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

|  |
| --- |
| **Понеділок 1 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:** |
| Омлет з морквою | 60 | 60 | 60 | 5,3 | 5,3 | 5,3 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 1,9 | 1,9 | 1,9 | 86 | 86 | 86 |
| Суп молочний з макаронами | 175/1,8 | 180/1,8 | 200/2,5 | 5,7 | 5,7 | 6,2 | 5,2 | 5,2 | 6,0 | 16,8 | 22,8 | 25,7 | 136 | 160 | 181 |
| 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 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:** |  |  |  | **15,4** | **15,4** | **16,4** | **15,5** | **15,5** | **16,3** | **44,2** | **50,2** | **60,9** | **376** | **400** | **453** |
| **Обід:** |
| 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 |
| 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 |
| Каша гречана розсипчаста | 82 | 82 | 103 | 4,2 | 4,2 | 5,3 | 2,6 | 2,6 | 3,2 | 21,2 | 21,2 | 26,6 | 125 | 125 | 157 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **18,4** | **18,4** | **24,6** | **12,2** | **12,2** | **15,4** | **65,0** | **70.0** | **88,4** | **440** | **459** | **585** |
| **Вечеря:** |
| Капуста тушкована | 60 | 60 | 80 | 1,5 | 1,5 | 2,1 | 2,0 | 2,0 | 2,7 | 5,0 | 5,0 | 7,3 | 44 | 44 | 59 |
| 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 |
| Каша рисова розсипчаста | 82 | 82 | 103 | 2,0 | 2,0 | 2,5 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 20,4 | 20,4 | 25,6 | 107 | 107 | 135 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 30 | 30 | 40 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 3,1 | 3,1 | 4,2 | 14 | 14 | 18 |
| 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 вечерю:** |  |  |  | **18,4** | **18,4** | **24,0** | **11,9** | **11,9** | **15,2** | **44,4** | **44,4** | **57,4** | **360** | **360** | **460** |
| **Всього за день:** |  |  |  | **52,2** | **52,2** | **65,0** | **39,6** | **39,6** | **46,9** | **153,6** | **164,6** | **206,7** |  **1176** | **1219** | **1498** |
| **Вівторок 1 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:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |
| Салат з білокачанної капусти |  50 | 50 |  70 | 0,8 | 0,8 |  1,1 | 2,0 | 2,0 |  2,6 | 2,7 | 2,9 |  3,9 | 30 | 31 |  41 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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** | **18,5** |  **16,1** |  **16,1** | **20,9** | **55,7** | **61,9** | **77,2** | **426** | **450** | **574** |
| **Вечеря:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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** | **60,8** |  **42,1** |  **42,1** | **55,9** |  **144,6** | **166,2** | **197,5** |  **1155** | **1256** | **1563** |
| **Середа 1 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:** |
| Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі | 47/32 | 47/32 | 63/56 | 9,9 | 9,9 | 13,5 | 5,1 | 5,1 | 7,5 | 6,1 | 6,1 | 9,3 | 111 | 111 | 158 |
| Овочеве рагу | 115 | 115 | 115 | 1,9 | 1,9 | 1,9 | 3,7 | 3,7 | 3,7 | 11,5 | 11,5 | 11,5 | 85 | 85 |  85 |
| Яйце варене | 30 | 30 | 30 | 3,8 | 3,8 | 3,8 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 47 | 47 | 47 |
| 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:** |  |  |  | **18,1** | **18,1** | **21,7** | **14,7** | **14,7** | **17,1** | **41,5** | **49,8** | **56,8** | **366** | **398** | **459** |
| **Обід:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 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:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **50,3** | **50,3** | **62,4** | **39,3** | **39,3** | **49,4** | **146,5** | **154,8** | **187,0** |  **1140** | **1172** | **1436** |
| **Четвер 1 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:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Компот із свіжих фруктів (з яблук) | 100 | 100 | 130 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 5,2 | 5,2 | 6,8 | 23 | 42 | 54 |
| 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** | **56,9** | **56,9** | **68,8** | **420** | **439** | **533** |
| **Вечеря:** |
| Салат з моркви та часнику | 39 | 40 | 48 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 2,0 | 2,0 | 2,5 | 3,1 | 4,1 | 4,5 | 31 | 35 | 42 |
| 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 |
| 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 |
| 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** | **23,1** | **12,3** | **12,3** | **15,3** | **45,1** | **46,1** | **53,7** | **374** | **378** | **459** |
| **Всього за день :** |  |  |  | **55,1** | **55,1** | **66,6** | **40,0** | **40,0** | **47,4** | **149,5** | **157,0** | **190,6** |  **1188** | **1236** | **1485** |

|  |
| --- |
| **П'ятниця 1 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:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Кисіль з какао | 115 | 120 | 150 | 3,9 | 3,9 | 4,9 | 3,3 | 3,3 | 4,2 | 13,5 | 17,5 | 21,8 | 99 | 115 | 143 |
| Фрукти свіжі (апельсини) | 40 | 40 | 60 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 3,8 | 3,8 | 5,7 | 16 | 16 | 24 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **12,8** | **12,8** | **15,1** | **12,4** | **12,4** | **14,2** | **49,4** | **53,4** | **68,1** | **355** | **371** | **454** |
| **Обід:** |
|  Ікра з буряка | 55 | 55 | 75 | 0,98 | 0,98 | 1,33 | 2,55 | 2,55 | 3,06 |  6,23 | 6,23 |  8,47 | 49,0 |  49,0 |  63,0 |
| Суп горохов 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 |
|  Каша рисова розсипчаста | 82 | 82 | 103 | 2,0 | 2,0 |  2,5 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 20,4 | 20,4 | 25,6 | 107 | 107 | 135 |
|  Гуляш з м'ясом 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 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:** |  |  |  |  **19,18** | **19,18** | **24,43** |  **12,55** |  **12,55** | **15.36** | **69,23** | **69,23** | **82,77** | **468** | **468** | **567** |
| **Вечеря:** |
| Салат з запеченої капусти | 60 | 60 | 80 | 0,78 | 0,78 | 1,04 | 3,0 | 3,0 | 4,0 |  3,58 | 3,58 | 4,78 | 44,9 | 44,9 | 59,9 |
|  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 |
|  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 |
| 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 |
| 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 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/7,5 | 30/7,5 | 30/11 | 3,8 | 3,8 | 4,6 | 4,6 | 4,6 | 5,6 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 98 | 98 | 111 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **17,88** | **17,88** | **24,24** | **11,6** | **11,6** | **15,0** | **66,68** | **71,68** | **90,58** | **396** | **396** | **509** |
| **Всього за день :** |  |  |  | **49,86** | **49,86** | **63,77** |  **36,5** |  **36,5** | **44,56** |  **185,3** | **194,3** |  **241,45** |  **1219** | **1235** | **1530** |
| **Понеділок 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:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |
| Буряк тушкований | 60 | 60 | 80 | 2,64 | 2,64 | 3,52 | 5,83 | 5,83 | 8,64 | 14,7 | 14,7 | 26,68 | 39 | 39 | 52 |
| 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 |
| 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 |
|  Каша рисова розсипчаста з 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  |  **17,74** | **17,74** | **24,52** |  **15,33** |  **15,33** | **21,64** | **84,2** | **84,2** | **111,58** | **451** | **451** | **571** |
| **Вечеря:** |
| 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 |
| 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:** |  |  |  |  **53,74** | **53,74** | **71,37** |  **43,03** |  **43,03** | **58,14** | **166,8** | **175,3** |  **230,68** |  **1175** | **1208** | **1549** |
| **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:** |
| Салат з запеченої капусти | 60 | 60 | 80 | 0,78 | 0,78 | 1,04 | 3,06 | 3,06 | 4,08 | 3,58 | 3,58 | 4,78 | 45 | 45 | 60 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  |  **12,08** | **12,08** | **13,44** |  **12,96** |  **12,96** | **14,58** | **46,98** | **54,48** | **66,78** | **368** | **397** | **469** |
| **Обід:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |
| 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 |
|  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 |
|  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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  |  **15,48** | **15,48** | **20,33** |  **11,6** |  **11,6** | **15,66** | **56,13** | **62,13** | **74,97** | **389** | **412** | **513** |
| **Всього за день:** |  |  |  |  **43,86** | **43,86** | **54,77** |  **36,66** |  **36,66** |  **44,94** | **164,61** |  **178,11** | **218,65** |  **1173** | **1225** | **1498** |
| **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:** |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |
| Салат з білокачанної капусти | 50 | 50 |  70 | 0,8 | 0,8 |  1,1 | 2,0 | 2,0 |  2,6 | 2,7 | 2,9 |  3,9 | 30 | 31 |  41 |
| 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 |  94 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **12,9** | **12,9** | **16,6** | **19,8** |  **19,8** | **23,2** | **55,1** | **60,3** | **74,5** | **447** | **467** | **592** |
| **Вечеря:** |
| Пюре морквяне | 55 | 55 | 73 | 0,8 | 0,8 | 1,0 | 3,1 | 3,1 | 4,1 | 5,0 | 6,0 | 7,7 | 47 | 51 | 67 |
| Фішболи в томатному соусі | 41/27 | 41/27 | 62/41 | 8,1 | 8,1 | 12,1 | 2,0 | 2,0 | 3,3 | 5,3 | 5,3 | 7,7 | 71 | 71 | 109 |
| Каша рисова розсипчаста | 82 | 82 | 103 | 2,0 | 2,0 | 2,5 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 20,4 | 20,4 | 25,6 | 107 | 107 | 135 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,1 | 19,1 | 28,6 | 63 | 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:** |  |  |  | **13,1** | **13,1** | **17,9** | **9,3** | **9,3** | **12,0** | **59,7** | **60,7** | **79,5** | **359** | **382** | **504** |
| **Всього за день:** |  |  |  | **48,2** | **48,2** | **61,7** | **47,1** | **47,1** | **57,9** | **147,6** | **159,8** | **202,1** |  **1185**  | **1250** |  **1597** |
| **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:** |
|  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 |
| 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 |
| Каша перлова розсипч | 90 | 90 | 113 | 2,8 | 2,8 | 3,5 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 19,9 | 19,9 | 25,0 | 108 | 108 | 135 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  |  **12,81** | **12,81** | **17,32** | **11,8** | **11,8** | **15,96** | **53,23** | **58,23** | **73,07** | **377** | **396** | **512** |
| **Обід:** |
| Салат з запеченої капусти | 60 | 60 |  80 | 0,78 | 0,78 |  1,04 | 3,06 | 3,06 |  4,08 | 3,58 | 3,58 |  4,78 | 45 | 45 |  60 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  |  **19,38** | **19,38** | **24,94** |  **16,76** |  **16,76** | **21,18** | **51,38** | **57,38** | **72,08** | **435** | **458** | **574** |
| **Вечеря:** |
|  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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  |  **49,89** | **49,89** | **61,46** | **43,6** | **43,6** | **53,34** | **152,3** | **177,3** |  **214,25** |  **1208** | **1303** | **1580** |
| **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:** |
| 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 |
| 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 |
| Каша рисоварозсипчаста з 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 |
| 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:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |
| Капуста тушкована | 60 | 60 | 80 | 1,5 | 1,5 | 2,1 | 2,0 | 2,0 | 2,7 | 5,0 | 5,0 | 7,3 | 44 | 44 | 59 |
| Суп картопляний 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 |
| Плов з м’ясом 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 |
| 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 |
| 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:** |
| 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 |
| 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 |
| Котлета морквяна під сметанним соусом | 40/29 | 40/29 | 56/40 | 1,8 | 1,8 | 2,6 | 4,1 | 4,1 | 5,6 | 11,0 | 11,0 | 15,3 | 88 | 88 | 120 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **12,4** | **12,4** | **18,5** | **11,1** | **11,1** | **15,8** | **51,0** | **51,0** | **70,8** | **352** | **352** | **494** |
| **Всього за день:** |  |  |  | **46,2** | **46,2** | **59,9** | **32,7** | **32,7** | **41,7** |  **165,5** | **176,5** | **223,2** |  **1134** | **1176** | **1499** |

|  |
| --- |
| **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:** |
| 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 |
| 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 |
| Какао | 120 | 120 | 160 | 4,0 | 4,0 | 5,3 | 3,4 | 3,4 | 4,5 |  6,3 | 6,3 |  8,6 | 70 | 70 | 95 |
|  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:** |  |  |  | **11,7** | **11,7** | **14,0** | **12,0** | **12,0** | **14,5** | **51,0** | **58,5** | **71,5** | **353** | **357** | **473** |
| **Обід:** |
| Салат з запеченої капусти |   60 |   60 |  80 |  0,78 |  0,78 | 1,04 |  3,06 |  3,06 | 4,08 |  3,58 |  3,58 |  4,78 |  45 |   45 |  60 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  |  **16,28** | **16,28** | **20,84** |  **14,46** |  **14,46** | **18,88** | **62,88** | **68,88** | **83,0** | **449** | **472** | **585** |
| **Вечеря:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  |  **47,36** | **47,36** | **59,37** |  **39,31** |  **39,31** | **48,64** | **171,8** |  **191,31** | **234,07** |  **1174** |  **1224** | **1539** |

|  |
| --- |
| **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:** |
| Капуста тушкована | 60 | 60 | 80 | 1,5 | 1,5 | 2,1 | 2,0 | 2,0 | 2,7 | 5,0 | 5,0 | 7,3 | 44 | 44 | 59 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **14,6** | **14,6** | **19,3** | **11,4** | **11,4** | **15,0** | **53,9** | **54,4** | **70,3** | **385** | **387** | **499** |
| **Обід:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **45,8** | **45,8** | **59,2** | **45,2** | **45,2** | **59,2** | **143,6** | **153,0** | **193,4** |  **1183** | **1239** | **1551** |

|  |
| --- |
| **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:** |
| Морква тушкована в сметані | 45 | 47 | 63 | 0,8 | 0,8 | 1 | 2,6 | 2,6 | 3,6 | 4,5 | 6,4 | 8,6 | 43 | 50 | 67 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  |  **16,62** | **16,62** | **21,37** | **12,8** | **12,8** | **16,6** | **39,7** | **41,6** | **49,4** | **352** | **359** | **444** |
| **Обід:** |
| Салат з вареного буряка | 48 | 48 | 69 | 0,7 | 0,7 | 1,1 | 1,4 | 1,4 | 2,2 | 4,7 | 4,7 | 6,7 | 34 | 34 | 49 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  |  **18,62** | **18,62** | **23,94** | **13,8** | **13,8** | **17,4** | **58,21** | **64,21** | **80,47** | **433** | **456** | **570** |
| **Вечеря:** |
| 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 |
| 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 |
| Суфле яєчне | 60 | 60 | 60 | 5,4 | 5,4 | 5,4 | 6,1 | 6,1 | 6,1 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 95 | 95 | 95 |
| 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 |
| Компот із плодів сушених (кураги) | 140 | 140 | 160 | 0,9 | 0,9 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,2 | 17,2 | 19,6 | 41 | 68 | 77 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **11,5** | **11,5** | **13,0** | **9,4** | **9,4** | **10,2** | **61,1** | **74,1** | **91,2** | **367** | **417** | **497** |
| **Всього за день:** |  |  |  |  **46,74** | **46,74** |  **58,31** | **36,0** | **36,0** | **44,2** | **159,0** | **179,9** | **221,0** |  **1152** |  **1232** | **1511** |
| **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:** |
| 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 |
| Морквяники з яблуками | 75 | 78 | 117 | 2,3 | 2,3 | 3,3 | 2,3 | 2,3 | 3,4 | 17,2 | 19,7 | 28,7 | 95 | 104 | 153 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **11,3** | **11,3** | **14,7** | **10,1** | **10,1** | **14,4** | **65,9** |  **65,9** | **81,9** | **389** | **398** | **510** |
| **Обід:** |
| Горошок відварний |  60 |  60 | 70 |  3,3 |  3,3 |  3,8 |  3,1 |  3,1 | 3,1 |  9,0 |  9,0 | 10,4 |  74 |  74 | 82 |
| 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 |
| Тюфтелька рибна в 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **17,5** | **17,5** | **23,5** | **15,9** | **15,9** | **28,5** | **59.9** | **59,9** | **75,5** | **450** | **450** | **569** |
| **Вечеря:** |
| Капуста тушкована |  60 |  60 |  80 |  1,5 |  1,5 |  2,1 |  2,0 |  2,0 |  2,7 |  5,0 |  5,0 |  7.3 |  44 |  44 |  59 |
| 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 |
|  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 |
| Яйце варене | 30 | 30 | 30 | 3,8 | 3,8 | 3,8 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 47 | 47 | 47 |
| Кисіль вишневий | 170 | 180 | 180 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,8 | 23,7 | 23,7 | 78 | 107 | 107 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **18,6** | **18,6** | **23,3** | **13,1** | **13,1** | **16,0** | **39.8** | **48,7** | **56,4** | **369** | **398** | **468** |
| **Всього за день:** |  |  |  | **47,4** | **47,4** | **61,5** | **39,1** | **39,1** |  **58,9** |  **165,6** | **174,5** | **213,8** |  **1227** | **1263** |  **1576** |
| **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:** |
| Морква припущена | 51 | 51 | 70 | 0,7 | 0,7 | 1,0 | 0,8 | 0,8 | 1,3 | 4,5 | 4,5 | 6,3 | 26 | 26 | 36 |
| 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 |
| Каша рисоварозсипчаста з 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **13,7** | **13,7** | **16,6** | **12,7** | **12,7** | **15,0** | **48,2** | **48,2** | **66,1** | **360** | **360** | **456** |
| **Обід:** |
| Салат з білокачанної капусти | 50 | 50 |  70 | 0,8 | 0,8 |  1,1 | 2 | 2 |  2,6 | 2,7 | 2,9 |  3,9 | 30 | 31 |  41 |
| Суп український з галушками | 150/15 | 150/15 | 200/20/8 | 1,8 | 1,8 | 2,6 | 2,8 | 2,8 | 5,1 | 12,4 | 12,4 | 16,6 | 82 | 82 | 122 |
| 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 |
| Каша гречана в'язка | 82 | 82 | 102 | 2,5 | 2,5 | 3,2 | 2,1 | 2,1 | 2,6 | 12,7 | 12,7 | 15,8 | 80 | 80 | 100 |
| 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:** |  |  |  | **18,3** | **18,3** | **24,2** | **11,5** | **11,5** | **18,0** | **61,6** | **61,8** | **81,0** | **439** | **440** | **580** |
| **Вечеря:** |
| Ікра з буряка | 55 | 55 | 75 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 2,6 | 2,6 | 3,6 | 6,2 | 6,2 | 8,5 | 49 | 49 | 63 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **14,9** | **14,9** | **19,5** | **12,4** | **12,4** | **16,6** | **47,6** | **54,1** | **64,3** | **359** | **384** | **470** |
| **Всього за день:** |  |  |  | **46,9** | **46,9** | **60,3** | **36,6** | **36,6** |  **49,6** |  **157,4** | **164,1** | **211,4** |  **1158** | **1184** |  **1506** |
| **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:** |
| Салат з варених овочів | 38 | 38 | 51 | 0,72 | 0,72 | 0,97 | 2,08 | 2,08 |  2,61 | 4,22 | 4.22 | 5,70 | 37,6 | 37.6 | 49,0 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  |  **19,22** | **19,22** | **24,17** |  **14.08** |  **14,08** | **17,21** | **47,12** | **47,12** | **57,0** |  **392,6** | **392,6** | **477** |
| **Обід:** |
| Куліш пшоняний з фрикаделькою (з м’ясасвинини) та сметаною | 150/11/7 | 150/11/7 | 200/15/9 | 4,2 | 4,2 | 6,0 | 8,1 | 8,1 | 11,5 | 13,1 | 13,1 | 17,3 | 142 | 142 | 197 |
| Голубці ліниві з м’ясом яловичини | 78 | 78 | 97 | 7,9 | 7,9 | 9,8 | 4,4 | 4,4 | 5,4 | 8,9 | 8,9 | 11,1 | 107 | 107 | 133 |
| 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 |
| 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 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:** |  |  |  | **15,5** | **15,5** | **19,5** | **15,0** | **15,0** | **19,4** | **56,1** | **62,1** | **75,9** | **416** | **439** | **549** |
| **Вечеря:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  |  **52,22** | **52,22** |  **65,87** |  **44,98** |  **44,98** | **56,01** | **146.7** |  **152,72** | **190,9** |  **1208** |  **1231,6** |  **1532** |

|  |
| --- |
| **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:** |
| Салат з запеченої капусти | 60 | 60 | 80 | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 2,6 | 2,6 | 3,1 | 3,2 | 3,2 | 4,3 | 45 | 45 | 60 |
| Кури з яблуками в сметані | 60 | 60 | 80 | 9,1 | 9,1 | 12,3 | 4,1 | 4,1 | 5,8 | 2,7 | 2,7 | 3,9 | 84 | 84 | 115 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **15,2** | **15,2** | **19,1** | **10,9** | **10,9** | **13,5** | **47,6** | **55,1** | **64,9** | **371** | **400** | **484** |
| **Обід:** |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |
| Каша в'язка пшенична з морквою | 96 | 100 | 125 | 3,7 | 3,7 | 4,6 | 2,6 | 2,6 | 3,3 | 18,7 | 22,6 | 28,2 | 113 | 128 | 159 |
| Сирники рожеві (зморквою) | 65 | 68 | 80 | 10,1 | 10,1 | 11,9 | 8,1 | 8,1 | 10,0 | 7,2 | 10,8 | 12,6 | 144 | 158 | 188 |
| Соус із сухофруктів(з яблук сушених) | 28 | 28 | 28 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0.0 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 10,5 | 10,5 | 36 | 41 | 41 |
| Какао | 120 | 120 | 160 | 0,6 | 0,6 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,4 | 17,4 | 26,1 | 70 | 70 |  95 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **14,7** | **14,7** | **17,7** | **10,8** | **10,8** | **13,3** | **52,3** | **61,3** | **77,4** | **363** | **397** | **483** |
| **Всього за день:** |  |  |  | **45,8** | **45,8** | **58,6** | **35,1** | **35,1** | **44.4** | **165,6** | **182,1** | **223.5** |  **1174** | **1237** | **1530** |

|  |
| --- |
| **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:** |
| Котлета морквяна під сметанним соусом |  50/36 | 50/36 | 70/50 | 2 | 2 | 3 | 7 | 7 |  8 |  14 | 14 |  19 | 121 | 121 | 161 |
| Каша боярська із пшона з родзинками) |  95 | 100 | 114 | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 5,0 | 5,0 | 6,0 | 19,0 | 24,0 | 28,0 | 144 | 163 | 188 |
| Соус із сухофруктів (чорно сливу) |  42 | 44 | 50 | 0 | 0 | 1,0 | 0 | 0 | 0 | 15,0 | 18,0 | 19,0 | 61 | 71 | 78 |
| Фрукти свіжі (апельсин) |  62 | 62 | 87 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 6,0 | 8,0 | 25 | 25 | 35 |
| Чай (трав'яний) |  140 | 140 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **15,8** | **15,8** | **20,7** | **10,1** | **10,1** | **13,6** | **50,7** | **56,7** | **75,6** | **351** | **379** | **462** |
| **Обід:** |
| Салат з капусти білокачанної | 68 | 68 | 95 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 2.0 | 2.0 | 2,6 | 2,7 | 2,9 | 3,9 | 30 | 31 | 41 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **17,7** | **17,7** | **22,6** | **17,4** | **17,4** | **23,8** | **55.1** | **55,3** | **66,6** | **447** | **448** | **570** |
| **Вечеря:** |
| Салат з вареного буряка | 60 | 60 | 80 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 1,8 | 1,8 | 2,3 | 5,7 | 5,7 | 7,6 | 42 | 42 | 55 |
| Фіш боли в томатному соусі | 41/27 | 41/27 | 62/41 | 8,1 | 8,1 | 12,1 | 2,0 | 2,0 | 3,3 | 5,3 | 5,3 | 7,7 | 71 | 71 | 109 |
| Макароні вироби відва-рені 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **16,0** | **16,0** | **21,9** | **8,0** | **8,0** | **10,7** | **50,9** | **50,9** | **61,5** | **352** | **352** | **445** |
| **Всього за день:** |  |  |  | **49,5** | **49,5** | **65,2** |  **35,5** | **35,5** | **48,1** | **156,7** | **162,9** | **203,7** |  **1150** | **1179** | **1477** |

|  |
| --- |
| **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:** |
| Овочі припущені в сметанному соусі | 59 | 59 | 113 | 1,3 | 1,3 | 2,5 | 3,4 | 3,4 | 6,6 | 4,2 | 4,2 | 8,3 | 52 | 52 | 99 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 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:** |  |  |  | **14,9** | **14,9** | **23,5** | **10,3** | **10,3** | **15,5** | **51,1** | **56,1** | **73,0** | **356** | **375** | **503** |
| **Обід:** |
| Салат з білокачанної капусти | 50 | 50 |  70 | 0,8 | 0,8 |  1,1 | 2 | 2 |  2,6 | 2,7 | 2,9 |  3,9 | 30 | 31 |  41 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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:** |  |  |  | **18,8** | **18,8** | **23,9** | **11,1** | **11,1** | **17,6** | **62,0** | **67,2** | **80,3** | **450** | **470** | **574** |
| **Вечеря:** |
| 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 |
| Морква тушкована з чорносливом | 75 | 78 | 117 | 2,3 | 2,3 | 3,3 | 2,3 | 2,3 | 3,4 | 17,2 | 19,7 | 28,7 | 52 | 52 | 67 |
| Кисіль вишневий | 142 | 150 | 180 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 11,8 | 19,3 | 24,1 | 62 | 91 | 113 |
| 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:** |  |  |  | **11,3** | **11,3** | **14,5** | **8,1** | **8,1** | **10,3** | **69,0** | **85,5** | **82,7** | **356** | **410** | **510** |
| **Всього за день:** |  |  |  | **45** | **45** | **61,9** | **29,5** | **29,5** | **43,4** | **182,1** | **208,8** | **236** |  **1162** | **1255** | **1587** |