Чотиритижневе сезонне меню для організації харчування дітей віком від 1 до6(7) років на літній період у Клеванському ЗДО№1( ясла-садок)

|  |
| --- |
| **Понеділок 1 тиждень** |
| **№****тех.****картки** | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергет цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 5.8 | Котлета рублена з м’яса курки | 58 | 58 | 77 | 10,3 | 10,3 | 13,9 | 4,0 | 4,0 | 5,3 | 8,3 | 8,3 | 11,4 | 112 | 112 |  149 |
| 2.15 |  Рагу овочеве |  115 |  115 | 115 | 1,9 | 1,9 | 1,9 | 3,7 | 3,7 |  3,7 | 11,5 |  11,5 | 11,5 | 85 |  85 |  85 |
|  10.12 | Какао з молоком |  135 |  135 | 160 | 4,5 | 4,5 | 5,4 | 3,8 | 3,8 | 4,6 |  7,2 |  7,2 |  8,7 | 80 | 80 |  96 |
|  | Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/5 | 30/5 | 30/5 | 3,6 | 3,6 | 3,6 | 3,9 | 3,9 | 3,9 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 89 | 89 |  89 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (яблуко) | 60 | 60 | 80 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 6,2 | 6,2 | 8,4 | 28 | 28 |  36 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  |  **20.5** | **20.5** | **25,2** | **15,6** | **15,6** | **17,9** | **43.1** | **43,1** | **49,9** |  **394** | **394** |  **455** |
| **Обід:** |
| 1.11 | Суп болгарськийзі сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 1,7 | 1,7 | 2,2 | 2,5 | 2,5 | 3,5 | 11,0 | 11,0 | 14,6 | 73 | 73 |  98 |
|  7.7 | Рибна паличка з яйцем | 46 | 46 | 69 | 9,2 | 9,2 | 13,5 | 4,6 | 4,6 | 6,2 | 4,8 | 4,8 | 6,7 | 98 | 98 |  137 |
| 2.11 | Каша гречана розсипчаста | 90 | 90 | 113 | 2,76 | 2,76 | 3,46 | 1,77 | 1,77 | 2,22 | 19,94 | 19,94 | 25,0 |  107,6 |  107,6 |  135 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (банани) | 60 | 60 | 80 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 17,4 | 53 | 53 |  71 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 |  71 |
| 10.6 | Компот із сушених яблук | 100 | 100 | 135 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 3,8 | 8,8 | 12,1 | 15 | 34 |  46 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  |  **16,86** | **16,86** | **22,66** |  **11,37** |  **11,37** | **14,42** | **62,5** | **67,5** | **85,7** | **417,6** |  **436,6** |  **558** |
| **Вечеря:** |
| 9.4 | Омлет  | 60 | 60 | 60 | 5,9 | 5,9 | 5,9 | 6,1 | 6,1 | 6,1 | 2,6 | 2,6 | 2,6 | 89 | 89 |  89 |
| 3.5 | Салат із свіжих помідорів та огірків | 62 | 62 | 83 | 0,6 | 0,6 | 0,82 | 3.5 | 3.5 |  4.1 | 2,8  | 2.8 |  3,8 |  44 | 44 |  53 |
| 2.9 | Плов з родзинками | 100 | 100 | 120 | 2,6 | 2,6 | 3.1 | 3.9 | 3,9 | 4,3 | 31,0 | 31.0 |  37,3 |  166 | 166 |  197 |
| 10.17 | Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0.0 | 19,1 | 19,1 |  28,6 | 63 | 63 |  122 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  | **9,2** | **9,2** | **10,0** | **13.5** | **13.5** | **14.5** |  **55.5**  | **55.5** | **72,3** | **362** | **362** |  **461** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  |  **46,56** | **46,56** | **57.86** |  **40.47** |  **40.47** | **46.8** | **161.1** | **166.1** | **207.9** |  **1173** | **1192.6** |  **1474** |
| **Вівторок 1 тиждень** |
| **№****тех.****картки** | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергет. цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
|  3.20 | Морква тушков в сметані | 45 | 47 | 63 | 0,8 | 0,8 | 1,0 | 2,6 | 2,6 | 3,6 | 4,5 | 6,4 | 8,6 | 43 | 50 |  67 |
| 5.10 | Тюфтелька з м’яса курки (з овочами) | 66/24 | 66/24 | 88/32 | 11,7 | 11,7 | 15,6 | 5,9 | 5,9 | 7,4 | 11,6 | 11,6 | 15,2 | 146 | 146 |  189 |
| 2.5 | Каша перлова в’язка | 82 | 82 | 103 | 1,7 | 1,7 | 2,1 | 1,7 | 1,7 | 2,1 | 12,2 | 12,2 | 15,2 | 71 |  71 |  89 |
|  | Хліб цільнозерновий з сиром твердим |  30/5 |  30/5 | 30/5 |  3,6 |  3,6 | 3,6 |  3,9 |  3,9  | 3,9 |  9,9 |  9,9 | 9,9 |  89 |  89 |  89 |
| 10.10 | Компот із суміші сухофруктів |  100 |  100 | 150 |  0,2 |  0,2 | 0,2 |  0 |  0 | 0 |  5,5 |  10,5 | 15,7 |  20 |  39 |  59 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  | **14,9** | **14,9** | **20,3** | **12,7** | **12,7** | **16,9** | **49,4** | **51,3** | **61,4** | **369** | **395** |  **493** |
| **Обід:** |
| 3.3 | Салат з білокачанної капусти |  50 | 50 |  70 | 0,8 | 0,8 |  1,1 | 2,0 | 2,0 |  2.6 | 2.9 | 2.9 |  3.9 | 30 | 30 |  41 |
| 1.2 | Суп гречаний | 150 | 150 | 200 | 1,5 | 1,5 | 2,0 | 1,2 | 1,2 | 1,6 | 10,2 | 10,2 | 13,8 | 56 | 56 |  77 |
| 6.1 | Біфштекс зі свинини та яловичини | 41 | 41 | 52 | 8,0 | 8,0 | 10,7 | 10,2 | 10,2 | 13,3 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 124 | 124 | 165 |
| 2.13 | Макарони відварені з овочами | 100 | 100 | 130 | 3,4 | 3,4 | 4,4 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 21,5 | 21,5 | 28,0 | 121 | 121 | 157 |
| 10.9 | Компот із свіжих фруктів (яблук) | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 12,2 | 16,3 | 27 | 50 | 66 |
|  | Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  |  **14,9** | **14,9** | **19,5** |  **16,1** |  **16,1** | **20.9** | **55.9** | **61.9** | **77.2** | **426** | **449** | **574** |
| **Вечеря:** |
| 8.3 | Гратен Зебра»(запіканка сирна з какао) | 116 | 122 | 155 | 15,1 | 15,1 | 19,1 | 10,8 | 10,8 | 14,0 | 9,9 | 15,9 | 19,8 | 200 | 222 | 283 |
| 11.5 | Соус сметанний (на молоці) | 35 | 35 | 48 | 1,0 | 1,0 | 1,6 | 2,4 | 2,4 | 4,0 | 4,7 | 4,7 | 6,7 | 45 | 45 | 69 |
| 10.19 | Кисіль вишневий | 142 | 150 | 150 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,8 | 19,3 | 19,3 | 62 | 91 | 91 |
| 12.2 | Фрукти свіжі(банан) | 60 | 60 | 60 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 13,1 | 53 | 53 | 53 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  | **17,4**  | **17,4** | **22,0** | **13,3** | **13,3** | **18,1** | **39,5** | **53,0** | **58,9** | **360** | **411** | **496** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  |  **47,2** | **47,2** | **61.8** |  **42,1** |  **42,1** | **55,9** |  **144.8** | **166,2** | **197,5** |  **1155** | **1255** | **1563** |
| **Середа 1 тиждень** |
| **№****тех.****картки** | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергет. цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
|  5.5 | Плов з м’яса курки | 110 | 110 | 140 | 10.6 | 10.6 | 14.1 | 4.7 | 4.7 |  6.2 | 17.8 | 17.8 | 22.3 | 158 | 158 | 202 |
| 3.5 | Салат із свіжих огірків та помідорів | 62 | 62 | 83 | 0.61 | 0.61 |  0.82 | 3,58 | 3,58 |  4.11 | 2.84 | 2.84 | 3.79 | 44.5 |  44.5 | 53.4 |
|  9.7 | Яйце варене | 20 | 20 | 40 | 2.55 | 2.55 | 5.1 | 2.3 | 2.3 |  4.6 | 0,15 | 0,15 | 0,3 | 32 | 32 | 63 |
| 10.11 | Компот із плодівсушених (родзинок) | 160 | 160 | 190 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |  0,0 | 13,8 | 22,1 | 25,9 | 52 | 84 | 98 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 |  2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  | **16.2** | **16.26** | **22.5** | **13.0** | **13.0** | **17.3** | **44.5** | **52.8** | **62.19** |  **357.5** | **389.5** | **487.4** |
| **Обід:** |
| 1.1 | Суп овочевий зі сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 1,3 | 1,3 | 1,7 | 3,0 | 3,0 | 3,8 | 7,7 | 7,7 | 10,3 | 61 | 61 |  80 |
| 6.2 | Мафіни з овочами та твердим сиром | 63 | 63 | 84 | 10,9 | 10,9 | 14,3 | 10,4 | 10,4 | 14,7 | 3,8 | 3,8 | 5,1 | 152 | 152 |  209 |
| 2.17 | Каша кукурудзяна розсипчаста | 90 | 90 | 113 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 1,8 | 1,8 | 2,3 | 21,4 | 21,4 | 26,8 | 113 | 113 |  141 |
| 12.2 | Фрукти свіжі(яблука) | 60 | 60 | 80 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 6,2 | 8,3 | 27 | 27 |  36 |
| 10.1 | Чай (трав'яний) | 140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 |  68 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  | **15,9** | **15,9** | **20,4** | **15,6** | **15,6** | **21,3** | **54,1** | **54,1** | **65,5** | **421** | **421** |  **534** |
| **Вечеря:** |
| 3.13 | Буряк, тушкований в сметанному соусі | 57 | 57 | 75 | 1,1 | 1,1 | 1,5 | 2,1 | 2,1 | 2,7 | 6,8 | 6,8 | 9,1 | 48 | 48 |  63 |
| 2.1 | Пюре з бобових (горохуабо сочевиці) з цибулею (з сочевиці) | 100 | 100 | 125 | 9,7 | 9,7 | 12,2 | 3,0 | 3,0 | 3,6 | 22,7 | 22,7 | 28,4 | 167 | 167 |  208 |
| 12.1 | Фрукти свіжі (банани) | 65 | 65 | 85 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 14,2 | 18,5 | 58 | 58 |  76 |
| 10.12 | Какао з молоком | 135 | 135 | 160 | 4,5 | 4,5 | 5,4 | 3,8 | 3,8 | 4,6 | 7,2 | 7,2 | 8,7 | 80 | 80 |  96 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  | **16,3** | **16,3** | **20,3** | **9,0** | **9,0** | **11,0** | **50,9** | **50,9** | **64,7** | **353** | **353** |  **443** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  | **48.4** | **48.4** | **63.2** | **37.6** | **37.6** | **49.6** | **149,5** | **157.8** | **192.4** | **1131** | **1163.5** |  **1464.4** |
| **Четвер 1 тиждень** |
| **№****тех.****картки** | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергетична цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 8.6 | Пудинг сирно-яблучний | 134 | 140 | 140 | 16,0 | 16,0 | 16,0 | 12.0 | 12,0 | 12.0 | 14,1 | 20,6 | 20,6 | 231 | 256 |  256 |
| 11.5 | Соус сметанний (намолоці) | 35 | 35 | 50 | 1,0 | 1,0 | 1,6 | 2,4 | 2,4 | 4,0 | 4,7 | 4,7 | 6,7 | 45 | 45 |  69 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (банани) | 60 | 60 | 80 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 17,4 | 53 | 53 |  71 |
| 10.18 | Сік апельсиновий | 120 | 180 | 180 |  0,8 |  0,8  |  1,3 |  0,0 |  0,0 |  0,0 |  15,6 |  15,6 |  23,4 |  65 |  65 |  97 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  | **18,7** | **18,7** | **20,1** | **14,5** | **14,5** | **16,1** | **47,5** | **54,0** | **68,1** | **394** | **419** |  **493** |
|  | **Обід:** |
| 1.8 | Борщ український зі сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 2,1 | 2,1 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 3,2 | 10,0 | 10,0 | 13,1 | 69 | 69 |  89 |
| 5.17 | Нагетси з м’яса курки | 56 | 56 | 75 | 11,5 | 11,5 | 15,4 | 4,6 | 4,6 | 6,1 | 12,2 | 12,2 | 16,6 | 138 | 138 |  183 |
| 2.4 | Картопля тушкована з цибулею та томатом | 100 | 100 | 113 | 2,5 | 2,5 | 2,8 | 3,5 | 3,5 | 4,0 | 19,7 | 19,7 | 22,4 | 119 | 119 |  135 |
| 10.9 | Компот із свіжих фруктів (з яблук) | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 12,2 | 16,3 | 27 | 50 |  66  |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 |  71 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  | **18,4** | **18,4** | **23,4** | **13,2** | **13,2** | **16,0** | **58,0** | **64.0** | **78,3** | **424** | **447** |  **544** |
| **Вечеря:** |
| 3.27 | Салат зі свіжих томатів | 50 | 50 | 60 | 0.56 | 0.56 | 0.67 | 3.0 | 3,0 | 3.0 | 2.8 | 2.8 | 3.3 | 40 | 40 |  42.6 |
| 5.10 | Тюфтелька м’яса курки(з овочами) | 66/24 | 66/24 | 88/32 | 11,7 | 11,7 | 15,6 | 5,9 | 5,9 | 7,4 | 11,6 | 11,6 | 15,2 | 146 | 146 |  189 |
| 2.19 | Каша ячна в'язка | 82 | 82 | 103 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 1,7 | 1,7 | 2,1 | 11,9 | 11,9 | 14,6 | 70 | 70 |  86 |
| 10.13 | Кефір 2,5% | 100 | 100 | 125 | 2,9 | 2,9 | 3,6 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 3,5 | 3,5 | 4,4 | 59 | 59 |  74 |
|  | Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 |  68 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  | **18,0** | **18,0** | **23.0** | **13,3** | **13,3** | **15,8** | **44.8** | **44.8** | **52.5** | **383** | **383** |  **459.6** |
|  | **Всього за день :** |  |  |  | **55.1** | **55,1** | **66,5** | **41,0** | **41,0** | **47,9** | **150,3** | **162,8** | **198,9** |  **1201** |  **1249** |  **1496.6** |

|  |
| --- |
| **П'ятниця 1 тиждень** |
| **№****тех.****картки** | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергетична цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 3.29 | Томат свіжий | 30 | 30 | 40 | 0,33 | 0,33 | 0.66 | 0.06 | 0.06 | 0.12 | 1.38 | 1.38 | 2.76 | 7 | 7 | 14 |
| 5.2 |  Гуляш з м’яса курки | 50 | 50 | 50 | 4,6 | 4,6 | 4,6 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 88 | 88 | 117 |
| 2.18 | Макаронні вироби відварені з маслом верш. | 82 | 82 | 106 | 3,0 | 3,0 | 3,9 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 19,6 | 19,6 | 25,5 | 108 | 108 | 140 |
| 10.15 | Какао | 165 | 165 | 180 | 5,9 | 5,9 | 6,4 | 5.0 | 5.0 | 5.5 |  9.5 | 9,5 |  10,4 | 105 | 105 | 115 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 |  9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| 12.3 | Фрукти свіжі (апельсини) | 60 | 60 | 80 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 5,7 | 5,7 | 7,6 | 24 | 24 | 32 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  |  **16.43** | **16.43** | **18.36** |  **14.46** |  **14.46** | **15.52** | **50.28** | **50.28** | **60.36** | **403** | **403** | **489** |
| **Обід:** |
| 3,8 |  Салат з капусти та моркв | 45 | 45 | 60 | 0,73 | 0,73 | 0,97 | 2,04 | 2,04 | 2.05 |  2,79 | 2,79 |  3,7 |  30,6 |  30.6 |  34,7 |
| 1.13 | Суп гороховий з грінками | 150/20 | 150/20 | 200/20 | 5,8 | 5,8 | 7,0 | 4,2 | 4,2 | 4,8 | 23,6 | 23,6 | 28,1 | 156 | 156 | 184 |
| 2.2 |  Пюре картопляне | 91 | 91 | 114 | 2,0 | 2,0 |  2,5 | 2,1 | 2,1 | 2,7 | 14,5 | 14,5 | 18,2 | 85 | 85 | 106 |
| 7.5 |  Котлета рибна любительська | 59 | 59 | 88 | 10.2 | 10.2 | 14.7 | 1,8 | 1,8 | 2.6 | 21,8 | 21,8 | 28,2 | 81 | 81 | 116 |
|  | Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| 10.6 | Компот із сушених яблук | 100 | 100 | 150 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.8 | 8.8 | 12.1 | 15 | 34 | 46 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  |  **19.93** | **19.93** | **26.37** |  **10.34** |  **10.34** | **12.35** | **81.49** | **86.49** | **105.3** |  **435.6** |  **454.6** |  **554.7** |
| **Вечеря:** |
|  3.11 | Морква тушкована з чорносливом | 53 | 53 | 70 | 0.9 | 0.9 | 1.2 | 2.1 | 2.1 | 2.6 | 8.3 | 8.3 | 10.9 | 52 | 52 | 67 |
|  9.12 |  Омлет | 60 | 60 | 60 | 5.9 | 5.9 | 5.9 | 6.1 | 6.1 | 6.1 |  2.6 | 2.6 | 2.6 | 89 | 89 | 89 |
|  4.8 |  Суп молочний вермішелевий |  180 | 180 | 200 | 5.7 | 5.7 |  6.2 | 5.2 | 5.2 | 6.0 | 16.8 | 22.8 | 25.7 | 136 | 160 | 181 |
| 10.18 | Сік апельсиновий | 120 | 120 | 180 | 0,8 | 0,8 | 1.3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |  15.6 | 15.6 | 23.4 | 65 | 65 |  97 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (банан) | 60 | 60 | 80 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |  13,1 | 13,1 | 17,4 | 53 | 53 |  71 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  | **14.2** | **14.2** | **15.8** | **13.5** | **13.5** | **14.8** | **56.4** | **62.4** | **80.0** | **395** | **419** | **505** |
|  | **Всього за день :** |  |  |  | **50.5** | **50.5** | **60.5** |  **38.3** |  **38.3** | **42.67** |  **188.2** | **199.2** |  **245.6** | **1233.** | **1276.6** |  **1548.7** |
| **Понеділок 2 тиждень** |
| **№****тех.****картки** | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергетична цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 3.12 | Морква тушкована в сметані | 62 | 65 | 86 | 1,1 | 1,1 | 1,4 | 3,6 | 3,6 | 5,0 | 6,2 | 8,7 | 11,8 |  58 | 68 | 92 |
|  2.6 | Каша ячна розсипчаста | 90 | 90 | 103 | 3,0 | 3.0 | 3,4 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 20,0 | 20,0 | 22,7 | 109 | 109 | 125 |
| 5.9 | Биточок рублений з м'яса курки паровий | 58 | 58 | 77 | 10,1 | 10,1 | 13,6 |  2,8  |  2,8 |  3,7 | 5,0 | 5,0 | 6,8 | 86 | 86 |  114 |
| 10.9 | Компот із свіжих яблук | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 12,2 | 16,3 | 27 | 50 | 66 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  | **16,5** | **16,5** | **20,8** | **10,8** | **10,8** | **13,6** | **47,3** | **55,8** | **67,5** | **351** | **384** | **468** |
| **Обід:** |
| 3.31 | Салат зі свіжих огірків та томатів | 50 | 50 | 60 | 0.48 | 0.48 | 0.59 | 2.07 | 2.07 | 2.08 | 2.21 | 2.21 | 2.73 |  28.12 |  28.12 |  30.55 |
| 1.12 | Суп-харчо | 200/5 | 200/5 | 250/6 | 2,0 | 2,0 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 3,3 | 13,5 | 13,5 | 16,9 | 83 | 83 | 107 |
| 7.2 | Рулет рибний | 53 | 53 | 79 | 8,0 | 8,0 | 11,9 | 3,6 | 3,6 | 4,8 | 3,1 | 3,1 | 4,6 | 76 | 76 | 109 |
| 2.11 |  Каша гречана розсипчаста |  90 | 90 | 113 | 2,76 | 2,76 | 3,46 | 1,77 | 1,77 | 2,22 | 19,94 | 19,94 | 25.0 |  107,6 |  107,6 | 135 |
| 12.1 | Фрукти свіжі (банани) | 65 | 65 | 85 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 14,2 | 18,5 | 58 | 58 | 76 |
| 10.1 | Чай (трав'яний) | 140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Хліб житній  | 30/3 | 30/3 | 30/6 | 1,7 | 1,7 | 2,4 | 1,1 | 1,1 | 1,9 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  |  **15.94** | **15.94** | **23.05** |  **11.04** |  **11.04** | **14.4** | **67.95** | **67.95** |  **82.73** |  **420.7** | **420.7** | **525.5** |
| **Вечеря:** |
| 8.5 | Львівський сирник з морквою та сметаною | 150/10 | 150/10 | 200/15 | 19,5 | 19,5 | 26,05 | 16,9 | 16,9 | 22,9 | 22,9 | 22,9 | 33,1 | 323,7 |  323,7 | 434,7 |
| 10.14 | Сік яблучний | 120 | 120 | 180 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,4 | 12,4 | 18,5 | 50 | 50 | 76 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  | **19,5** | **19,5** | **26,05** | **16,9** | **16,9** | **22,9** | **35,3** | **35,3** | **51,6** | **373** | **373** | **510** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  |  **51.9** | **51.9** | **69,9** |  **38.7** |  **38.7** | **50,9** | **150.5** | **159.0** |  **201.8** | **1144,** | **1177,7** |  **1503.5** |

|  |
| --- |
| **Вівторок 2 тиждень** |
|  | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергет-а цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 3.27 | Салат зі свіжих томатів | 50 | 50 | 60 | 0,56 | 0,56 | 0,67 | 3,07 | 3,07 | 3,09 | 2,79 | 2,79 | 3,35 | 39,9 | 39,9 |  42,6 |
| 9.6 | Суфле яєчне | 75 | 75 | 75 | 6,8 | 6,8 | 6,8 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 119 | 119 | 119 |
| 2.21 | Каша пшеничнарозсипчаста з цибулею | 101 | 101 | 127 | 4,1 | 4,1 | 5,1 | 2,4 | 2,4 | 3,0 | 25,6 | 25,6 | 31,9 | 142 | 142 | 177 |
| 10.19 | Кисіль вишневий | 142 | 150 | 185 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,8 | 19,3 | 24,1 | 62 | 91 | 113 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  |  **11.86** | **11,86** | **13,07** |  **12,97** |  **12,97** | **13,6** | **46,19** | **53,69** | **65,35** |  **362,9** | **391,9** | **451,6** |
| **Обід:** |
| 3.11 | Морква тушкована з чорносливом | 53 | 53 | 70 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 2,1 | 2,1 | 2,6 | 8,3 | 8,3 | 10,9 | 52 | 52 | 67 |
| 1.5 | Суп український з галушками | 150/15 | 150/15 | 200/20 | 1,8 | 1,8 | 2,4 | 2,8 | 2,8 | 3,4 | 12,4 | 12,4 | 16,4 | 82 | 82 | 105 |
| 5.5 | Плов з м'яса курки | 110 | 110 | 140 | 10,6 | 10,6 | 14,1 | 4,7 | 4,7 | 6,2 | 17,8 | 17,8 | 22,3 | 158 | 158 | 202 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (банани) | 60 | 60 | 80 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 17,4 | 53 | 53 | 71 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  | **16,3** | **16,3** | **21,0** | **12,1** | **12,1** | **14,7** | **61,5** | **61,5** | **76,9** | **416** | **416** | **516** |
| **Вечеря:** |
| 3.8 | Салат зі свіжої капусти та моркви | 45 | 45 | 60 | 0,73 | 0,73 | 0,97 | 2,04 | 2,04 | 2,05 | 2,8 | 2,8 |  3,7 | 30.6 |  30,6 |  34,7 |
| 5.13 |  Паличка куряча | 45 | 45 | 60 | 10,2 | 10,2 | 13,6 | 4,4 | 4,4 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 7,5 | 104 | 104 | 135 |
|  2.4 |  Картопля тушкована з цибулею та томатом | 100 | 100 | 113 | 2,5 | 2,5 | 2,8 | 3.5 | 3,5 | 4.0 | 19,7 | 19,7 | 22,4 | 119 | 119 |  135 |
| 10.8 | Компот із плодівсушених (родзинок) | 116 | 116 | 140 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 16,0 | 19,1 | 38 | 61 | 72 |
|  | Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  |  **14.73** | **14.73** | **18,67** |  **10.14** |  **10,14** | **11,95** | **53,2** | **59,2** | **67,7** |  **359.6** | **382,6** | **444.7** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  |  **42,89** | **42.89** | **52.74** |  **35.21** |  **35.12** |  **40.25** |  **160,9** |  **174.4** |  **210,0** | **1138.5** | **1190.5** |  **1412.3** |
| **Середа 2 тиждень** |
|  | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергетична цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
|  | **Сніданок:** |
| 8.3 | Гратен "Зебра" (запіканка сирна зкакао) та сметаною | 116/10 | 122/10 | 155/15 | 15,4 | 15,4 | 19,6 | 12,9 | 12,9 | 17,1 | 10,2 | 16,2 | 20,3 | 221 | 243 | 315 |
| 10.15 | Какао | 165 | 165 | 180 | 5,9 | 5,9 | 6,4 | 5,0 | 5,0 | 5,5 | 9,5 | 9,5 | 10,4 | 105 | 105 | 115 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (банани) | 60 | 60 | 80 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 17,4 | 53 | 53 | 71 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  | **22,2** | **22,2** | **27,2** | **18,0** | **18,0** | **22,7** | **32,8** | **38,8** | **48,1** | **379** | **401** | **501** |
| **Обід:** |
| 3.31 | Салат зі свіжих огірків та томатів | 50 | 50 |  60 | 0,48 | 0,48 |  0,59 | 2,07 |  2,07 |  2,08 | 2,21 | 2,21 |  2,73 |  28,12 |  28,12 |  30,55 |
| 1.9 | Суп польовий з сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 1,6 | 1,6 | 2,1 | 2,6 | 2,6 | 3,3 | 10,7 | 10,7 | 14,2 | 72 | 72 |  95 |
| 6.4 | М'ясо відварне в кисло- солодкому соусі(свинина) | 27/23 | 27/23 | 36/31 | 7,5 | 7,5 | 10,0 | 13,3 |  13,3 | 15,0 | 11,0 | 11,0 | 14,7 | 192 | 192 | 257 |
| 2.5 | Каша перлова в'язка | 82 | 82 | 103 | 1,7 | 1,7 | 2,0 | 1,65 | 1,65 | 2,0 | 12.2 | 12,2 | 14,9 | 71 | 71 | 87 |
|  12.3 |  Фрукти свіжі(апельсини) | 60 |  60 |  80 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0.1 | 0.1 | 0.2 | 5.7 | 5,7 | 7,6 | 24 | 24 | 32 |
|  | Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  |  **12,78** | **12,78** | **16,39** | **19,9** |  **19,9** | **22,78** | **56,8** | **56,8** | **69,13** | **455,1** | **455,12** | **569,5** |
| **Вечеря:** |
| 3.28 | Салат вітамінний | 50 | 50 | 60 | 0,6 | 0,6 | 0.7 | 2,0 | 2.0 | 2,1 | 3,7 | 3,7 | 4,5 |  34,45 |  34,45 |  38,0 |
|  5,4 | Філе курки запечене під сиром | 55 | 55 | 73 | 11,7 | 11,7 | 14,9 | 7,11 | 7,11 | 9,33 | 1.85 | 2.35 | 3,46 | 118.3 | 120,19 |  160 |
| 2.5 | Каша вівсяна з маслом | 82 | 82 | 103 | 2,22 | 2,22 | 2,77 | 2,67 | 2,67 | 3.34 | 10,53 | 10,53 | 13,16 | 73,8 | 73,8 | 92,28 |
| 10.17 | Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,1 | 19,1 | 28,6 | 82 | 82 | 122 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  |  **16,72** | **16,72** | **20,67** |  **14,18** |  **14,18** | **17,17** | **45,58** | **45,58** | **59,62** |  **381,4** | **381.4** | **483** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  | **51,7** | **51,7** | **64,26** | **52,0** | **52,0** | **62,65** | **135,18** |  **141,18** |  **176,85** |  **1215** |  **1237.5** | **1553.5** |
| **Четвер 2 тиждень** |
|  | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергетична цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 3.27 |  Салат зі свіжих томатів | 50 | 50 | 60 | 0,56 | 0,56 | 0,67 | 3,07 | 3,07 | 3,09 | 2,79 | 2,79 |  3,35 | 39.9 |  39.9 |  42,6 |
| 5.19 | М’ясо курки в сметані | 30/9 | 30/9 | 40/12 | 9,1 | 9,1 | 12,2 | 5,9 | 5,9 | 7,9 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 91 | 91 | 122 |
| 2.6 | Каша ячна розсипч | 90 | 90 | 103 | 2,97 | 2,97 | 3,37 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 20.0 | 20.0 | 22.7 |  108.8 |  108,8 |  125 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (яблуко) | 60 | 60 | 80 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 6,2 | 8,3 | 27 | 27 | 36 |
| 10.10 | Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,5 | 10,5 | 15,7 | 20 | 39 | 59 |
|  | Хліб житній з сиром твердим | 30/4 | 30/4 | 30/8 | 1,9 | 1,9 | 2,8 | 1,4 | 1,4 | 2,5 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 82 | 82 | 97 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  |  **14,93** | **14,93** | **19,54** |  **12,37** |  **12,37** | **15,99** | **49,89** | **54,89** | **65,65** |  **368,7** |  **368,7** | **481,6** |
| **Обід:** |
|  3.8 | Салат зі свіжої капусти та моркви | 45 |  45 |  60 | 0,73 | 0,73 |  0,97 | 2,04 | 2,04 |  2,05 | 2,8 | 2,8 |  3,7 |  30,64 |  30,64 |  34,77 |
| 1.6 | Куліш пшоняний з фри- каделькою та сметаною | 150/11/7 | 150/11/7 | 200/15/9 | 4,9 | 4,9 | 6,4 | 5,2 | 5,2 | 6,6 | 13,2 | 13,2 | 17,3 | 119 | 119 | 154 |
|  7.8 | Тюфтелька рибна в томатному соусі | 60/30 | 60/30 | 60/30 | 8.7 | 8.7 |  8.7 | 6.2 | 6.2 | 6.2 | 9.5 | 9.5 | 9.5 | 129 | 129 |  129 |
|  2.2 | Пюре картопляне | 91 | 91 | 114 | 2,0 | 2,0 | 2,5 | 2,1 | 2,1 | 2,7 | 14,5 | 14,5 | 18,2 | 85 | 85 | 106 |
| 10.9 | Компот зі свіжих яблук | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |  6,2 | 12,2 | 16,3 | 27 | 50 | 66 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  |  **18,63** | **18,63** | **20,97** |  **18,14** |  **18,14** | **20,25** | **56,1** | **62,1** | **74,9** |  **461,6** | **484,6** |  **560,77** |
| **Вечеря:** |
| 9.1 |  Омлет | 60 | 60 | 60 | 5,9 | 5,9 | 5,9 | 6,1 | 6,1 | 6,1 | 2,6 | 2,6 | 2,6 | 89 | 89 | 89 |
| 4.7 | Каша рідка гречана з молоком | 170 | 176 | 210 | 7,7 | 7,7 | 9,2 | 5,7 | 5,7 | 6,8 | 26,9 | 33,4 | 40,8 | 189 | 214 | 259 |
| 4.9 | Шарлотка яблучна | 72 | 72 | 72 | 4,1 | 4,1 | 4,1 | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 18,2 | 25,7 | 25,7 | 118 | 146 | 146 |
| 10.1 | Чай трав'яний | 140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  | **17,7** | **17,7** | **19,2** | **15,1** | **15,1** | **16,2** | **47,7** | **61,7** | **69,1** | **396** | **449** | **494** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  |  **51,26** | **51,26** | **59,71** |  **45,61** |  **45,61** | **52,44** | **153,7** |  **178,69** |  **209,65** |  **1226** | **1302,3** | **1536,37** |
|  **П’ятниця 2 тиждень** |
|  | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергетична цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 3.10 | Ікра з моркви | 65 | 65 | 75 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 2,7 | 2,7 | 3,1 | 6,4 | 6,4 | 7,5 | 50 | 50 | 58 |
| 5.11 | Оладки з м’яса курки | 70 | 70 | 93 | 10,9 | 10,9 | 14,5 | 5,5 | 5,5 | 7,1 | 5,3 | 5,3 | 7,0 | 115 | 115 | 149 |
| 2.10 | Каша рисова розсипчастаз цибулею | 101 | 101 | 127 | 2.4 | 2.4 | 3,0 | 2.3 | 2.3 | 2.9 |  23.7 | 23.7 | 29.9 | 127 | 127 | 159 |
| 10.13 | Кефір 2,5% | 100 | 100 | 125 | 2,9 | 2,9 | 3,6 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 3,5 | 3,5 | 4,4 | 59 | 59 | 74 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  | **17,2** | **17,2** | **22,3** | **13,0** | **13,0** | **16,2** | **38,9** | **38,9** | **48,8** | **351** | **351** | **440** |
| **Обід:** |
| 1.8 | Борщ український | 150 | 150 | 200 | 2,1 | 2,1 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 10,0 | 10,0 | 13,1 | 69 | 69 | 89 |
| 6.9 | Суфле м'ясне з овочами | 30 | 30 | 40 | 7,4 | 7,4 | 9,9 | 14,7 | 14,7 | 19,4 | 1,1 | 1,1 | 1,5 | 165 | 165 | 219 |
| 2.17 | Каша кукурудзяна розсипчаста | 90 | 90 | 113 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 1,8 | 1,8 | 2,3 | 21,4 | 21,4 | 26,8 | 112 | 112 | 141 |
| 12.3 | Фрукти свіжі (апельсин) | 60 | 60 | 80 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 5,7 | 5,7 | 7,6 | 24 | 24 | 32 |
|  | Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  | **13,5** | **13,5** | **17,5** | **19,3** | **19,3** | **25,2** | **53,2** | **53,2** | **64** | **438** | **438** | **549** |
| **Вечеря:** |
| 4.2 | Каша «Янтарна»(із пшона з яблуками) | 100 | 100 | 125 | 4,3 | 4,3 | 5,3 | 4,6 | 4.6 | 5,7 |  18,4 | 20,9 | 25,9 | 132 |  141 |  176 |
| 11.6 | Соус вишневий | 32 | 34 | 34 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,3 | 6,3 |  6,3 | 21 | 28 | 28 |
| 10.3 | Кисіль з какао | 140 | 140 | 170 |  4.2 |  4,2 |  4,9 |  3,6 |  3,6 |  4,2 |  14,6 |  18,9 |  21,8 |  108 |  124 |  143 |
|  | Хліб цільнозерновий з сиром твердим |  30/5 | 30/5 | 30/5 |  2,1 |  2,1 |  2,1 |  2,4 |  2.4 |  2,4 |  9,9 |  9,9 |  9.9 |  89 |  89 |  89 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  | **10,9** | **10,9** | **12,6** | **10,6** | **10,6** | **12,3** | **47,2** | **56,0** | **63,9** | **350** | **382** | **436** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  | **41,6** | **41,6** | **52,4** | **42,9** | **42,9** | **53,7** | **139,3** | **148,1** | **176,7** |  **1139** | **1171** | **1425** |

|  |
| --- |
| **Понеділок 3 тиждень** |
|  | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергет цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 9.1 | Омлет | 60 | 60 | 60 | 5,9 | 5,9 | 5,9 | 6,1 | 6,1 | 6,1 | 2,6 | 2,6 | 2,6 | 89 | 89 | 89 |
| 2.1 | Пюре з бобових з цибулею (з сочевиці) | 100 | 100 | 125 | 9,7 | 9,7 | 12,2 | 3,0 | 3,0 | 3,6 | 22,7 | 22,7 | 28,4 | 167 | 167 | 208 |
| 10.9 | Компот із свіжих яблук | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 12,2 | 16,3 | 27 | 50 | 66 |
|  | Хліб житній з маслом вершковим |  30/2 |  30/2 | 30/2,5 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 82 | 82 | 86 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  | **16,8** | **16,8** | **19,4** | **11,1** | **11,1** | **12,2** | **46,5** | **52,5** | **62,3** | **365** | **388** | **449** |
| **Обід:** |
| 3.27 | Салат зі свіжих томатів | 50 | 50 | 60 | 0.56 | 0.56 | 0.67 | 3,07 | 3,07 | 3.09 | 2.79 | 2.79 | 3.35 | 39.9 |  39.9 |  42.6 |
| 1.7 | Суп з макаронами | 150 | 150 | 200 | 1,7 | 1,7 | 2,3 | 1,3 | 1,3 | 2,3 | 16,7 | 16,7 | 17,5 | 71 | 71 | 94 |
| 2.2 | Картопляне пюре | 91 | 91 | 114 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 2.1 | 2.1 | 2.7 |  14.5 | 14,5 | 18.2 | 85 | 85 | 106 |
| 7.9 | Риба запечена під молочним соусом | 33/21 | 33/21 | 49/35 | 7,8 | 7,8 | 12,2 | 4,7 | 4,7 | 7,2 | 1,9 | 1,9 | 3,0 | 81 | 81 | 126 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (банани) | 60 | 60 | 80 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 17,4 | 53 | 53 | 71 |
| 10.10 | Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,5 | 10,5 | 15,7 | 20 | 39 | 59 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  | **17,0** | **17,0** | **22,0** | **10,5** | **10,5** | **13,7** |  **68,0** | **73,0** | **90,1** | **417** | **436** | **556** |
|  **Вечеря:** |
| 3.8 | Салат зі свіжої капусти та моркви | 45 | 45 | 60 | 0.73 | 0.73 | 0.97 | 2,04 | 2,04 | 2,05 | 2.79 | 2.79 | 3.7 |  30.64 |  30.64 |  34.77 |
| 2.11 | Каша гречана розсипчаста | 90 | 90 | 113 | 2,76 | 2,76 | 3.46 | 1.77 | 1.77 | 2.22 | 19.94 | 19.94 | 25.0 | 107.6 |  107.6 |  107.6 |
| 5.8 | Котлета рублена з м’яса курки | 58 | 58 | 77 | 10.3 | 10.3 | 13.9 | 4.0 | 4.0 | 5.3 |  8.3 | 8.3 | 11.4 | 112 |  112 |  149 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (яблука) | 60 | 60 |  80 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 6,2 | 8,3 | 27 | 27 | 36 |
| 10.20 | Сік виноградний | 120 | 120 | 180 | 0,6 | 0,6 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,4 | 17,4 | 26,0 | 71 | 71 | 106 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  |  **14,59** | **14,59** | **19,53** |  **8,01** |  **8,01** | **9,87** | **54,63** | **54,63** | **74,4** |  **384,2** | **384,2** | **433.3** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  | **48,4** | **48,4** | **60,93** |  **29,61** |  **29,61** | **35,77** |  **169,1** |  **180,13** | **226,8** |  **1166** |  **1208,2** | **1438,3** |

|  |
| --- |
| **Вівторок 3 тиждень** |
|  | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергетична цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
|  | **Сніданок:** |
| 3.18 | Морква припущена з родзинками |  57 |  58 |  85 |  0,8 |  0,8 |  1,2 |  0,8 |  0,8 |  1,2 |  6,9 |  7,9 |  11,4 |  34 |  38 |  55 |
| 8.1 | Вареники ліниві з фрукт. соусом (вишня) |  65/42 |  65/42 |  82/57 |  10,6 |  10,6 |  13,5 |  5,2 |  5,2 |  6,6 |  27,0 |  27,0 |  35,0 |  196 |  196 |  252 |
| 10.7 | Какао | 150 | 150 | 180 | 5,02 | 5,02 |  6,02 | 4,25 | 4,25 | 5,10 |  8,06 | 8,06 |  9,67 | 89,2 | 89,2 |  107,04 |
|  12.2 |  Фрукти свіжі (банани)  | 60 | 60 | 80 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 53 | 53 |  71 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  |  **18,52** | **18,52** | **22,82** |  **12,65** |  **12,65** | **15,3** | **51,86** | **52,86** | **65,97** |  **372.2** | **376,2** | **485** |
| **Обід:** |
| 3.27 | Салат зі свіжих томатів  |  50 |  50 |  60 |  0,56 |  0,56 | 0,67 |  3,07 |  3,07 | 3,09 |  2.79 |  2,79 |  3.35 |  39,94 |  39,94 |  42,60 |
| 1.9 | Суп польовий із сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 1,6 | 1,6 | 2,1 | 2,6 | 2,6 | 3,3 | 10,7 | 10,7 | 14,2 | 72 | 72 | 95 |
| 6.5 | Биточки (особливі) | 55 | 55 | 75 | 9,7 | 9,7 | 13,0 | 6,6 | 6,6 | 8,8 | 7,4 | 7,4 | 10,0 | 128 | 128 | 171 |
|  2.6 | Каша ячна розсипчаста | 90 | 90 | 103 | 3,0 | 3,0 | 3,4 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 20,0 | 20,0 | 22,7 | 109 | 109 | 125 |
| 10.9 | Компот із фруктів (яблук) | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 12,2 | 16,3 | 27 | 50 | 66 |
|  | Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  |  **16,06** | **16,06** | **20,47** |  **14,47** |  **14,47** | **17,89** | **62,09** | **68,09** | **81,55** |  **443,9** | **466,9** | **567,6** |
| **Вечеря:** |
| 3.17 | Ікра з буряка | 55 | 55 | 75 | 0,98 | 0,98 | 1,33 | 2,55 | 2,55 | 3,06 | 6,23 | 6,23 | 8,47 | 49 |  49 |  63 |
| 5.2 | Гуляш курячий | 32/18 | 32/18 | 43/24 | 11,5 | 11,5 |  15,4 | 4,6 | 4,6 | 6,1 | 12,2 | 12,2 | 16,6 | 88 | 88 | 117 |
| 2.18 | Макаронні вироби відварені з маслом  | 82 | 82 | 106 | 3,0 | 3,0 | 3,9 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 19,6 | 19,6 | 25,5 | 108 |  108 | 140 |
|  | Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/5 | 30/5 | 30/5 | 3,6 | 3,6 | 3,6 | 3,9 | 3,9 | 3,9 |  9,9 | 9.9 | 9.9 | 89 | 89 | 89 |
| 10.8 | Компот із плодівсушених (родзинок) | 116 | 116 | 140 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 16,0 | 19,1 | 38 | 61 | 72 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  |  **19,38** | **19,38** | **24,53** |  **12,58** |  **12,85** | **15,26** | **57,93** | **63,93** | **79,57** |  **372** | **395** | **481** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  |  **53,96** | **53,96** | **67,82** |  **39,97** |  **39,97** | **48,45** | **171,88** |  **184,88** | **227,09** |  **1188** |  **1238,1** | **1533,6** |

|  |
| --- |
| **Середа 3 тиждень** |
|  | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергетична цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
|  3.8 | Салат зі свіжої капусти та моркви | 45 | 45 | 60 | 0,73 | 0,73 | 0,97 | 2,04 | 2,04 | 2,05 | 2,79 | 2,79 | 3,7 |  30,64 |  30,64 |  34,77 |
| 5.4 | Філе м’яса курки запечене під сиром | 55 | 55 | 73 | 10,7 | 10,7 | 14,4 | 7,6 | 7,6 | 10,1 | 1,9 | 2,4 | 3,6 | 119 | 121 | 161 |
| 2.5 | Каша рисова в'язка | 82 | 82 | 103 | 1,3 | 1,3 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 2,0 | 12,9 | 12,9 | 15,8 | 72 | 72 | 89 |
| 10.17 | Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,1 | 19,1 | 28,6 | 82 | 82 | 122 |
|  | Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  |  **13,83** | **13,83** | **18,17** | **11,4** | **11,4** | **14,35** | **52,19** | **52,19** | **66,7** |  **373,6** | **373,6** |  **474,77** |
| **Обід:** |
| 1.3 | Борщ з квасолею ікартоплею зі сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 2,3 | 2,3 | 3,1 | 3,1 | 3,1 | 4,0 | 9,7 | 10,6 | 14,1 | 73 | 76 | 102 |
| 6.6 | Шніцель зі свинини | 60 | 60 | 81 | 8,4 | 8,4 | 11,1 | 14,5 | 14,5 | 19,2 | 8,6 | 8,6 | 11,2 | 199 | 199 | 262 |
| 2.20 | Каша вівсяна в’язка | 82 | 82 | 103 | 2,22 | 2,22 | 2,77 | 2,67 | 2,67 | 3,34 | 10,53 | 10,53 | 13,16 | 74 | 74 | 92 |
|  12.3 | Фрукти свіжі (апельсини)  | 60 | 60 | 80 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 5,7 | 5,7 | 7,6 | 24 | 24 | 32 |
|  | Чай (трав’яний) | 140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  | **14,4** | **14,4** | **18,6** | **20,6** | **20,6** | **26,9** | **48,8** | **49,7** | **60,4** | **438** | **441** | **556** |
| **Вечеря:** |
| 8.3 | Гратен«Зебра»(запіканка сирна з какао) |  116 | 122 | 155 | 15,1 | 15,1 | 19,1 | 10,8 | 10,8 | 14,0 | 9,9 | 15,9 | 19,8 | 200 | 222 | 283 |
| 11.5 | Соус сметанний (на молоці) | 35 | 35 | 48 | 1,0 | 1,0 | 1,6 | 2,4 | 2,4 | 4,0 | 4,7 | 4,7 | 6,7 | 45 | 45 | 69 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (банани) | 60 | 60 | 60 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |  13,1 | 13,1 | 13,1 | 53 | 53 | 53 |
| 10.19 | Кисіль вишневий | 142 | 150 | 150 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0.0 | 11,8 | 19,3 | 19,3 | 62 | 91 | 91 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  | **16,8** | **16,8** | **21,3** | **13,2** | **13,2** | **17,3** | **40,9** | **48,9** | **62,7** | **360** | **411** | **496** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  |  **45,03** | **45,03** | **58,07** | **45,2** | **45,2** | **58.55** | **141.9** | **150,8** | **189,8** |  **1171** |  **1225,6** | **1526,8** |

|  |
| --- |
| **Четвер 3 тиждень** |
|  | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергетична цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 3,12 | Морква тушкована в сметані | 62 | 65 | 86 | 1,07 | 1,07 | 1,43 | 3,62 | 3,62 | 4,96 | 6,23 | 8,72 | 11,79 | 58,5 | 68 | 92,4 |
| 5.2 | Гуляш з м’яса курки | 32/18 | 32/18 | 43/24 | 9,4 | 9,4 | 12,6 | 3,8 | 3,8 | 5,1 | 4,0 | 4,0 | 5,6 | 88 | 88 | 117 |
| 2.22 | Каша гречана в'язка | 82 | 82 | 102 | 2,52 | 2,52 | 3,17 | 2,1 | 2,1 | 2,6 | 12,7 | 12,7 | 15,8 | 80 | 80 | 100 |
| 10.13 | Кефір 2,5% | 100 | 100 | 125 | 2,9 | 2,9 | 3,6 | 2,5 | 2,5 | 3,1 |  3,5 | 3,5 | 4,4 | 59 | 59 | 74 |
|  | Хліб житній з маслом вершковим | 30/2 | 30/2 | 30/2,5 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 82 | 82 | 86 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  |  **16,9** | **16,9** | **21,8** | **13,8** | **13,8** | **17.9** | **41,4** | **43,9** | **52,6** |  **367,5** | **377** | **469,4** |
| **Обід:** |
| 3.31 | Салат зі свіжих огірків та томатів  | 50 | 50 | 60 | 0,48 | 0,48 | 0,59 | 2,07 | 2,07 | 2,08 | 2,21 | 2,21 | 2,73 |  28,12 |  28,12 |  30,55 |
| 1.1 | Суп овочевий зі сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 1,32 | 1,32 | 1,74 | 3,0 | 3,0 | 3,7 | 7,71 | 7,71 | 10,27 | 62 | 62 | 80 |
| 5.15 | Котлета натуральна зфіле м’яса курки панірована в сухарях | 48 | 48 | 65 | 10,2 | 10,2 | 13,6 | 4,4 | 4,4 | 5,8 | 4,1 | 4,1 | 5,4 | 97 | 97 | 127 |
| 2.21 | Каша пшеничнарозсипчаста з цибулею | 101 | 101 | 127 | 4.1 | 4,1 | 5,1 | 2,4 | 2,4 | 3,0 | 25,6 | 25,6 | 31,9 | 142 | 142 | 177 |
| 10.9 | Компот із фруктів(яблук) | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 12,2 | 16,3 | 27 | 50 | 66 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  |  **18,4** | **18,4** | **23,43** |  **14,47** |  **14,47** | **17,28** | **55,72** | **61,72** | **76,5** | **426,1** |  **450,1** | **551,55** |
| **Вечеря:** |
| 4.1 | Каша пшоняна з фруктами | 110 | 110 | 147 | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 3,2 | 3,2 | 4,0 | 29,1 | 33,6 | 41,9 | 159 | 176 | 220 |
| 11.6 | Соус вишневий | 29 | 30 | 40 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 5,4 | 7,5 | 19 | 25 | 34 |
| 9.5 | Суфле яєчне | 50 | 50 | 50 | 4.6 | 4,6 | 4.6 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 80 | 80 | 80 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (банани) | 60 | 60 | 80 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 17,4 | 53 | 53 | 71 |
| 10.8 | Компот із плодів сушених (родзинок) | 116 | 116 | 140 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 16,0 | 19,1 | 39 | 61 | 72 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  | **10,1** | **10,1** | **11,5** | **8,4** | **8,4** |  **9,2** | **60,3** | **72,3** | **90,1** | **350** | **395** | **477** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  |  **45,4** | **45,4** |  **56,73** |  **36,67** |  **36,67** | **44,38** | **157,4** | **177,9** |  **219,2** |  **1143** |  **1222** |  **1498** |
| **П’ятниця 3 тиждень** |
|  | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергет цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 2.20 | Каша вівсяна в’язка | 82 | 82 | 103 | 2,2 | 2,2 | 2,7 | 2,6 | 2.6 | 3,3 | 10,5 | 10,5 | 13,1 | 74 | 74 |  92 |
| 3.28 | Салат вітамінний | 50 | 50 | 60 | 0,59 | 0.59 | 0.71 | 2,09 | 2,09 |  2,12 | 3,73 | 3,73 | 4,54 |  34,45 |  34,45 | 38,01 |
| 5.11 |  Оладки з м’яса курки | 70 | 70 | 93 | 10,9 | 10,9 | 14.5 | 5,5 | 5,5 |  7,1 | 5,3 | 5,3 | 7.0 | 115 | 115 | 149 |
| 10.12 | Какао з молоком | 135 | 135 | 160 | 4,5 | 4,5 | 5,4 | 3,8 | 3,8 | 4,6 | 7,2 | 7.2 | 8,8 | 80 | 80 | 96 |
|  | Хліб житній | 30 | 30 |  30 | 1,0 | 1,0 |  1,0 | 0,2 | 0,2 |  0,2 | 15,0 | 15,0 |  15,0 | 68 | 68 |  68 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  | **19,9** | **19,9** | **24,31** |  **14,19** |  **14,19** | **17,32** |  **41,73** |  **41,73** | **48.44** | **371** | **371** | **443** |
| **Обід:** |
| 3.27 | Салат зі свіжих томатів |  50 |  50 | 60 |  0,56 |  0.56 |  0,67 |  3,07 |  3,07 | 3,09 |  2,79 |  2,79 |  3,35 |  39,94 |  39,94 |  42,6 |
| 1.14 | Суп селянський з перловою крупою | 150 | 150 | 200 | 1,3 | 1,3 | 1,8 | 2,2 | 2,2 | 2,7 | 8,8 | 8,8 | 11,7 | 59 | 59 | 77 |
| 7.8 | Тюфтелька рибна сметанно-томатномусоусі | 60/30 | 60/30 | 90/45 | 8,7 | 8,7 | 13,1 | 6,2 | 6,2 | 8,9 | 9,5 | 9,5 | 14,6 | 129 | 129 | 190 |
| 2.6 | Каша ячна розсипчаста | 90 | 90 | 103 | 2,97 | 2,97 | 3,37 | 1,83 | 1,83 | 2,25 | 20,0 | 20,0 | 22,71 |  108,8 |  108,8 | 125 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (яблука) | 60 | 60 | 80 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 6,2 | 8,3 | 27 | 27 | 36 |
|  | Чай (трав’яний) | 140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  |  **18,57** | **18,57** | **24,47** | **15,9** | **15,9** | **19,65** | **63,4** | **63,4** | **77,61** |  **434,7** |  **434,7** | **541,6** |
| **Вечеря:** |
| 3.29 | Огірок свіжий |  30 |  30 |  40 |  1,5 |  1,5 |  2,1 |  2,0 |  2,0 |  2,7 |  5,0 |  5,0 |  7.3 |  11.10 |  11.10 |  22.2 |
| 4.4 |  Банош по-гуцульськи з сиром твердим | 160/8 | 160/8 | 200/10 | 7.2 | 7.2 |  9.2 | 10,0 | 10.0 | 12.2 |  23.6 | 23.6 |  30.0 | 214 | 214 | 268 |
|  9.1 |  Омлет |  60 |  60 | 60 | 5.9 | 5.9 | 5.9 | 6,1 | 6.1 | 6.1 |  2.6 | 2,6 | 2.6 | 89 |  89 |  89 |
| 10.19 | Кисіль вишневий | 142 | 150 | 185 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,7 | 19,2 | 24,1 | 62,1 | 90,5 | 113.3 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  | **15,0** | **15,0** | **17,7** | **18,1** | **18,1** | **21,0** | **42,9** | **50,4** | **64,0** |  **376,2** | **404,6** | **492,5** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  |  **53,47** | **53,47** | **66,48** |  **48,19** |  **48,19** |  **58,0** |  **148.0** | **155,5** | **190.0** |  **1182** | **1210,3** |  **1477,1** |

|  |
| --- |
| **Понеділок 4 тиждень** |
|  | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергет цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 3.29 |  Томат свіжий | 30 | 30 | 60 | 0,33 | 0,33 | 0.66 | 0,06 | 0,06 | 0,12 | 1.38 | 1.38 | 2.76 | 6,9 |  6,9 |  13,8 |
| 5.16 | Філе м’яса курки запечене під сиром | 55 | 55 | 73 | 10,7 | 10,7 | 14,4 | 7,6 | 7.6 | 10,1 | 1,9 | 2,4 | 3,6 | 119 | 121 | 161 |
| 2.11 | Каша гречана розсипчаста | 90 | 90 | 113 | 2,76 | 2,76 | 3,46 | 1,77 | 1,77 |  2,22 |  19,94 | 19,94 | 25,01 |  107,6 |  107,6 | 134,9 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (банани) | 50 | 50 | 85 | 0,8 | 0,8 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 18,5 | 46 | 46 | 76 |
| 10.21 | Какао з молоком | 120 | 120 | 160 | 4,0 | 4,0 | 5,4 | 3,4 | 3,4 | 4,6 | 6,5 | 6,5 | 8,8 | 72 | 72 | 96 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  |  **18,59** | **18,59** | **25,22** |  **12,93** |  **12,93** | **17.14** | **40,62** | **41,22** | **58,67** |  **353,5** | **353,5** | **481,7** |
| **Обід:** |
| 3.8 | Салат зі свіжої капусти та моркви | 45 | 45 | 60 | 0,73 | 0,73 | 0,97 | 2,04 | 2,04 | 2,05 |  2,79 | 2,79 | 3,70 | 30,6 |  30,6 | 34,7 |
| 1.5 | Суп український з галушками | 150/15 | 150/15 | 200/20 | 1,8 | 1,8 | 2,4 | 2,8 | 2,8 | 3,4 | 12,4 | 12,4 | 16,4 | 82 | 82 | 105 |
| 5.8 | Котлета рублена з м'яса курки | 58 | 58 | 77 | 10,3 | 10,3 | 13,9 | 4,0 | 4,0 | 5,3 | 8,3 | 8,3 | 11,4 | 111 | 111 | 149 |
| 2.19 | Каша ячна в'язка | 82 | 82 | 103 | 1.8 | 1.8 | 2,2 | 1.7 | 1.7 | 2,1 | 11.9 | 11.9 | 14.6 | 70 | 70 | 86 |
| 10.18 | Сік апельсиновий | 120 | 120 | 180 | 0,8 | 0,8 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 15,6 | 23,4 | 65 | 65 | 97 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  |  **17.53** | **17.53** | **22,87** |  **12,94** |  **12,94** | **15,25** | **60,89** | **60,89** | **79,4** |  **429,6** | **429,6** | **542,7** |
| **Вечеря:** |
| 4.10 |  Суп молочний вермішельний | 150 | 150 | 200 | 5.75 | 5,75 | 7,67 | 5,79 | 5,79 | 7,96 | 21,38 | 26,37 |  35.50 |  161,3 | 180,33 |  243,9 |
| 9.1 | Омлет | 60 | 60 | 60 | 5,9 | 5,9 | 5,9 | 6,1 | 6,1 | 6,1 | 2,6 | 2,6 | 2,6 | 89 | 89 | 89 |
| 10.8 | Компот із плодівсушених (родзинок) | 116 | 116 | 140 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 16,0 | 19,1 | 38 | 61 | 72 |
|  | Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  |  **12,92** | **12,92** | **14,87** |  **12,09** |  **14,26** | **14,26** | **48,9** | **59,9** | **72,2** |  **356,3** | **384** | **472,9** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  |  **49,04** | **49,04** | **62,96** |  **37,96** |  **40,13** |  **46,65** |  **157,4** | **162,0** | **210,27** |  **1139** | **1167,1** |  **1497.3** |
| **Вівторок 4 тиждень** |
|  | **Найменування страв****та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергетична цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 3,27 |  Салат зі свіжих томатів | 50 | 50 | 60 | 0,56 | 0,56 | 0,67 | 3,07 | 3,07 |  3,09 | 2,79 | 2,79 | 3.35 |  39,94 |  39,94 | 42,60 |
| 2.17 | Каша кукурудзяна розсипчаста | 90 | 90 | 113 | 2,5 | 2,5 |  3,1 | 1,8 | 1,8 |  2,3 | 21,4 | 21,4 | 26,8 | 113 | 113 | 141 |
| 5.2 | Гуляш з м'яса курки | 32/18 |  32/18 |  43/24 | 9,4 | 9,4 | 12,6 | 3,8 | 3,8 | 5,1 | 4,0 | 4,0 |  5,6 | 88 | 88 |  117 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 |  71 |
| 10.16 | Молоко кип'ячене | 160 | 160 | 190 | 4,5 | 4,5 | 5,4 | 4,0 | 4,0 | 4,8 | 7,6 | 7,6 | 9,0 | 83 | 83 |  99 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  |  **19,06** | **19,06** | **23,87** |  **15,07** |  **15,07** | **17,69** | **45,69** | **45,69** | **54,65** |  **394,9** | **394,9** | **470,6** |
| **Обід:** |
| 1,2 |  Суп гречаний | 150 | 150 | 200 | 1,5 | 1,5 | 2,0 | 1,2 | 1,2 | 1,6 |  10,2 | 10,2 | 13,8 | 56 | 56 | 77 |
| 6.8 | Голубці ліниві з м’ясом яловичини | 156 | 156 | 194 | 15,8 | 15,8 | 19,7 | 8,8 | 8,8 | 10,8 | 17,8 | 17,8 | 22,2 | 214 | 214 | 266 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (банани) | 65 | 65 | 85 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 14,2 | 18,5 | 58 | 58 | 76 |
| 10.9 | Компот зі свіжих яблук | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |  6,2 | 12,2 | 16,3 | 27 | 50 | 66 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  | **20,6**  | **20,6** | **25,4** | **12,7** | **12,7** | **15,2** | **58,3** | **64,3** | **80,7** | **426** | **449** | **556** |
| **Вечеря:** |
| 3.11 | Морква тушкована з чорносливом |  53 | 53 | 70 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 2,1 | 2,1 | 2,6 | 8,3 | 8,3 | 10,9 | 52 | 52 | 67 |
| 8.6 | Пудинг сирно -яблучний |  134 | 134 | 178 | 16,0 | 16,0 | 20,4 | 12,0 | 12,0 | 15,0 | 14,1 | 14,1 | 26,0 | 231 | 231 | 322 |
| 11,3 | Соус сметанний  |  34 | 34 | 34 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 26 | 26 | 26 |
| 10.17 | Сік персиковий | 120 | 120 | 120 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,1 | 19,1 | 19,1 | 91 | 91 |  91 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  | **17,5** | **17,5** | **22,2** | **15,9** | **15,9** | **19,4** | **43,5** | **43,5** | **58,0** | **400** | **400** | **506** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  |  **57,16** | **57,16** |  **71,47** |  **43,67** |  **43,67** | **52,29** |  **147,4** |  **153,49** | **193,35** |  **1221** |  **1244** |  **1532,6** |

|  |
| --- |
| **Середа 4 тиждень** |
|  | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергетична цінність,****ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 3.8 | Салат зі свіжої капусти | 45 | 45 | 60 | 0,73 | 0,73 | 0,97 | 2,04 | 2,04 | 2.05 | 2.79 | 2.79 | 3.70 | 30,6 |  30,6 |  34,7 |
| 5.14 | Чахохбілі з куркою | 32\42 | 32\45 | 43\60 | 10,1 | 10,1 | 13,5 | 3,35 | 3,35 | 4.30 | 5,17 | 5,17 | 7,11 | 91,8 | 91.8 | 122 |
| 2.6 | Каша ячна розсипчаста | 90 | 90 | 103 | 3.0 | 3,0 | 3,4 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 20.0 | 20,0 | 22,7 | 109 | 109 | 125 |
| 10.19 | Кисіль вишневий | 142 | 150 | 185 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,8 | 19,3 | 24,1 | 62 | 91 | 113 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  | **16,3** | **16,33** | **20.47** |  **9,59** |  **9.59** | **10,95** | **49.66** | **57,16** | **67,51** |  **364,4** | **393,4** | **465,7** |
| **Обід:** |
| 3.10 | Ікра з моркви | 65 | 65 | 75 | 1.0 | 1,0 | 1,2 | 2,7 | 2,7 |  3,1 | 6,4 | 6,4 | 7.5 | 50 |  50 | 58 |
| 1.15 | Борщ по – бахмацьки зі сметаною | 150/6 | 150/6 | 200/8 | 2,6 | 2,6 | 3,4 | 4,5 | 4,5 | 6,0 | 14,7 | 14,7 | 19,5 | 107 | 107 | 142 |
| 7.7 | Рибна паличка з яйцем | 46 | 46 | 69 | 9,2 | 9,2 | 13,5 | 4,3 | 4,3 | 6,2 | 4,7 | 4,7 | 7,0 | 94 | 94 | 139 |
| 2.5 | Каша рисова в'язка | 82 | 82 | 103 | 1,3 | 1,3 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 2,0 | 12,9 | 12,9 | 15,8 | 72 | 72 | 89 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (банани) | 55 | 55 | 75 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 12,0 | 12,0 | 16,4 | 49 | 49 | 67 |
|  | Чай (трав'яний) | 140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  | **15,9** | **15,9** | **21,8** | **13,4** | **13,4** | **17,6** | **65.7** | **65,7** | **81,2** | **440** | **440** | **563** |
| **Вечеря:** |
| 8.2 | Сирники рожеві (зморквою) | 78 | 83 | 115 | 12,4 | 12,4 | 17,1 | 10,1 | 10,1 | 13,6 | 8,6 | 13,1 | 18.0 | 177 | 194 | 264.3 |
| 11.2 | Соус із сухофруктів(з кураги) | 54 | 55 | 74 | 1,0 | 1.0 | 1,3 | 0.0 | 0,0 | 0,0 | 14,82 | 16,32 | 20,53 | 59.8 |  65,57 | 82,43 |
| 10.7 | Какао | 150 | 150 | 180 | 5.0 | 5.0 | 6.0 | 4,25 | 4.25 | 5,1 | 8,0 | 8,0 | 9,67 | 89,2 | 89,2 |  107 |
| 12.2 | Фрукти свіжі(яблуко) | 60 | 60 | 80 | 0.24 | 0.24 | 0.32 | 0.24 | 0.24 | 0.32 | 6.24 | 6.24 | 8.32 | 27 | 27 | 36 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  |  **18,64** | **18,64** |  **24,72** |  **14,59** |  **14,59** | **19,02** | **37,66** | **43,66** | **56,52** | **353** |  **375,77** |  **489,73** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  |  **50,74** |  **50,74** |  **66,82** |  **38,14** |  **38,14** | **48,62** | **153,43** |  **166,93** |  **205,83** | **1171,8** |  **1223,57** |  **1543,73** |

|  |
| --- |
| **Четвер 4 тиждень** |
|  | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергетична цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 3.29 | Томат свіжий | 30 | 30 | 60 | 0.33 | 0.33 | 0.66 | 0.06 | 0.06 |  0.12 |  1.38 | 1.38 | 2.76 | 6.9 | 6.9 | 13.8 |
| 2.18 | Макарони відварені з маслом вершковим |  88/2 | 88/2 | 110/2,5 |  3,3 |  3,3 | 4,2 | 1,8 | 1,8 |  2,2 |  21,7 | 21,7 |  27,3 | 118 | 118 | 148 |
|  5.8 |  Котлета рублена з м’яса курки |  58 | 58 | 77 | 10,3 | 10,3 | 13,9 | 4,0 | 4,0 |  5,3 |  8,3 | 8,3 | 11,4 | 112 | 112 | 149 |
|  | Хліб житній |  30 | 30 | 30 | 1,0 | 1.0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 |  0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
| 10,13 |  Кефір 2.5% |  90 | 90 | 110 | 2,7 | 2,7 | 3.3 | 2.3 | 2,3 |  2,8 |  3.2 | 3,2 |  3,9 | 53 | 53 | 65 |
|  12.3 | Фрукти свіжі(апельсин) |  60 | 60 | 80 |  0,5 |  0.5 |  0,7 |  0,1 |  0,1 |  0,2 |  5,7 |  5,7 |  7,6 |  24 |  24 |  32 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |   |  **18,13** | **18,13** | **23,76** | **8,46** | **8,46** | **10,82** | **55,28** | **55,28** | **67,96** |  **381,9** | **381,9** | **475,8** |
| **Обід:** |
| 3.8 |  Салат зі свіжої капусти та моркви | 45 | 45 | 60 | 0,73 | 0,73 | 0,97 | 2.04 | 2.04 | 2,05 | 2,79 | 2,79 | 3,70 | 30.64 | 30,64 | 34,77 |
| 1.12 | Суп -харчо | 200/5 | 200/5 | 250/6 | 2,0 | 2,0 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 3,3 | 13,5 | 13,5 | 16,9 | 83 | 83 | 107 |
| 6.2 | Мафіни з овочами та твердим сиром | 63 | 63 | 84 | 10,9 | 10.9 | 14,3 | 10,4 | 10,4 | 14,7 | 3,8 | 3,8 | 5,1 | 152 | 152 | 209 |
| 2.22 | Каша гречана в'язка | 90 | 90 | 113 | 2,8 | 2,8 | 3,5 | 2,2 | 2,2 | 2,7 | 13,9 | 13,9 | 17,4 | 87 | 87 | 109 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (яблука) | 60 | 60 | 80 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 6,2 | 8,3 | 27 | 27 | 36 |
|  | Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
|  | Чай трав’яний | 150 | 150 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  |  **17,63** | **17,63** | **16,37** | **17,4** | **17,4** | **23,25** | **55.19** | **55,19** | **66,4** |  **447,6** | **447,6** | **563,77** |
| **Вечеря:** |
| 4.11 | Суп молочний манний | 200 | 200 | 230 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 1,8 | 1,8 | 2,3 | 5,7 | 5,7 | 7,6 |  203,6 |  208,39 |  265.0 |
| 9.1 | Омлет | 60 | 60 | 60 | 5,9 | 5,9 |  5.9 | 6,1 | 6,1 | 6,1 | 2.6 | 2.6 |  2,6 | 89 | 89 | 89 |
| 3.20 | Морква тушкована в сметані | 62 | 65 | 86 | 1,1 | 1,1 |  1,4 | 3,6 | 3,6 | 5,0 | 6,2 | 8,7 | 11,8 | 58 | 68 | 92 |
| 10.10 | Компот із сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0.2 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |  5.5 | 10,5 | 15,7 | 20 | 39 | 59 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  | **8.2** | **8.2** | **8.8** | **11.5** | **11.5** | **13,4** |  **20,0** | **27,5** | **37,7** |  **370,6** | **404,4** | **505** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  |  **43.96** | **43,96** | **48,93** |  **37,36** |  **37,36** | **47,47** | **130,4** | **137,9** | **172,06** |  **1200** | **1234** | **1544,5** |

|  |
| --- |
| **П'ятниця 4 тиждень** |
|  | **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | **Хімічний склад** |
| **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Енергетична цінність, ккал** |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6****(7) років** |
| **Сніданок:** |
| 3.31 |  Салат зі свіжих огірків та томатів  | 50 | 50 | 60 | 0,48 | 0,48 | 0,59 | 2.07 | 2.07 | 2.08 |  2.21 | 2.21 | 2,73 | 28,12 |  28,12 |  30,55 |
| 5.13 | Паличка куряча | 45 | 45 | 60 | 10,2 | 10,2 | 13,6 | 4,4 | 4,4 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 7,5 | 104 | 104 | 135 |
| 2.2 | Картопляне пюре | 91 | 91 | 114 | 2,0 | 2,0 | 2,5 | 2,1 | 2,1 | 2,7 | 14,5 | 14,5 | 18,2 | 85 | 85 | 106 |
| 10.10 | Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,5 | 10,5 | 15,7 | 20 |  39 | 59 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (яблуко) | 60 | 60 | 80 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |  6,2 | 6,2 | 8,3 | 27 | 27 | 36 |
|  | Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/5 | 30/5 | 30/5 | 3,6 | 3,6 | 3,6 | 3.9 | 3,9 | 3,9 |  9,9 | 9,9 | 9,9 | 89 | 89 | 89 |
|  | **Всього за сніданок:** |  |  |  |  **16.68** | **16,68** | **20,79** |  **12,67** |  **12,67** | **14,68** |  **44,0** | **49,0** | **62,33** |  **353,1** |  **372,12** |  **455,5** |
| **Обід:** |
| 3.8 |  Салат зі свіжої капусти та моркви  | 45 | 45 |  60 | 0,73 | 0,73 |  0,97 | 2,04 | 2,04 |  2,05 | 2,79 | 2,79 |  3,70 | 30.6 | 30,6 |  34,77 |
| 1.13 | Суп гороховий з грінками | 150/20 | 150/20 | 200/20 | 5,8 | 5,8 | 7,0 | 4,2 | 4,2 | 4,8 | 23,6 | 23,6 | 28,1 | 156 | 156 | 184 |
| 5.19 | М’ясо курки в сметані | 30/9 | 30/9 | 40/12 | 9,1 | 9,1 | 12,2 | 5,9 | 5,9 | 7,9 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 91 | 91 | 122 |
| 2.23 | Каша кукурудзяна в'язка | 82 | 82 | 102 | 1,9 | 1,9 | 2,4 | 1,8 | 1,8 | 2,1 | 16,5 | 16,5 | 20,6 | 90 | 90 | 113 |
| 10.6 | Компот із сушених яблук | 100 | 100 | 135 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 8,8 | 12,1 | 15 | 34 | 46 |
|  | Хліб житній | 30 | 30 | 30 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 68 | 68 | 68 |
|  | **Всього за обід:** |  |  |  | **18,7** | **18,7** | **23,77** | **14,1** |  **14.1** | **17,05** | **62.09** | **67,09** | **80.1** |  **450.6** |  **469,6** | **567,7** |
|  **Вечеря:**  |
| 4.7 | Каша рідка гречана з молоком | 176 | 176 | 210 | 7,7 | 7,7 | 9,2 | 5,7 | 5,7 | 6,8 | 26,9 | 33,4 | 40,8 | 189 | 214 | 259 |
| 9.7 | Яйце варене | 20 | 20 | 40 | 2,54 | 2,54 | 5,08 | 2,30 | 2,30 | 4,60 | 0,14 | 0,14 | 0,28 | 31,4 | 31,4 | 62,8 |
| 10.19 | Кисіль вишневий | 150 | 150 | 180 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 19,3 | 19,3 | 24,1 | 91 | 91 | 113 |
| 12.2 | Фрукти свіжі (банани) | 60 | 60 | 80 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 17,4 | 53 | 53 | 71 |
|  | **Всього за вечерю:** |  |  |  |  **11,54** | **11,54** | **15,98** | **8,1** | **8,1** | **11,5** | **59,44** | **65,94** | **82,6** |  **389,4** | **389,4** | **505,8** |
|  | **Всього за день:** |  |  |  |  **46.92** | **46,92** |  **60,54** |  **34.87** |  **34,87** | **43,23** |  **165,5** | **182,0** |  **225,03** |  **1193.** | **1231,12** | **1529** |