче	10	13,3	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,88
			крупа манна	11	14	1,13	1,44	0,11	0,14	7,47	9,51	36,08	45,92
			яблука	47	60	0,19	0,24	0,19	0,24	4,89	6,24	21,15	27,00
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			масло вершкове	1	1	0,01	0,01	0,73	0,73	0,01	0,01	6,61	6,61
			сметана	3	3,5	0,08	0,10	0,63	0,74	0,09	0,11	6,36	7,42
			цукор	6,5	8	0,00	0,00	0,00	0,00	6,49	7,98	24,64	30,32
			сіль йодована	0,4	0,5								
Соус яблучний	15	20	яблука	13	18	0,05	0,07	0,00	0,00	1,37	1,83	5,94	7,92
			крохмаль	0,9	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,71	0,88	2,94	3,60
			цукор	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1,52	1,52
Компот із суміші сухофруктів	100	150	суміш сухофруктів	10	15	0,23	0,34	0,00	0,00	5,51	8,25	20,10	30,15
			цукор	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	4,99	18,95	18,95
			вода										
Всього за полуденок:						**11,32**	**14,84**	**8,01**	**11,02**	**33,70**	**42,42**	**305,17**	**384,16**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**

Понеділок 4 тиждень

Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:													
Морква тушкована з чорносливом	53	70	морква	60	80	0,78	1,04	0,06	0,08	5,04	6,72	20,40	27,20
			олія	2	2,5	0,00	0,00	1,998	2,498	0,00	0,00	17,98	22,48
			чорнослив	5,5	7	0,13	0,16	0,00	0,00	3,30	4,20	13,31	16,94
			вода	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			сіль йодована	0,15	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			крупа пшоняна	22	27,5	2,53	3,16	0,73	0,91	14,78	18,48	76,56	95,70
			молоко	36,5	45,5	1,03	1,28	0,91	1,14	1,73	2,15	18,98	23,66
			вода	22	27,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			родзинки	7,5	9	0,14	0,16	0,00	0,00	5,18	6,22	19,65	23,58

Каша пшоняна з фруктами	117	147	яблука	23,5	29	0,11	0,14	0,11	0,14	2,91	3,64	12,60	15,75
			чорнослив	7,5	9	0,17	0,21	0,00	0,00	4,50	5,40	18,15	21,78
			цукор	4,5	6	0,00	0,00	0,00	0,00	4,49	5,99	17,06	22,74
			сіль йодована	0,3	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	25/5	30/5				2,80	3,60	2,90	3,30	7,90	8,60	76,00	89,00
Фрукти свіжі (банани)	50	85				0,75	1,30	0,05	0,10	10,90	18,50	45,50	76,00
Компот із плодів сушених (кураги)	140	160	курага	17,5	20	0,91	1,04	0,00	0,00	10,19	11,64	40,95	46,80
			цукор	7	8	0,00	0,00	0,00	0,00	6,99	7,98	26,53	30,32
			кислота лимонна	0,14	0,16								
			вода	138	158								
Всього за сніданок:						**8,46**	**11,07**	**8,21**	**9,98**	**60,76**	**79,93**	**349,41**	**451,36**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
						Обід:							
Салат зелений з огірків та томатів	50	50	огірки	26	26	0,25	0,25	0,60	0,60	0,30	0,30	3,02	3,02
			томати	22,5	22,5	0,15	0,15	1,00	1,00	0,80	0,80	5,00	5,00
			олія	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	0,00	13,48	13,48
			сіль йодована	0,2	0,2								
Суп український з галушками	150/15	200/20	картопля	30	40	0,60	0,80	0,12	0,16	5,19	6,92	24,00	32,00
			цибуля	9	12	0,13	0,17	0,00	0,00	0,88	1,18	3,69	4,92
			морква	9	12	0,12	0,16	0,01	0,01	0,76	1,01	3,06	4,08
			олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	22,48	26,97
			вода	127,5	170								
			галушки:										
			вода	5	7								
			борошно пшеничне	8	10,5	0,82	1,08	0,09	0,12	5,52	7,25	26,72	35,07
			яйце куряче	1	1,33	0,13	0,17	0,12	0,15	0,01	0,01	1,57	2,09
			сіль йодована	0,25	0,3								
Котлета рублена з м'яса курки	58	77	курятина(філе)	45	60	9,28	12,37	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54
			хліб пшеничний	10	14	0,87	1,22	0,15	0,21	4,00	5,60	20,90	29,26
			вода	15	20								
			сухарі панірувальні	6	8	0,65	0,87	0,09	0,12	4,18	5,57	20,46	27,28
			сіль йодована	0,15	0,2								
			маса напівфабрикату:	61	73								
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
Картопляне пюре	91	114	картопля	80	100	1,60	2,00	0,30	0,40	13,84	17,30	64,00	80,00
			молоко	14	17,5	0,39	0,49	0,35	0,44	0,66	0,83	7,28	9,10
			маса готового пюре:	89	111,5								
			сіль йодована	0,28	0,35								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Кисіль вишневий	150	150	вишня заморожена	50	50	0,40	0,40	0,00	0,00	5,40	5,40	36,00	44,64
			цукор	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,37	6,37	28,43	36,01
			вода	97,5	97,5								

			крохмаль	8	8	0,01	0,01	0,00	0,00	6,37	6,37	26,16	32,70
						2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,00	71,00
Хліб цільнозерновий	30	30				**17,52**	**22,26**	**14,02**	**16,21**	**64,26**	**74,91**	**459,85**	**564,17**
Всього за обід:						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Згідно норм													
					Полуденок:								
Львівський сирник з морквою та сметаною	100/15	120/15	сир кисломолочний	60	72	10,40	11,88	5,69	9,41	23,65	28,29	154,33	201,90
			яйце куряче	12	14,4	1,12	1,70	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,88
			борошно пшеничне	4	4,8	0,41	0,54	0,04	0,06	2,76	3,62	13,36	17,54
			сіль йодована	0,2	0,2								
			ванільний цукор	1	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,99	1,18	3,79	4,54
			масло вершкове	2,3	2,8	0,02	0,03	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			крохмаль картопляний	3,6	4,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,86	3,42	11,77	14,06
			цукор	4	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,78	15,15	18,16
			морква	30	36	0,36	0,48	0,03	0,03	2,28	3,03	9,18	12,24
			сметана для подачі	15	15	0,42	0,42	3,15	3,15	0,45	0,45	31,80	31,80
Яблуко печене	53	70	яблука	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
			цукор	3	4	0,00	0,00	0,00	0,00	2,99	3,99	11,37	15,16
			вода	5	7								
Сік фруктовий	120	180				0,10	0,20	0,00	0,00	19,10	28,60	82,00	122,00
Всього за полуденок:						**13,07**	**15,57**	**11,75**	**16,31**	**65,41**	**85,80**	**388,67**	**510,81**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
					Вівторок 4 тиждень								

Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
					Сніданок:								
Ікра кабачкова	25	30	кабачки	25	30	0,15	0,18	0,08	0,09	1,30	1,56	5,75	6,90
			цибуля	3	4	0,04	0,06	0,00	0,00	0,29	0,39	1,23	1,64
			помідори	11	13,5	0,12	0,15	0,02	0,03	0,51	0,62	2,53	3,11
			зелень петрушки	0,5	1	0,02	0,04	0,00	0,00	0,05	0,10	0,25	0,49
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,01	0,01								
Пудинг із м'яса курки	60	80	курятина (філе)	45	60	9,28	12,37	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54
			молоко	12	16	0,34	0,45	0,30	0,40	0,57	0,76	6,24	8,32
			хліб пшеничний	6	8	0,52	0,70	0,09	0,12	2,40	3,20	12,54	16,72
			яйце куряче	6	8	0,76	1,02	0,69	0,92	0,04	0,06	9,42	12,56
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,18	0,24								
Каша кукурудзяна з сиром твердим	87	115	крупа кукурудзяна	21,5	29	1,78	2,41	0,26	0,35	15,57	21,00	72,46	97,73
			вода	58	77,5								
			сіль йодована	0,23	0,3								

			сир твердий	10	12,5	2,30	2,88	2,90	3,63	0,00	0,00	36,00	45,00
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Фрукти свіжі (яблука)	55	75				0,22	0,30	0,22	0,30	5,72	7,80	25,00	34,00
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	2,40	2,40	9,90	9,90	71,00	71,00
Всього за сніданок:						**16,55**	**21,58**	**13,75**	**16,84**	**36,43**	**45,49**	**343,00**	**427,50**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
						Обід:							
Салат з вареного буряка	35	47	буряк	30	40	0,45	0,60	0,03	0,04	3,00	4,00	12,56	16,75
			цибуля	9,5	13	0,13	0,18	0,00	0,00	0,93	1,27	3,90	5,33
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	13,49	17,98
			сіль йодована	0,15	0,23								
Суп-пюре з квасолі зі сметаною	150/4,5	200/6	морква	3	4	0,04	0,05	0,00	0,00	0,25	0,34	1,02	1,36
			зелень петрушки	1,5	2	0,02	0,03	0,00	0,00	0,07	0,09	0,29	0,38
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			квасоля	21	28	4,41	5,88	0,42	0,56	10,61	14,14	61,32	81,76
			борошно пшеничне	3	4	0,31	0,41	0,03	0,04	2,07	2,76	10,02	13,36
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			вода	129	172								
			сіль йодована	0,25	0,3								
Голубці ліниві з м'ясом яловичини	90	120	капуста білокачана	51	68	0,92	1,22	0,05	0,07	2,91	3,88	13,77	18,36
			яловичина	32,5	43,5	6,70	8,97	0,97	1,30	0,04	0,05	37,12	49,69
			крупа рисова	5	7	0,35	0,49	0,05	0,07	3,59	5,03	16,50	23,10
			томатна паста	1,5	2	0,07	0,10	0,00	0,00	0,30	0,40	1,49	1,98
			цибуля	4,5	6	0,06	0,08	0,00	0,00	0,44	0,59	1,85	2,46
			морква	4	5	0,05	0,07	0,00	0,00	0,34	0,42	1,36	1,70
			олія	0,5	1	0,00	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	4,50	8,99
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			сметана	0,5	1	0,01	0,03	0,11	0,21	0,02	0,03	1,06	2,12
			сіль йодована	0,25	0,35								
Фрукти свіжі (банани)	65	85				1,00	1,30	0,10	0,10	14,20	18,50	58,00	76,00
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	140	родзинки	14,5	17,5	0,26	0,32	0,00	0,00	10,02	12,09	37,99	45,85
			цукор	6	7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	22,74	26,53
			кислота лимонна	0,11	0,13								
			вода	120	145								
Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,00	71,00
Всього за обід:						**17,00**	**21,98**	**11,06**	**13,91**	**65,33**	**81,32**	**416,86**	**523,52**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
						Полуденок:							
Запіканка вермішеливо-сирна	116	145	сир кисломолочний	100	125	9,70	12,88	5,00	6,50	21,00	32,25	159,00	198,75
			вермішель	14	15	1,50	1,61	0,15	0,17	9,77	10,47	47,18	50,55
			яйце куряче	3,64	4	0,46	0,51	0,42	0,46	0,03	0,03	5,71	6,28
			цукор	4,5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,49	4,99	17,06	18,95
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48

			сіль йодована	0,3	0,4								
Какао з молоком	120	160	молоко пастерізоване	106	142	4,48	5,60	4,00	5,00	7,52	9,40	95,40	145,00
			какао	2	2	0,73	1,21	0,53	0,90	1,00	1,67	11,69	19,62
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,15	19,56
			вода	50	60								
Всього за полуденок:						**11,66**	**15,00**	**12,10**	**15,53**	**47,80**	**63,80**	**369,17**	**481,19**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**

Середа 4 тиждень

Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:													
Кабачок, фаршированний овочами та соусом сметанним з томатом	45/17	60/22	кабачки	37,5	50	0,23	0,30	0,11	0,15	1,95	2,60	8,63	11,50
			сіль йодована	0,12	0,14								
			маса готових кабачків:	34	45								
			для фаршу:										
			цибуля	7	9	0,10	0,13	0,00	0,00	0,69	0,88	2,87	3,69
			морква	8,5	11	0,11	0,14	0,01	0,01	0,71	0,92	2,89	3,74
			зелень петрушки	3,5	5	0,13	0,19	0,01	0,02	0,33	0,48	1,72	2,45
			томатна паста	1,5	2	0,07	0,10	0,00	0,00	0,30	0,40	1,49	1,98
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			горошок зелений заморожений	2,5	3,5	0,13	0,18	0,01	0,01	0,35	0,48	1,83	2,56
			сіль йодована	0,06	0,1								
			маса фаршу:	17	22,5								
			сир твердий	1	1,5	0,23	0,35	0,29	0,44	0,00	0,00	3,60	5,40
			маса напівфабрикату:	50	67								
			маса запечених кабачків:	45	60								
			соус сметанний з томатом:	17	22								
			сметана	4,5	6	0,13	0,17	0,95	1,26	0,14	0,18	9,54	12,72
			борошно пшеничне	1,5	2	0,15	0,21	0,02	0,02	1,04	1,38	5,01	6,68
			вода	13	17								
			томатна паста	1	1,5	0,05	0,07	0,00	0,00	0,20	0,30	0,99	1,49
Паличка куряча	45	60	курятина (філе)	45	60	9,28	12,37	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54
			сухарі панірувальні	4,5	6	0,49	0,65	0,07	0,09	3,13	4,18	15,35	20,46
			яйце куряче	4	5	0,51	0,64	0,46	0,58	0,03	0,04	6,28	7,85
			борошно пшеничне	3,5	4,5	0,36	0,46	0,04	0,05	2,42	3,11	11,69	15,03
			сіль йодована	0,1	0,15								

			маса напівфабрикату:	52	69								
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			картопля	110	121	2,52	3,09	0,66	0,81	12,64	15,48	67,00	82,08
Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	94	маса відварної очищеної картоплі:	103	113								
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	13,49	17,98
Компот із суміші сухофруктів	100	150	суміш сухофруктів	10	15	0,23	0,34	0,00	0,00	5,51	8,25	20,10	30,15
			цукор	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	4,99	18,95	18,95
			вода										
Хліб житній з маслом вершковим	30/1,5	30/1,5				1,01	1,01	1,30	1,30	15,02	15,02	77,92	77,92
Всього за сніданок:						**15,7**	**20,4**	**10,8**	**13,5**	**49,5**	**58,8**	**357**	**436**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
						Обід:							
Салат з зеленого горошку з цибулею	40	40	горошок зелений заморожений	40	40	2,00	2,00	0,08	0,08	4,97	4,97	26,28	26,28
			цибуля	8,5	8,5	0,10	0,10	0,00	0,00	0,71	0,71	3,23	3,23
			олія	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	0,00	13,49	13,49
			сіль йодована	0,18	0,24								
Борщ по – бахмацьки зі сметаною	150	200/5	буряк	11	14,5	0,17	0,22	0,01	0,01	1,10	1,45	4,62	6,09
			капуста білокачана	15,5	21	0,28	0,38	0,02	0,03	0,88	1,20	4,19	5,67
			картопля	24	32	0,48	0,64	0,10	0,13	4,15	5,54	19,20	25,60
			квасоля	5	6,5	1,05	1,37	0,10	0,13	2,53	3,28	14,60	18,98
			морква	3,5	5	0,05	0,07	0,00	0,00	0,29	0,42	1,19	1,70
			цибуля	4,5	5,5	0,06	0,08	0,00	0,00	0,44	0,54	1,85	2,26
			томатна паста	3	4	0,14	0,19	0,00	0,00	0,60	0,80	2,97	3,96
			лимонни кислота	0,05	0,08								
			чорнослив	7,5	10	0,17	0,23	0,00	0,00	4,50	6,00	18,15	24,20
			вода	105	140								
			олія	3	3,5	0,00	0,00	3,00	3,50	0,00	0,00	26,97	31,47
			зелень петрушки	1	1,5	0,01	0,02	0,00	0,00	0,04	0,07	0,19	0,29
			сіль йодована	0,25	0,3								
			сметана		5		0,14		1,05		0,15		10,60
Шніцель рибний натуральний	47	70	риба морожена хек	40	60	6,64	9,96	0,88	1,32	0,00	0,00	34,40	51,60
			цибуля	9,5	14	0,13	0,20	0,00	0,00	0,93	1,37	3,90	5,74
			зелень петрушки	2	3	0,07	0,11	0,01	0,01	0,19	0,29	0,98	1,47
			вода	4	6								
			яйце куряче	2	3,08	0,25	0,39	0,23	0,35	0,01	0,02	3,14	4,84
			сухарі панірувальні	6	9	0,65	0,98	0,09	0,14	4,18	6,26	20,46	30,69
			сіль йодована	0,14	0,21								
			олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	22,48	26,97
Каша рисова в'язка	80	100	крупа рисова	20	25	1,10	1,45	0,16	0,20	11,50	15,07	50,40	56,89
			вода	64	80,5								
			сіль йодована	0,25	0,3								

			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
						0,50	0,70	0,10	0,20	5,00	7,50	23,00	34,50
Фрукти свіжі (персик)	50	75											
			чай	0,6	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	1,25
Чай з цукром	150	180	цукор	6	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	7,49	28,43	37,90
			вода	150	180								
						1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Хліб цільнозерновий	30	30				**14,87**	**20,25**	**10,43**	**13,66**	**63,04**	**78,16**	**406,38**	**510,20**
Всього за обід:						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Згідно норм													
			Полуденок:										
			крупа пшенична	22	27,5	2,42	3,03	0,26	0,33	15,09	18,87	73,70	92,13
			морква	18,5	23	0,24	0,30	0,02	0,02	1,55	1,93	6,29	7,82
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			вода	34,5	43								
Каша вязка пшенична з морквою	100	125	молоко	34,5	43	0,97	1,21	0,86	1,08	1,63	2,03	17,94	22,36
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,16	18,95
			сіль йодована	0,3	0,35								
			сир кисломолочний	60	60	10,02	10,02	5,40	5,40	1,20	1,20	95,40	95,40
			морква	17,5	17,5	0,23	0,23	0,02	0,02	1,47	1,47	5,95	5,95
			борошно пшеничне	8,5	8,5	0,88	0,88	0,09	0,09	5,87	5,87	28,39	28,39
Сирники рожеві (з морквою)	78	83	цукор	0	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,49	0,00	17,06
			яйце куряче	10	10	1,27	1,27	1,15	1,15	0,07	0,07	15,70	15,70
			сіль йодована	0,25	0,3								
			олія	3,5	3,5	0,00	0,00	3,50	3,50	0,00	0,00	31,47	31,47
			сметана	8,5	14,5	0,24	0,41	1,79	3,05	0,26	0,44	18,02	30,74
			борошно пшеничне	2,5	4,5	0,26	0,46	0,03	0,05	1,73	3,11	8,35	15,03
Соус сметанний	34	58	сіль йодована	0,1	0,15								
			вода	25,5	43,5								
						0,60	0,90	0,00	0,00	17,40	26,10	70,80	106,20
Сік фруктовий	120	180				**17,15**	**18,73**	**14,57**	**16,50**	**50,29**	**70,60**	**400,39**	**503,73**
Всього за полуденок:						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Згідно норм													

Четвер 4 тиждень

Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
			Сніданок:										
			сир кисломолочний	67	86	9,19	10,36	6,03	7,47	1,34	1,66	106,53	125,47
			борошно пшеничне	12	15	1,24	1,55	0,13	0,17	8,28	10,35	40,08	50,10
			цукор	5	6,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	6,49	18,95	24,64
			сіль йодована	0,25	0,35								
			яйце куряче	6,67	8	0,85	1,02	0,77	0,92	0,05	0,06	10,47	12,56
Зрази з кисломолочного сиру з родзинками	90	95	родзинки	20	25	0,64	0,76	0,00	0,00	11,64	14,55	31,80	38,50

			борошно пшеничне для паніровки	3	4	0,46	0,58	0,00	0,00	2,07	2,76	10,02	13,36
			маса напівфабрикату:	113	143								
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
Соус сметанний (на молоці)	40	55	молоко	26	41	0,73	1,16	0,65	1,03	1,23	1,94	13,52	21,32
			крохмаль	4	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,18	4,38	13,08	17,99
			сіль йодована	0,2	0,3								
			сметана	8,5	14	0,24	0,39	1,79	2,94	0,26	0,42	18,02	29,68
Фрукти свіжі (банани)	60	80				0,90	1,20	0,10	0,10	13,10	17,40	53,00	71,00
Чай каркаде	140	170	чай каркаде	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всього за сніданок:						**14,25**	**17,02**	**11,47**	**15,13**	**46,14**	**60,01**	**333,45**	**427,10**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
						Обід:							
			буряк	30	40	0,45	0,60	0,03	0,04	3,00	4,00	12,60	16,80
			цибуля	6,9	9	0,09	0,13	0,00	0,00	0,64	0,88	2,67	3,69
			чорнослив	5,5	7,5	0,13	0,17	0,00	0,00	3,30	4,50	13,31	18,15
			вода	7	9,5								
Буряк тушкований з чорносливом	35	47	цукор	1	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,50	3,79	5,69
			лимонни кислота	0,005	0,005								
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	13,49	17,98
			сіль йодована	0,1	0,14								
			сочевиця	24	32	5,18	6,91	0,26	0,35	11,52	15,36	75,36	100,48
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72
			цибуля	9	12	0,13	0,17	0,00	0,00	0,88	1,18	3,69	4,92
			олія	2	3	0,00	0,00	2,00	3,00	0,00	0,00	17,98	26,97
			сіль йодована	0,25	0,3								
			вода	120	160								
Суп із сочевиці з м'ясною фрикаделькою	150/11	200/17	фрикаделька м'ясна:										
			яловичина	13	20	2,64	4,06	0,34	0,52	0,00	0,00	13,65	21,00
			цибуля	1	2	0,01	0,03	0,00	0,00	0,10	0,20	0,41	0,82
			вода	1	2								
			яйце куряче	0,89	1,38	0,11	0,18	0,10	0,16	0,01	0,01	1,40	2,17
			яловичина	32	40	6,50	8,12	0,83	1,04	0,00	0,00	33,60	42,00
			масло вершкове	1,5	2	0,01	0,02	1,09	1,45	0,02	0,03	9,92	13,22
			макаронні вироби	28,5	36	3,05	3,85	0,31	0,40	19,89	25,13	96,05	121,32
			вода	200	250								
			сіль йодована	0,2	0,25								
Макаронник з м'ясом	65	87	цибуля	7	9	0,10	0,13	0,00	0,00	0,69	0,88	2,87	3,69
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
			яйце куряче	3,33	4	0,42	0,51	0,38	0,46	0,02	0,03	5,23	6,28
			масло вершкове	0,5	0,5	0,00	0,00	0,36	0,36	0,10	0,10	3,31	3,31
			сухарі панірувальні	2,5	3	0,27	0,33	0,04	0,05	1,74	2,09	8,53	10,23
			сіль йодована	0,05	0,07								
			слива	60	80	0,20	0,26	0,20	0,26	5,20	6,76	27,00	36,00

Компот із свіжих фруктів (з сливи)	120	160	цукор	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	5,99	22,74	22,74
			вода	84	112								
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за обід:						**20,37**	**26,57**	**8,65**	**11,80**	**69,60**	**84,31**	**446,63**	**561,67**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
Полуденок:													
Млинці зі сметаною	70/15	80/20	молоко пастерізоване	30	40	6,60	9,10	3,40	4,20	1,20	1,66	84,00	118,00
			борошно пшеничне	30	40	0,88	1,24	0,09	0,13	15,90	24,60	28,39	40,08
			цукор	4,5	6		0,00		0,00	4,49	5,99	17,06	22,71
			яйце куряче	10	10	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,93
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	13,49	17,98
			сметана	15	20	0,42	0,56	2,40	3,20	0,45	0,60	31,80	42,40
Соус яблучний	15	20	яблука	13	18	0,05	0,07	0,00	0,00	1,37	1,83	5,94	7,92
			крохмаль	0,9	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,71	0,88	2,94	3,60
			цукор	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1,52	1,52
Узвар	100	120	сухофрукти	15	18	0,18	0,20	0,65	0,79	7,45	11,19	70,40	81,57
			вода	110	120								
Всього за полуденок:						**9,40**	**12,86**	**9,19**	**11,85**	**32,14**	**47,34**	**271,24**	**356,71**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
П'ятниця 4 тиждень													

Найменування страв та виробів	**Вихід**		**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**		**Хімічний склад**							
						Білки,г		**Жири,г**		**Вуглеводи,г**		**Енергетична цінність, ккал**	
	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**	**Від 1-4 років**	**Від 4-6 (7) років**
Сніданок:													
Локшинник з фруктами	140	175	вермішель	28	35	3,00	3,75	0,31	0,39	19,54	24,43	94,36	117,95
			вода	168	210								
			молоко	56	70	1,58	1,97	1,40	1,75	2,65	3,31	29,12	36,40
			родзинки	7	9	0,13	0,16	0,00	0,00	4,84	6,22	18,34	23,58
			яблука	28	35	0,11	0,14	0,11	0,14	2,91	3,64	12,60	15,75
			яйце куряче	10	13,33	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,93
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,16	18,95
			сіль йодована	0,4	0,5								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			олія	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	4,50	4,50
Соус з сухофруктів	28	28	суміш сухофруктів	13	13	0,52	0,52	0,00	0,00	5,82	5,82	31,46	31,46
			крохмаль картопляний	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,59	6,54	6,54
			вода	21	21								
Кисіль молочний	100	150	молоко	100	150	2,82	4,23	2,50	3,75	4,73	7,10	52,00	78,00
			цукор	5	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	7,49	18,95	28,43
			крохмаль	3,50	5	0,00	0,00	0,00	0,00	2,79	3,98	11,45	16,35
Всього за сніданок:						**9,45**	**12,48**	**7,42**	**9,87**	**53,95**	**68,69**	**323,40**	**415,37**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**
Обід:													

Салат з капусти, огірків та томатів	50	75	капуста білокачанна	20	30	0,38	0,52	0,02	0,02	1,20	1,60	5,24	7,82
			огірки	12,5	18,8	0,10	0,14	0,20	0,02	0,41	0,60	1,82	2,52
			помідори	12,5	18,8	0,12	0,16	0,02	0,03	0,48	0,67	2,42	3,34
			цибуля	4	4,5	0,06	0,07	0,00	0,00	0,20	0,26	0,86	1,14
			кріп	2	2,5								
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
			сіль йодована	0,1	0,15								
Суп-пюре гороховий	150	200	горох колотий	22	29,5	4,06	5,78	0,35	0,47	11,42	15,31	69,08	92,63
			морква	3,5	4	0,05	0,05	0,00	0,00	0,29	0,34	1,19	1,36
			зелень петрушки	1,5	2	0,02	0,03	0,00	0,00	0,07	0,09	0,29	0,38
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			сіль йодована	0,25	0,3								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			вода	127,5	170								
М'ясо курки в сметані	30/9	40/12	курятина (філе)	45	60	9,08	12,19	1,58	2,10	0,00	0,00	74,25	99,00
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,12	0,16								
			сметана	10	14	0,28	0,39	2,10	2,94	0,30	0,42	21,20	29,68
Каша ячна в'язка	82	103	крупа ячна	17,5	21,5	1,75	2,15	0,23	0,28	11,85	14,56	56,70	69,66
			вода	64	80								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,20	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	140	родзинки	14,5	17,5	0,26	0,32	0,00	0,00	10,02	12,09	37,99	45,85
			цукор	6	7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	22,74	26,53
			кислота лимонна	0,11	0,13								
			вода	120	145								
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за обід:						**17,28**	**23,13**	**10,60**	**13,68**	**57,88**	**68,77**	**417,65**	**520,22**
Згідно норм						**15-18**	**17-20**	**13-15**	**16-19**	**58-67**	**72-84**	**415-485**	**510-595**
						Полуденок:							
Запіканка рисова зі свіжими плодами	90	113	крупа рисова	19,5	24,5	1,37	1,72	0,20	0,25	14,00	17,59	64,35	80,85
			молоко	18	22,5	0,51	0,63	0,45	0,56	0,85	1,06	9,36	11,70
			вода	54	67,5								
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,16	18,95
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			сухарі панірувальні	2,5	3	0,27	0,33	0,04	0,05	1,74	2,09	8,53	10,23
			сливи	11	14	0,09	0,11	0,00	0,00	1,11	1,41	4,73	6,02
			сметана	1,5	2	0,04	0,06	0,32	0,42	0,05	0,06	3,18	4,24
			яйце куряче	2,5	3,07	0,32	0,39	0,29	0,35	0,02	0,02	3,93	4,82
			сіль	0,25	0,34								
Какао з молоком	120	160	молоко пастерізоване	106	142	4,48	5,60	4,00	5,00	7,52	9,40	95,40	145,00
			какао	2	2	0,73	1,21	0,53	0,90	1,00	1,67	11,69	19,62
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,15	19,56
			вода	50	60								

Шарлотка яблучна	72	72	борошно пшеничне	30	30	2,73	2,73	3,17	3,17	8,38	8,38	113,22	113,22
			дріжджі сухі	0,2	0,2								
			молоко	15	15	0,42	0,42	0,38	0,38	0,71	0,71	7,80	7,80
			яйце куряче	6,66	6,66	0,85	0,85	0,77	0,77	0,05	0,05	10,46	10,46
			цукор	3,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,49	7,49	28,43	28,43
			яблука	52,5	52,5	0,21	0,21	0,21	0,21	5,46	5,46	23,63	23,63
			олія	1,5	0,5	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	0,00	13,49	13,49
			сіль йодована	0,2	0,2								
Всього за полуденок:						**12,04**	**14,28**	**13,31**	**15,37**	**56,39**	**65,40**	**441,73**	**534,55**
Згідно норм						**13-15**	**14-17**	**11-13**	**14-16**	**48-58**	**60-72**	**350-415**	**425-510**

Інженер-технолог К. Єловська