

ПОГОДЖЕНО

Заступник начальника
Головного управління
Держпродспоживслужби в
Чернівецькій області

Ришів

ЗАТВЕРДЖЕНО

Начальник відділу освіти
Новоселицької міської ради

Аделіна Руснак

2 025р.

**Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування
дітей в ЗДО та дошкільних підрозділів ЗЗСО Новоселицької територіальної громади на осінній період 2025р.**

Понеділок 1 тиждень													
Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Хімічний склад							
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років				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
Сніданок:													
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
Каша пшоняна з фруктами	117	147	сіль йодована	0,2	0,25								
			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								
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	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
			цільнозерновий										
			сир твердий	5	5	2,61	3,19	2,03	2,76	0,00	0,00	25,20	34,20
Всього за сніданок:						12,21	14,53	12,96	15,96	57,46	66,13	391,73	482,40
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510
Обід:													
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:										

2 4 2025

А. Ставко

Суп український з галушками	150/15	200/20	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								
Каша гречана розсипчаста	82	103	олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			крупa 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								
Фрукти свіжі (персик)	50	75	масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			суміш сухофруктів	10	10	0,23	0,23	0,00	0,00	5,10	5,10	20,10	20,10
Хліб цільнозерновий	30	30	цукор			2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Компот із суміші сухофруктів	100	100	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
			крупa 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
Яблуко печене	53	70	сіль йодована	0,4	0,5								
			молоко	150	190	3,38	4,5	3,8	4,0	7,6	9,0	83	99
			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
Всього за полуденок:			вода	5	7								
			Всього за обід:			14,66	17,25	12,05	15,34	42,45	52,28	377,09	472,18
Згідно норм			Всього за обід:			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		
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								

Макарони відварені з овочами	100	130	макаронні вироби	28	36,5	3,00	3,91	0,31	0,40	19,54	25,48	94,36	123,01	
			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								
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років				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	
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	20,77	24,36	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 напівіфабрикату:	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								
Чай (трав'яний)	140	170	вода	16	20								
			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	41,46	57,42	394,74	466,42
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510
Обід:													
Салат з капусти, моркви та яблука	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								

Мафіни з овочами та твердим сиром	63	84	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
			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	крупa 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	48,62	60,00	350,68	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							
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років				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
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

Зрази з кисломолочного сиру з родзинками	90	95	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
			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								
Соус сметанный (на молоці)	40	55	олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			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								
Фрукти свіжі (банани)	60	80	сметана	8,5	14	0,24	0,39	1,79	2,94	0,26	0,42	18,02	29,68
Чай (трав'яний)	100	120				0,90	1,20	0,10	0,10	13,10	17,40	53,00	71,00
			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
Соус з сухофруктів(курага)	28	28	олія	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	4,50	4,50
			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
Кисіль молочний	100	150	вода	21	21								
			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							
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років				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								
			крупa 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											
			макаронні вироби	31	39	3,32	4,17	0,34	0,43	21,64	27,22	104,47	131,43

Макароні вироби відварені з сиром твердим	90/7	113/9	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
			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 сметанный 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								
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
			кориця 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
Какао з молоком	150	180	сік лимона	0,8	1,0								
			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
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	13,63	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							
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років				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
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
Локшинник з фруктами	140	175	сіль йодована	0,15	0,2								
			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
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	5,00	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											
			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 пшона	8	10	0,92	1,15	0,26	0,32	5,38	6,72	27,84	34,80
			вода	17	21								

Рагу овочеве з кашею	120	150	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	45,66	59,13	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
Суфле яєчне	75	75	сіль йодована	0,3	0,35								
			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								
Салат з капусти, томатів та огірків	75	100	борошно пшеничне	5,5	5,5	0,57	0,57	0,06	0,06	3,80	3,80	18,37	18,37
			капуста білокачана	34,7	46,3	0,72	0,99	0,04	0,06	2,28	3,14	10,80	14,85
			томати свіжі	22	29,4	0,21	0,29	0,02	0,02	1,34	1,89	5,44	7,65
			огірки свіжі	22,5	30	0,03	0,04	0,03	0,04	0,73	1,04	3,15	4,50
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
Хліб цільнозерновий	30	30	сіль йодована	0,2	0,25								
Сік фруктовий	150	180				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за сніданок:						0,41	0,51	0,00	0,00	19,25	24,14	90,59	113,35
Згідно норм						12,74	14,07	12,63	14,28	58,83	68,40	421,27	481,69
						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510
Обід:													
Ікра з буряка	45	60	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
Котлета рублена з м'яса курки	58	77	вода	127,5	170								
			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								
Каша гречана розсипчаста	82	103	олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			крупа гречана	33,5	42	4,22	5,29	1,11	1,39	15,17	18,54	112,23	120,70
			вода	63,5	79,5								

	82	103	сізь 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	69,29	86,13	480,27	587,44
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595
Полуденок:													
Сінабон з корицею із сметаною	80/10	100/15	борошно пшеничне	30	40	5,46	6,70	6,34	8,36	16,76	21,25	226,44	274,36
			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	11,54	16,57	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								
			сізь 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
			сізь 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 рублений 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
Соус сметанный 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								
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	37,85	47,09	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	27/33	26/31	свинина	45	60	6,75	9,00	9,24	11,32	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

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
Соус яблучний	15	20	сіль йодована	0,4	0,5								
			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	2,36	3,52	15,00	15,00	82,40	94,00
Всього за сніданок:						13,24	17,69	10,37	14,54	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 фрикаделькою 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
Соус сметаний (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	9,67	11,20	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								
			оля	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
			оля	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:													
Борщ український	150	200	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
			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	5,02	5,53	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	9,24	13,32	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
			оля	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								
			оля	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 (сливи)	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	16,28	22,21	55,53	66,44	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	крупa 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								
Сирники рожеві (з морквою)	78	83	масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			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								
Компот із свіжих фруктів (з слив)	120	160	олія	3,5	3,5	0,00	0,00	3,50	3,50	0,00	0,00	31,47	31,47
			сливи	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
Всього за полуденок:			вода	84	112								
						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		
Сніданок:													
Каша вязка пшенична з морквою	100	125	крупa 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
Каша 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

Цікава картопля	20	20	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
			сілі 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
			сілі йодована	0,1	0,15								
Суп картопляний з макаронами	150	200	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
			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
			сілі 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
			сілі йодована	0,13	0,18								
Каша рисова розсипчаста	80	100	вода	58,5	78								
			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								
			сілі йодована	0,25	0,3								
Фрукти свіжі (банани)	40	60	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 обід:						17,19	22,34	11,20	14,38	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	10,20	12,09	49,69	59,40	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													
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:													
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	крупa 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
			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

Компот із плодів сушених (родзинок)	116	140	кислота лимонна	0,11	0,13								
			вода	120	145								
Всього за сніданок:						14,24	17,92	10,01	12,79	48,07	60,89	353,75	422,49
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								
Бобові з цибулею (горох або сочевиця)	88	110	сметана	4	5	0,11	0,14	0,84	1,05	0,12	0,15	8,48	10,60
			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
Гречаник м'ясний	54	72	маса пасерованої цибулі:	8	10								
			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								
Помідори свіжі	17	26	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
			яловичина	17	26	0,19	0,29	0,03	0,05	0,78	1,20	3,91	5,98
Компот із свіжих фруктів (з слив)	120	160	сливи	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:													
			сир кисломолочний	84	105	10,03	12,54	8,56	10,45	1,68	2,10	133,56	166,95

Пудинг з сирно-морквяний	135	169	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	
	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 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	59,60	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								
Шніцель зі свинини	45	60	сіль йодована	0,25	0,3								
			сметана		7		0,20		1,47		0,21		14,84
			свинини	45	60	7,75	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								
Каша гречана розсипчата	82	103	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								
			крупa 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								
Фрукти свіжі (груша)	50	75	сіль йодована	0,25	0,3								
Чай (трав'яний)	140	170	масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			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
Хліб цільнозерновий	30	30	вода	140	170								
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за обід:						15,11	18,35	14,90	19,51	64,05	78,85	476,24	595,81
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595
Полуденок:													
Запiканка вермiшеливо-сирна	116	145	сир кисломолочний	100	125	9,70	12,13	8,00	10,00	2,50	3,12	159,00	198,75
			вермiшель	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
Соус яблучний	15	20	сіль йодована	0,3	0,4								
			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
Сiк фруктовий	120	180	цукор	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1,52	1,52
Сир твердий	5	5				0,80	1,30	0,00	0,00	15,60	23,40	64,80	97,00
	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		
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								
Морква тушкована в сметані	65	86	олія	4	4,5	0,00	0,00	4,00	4,50	0,00	0,00	35,96	40,46
			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
Молоко кип'ячене	160	190	сіль йодована	0,2	0,25								
			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
Котлета натуральна з філе м'яса курки панірована в сухарях	48	65	вода	112,5	150								
			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								
Каша рисова розсипчаста	101	127	олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			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
Хліб цільнозерновий	30	30	олія	2	2,5	0,00	0,00	2,38	2,98	0,00	0,00	17,98	22,48
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 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:													
Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) та сметаною	122/10	155/15	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
			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
Соус із сухофруктів	28	28	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
			крохмаль	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,59	6,54	6,54

			вода	13	13								
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	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	9,49	30,32	36,01
			вода	150	180								
Фрукти свіжі (яблука)	56	80				0,22	0,32	0,05	0,08	5,62	9,32	24,30	36,00
Всього за полуденок:						12,86	16,35	11,48	15,16	39,48	48,82	336,18	424,96
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510
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
Сніданок:													
Каша перлова вязка	82	103	крупа перлова	18	22,5	2,67	3,09	0,20	0,25	12,15	15,19	57,60	72,00
			вода	66	82,5								
			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
Котлета морквяна під сметанним соусом	50/36	70/50	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
			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 сметанный:										
			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:						11,00	14,70	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:													
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								
			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

Суп селянський з перловою крупною та сметаною	150	200	крупa перлова	6	8	0,56	0,74	0,07	0,09	4,05	5,40	19,20	25,60
			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
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	90/45	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
			маса тушкованої тюфтельки	60	90								
			соус сметанный 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	крупa 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
			крупa 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

Соус яблучний	15	20	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								
			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
Компот із суміші сухофруктів	100	150	цукор	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1,52	1,52
			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 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
Каша пшоняна з фруктами	117	147	крупа пшоняна	22	27,5	2,53	3,16	0,73	0,91	10,78	13,47	76,56	95,70
			молоко	36,5	45,5	2,03	2,28	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
			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 (сливи)			50	85		0,75	1,30	0,00	0,00	5,05	7,57	22,00	32,00
Компот із плодів сушених (кураги)	140	160	курага	17,5	20	0,91	1,04	0,00	0,00	7,19	8,64	40,95	46,80
			кислота лимонна	0,14	0,16								
			вода	138	158								
Всього за сніданок:						12,21	14,53	12,96	15,96	57,46	66,13	391,73	482,40
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								
			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

Суп український з галушками	150/15	200/20	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								
Картопляне пюре	91	114	олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			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
Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,00	71,00
Всього за обід:						17,52	20,26	14,02	16,21	64,26	74,91	459,85	564,17
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

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
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	8,28	10,37	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
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 (яблука)	55	75				0,22	0,30	0,00	0,00	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:						15,55	17,58	13,53	16,54	44,41	54,98	373,32	463,51
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								
			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

Суп-пюре з квасолі зі сметаною	150/4,5	200/6	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 лінійні 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			

[illegible]

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:						14,73	17,40	11,07	14,03	49,50	58,76	356,71	436,13
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								
Шніцель рибний натуральний	47	70	сметана		5		0,14		1,05		0,15		10,60
			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								
Каша рисова в'язка	80	100	олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	22,48	26,97
			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								
Фрукти свіжі (персик)	50	75	масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Чай з цукром	150	180				0,50	0,70	0,10	0,20	5,00	7,50	23,00	34,50
			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	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00
Всього за обід:						14,87	20,25	10,43	13,66	63,04	78,16	406,38	510,20
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595
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

Каша вязка пшенична з морквою	100	125	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								
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
Соус сметанный	34	58	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
			сіль йодована	0,1	0,15								
			вода	25,5	43,5								
Сік фруктовий	120	180				0,60	0,90	0,00	0,00	17,40	26,10	70,80	106,20
Всього за полуденок:						17,15	18,73	14,57	16,50	50,29	70,60	400,39	503,73
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510
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:													
Зрази з кисломолочного сиру з родзинками	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
			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								
Соус сметанный (на молоці)	40	55	олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			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:													
Баклажани тушковані з помідорами	60	78	баклажани	36	48	0,41	0,55	0,03	0,05	2,21	2,91	8,28	10,92
			цибуля	6,9	9	0,09	0,13	0,00	0,00	0,64	0,88	2,67	3,69
			помідори	29,5	39	0,28	0,36	0,05	0,07	1,15	1,52	5,75	7,59
			вода	10	13,5								
			сметана	5	6,5	0,14	0,18	1,05	1,37	0,15	0,20	10,60	13,78
			борошно пшеничне	2	2,5	0,21	0,26	0,02	0,03	1,38	1,73	6,68	8,35
			олія	2,5	3	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48	22,48	26,97
			сіль йодована	0,18	0,23								
Суп із сочевиці з м'ясною фрикаделькою	150/11	200/17	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								
			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								
Макаронник з м'ясом	65	87	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								
			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
Компот із свіжих фруктів (з сливи)	120	160	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
			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:						18,83	20,68	13,27	16,28	65,17	84,15	457,23	570,66
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

Лімлиниця зі сметаною	10/13	00/20	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:							11,40	14,86	11,19	14,85	48,14	59,34	371,24	456,71
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	
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:							10,45	12,48	10,42	11,87	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									
			горох колотий	22	29,5	4,06	5,78	0,35	0,47	11,42	15,31	69,08	92,63	

Суп-пюре гороховий	150	200	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	20,13	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:													
Запikanка 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								

Шарлотка яблучна	72	72	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								
						12,04	14,28	13,31	15,37	56,39	65,40	441,73	534,55
Всього за полуденок:						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510
Згідно норм													

Відміти

К. Словська

Інженер-технолог