|  |
| --- |
| **Понеділок 1 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 | 80 | 1,1 | 1,1 | 1,5 | 3,6 | 3,6 | 5,0 | 6,2 | 8,7 | 9,0 | 58 | 68 | 89 |
| Тюфтелька куряча (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 |
| Сік фруктовий | 100 | 100 | 125 | 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 сніданок:** |  |  |  | **16,8** | **16,8** | **21,6** | **13,6** | **13,6** | **16,9** | **58,7** | **61,2** | **77,3** | **427,2** | **436,7** | **557,5** |
|  |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Суп овочевий зі сметаною | 150/3 | 150/4 | 200/5 | 1,3 | 1,3 | 1,7 | 3 | 3 | 3,7 | 7,7 | 7,7 | 10,3 | 61 | 61 | 80 |
| Мафіни з овочами та твердим сиром | 63 | 63 | 84 | 12 | 12 | 15,9 | 5,4 | 5,4 | 7,3 | 3,8 | 3,8 | 5,1 | 112 | 112 | 149 |
| 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 (з яблук) | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 12,2 | 12,2 | 16,3 | 50 | 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:** |  |  |  | **19,0** | **19,0** | **24,4** | **13,4** | **13,4** | **16,6** | **55,2** | **55,2** | **69,6** | **415** | **415** | **523** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Ікра з буряка | 55 | 55 | 75 | 3,0 | 3,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,2 | 24,2 | 31,0 | 40 | 4 | 54 |
| Зрази з кисломолочного сиру з чорносливом | 90 | 95 | 120 | 11,7 | 11,7 | 14,7 | 7,5 | 7,5 | 9,2 | 30,6 | 30,6 | 38,5 | 235 | 235 | 293 |
| Соус сметанний (на молоці) | 40 | 40 | 55 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 4,7 | 4,7 | 4,7 | 45 | 45 | 45 |
| Банани | 60 | 60 | 80 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 14,2 | 18,5 | 58 | 58 | 76 |
| Чай | 150 | 150 | 180 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **всього за вечір** |  |  |  | **16,68** | **16,68** | **20,98** | **10,04** | **10,04** | **11,74** | **73,68** | **73,67** | **92,67** | **377,62** | **341,62** | **467,62** |
| Всього за день: |  |  |  | **52,47** | **52,47** | **66,95** | **36,96** | **36,96** | **45,30** | **187,56** | **190,04** | **239,64** | **1219,63** | **1193,10** | **1548,11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Вівторок 1 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 пшоняна з фруктами  | 115 | 117 | 147 | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 3,2 | 3,2 | 4,0 | 33,6 | 33,6 | 41,9 | 176 | 176 | 220 |
| Соус фруктовий (малиновий або вишневий) | 35 | 37 | 48 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 5,4 | 7,5 | 25 | 25 | 34 |
| 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 морквяне | 55 | 55 | 73 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 2,1 | 2,1 | 2,6 | 8,3 | 8,3 | 10,9 | 52 | 52 | 67 |
| какао | 150 | 150 | 180 | 4 | 4 | 5,3 | 3,4 | 3,4 | 4,5 | 6,3 | 6,3 | 8,6 | 95 | 95 | 95 |
| **Всього за снііданок** |  |   |   | **15,1** | **15,1** | **17,8** | **14,7** | **14,7** | **17,2** | **56,2** | **56,2** | **71,5** | **437** | **437** | **505** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| **Суп болгарський зі сметаною** | 150/4 | 150/4 | 200/5 | **1,66** | **1,66** | **2,22** | **2,54** | **2,54** | **3,48** | **11,01** | **11,01** | **14,62** | **72,94** | **72,94** | **97,88** |
| 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 |
| Бобові з цибулею (горох) | 88 | 88 | 114 | 10,3 | 10,3 | 12,9 | 3,2 | 3,2 | 3,9 | 24,4 | 24,4 | 30,5 | 167 | 167 | 208 |
| Компот зі свіжих яблук | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 12,2 | 12,2 | 16,3 | 50 | 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:** |  |  |  | **23,46** | **23,46** | **31,02** | **12,94** | **12,94** | **16,28** | **62,3** | **62,3** | **78,02** | **455** | **455** | **572** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Котлета натуральна рублена з філе курки | 48 | 48 | 65 | 10,3 | 10,3 | 13,9 | 4,0 | 4,0 | 5,3 | 8,3 | 8,3 | 11,4 | 112 | 112 | 149 |
| Каша рисова розсипчаста | 80 | 80 | 100 | 2,0 | 2,0 | 2,5 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 20,4 | 20,4 | 25,6 | 107 | 107 | 135 |
| 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 |
| Кефір | 100 | 100 | 125 | 5,2 | 5,2 | 6,3 | 4,5 | 4,5 | 5,5 | 8,6 | 8,6 | 10,3 | 95 | 95 | 114 |
| **Всього за вечерю:** |  |   |   | **20,7** | **20,7** | **26,3** | **14,8** | **14,8** | **18,0** | **54,0** | **54,0** | **66,3** | **433** | **433** | **532** |
| **Всього за день :** |  |  |  | **59,28** | **59,28** | **75,10** | **43,29** | **43,29** | **52,26** | **169,87** | **169,87** | **212,43** | **1324,85** | **1324,85** | **1609,13** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Середа 1 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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:** |
| Плов з родзинками | 100 | 100 | 120 | 2,6 | 2,6 | 3,1 | 2,7 | 2,7 | 3,2 | 31,1 | 31,1 | 37,3 | 156 | 156 | 186 |
| Гуляш курячий | 32/18 | 32/18 | 43/24 | 9,9 | 9,9 | 13,2 | 3,4 | 3,4 | 4,3 | 4 | 4 | 5,4 | 87 | 87 | 116 |
| Компот із сухофруктів | 100 | 100 | 135 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 8,8 | 8,8 | 12,1 | 34 | 34 | 46 |
| 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:** |  |   |   | **14,8** | **14,8** | **18,6** | **8,5** | **8,5** | **9,9** | **53,8** | **53,8** | **64,7** | **348** | **348** | **419** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Буряк тушкований з чорносливом | 34 | 35 | 47 | 0,67 | 0,67 | 0,9 | 1,53 | 1,53 | 2,04 | 6,94 | 6,94 | 10,88 | 42,06 | 45,85 | 62,31 |
| Суп гречаний | 150 | 150 | 200 | 1,5 | 1,5 | 2 | 1,2 | 1,2 | 1,6 | 10,2 | 10,2 | 13,8 | 56 | 56 | 77 |
| Шніцель зі свинини | 60 | 60 | 81 | 8,4 | 8,4 | 11,1 | 14,5 | 14,5 | 19,1 | 8,6 | 8,6 | 11,2 | 199 | 199 | 262 |
| Картопля тушкована з цибулею та томатом | 100 | 100 | 113 | 2,5 | 2,5 | 2,8 | 3,5 | 3,5 | 4 | 19,7 | 19,7 | 22,4 | 119 | 119 | 135 |
| Банани | 60 | 60 | 80 | 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 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за обід:** |  |   |   | **16,2** | **16,2** | **20,2** | **23,2** | **23,2** | **29,2** | **69,5** | **69,5** | **86,7** | **545,1** | **548,9** | **683,3** |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Каша пшенична в'язка з морквою | 96 | 100 | 125 | 3,7 | 3,7 | 4,6 | 2,6 | 2,6 | 3,2 | 22,6 | 22,6 | 28,2 | 128 | 128 | 156 |
| Яблуко фаршироване сиром кисломолочним | 90 | 94 | 124 | 10,4 | 10,4 | 13,7 | 6 | 6 | 7,9 | 11,4 | 11,4 | 14,8 | 142 | 142 | 185 |
| Чай трав’яний | 150 | 150 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **14,1** | **14,1** | **18,3** | **8,6** | **8,6** | **11,1** | **34,0** | **34,0** | **43,0** | **270** | **270** | **341** |
| всього за день |   |   |   | **45,1** | **45,1** | **57,1** | **40,3** | **40,3** | **50,2** | **157,3** | **157,3** | **194,4** | **1163,1** | **1166,9** | **1443,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Четвер 1 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 янтарна (із пшона та яблук) | 100 | 100 | 125 | 4,28 | 4,28 | 5,33 | 4,56 | 4,56 | 6,59 | 20,89 | 20,89 | 25,91 | 141,25 | 141,25 | 175,57 |
| Пудинг сирно-морквяний | 128 | 135 | 169 | 16,75 | 16,75 | 21 | 10,34 | 10,34 | 12,97 | 11,9 | 18,88 | 23,87 | 209,27 | 235,8 | 296,47 |
| Соус яблучний | 73 | 73 | 89 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 12,4 | 12,4 | 14,8 | 52 | 52 | 62 |
| Чай (трав’яний) | 150 | 150 | 180 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **21,3** | **21,3** | **26,6** | **15,2** | **15,2** | **19,9** | **45,2** | **52,2** | **64,6** | **403** | **429** | **534** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Борщ український | 150 | 150 | 200 | 2,1 | 2,1 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 10 | 10 | 13,1 | 69 | 69 | 89 |
| Нагетси курячі | 56 | 56 | 75 | 12 | 12 | 16 | 4,2 | 4,2 | 5,4 | 12,1 | 12,1 | 16,5 | 136 | 136 | 182 |
| Ризотто з зеленим горошком | 100 | 100 | 120 | 3,4 | 3,4 | 4,4 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 21,5 | 21,5 | 28 | 121 | 121 | 157 |
| Компот із свіжих фруктів (апельсинів) | 120 | 120 | 160 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 11,7 | 11,7 | 15,6 | 47 | 47 | 62 |
| 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:** |  |   |  | **20,1** | **20,1** | **26,0** | **11,5** | **11,5** | **14,0** | **65,2** | **65,2** | **83,1** | **444,0** | **444,0** | **561,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Голубці ліниві з курячого м’яса(філе) | 90 | 90 | 120 | 5 | 5 | 6,3 | 6 | 6 | 7,5 | 20 | 20 | 25 | 200 | 200 | 280 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 4 | 4 | 5,3 | 3,4 | 3,4 | 4,5 | 6,3 | 6,3 | 8,6 | 95 | 95 | 95 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71,1 | 71,1 | 71,1 |
| Банани | 60 | 60 | 80 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 14,2 | 18,5 | 58 | 58 | 76 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **12,10** | **12,10** | **15,00** | **11,90** | **11,90** | **14,50** | **50,40** | **50,40** | **62,00** | **424,10** | **424,10** | **522,10** |
| **всього за день** |  |  |  | **53,53** | **53,53** | **67,63** | **38,60** | **38,60** | **48,36** | **160,79** | **167,77** | **209,68** | **1270,62** | **1297,15** | **1617,14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **П'ятниця 1 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 |
| Шарлотка з рису та овочів  | 120 | 120 | 147 | 5,3 | 5,3 | 6,5 | 6,7 | 6,7 | 7,8 | 27,6 | 27,6 | 34,0 | 191 | 191 | 231 |
| Соус сметанний (на молоці) | 40 | 40 | 55 | 1,0 | 1,0 | 1,6 | 2,4 | 2,4 | 4,0 | 4,7 | 4,7 | 6,7 | 45 | 45 | 69 |
| Апельсини свіжі | 60 | 60 | 80 | 0,7 | 0,7 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 7,1 | 7,1 | 10,5 | 30 | 30 | 44 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **12,3** | **12,3** | **14,4** | **15,7** | **15,7** | **18,4** | **41,3** | **41,3** | **53,1** | **351,4** | **351,4** | **429,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Суп-пюре гороховий | 150 | 150 | 200 | 5,6 | 5,6 | 7,5 | 1,8 | 1,8 | 2,3 | 15,2 | 15,2 | 20,0 | 100 | 100 | 131 |
| Зрази картопляні з курячим м'ясом "Човники" | 116 | 116 | 145 | 12,8 | 12,8 | 16,0 | 5,3 | 5,3 | 6,4 | 18,8 | 18,8 | 23,3 | 173 | 173 | 216 |
| Ікра з буряка | 55 | 55 | 75 | 3,0 | 3,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,2 | 24,2 | 31,0 | 40 | 4 | 54 |
| Яблука свіжі | 60 | 60 | 80 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 7,1 | 7,1 | 9,4 | 31 | 31 | 42 |
| 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:** |  |  |  | **23,7** | **23,7** | **29,9** | **9,8** | **9,8** | **11,5** | **75,1** | **75,1** | **93,6** | **415,1** | **379,1** | **513,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Капуста цвітна підсмажена в яйці | 38 | 38 | 48 | 3,8 | 3,8 | 4,8 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 20,5 | 20,5 | 25,6 | 38 | 38 | 48 |
| Хлібець рибний | 48 | 48 | 72 | 7,9 | 7,9 | 11,9 | 3,3 | 3,3 | 4,2 | 3,5 | 3,5 | 5,2 | 76 | 76 | 106 |
| Банош по-гуцульськи з сиром твердим | 80/4 | 80/4 | 100/7 | 3,6 | 3,6 | 4,6 | 5,0 | 5,0 | 6,1 | 11,8 | 11,8 | 15,0 | 107 | 107 | 134 |
| Сік персиковий | 130 | 130 | 190 | 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:** |  |  |  | **17,5** | **17,5** | **23,6** | **11,7** | **11,7** | **13,9** | **64,7** | **64,7** | **84,3** | **373** | **373** | **482** |
| **всього за день:** |  |  |  | **53,60** | **53,60** | **67,87** | **37,16** | **37,16** | **43,76** | **181,23** | **181,22** | **231,10** | **1139,29** | **1103,29** | **1425,39** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Понеділок 2 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 | 4,9 | 6,2 | 8,7 | 11,8 | 59 | 68 | 92 |
| Локшинник з фруктами | 136 | 140 | 175 | 6,1 | 6,1 | 7,7 | 4,9 | 4,9 | 6,1 | 37,0 | 37,0 | 46,2 | 214 | 214 | 268 |
| Соус із сухофруктів | 57 | 57 | 72 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,8 | 14,8 | 18,5 | 60 | 60 | 75 |
| 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 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:** |  |  |  | **13,2** | **13,2** | **16,1** | **13,4** | **13,4** | **16,5** | **71,5** | **73,9** | **90,8** | **463** | **472** | **580** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Суп-харчо | 200\3 | 200\3 | 200\6 | 2,1 | 2,1 | 3,1 | 2,3 | 2,3 | 3,7 | 14,7 | 14,7 | 22,9 | 87 | 87 | 137 |
| Рулет рибний | 53 | 53 | 79 | 7,9 | 7,9 | 11,8 | 3,6 | 3,6 | 4,8 | 3,1 | 3,1 | 4,6 | 76 | 76 | 109 |
| Рагу овочеве з кашею | 95 | 95 | 120 | 2,4 | 2,4 | 3,0 | 4,5 | 4,5 | 5,6 | 20,2 | 20,2 | 25,2 | 130 | 130 | 162 |
| 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 |
| Чай (трав'яний) | 150 | 150 | 180 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **14,5** | **14,5** | **20,0** | **12,8** | **12,8** | **16,5** | **47,9** | **47,9** | **62,6** | **364** | **364** | **479** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Зрази рисові з овочами | 127 | 127 | 154 | 5,3 | 5,3 | 6,6 | 5,7 | 5,7 | 6,6 | 31,4 | 31,4 | 38,9 | 197 | 197 | 239 |
| Соус сметанний з томатом | 7 | 7 | 16 | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 1,8 | 1,8 | 3,7 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 21 | 21 | 40 |
| Омлет драчена | 42 | 42 | 42 | 5,8 | 5,8 | 5,8 | 6,9 | 6,9 | 6,9 | 2,6 | 2,6 | 2,6 | 96 | 96 | 96 |
| Фрукти свіжі (апельсини) | 60 | 60 | 80 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 5,7 | 5,7 | 6,7 | 24 | 24 | 32 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 4 | 4 | 5,3 | 3,4 | 3,4 | 4,5 | 6,3 | 6,3 | 8,6 | 95 | 95 | 95 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **15,9** | **15,9** | **19,0** | **17,9** | **17,9** | **21,9** | **46,8** | **46,8** | **57,9** | **433** | **433** | **502** |
| **всього за день** |  |  |  | **43,57** | **43,57** | **55,13** | **44,10** | **44,10** | **54,93** | **166,10** | **168,57** | **211,29** | **1259,98** | **1268,98** | **1560,95** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Вівторок 2 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 цвітна підсмажена в яйці | 38 | 38 | 48 | 3,8 | 3,8 | 4,8 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 20,5 | 20,5 | 25,6 | 38 | 38 | 48 |
| Суфле яєчне | 75 | 75 | 75 | 6,8 | 6,8 | 6,8 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 118 | 118 | 118 |
| Фалафель | 77 | 77 | 96 | 9,1 | 9,1 | 11,4 | 2,2 | 2,2 | 3,0 | 24,4 | 24,4 | 30,6 | 150 | 150 | 186 |
| Компот з сушених яблук | 100 | 100 | 135 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,3 | 19,3 | 24,1 | 91 | 91 | 113 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **20,1** | **20,1** | **23,5** | **10,6** | **10,6** | **11,6** | **70,1** | **70,1** | **86,3** | **396** | **396** | **466** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Ікра з буряка | 55 | 55 | 75 | 3,0 | 3,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,2 | 24,2 | 31,0 | 40 | 4 | 54 |
| Борщ з картоплею зі сметаною |   |   | 200/7 |   |   | 1,9 |   |   | 5,0 |   |   | 13,9 |   |   | 105 |
| Борщ з картоплею | 150 | 150 |   | 1,3 | 1,3 |   | 2,6 | 2,6 |   | 10,2 | 10,2 |   | 67 | 67 |   |
| Плов з м'ясом курки | 110 | 110 | 140 | 11,1 | 11,1 | 14,0 | 4,3 | 4,3 | 5,5 | 17,7 | 17,7 | 22,2 | 157 | 157 | 201 |
| Фрукти свіжі (банани свіжі) | 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:** |  |  |  | **18,36** | **18,36** | **23,17** | **9,35** | **9,35** | **12,95** | **75,08** | **75,07** | **94,47** | **388,08** | **352,08** | **501,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Гарбуз запечений з фруктами | 86 | 86 | 115 | 1,8 | 1,8 | 2,5 | 4,9 | 4,9 | 6,6 | 6,1 | 6,1 | 8,3 | 74 | 74 | 99 |
| Курятина в сметані | 30/9 | 30/9 | 40/12 | 11,4 | 11,4 | 15,1 | 5,1 | 5,1 | 6,4 | 5,3 | 5,3 | 6,9 | 114 | 114 | 148 |
| Картопля запечена скибочками (з вареної) | 85 | 85 | 94 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 2,2 | 2,2 | 2,8 | 12,6 | 12,6 | 15,5 | 80 | 80 | 100 |
| 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 |
| Апельсини | 60 | 60 | 80 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 6,0 | 8,0 | 25 | 25 | 35 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за вечерю** |  |   |  | **18,8** | **18,8** | **23,7** | **14,6** | **14,6** | **18,2** | **39,9** | **39,9** | **48,5** | **364** | **364** | **453** |
| **всього за день**  |  |  |  | **57,29** | **57,29** | **70,40** | **34,54** | **34,54** | **42,77** | **185,10** | **185,09** | **229,30** | **1148,80** | **1112,80** | **1420,70** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Середа 2 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 | 30 | 30 |   | 0,73 | 0,73 |   | 1 | 1 |   | 2,5 | 2,5 |   | 22 | 22 |   |
| Салат з квашеної капусти |   |   | 45 |   |   | 0,7 |   |   | 1,5 |   |   | 3,7 |   |   | 30,0 |
| Фіш боли в томатному соусі | 41/27 | 41/27 | 62/41 | 8,07 | 8,07 | 12,14 | 1,97 | 1,97 | 3,27 | 5,33 | 5,33 | 7,71 | 71,21 | 71,21 | 108,56 |
| Каша гречана в’язка | 82 | 82 | 103 | 4,2 | 4,2 | 5,3 | 2,6 | 2,6 | 3,2 | 21,1 | 21,1 | 26,4 | 125 | 125 | 156,2 |
| Сік апельсиновий | 120 | 120 | 180 | 0,8 | 0,8 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 15,6 | 23,4 | 64,8 | 64,8 | 97,2 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 30/5 | 30/6 | 30/6 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71,1 | 71,1 | 71,1 |
| **всього за сніданок** |  |  |  | **15,9** | **15,9** | **21,54** | **7,97** | **7,97** | **10,37** | **54,43** | **54,43** | **71,11** | **354,11** | **354,11** | **463,42** |
| **Обід:** |
| Салат з червоної квасолі | 69 | 70 | 70 | 6,1 | 6,1 | 6,1 | 3,1 | 3,1 | 3,1 | 15,2 | 15,2 | 15,2 | 108,7 | 108,7 | 108,7 |
| Куліш пшоняний з | 150/10 | 150/10 | 200/15 | 5 | 5 | 6,6 | 5,1 | 5,1 | 6,4 | 13,1 | 13,1 | 17,3 | 118,8 | 118,8 | 153,6 |
| фрикаделькою та сметаною | /6 | /6 | /9 |
| Голубці ліниві з курячим м’ясом | 90 | 90 | 120 | 8,2 | 8,2 | 11 | 3,1 | 3,1 | 4,5 | 7,7 | 7,7 | 10,4 | 90,9 | 90,9 | 124,9 |
| Компот із свіжих фруктів (яблук) | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 12,2 | 12,2 | 16,3 | 49,7 | 49,7 | 66,3 |
| 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:** |  |  |  | **21,6** | **21,6** | **26,1** | **13,9** | **13,9** | **16,6** | **58,1** | **58,1** | **69,1** | **439,3** | **439,3** | **524,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Гарбуз запечений з фруктами | 86 | 86 | 115 | 1,8 | 1,8 | 2,5 | 4,9 | 4,9 | 6,6 | 6,1 | 6,1 | 8,3 | 74 | 74 | 99 |
| Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао) | 116 | 122 | 155 | 15,1 | 15,1 | 19,1 | 10,8 | 10,8 | 14 | 15,9 | 15,9 | 19,8 | 222 | 222 | 283 |
| Соус із сухофруктів | 57 | 57 | 72 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,8 | 14,8 | 18,5 | 60 | 60 | 75 |
| 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** |  |  |  | **18,9** | **18,9** | **24,1** | **15,8** | **15,8** | **20,7** | **49,9** | **49,9** | **64,0** | **409** | **409** | **528** |
| **всього за день** |  |  |  | **56,10** | **56,10** | **71,28** | **38,62** | **38,62** | **48,68** | **158,43** | **158,41** | **198,46** | **1193,32** | **1193,32** | **1500,10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Четвер 2 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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:** |
| Пюре бурякове | 55 | 55 | 73 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 2,1 | 2,1 | 2,6 | 8,3 | 8,3 | 10,9 | 52 | 52 | 67 |
| Суфле з курятиною з цвітною капустою | 65 | 65 | 87 | 10,98 | 10,98 | 14,67 | 4,93 | 4,93 | 6,67 | 2,89 | 2,89 | 3,75 | 101,4 | 101,4 | 135,77 |
| Полента | 90 | 90 | 110 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 2,4 | 2,4 | 3 | 16,6 | 16,6 | 20,1 | 99 | 99 | 120 |
| Компот із плодів сушених (родзинок) | 120 | 120 | 140 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 16 | 16 | 19,1 | 61 | 61 | 72 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/7,4 | 30/7,4 | 30/7,4 | 3,8 | 3,8 | 4,6 | 4,6 | 4,6 | 5,6 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 98 | 98 | 111 |
| Яблука свіжі | 60 | 60 | 80 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 7,1 | 7,1 | 9,4 | 31 | 31 | 42 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **18,7** | **18,7** | **24,2** | **14,3** | **14,3** | **18,2** | **60,8** | **60,8** | **73,2** | **442,8** | **442,8** | **547,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
|  Капуста смажена в сухарях (з білокачанної капусти) | 22 | 23 | 30 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 2,7 | 2,7 | 3,8 | 22 | 22 | 27 |
| Суп український з галушками | 150/15 | 150/15 | 200/20 | 1,8 | 1,8 | 2,4 | 2,8 | 2,8 | 2,5 | 12,4 | 12,4 | 16,4 | 82 | 82 | 105 |
| 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 |
| Фрукти свіжі (апельсини свіжі) | 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 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:** |  |  |  | **14,53** | **14,53** | **18,41** | **21,40** | **21,40** | **23,25** | **53,54** | **53,54** | **66,92** | **460,47** | **460,47** | **578,82** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Тюфтелька куряча (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 |
| Соус сметанний з томатом | 7 | 7 | 16 | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 1,8 | 1,8 | 3,7 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 21 | 21 | 40 |
| Каша вівсяна в'язка | 82 | 82 | 103 | 2,2 | 2,2 | 2,8 | 2,7 | 2,7 | 3,3 | 10,5 | 10,5 | 13,2 | 74 | 74 | 92 |
| 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:** |  |  |  | **15,70** | **15,70** | **21,10** | **12,45** | **12,45** | **17,03** | **48,60** | **48,60** | **66,40** | **364** | **364** | **494** |
| **всього за день:** |  |  |  | **48,95** | **48,95** | **63,70** | **48,12** | **48,12** | **58,47** | **162,91** | **162,91** | **206,51** | **1267,31** | **1267,31** | **1620,51** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **П'ятниця 2 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 | 87 | 87 | 116 | 1,8 | 1,8 | 2,4 | 5,0 | 5,0 | 7,0 | 6,1 | 6,2 | 8,3 | 74 | 74 | 99 |
| Паличка куряча | 45 | 45 | 60 | 10,6 | 10,6 | 14,1 | 3,9 | 3,9 | 5,0 | 5,6 | 5,6 | 7,4 | 103 | 103 | 134 |
| 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 |
| Кефір 2,5% йогурт | 100 | 100 | 125 | 3,0 | 3,0 | 3,8 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 3,5 | 3,5 | 4,4 | 59 | 59 | 74 |
| 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:** |  |  |  | **20,0** | **20,0** | **25,6** | **15,9** | **15,9** | **20,1** | **37,9** | **37,9** | **45,8** | **387** | **387** | **478** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Буряк тушкований з чорносливом | 34 | 35 | 47 | 0,67 | 0,67 | 0,9 | 1,53 | 1,53 | 2,04 | 6,94 | 6,94 | 10,88 | 42,06 | 45,85 | 62,31 |
| Суп квасолевий | 150 | 150 |   | 4,9 | 4,9 |   | 4,9 | 4,9 |   | 13,6 | 13,6 |   | 115 | 115 |   |
| Суп квасолевий зі сметаною |   |   | 200/6 |   |   | 6,7 |   |   | 7,2 |   |   | 18,3 |   |   | 161 |
| Пиріг пастуший  | 140 | 140 | 187 | 16 | 16 | 21 | 2 | 2 | 2,7 | 53,6 | 53,6 | 68,4 | 153 | 153 | 202 |
| 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 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:** |  |  |  | **24,2** | **24,2** | **31,4** | **11,0** | **11,0** | **14,5** | **89,7** | **89,7** | **115,1** | **405** | **409** | **528** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Каша вівсяна з гарбузом  | 126 | 129 | 162 | 4,86 | 4,86 | 6,11 | 4,62 | 4,62 | 5,78 | 17,04 | 17,04 | 20,03 | 127,93 | 139,3 | 175,61 |
| Яблука свіжі | 60 | 60 | 80 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 5,0 | 5,0 | 7,0 | 23 | 23 | 31 |
| Чай (травяний) | 150 | 150 | 180 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **13,9** | **13,9** | **17,0** | **13,1** | **13,1** | **16,7** | **58,3** | **58,3** | **65,6** | **203** | **214** | **476** |
| **всього за день:** |  |  |  | **58,17** | **58,17** | **74,06** | **39,98** | **39,98** | **51,29** | **185,90** | **185,93** | **226,43** | **994,79** | **1009,95** | **1482,76** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Понеділок 3 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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:** |
| Бобові з цибулею (горох , сочевиця) | 88 | 88 | 114 | 10,3 | 10,3 | 12,9 | 3,2 | 3,2 | 3,9 | 24,4 | 24,4 | 30,5 | 167 | 167 | 208 |
| 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 |
| 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 сухофруктів  | 120 | 120 | 150 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,7 | 17,7 | 22,6 | 68 | 68 | 87 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **13,8** | **13,8** | **16,8** | **7,7** | **7,7** | **8,9** | **60,3** | **60,3** | **73,9** | **358** | **358** | **433** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Ікра з буряка | 55 | 55 | 75 | 3,0 | 3,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,2 | 24,2 | 31,0 | 40 | 4 | 54 |
| Суп з цвітною капустою зі сметаною | 150/7 | 150/7 | 200/9 | 1,46 | 1,46 | 1,93 | 3,09 | 3,09 | 3,94 | 7,04 | 7,04 | 9,4 | 61 | 61 | 79 |
| Гуляш курячий | 32/18 | 32/18 | 43/24 | 9,9 | 9,9 | 13,2 | 3,4 | 3,4 | 4,3 | 4 | 4 | 5,4 | 87 | 87 | 116 |
| Каша рисова розсипчаста | 80 | 80 | 100 | 2,0 | 2,0 | 2,5 | 1,0 | 1,0 | 1,1 | 20,7 | 20,7 | 25,9 | 100 | 100 | 122 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30\10 | 30\10 | 30\10 | 4,8 | 4,8 | 5,0 | 4,9 | 4,9 | 6,2 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 104 | 104 | 111 |
| Сік виноградний | 120 | 120 | 180 | 0,6 | 0,6 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,4 | 17,4 | 26,1 | 71 | 71 | 106 |
| 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 обід:** |  |  |  | **22,6** | **22,6** | **28,7** | **12,5** | **12,5** | **15,6** | **96,4** | **96,4** | **125,1** | **516** | **480** | **659** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Курка по-італійськи (підлива) | 36/10 | 36/10 | 48/12 | 9,7 | 9,7 | 12,9 | 3,3 | 3,3 | 4,3 | 3,2 | 3,2 | 4,3 | 83 | 83 | 109 |
| Картопля тушкована з цибулею та томатом | 100 | 100 | 113 | 2,5 | 2,5 | 2,8 | 3,5 | 3,5 | 4 | 19,7 | 19,7 | 22,4 | 119 | 119 | 135 |
| Котлета морквяна під сметанним соусом | 50/36 | 50/36 | 70/50 | 2 | 2 | 3 | 7 | 7 | 8 | 14 | 14 | 19 | 121 | 121 | 161 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 4 | 4 | 5,3 | 3,4 | 3,4 | 4,5 | 6,3 | 6,3 | 8,6 | 95 | 95 | 95 |
| 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 вечерю:** |  |  |  | **18,7** | **18,7** | **24,7** | **17,3** | **17,3** | **21,0** | **48,9** | **48,9** | **61,9** | **442** | **442** | **532** |
| **всього за день:** |  |  |  | **55,12** | **55,12** | **70,20** | **37,50** | **37,50** | **45,52** | **205,58** | **205,57** | **260,91** | **######** | **1279,96** | **1623,50** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Вівторок 3 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 гарбузова | 70 | 70 | 90 | 1,55 | 1,55 | 1,99 | 1,6 | 1,6 | 2,01 | 9,36 | 12,36 | 15,53 | 57,6 | 68,97 | 86,87 |
| Запіканка вермішеливо- сирна | 112 | 116 | 145 | 18,7 | 18,7 | 23 | 11,6 | 11,6 | 14,4 | 16,3 | 16,3 | 18 | 247 | 247 | 297 |
| 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 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **20,5** | **20,5** | **25,3** | **13,4** | **13,4** | **16,7** | **31,9** | **34,9** | **41,8** | **332** | **343** | **420** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Суп овочевий із зеленим горошком | 149 | 150 | 200 | 1,8 | 1,8 | 2,5 | 4,3 | 4,3 | 5,5 | 8,6 | 8,6 | 11,7 | 80 | 80 | 105 |
| Хлібець рибний | 48 | 48 | 72 | 7,9 | 7,9 | 11,9 | 3,3 | 3,3 | 4,2 | 3,5 | 3,5 | 5,2 | 76 | 76 | 106 |
| 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 |
| Капуста цвітна підсмажена в яйці | 38 | 38 | 48 | 3,8 | 3,8 | 4,8 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 20,5 | 20,5 | 25,6 | 38 | 38 | 48 |
| Компот зі свіжих фруктів | 120 | 120 | 160 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,3 | 19,3 | 24,1 | 91 | 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 обід:** |  |  |  | **18,8** | **18,8** | **25,3** | **13,2** | **13,2** | **16,0** | **75,7** | **75,7** | **94,0** | **442** | **442** | **553** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі | 47\32 | 47\32 | 63\56 | 10,4 | 10,4 | 14,1 | 4,7 | 4,7 | 6,8 | 6,0 | 6,0 | 9,1 | 110 | 110 | 157 |
| Запіканка овочева | 117 | 117 | 117 | 6,6 | 6,6 | 6,6 | 6,9 | 6,9 | 6,9 | 29,5 | 29,5 | 29,5 | 204 | 204 | 204 |
| 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 |
| Сік абрикосовий | 120 | 120 | 180 | 0,6 | 0,6 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 14,8 | 14,8 | 22,1 | 66 | 66 | 99 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **19,7** | **19,7** | **23,7** | **14,1** | **14,1** | **16,3** | **60,2** | **60,2** | **70,6** | **451** | **451** | **531** |
| **всього за день:** |  |  |  | **58,93** | **58,93** | **74,24** | **40,70** | **40,70** | **49,03** | **167,72** | **170,72** | **206,39** | **######** | **1236,27** | **1503,55** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Середа 3 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 сиром твердим | 57 | 57 | 57 | 7,1 | 7,1 | 7,1 | 9,0 | 9,0 | 9,0 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 113 | 113 | 113 |
| Каша пшенична в'язка з морквою | 96 | 100 | 125 | 3,7 | 3,7 | 4,6 | 2,6 | 2,6 | 3,2 | 22,6 | 22,6 | 28,2 | 128 | 128 | 156 |
| Фрукти свіжі  | 60 | 60 | 80 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 17,0 | 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 |
| Кефір | 90 | 90 | 90 | 2,7 | 2,7 | 2,7 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 3,2 | 3,2 | 4,4 | 53 | 53 | 74 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **16,5** | **16,5** | **17,4** | **16,4** | **16,4** | **17,0** | **46,5** | **46,5** | **60,4** | **418** | **418** | **485** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Суп гороховий з грінками | 150/20 | 150/20 | 200/20 | 5,7 | 5,7 | 7,00 | 4,24 | 4,24 | 4,85 | 23,58 | 23,58 | 28,12 | 156,04 | 156,04 | 184,27 |
| Вареники з курячим м'ясом | 81 | 81 | 108 | 12,8 | 12,8 | 16,9 | 4,5 | 4,5 | 5,6 | 16,7 | 16,7 | 22,1 | 161 | 161 | 211 |
| Ікра з буряка | 55 | 55 | 75 | 3,0 | 3,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,2 | 24,2 | 31,0 | 40 | 4 | 54 |
| Сік персиковий | 130 | 130 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 20,7 | 20,7 | 27,0 | 88 | 88 | 116 |
| 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:** |  |  |  | **23,7** | **23,7** | **30,2** | **11,14** | **11,14** | **12,85** | **95,08** | **95,08** | **118,12** | **516,04** | **516.04** | **636,27** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Каша вівсяна з гарбузом | 126 | 129 | 162 | 4,86 | 4,86 | 6,11 | 4,62 | 4,62 | 5,78 | 17,04 | 17,04 | 20,03 | 127,93 | 139,3 | 175,61 |
| Зрази з сиру з чорносливом | 90 | 95 | 120 | 14,2 | 14,2 | 17,6 | 8,9 | 8,9 | 11,1 | 38,7 | 38,7 | 48,6 | 291 | 291 | 363 |
| Соус сметанний | 20 | 20 | 20 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 16 | 16 | 16 |
| Фрукти свіжі  | 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 вечір:** |  |  |  | **19,9** | **19,9** | **24,7** | **14,7** | **14,7** | **18,2** | **62,6** | **62,6** | **77,4** | **459** | **470** | **587** |
| **всього за день:** |  |  |  | **56,08** | **56,08** | **67,60** | **39,36** | **39,36** | **45,47** | **197,33** | **197,32** | **245,28** | **1307,93** | **1283,30** | **1617,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Четвер 3 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 | 1,1 | 1,1 | 1,4 | 3,6 | 3,6 | 5 | 8,7 | 8,7 | 11,8 | 68 | 68 | 92 |
| Каша "Янтарна" (із пшона з яблуками) | 100 | 100 | 125 | 4,3 | 4,3 | 5,3 | 4,6 | 4,6 | 5,7 | 20,9 | 20,9 | 25,9 | 141 | 141 | 176 |
| Яйце варене | 40 | 40 | 40 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 4,6 | 4,6 | 4,6 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 63 | 63 | 63 |
| Компот із плодів сушених  | 140 | 140 | 160 | 0,9 | 0,9 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,2 | 17,2 | 19,6 | 67 | 67 | 77 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 86 | 86 | 93 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **13,5** | **13,5** | **14,9** | **15,2** | **15,2** | **17,7** | **57,0** | **57,0** | **67,5** | **425** | **425** | **501** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Борщ полтавський з галушками і сметаною | 150/5 | 150/6 | 200/7 | 2,6 | 2,6 | 3,4 | 3,6 | 3,6 | 4,7 | 16,3 | 16,3 | 21,6 | 106 | 106 | 140 |
| Суфле з яловичини в кисло-солодкому соусі | 100 | 100 | 133 | 10,9 | 10,9 | 14,3 | 3,5 | 3,5 | 5,3 | 2,8 | 2,8 | 3,3 | 95 | 95 | 124 |
| Каша гречана  | 90 | 90 | 113 | 2,8 | 2,8 | 3,5 | 2,2 | 2,2 | 2,7 | 13,9 | 13,9 | 17,4 | 87 | 87 | 109 |
| Хліб цільнозерновий  | 30,00 | 30,00 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Чай | 150 | 150 | 180 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **18,4** | **18,4** | **23,3** | **11,7** | **11,7** | **15,1** | **42,9** | **42,9** | **52,2** | **359** | **359** | **444** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром | 100 | 100 | 120 | 3,6 | 3,6 | 4,4 | 4,0 | 4,0 | 6,0 | 14,2 | 14,2 | 17,2 | 116 | 116 | 141 |
| Морква тушкована в сметані | 62 | 65 | 86 | 1,1 | 1,1 | 1,4 | 3,6 | 3,6 | 5,0 | 8,7 | 8,7 | 11,8 | 68 | 68 | 92 |
| Компот із свіжих яблук | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 12,2 | 12,2 | 16,3 | 50 | 50 | 66 |
| Фрукти свіжі  | 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:** |  |  |  | **5,8** | **5,8** | **7,3** | **7,9** | **7,9** | **11,4** | **48,2** | **48,2** | **62,7** | **287** | **287** | **370** |
| **всього за день:** |  |  |  | **37,68** | **37,68** | **45,53** | **34,84** | **34,84** | **44,18** | **148,10** | **148,10** | **182,43** | **1071,33** | **1071,33** | **1314,77** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **П'ятниця 3 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 білокачанна підсмажена в яйці | 38 | 38 | 48 | 3,8 | 3,8 | 4,7 | 1 | 1 | 1,2 | 20,5 | 20,5 | 25,6 | 38 | 38 | 48 |
| 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 |
| 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 |
| Кефір, йогурт | 90 | 90 | 125 | 2,7 | 2,7 | 3,8 | 2,3 | 2,3 | 3,1 | 3,2 | 3,2 | 4,4 | 53 | 53 | 74 |
| 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:** |  |  |  | **21,3** | **21,3** | **28,4** | **9,3** | **9,3** | **11,6** | **76,8** | **76,8** | **94,9** | **356,0** | **356,0** | **450,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 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 | 94 |
| Болоньєзе | 65 | 65 | 87 | 6,95 | 6,95 | 9,27 | 14,24 | 14,24 | 18.82 | 1,25 | 3,25 | 4,18 | 161 | 168 | 222 |
| Бобові з цибулею (горох) | 88 | 88 | 114 | 10,3 | 10,3 | 12,9 | 3,2 | 3,2 | 3,9 | 24,4 | 24,4 | 30,5 | 167 | 167 | 208 |
| Фрукти свіжі (яблука) | 60,00 | 60,00 | 80 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 6,2 | 6,2 | 8,3 | 27 | 27 | 36 |
| 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:** |  |  |  | **28,0** | **28,0** | **35,5** | **13,9** | **13,9** | **17,0** | **84,3** | **84,3** | **105,2** | **494** | **494** | **614** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Пюре бурякове | 55 | 55 | 73 | 2,9 | 2,9 | 3,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 25,0 | 25,0 | 31,5 | 56 | 56 | 73 |
| Нагетси курячі | 56 | 56 | 75 | 12 | 12 | 16 | 4,2 | 4,2 | 5,4 | 12,1 | 12,1 | 16,5 | 136 | 136 | 182 |
| Запіканка рисова зі свіжими плодами | 86 | 90 | 113 | 2,6 | 2,6 | 3,2 | 2,8 | 2,8 | 3,5 | 21,8 | 21,8 | 27,3 | 122 | 122 | 153 |
| какао | 150 | 150 | 180 | 4 | 4 | 5,3 | 3,4 | 3,4 | 4,5 | 6,3 | 6,3 | 8,6 | 95 | 95 | 95 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **21,5** | **21,5** | **28,2** | **10,5** | **10,5** | **13,5** | **65,2** | **65,2** | **83,9** | **409** | **409** | **503** |
| **всього за день** |  |  |  | **70,80** | **70,80** | **92,10** | **33,70** | **33,70** | **42,10** | **226,30** | **226,30** | **284,00** | **1259,00** | **1259,00** | **1567,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Понеділок 4 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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:** |
| Буряк тушкований з чорносливом | 34 | 35 | 47 | 0,67 | 0,67 | 0,9 | 1,53 | 1,53 | 2,04 | 6,94 | 6,94 | 10,88 | 42,06 | 45,85 | 62,31 |
| Нагетси курячі | 56 | 56 | 75 | 12 | 12 | 16 | 4,2 | 4,2 | 5,4 | 12,1 | 12,1 | 16,5 | 136 | 136 | 182 |
| Каша кукурудзяна з сиром твердим | 87 | 87 | 115 | 4,1 | 4,1 | 5,3 | 4,6 | 4,6 | 5,8 | 15,6 | 15,6 | 21 | 122 | 122 | 159 |
| Сік яблучний | 110 | 110 | 190 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 11,3 | 11,3 | 19,6 | 46 | 46 | 80 |
| 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:** |  |  |  | **19,3** | **19,3** | **25,1** | **12,7** | **12,7** | **15,6** | **55,8** | **55,8** | **77,9** | **417,1** | **420,9** | **554,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Борщ з капустою та картоплею | 150 | 150 | 200 | 1,9 | 1,9 | 2,6 | 2,2 | 2,2 | 2,8 | 9,6 | 9,6 | 12,8 | 63 | 63 | 83 |
| Філе курки запечене під сиром твердим | 55 | 55 | 73 | 11,2 | 11,2 | 14,9 | 7,1 | 7,1 | 9,3 | 2,3 | 2,3 | 3,5 | 120 | 120 | 160 |
| Пюре з бобових (з гороху) з вершковим маслом | 90 | 90 | 103 | 9,5 | 9,5 | 10,9 | 1,9 | 1,9 | 2,4 | 21,1 | 21,1 | 24,3 | 151 | 151 | 175 |
| Компот із апельсинів | 140 | 148 | 180 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 11 | 11 | 13,3 | 43 | 43 | 52 |
| 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:** |  |  |  | **25,0** | **25,0** | **30,9** | **13,7** | **13,7** | **17,0** | **53,9** | **53,9** | **63,8** | **448** | **448** | **541** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Каша вівсяна з гарбузом | 126 | 129 | 162 | 4,86 | 4,86 | 6,11 | 4,62 | 4,62 | 5,78 | 17,04 | 17,04 | 20,03 | 127,93 | 139,3 | 175,61 |
| Вареники ліниві з соусом зі свіих ягід | 65/40 | 65/40 | 82/57 | 10,6 | 10,6 | 13,5 | 5,2 | 5,2 | 6,6 | 27 | 27 | 35,2 | 196 | 196 | 252 |
|   |
| Чай (трав’яний) з лимоном | 149 | 150 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 3 | 3 | 4 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **15,6** | **15,6** | **19,7** | **9,8** | **9,8** | **12,4** | **44,4** | **44,4** | **55,7** | **327** | **338** | **432** |
| **всього за день:** |  |  |  | **59,83** | **59,83** | **75,71** | **36,25** | **36,25** | **45,02** | **154,18** | **154,18** | **197,41** | **1191,99** | **1207,15** | **1526,92** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вівторок 4 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 24 | 24 | 28 | 163 | 163 | 188 |
| Соус із сухофруктів (чорносливу) | 42 | 44 | 50 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 18 | 18 | 19 | 71 | 71 | 78 |
|  Фрукти свіжі ( апельсини) | 60 | 60 | 80 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 6 | 8 | 25 | 25 | 35 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **9,0** | **9,0** | **11,0** | **12,0** | **12,0** | **14,0** | **62,0** | **62,0** | **74,0** | **380** | **380** | **462** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ікра з буряка | 55 | 55 | 75 | 3,0 | 3,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,2 | 24,2 | 31,0 | 40 | 4 | 54 |
| Суп селянський з перловою крупою та сметаною | 150/5 | 150/6 | 200/8 | 1,5 | 1,5 | 2 | 3,4 | 3,4 | 4,4 | 8,9 | 8,9 | 11,9 | 71 | 71 | 94 |
| Шніцель рибний натуральний | 47 | 47 | 70 | 9,8 | 9,8 | 14,1 | 1,2 | 1,2 | 1,8 | 23,3 | 23,3 | 30,4 | 85 | 85 | 121 |
| Каша гречана розсипчаста | 90 | 90 | 113 | 4,6 | 4,6 | 5,8 | 2,7 | 2,7 | 3,3 | 23,1 | 23,1 | 29,1 | 135 | 135 | 171 |
| Компот із свіжих фруктів (з яблук) | 120 | 120 | 160 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 12,2 | 12,2 | 16,3 | 50 | 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:**  |  |  |  | **21,20** | **21,20** | **28,30** | **9,90** | **9,90** | **12,20** | **101,61** | **101,60** | **128,60** | **452,00** | **416,00** | **577,00** |
| **Вечеря:** |
| Капуста цвітна підсмажена в яйці | 38 | 38 | 48 | 3,8 | 3,8 | 4,8 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 20,5 | 20,5 | 25,6 | 38 | 38 | 48 |
| Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарах | 48 | 48 | 65 | 10,7 | 10,7 | 14,1 | 4,0 | 4,0 | 5,1 | 4,1 | 4,1 | 5,3 | 97 | 97 | 126 |
| Картопля запечена скибочками (з вареної) | 85 | 85 | 94 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 2,2 | 2,2 | 2,8 | 12,6 | 12,6 | 15,5 | 80 | 80 | 100 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 4 | 4 | 5,3 | 3,4 | 3,4 | 4,5 | 6,3 | 6,3 | 8,6 | 95 | 95 | 95 |
| 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:** |  |  |  | **23,1** | **23,1** | **29,4** | **12,9** | **12,9** | **16,0** | **53,4** | **53,4** | **64,9** | **381,0** | **381,0** | **440,3** |
| **всього за день:** |  |  |  | **53,30** | **53,30** | **68,67** | **34,82** | **34,82** | **42,21** | **217,01** | **217,00** | **267,50** | **1213,01** | **1177,01** | **1479,32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Середа 4 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 | 3,0 | 3,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,2 | 24,2 | 31,0 | 40 | 4 | 54 |
| Тюфтелька рибна в | 60/30 | 60/30 | 90/45 | 8,7 | 8,7 | 13,1 | 6,2 | 6,2 | 8,8 | 9,5 | 9,5 | 14,6 | 129 | 129 | 190 |
| сметанно-томатному соусі |
| Каша ячна розсипчаста | 90 | 90 | 108 | 3 | 3 | 3,6 | 1,8 | 1,8 | 2,3 | 20 | 20 | 24,1 | 109 | 109 | 132 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |   | 2,1 | 2,1 |   | 2,4 | 2,4 |   | 9,9 | 9,9 |   | 71 | 71 |   |
|  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:** |  |  |  | **17,3** | **17,3** | **21,4** | **10,5** | **10,5** | **11,3** | **69,3** | **69,3** | **77,3** | **373,0** | **337,0** | **408,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Салат з зеленого горошку з цибулею | 77 | 77 | 88 | 3,8 | 3,8 | 4,3 | 1,6 | 1,6 | 1,7 | 11,4 | 11,4 | 12,9 | 72 | 72 | 80 |
| Суп картопляний з | 150 | 150 | 200 | 1,7 | 1,7 | 2,3 | 1,3 | 1,3 | 1,8 | 13,1 | 13,1 | 17,4 | 71 | 71 | 94 |
| макаронними виробами |
| Рагу із курятини | 32/102 | 32/102 | 43/136 | 11,2 | 11,2 | 14,9 | 5,1 | 5,1 | 6,7 | 15,1 | 15,1 | 20,1 | 152 | 152 | 201 |
| Компот із свіжих фруктів (яблук) | 120 | 120 | 160 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 13 | 13 | 17,6 | 53 | 53 | 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 |
| Банани | 60 | 60 | 80 | 1,0 | 1,0 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 14,2 | 18,5 | 58 | 58 | 76 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **20,1** | **20,1** | **25,3** | **10,8** | **10,8** | **13,1** | **76,7** | **76,7** | **96,4** | **477** | **477** | **594** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Морква припущена з | 57 | 58 | 85 | 0,8 | 0,8 | 1,2 | 0,8 | 0,8 | 1,2 | 7,9 | 7,9 | 11,4 | 38 | 38 | 55 |
| родзинками |
| Яєчний рулет з фаршем | 100 | 100 | 100 | 7,8 | 7,8 | 7,8 | 8,3 | 8,3 | 8,3 | 13,6 | 13,6 | 13,6 | 161 | 161 | 161 |
| Биточки пшоняні з соусом із сухофруктів | 60/44 | 60/44 | 88/62 | 2,9 | 2,9 | 4,3 | 2,8 | 2,8 | 4,2 | 26,7 | 26,7 | 38,7 | 142 | 142 | 208 |
| Молоко кип’ячене | 100 | 100 | 120 | 2,8 | 2,8 | 4,5 | 2,5 | 2,5 | 4 | 4,7 | 4,7 | 7,6 | 52 | 52 | 83 |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **14,3** | **14,3** | **17,8** | **14,4** | **14,4** | **17,7** | **52,9** | **52,9** | **71,3** | **393** | **393** | **507** |
| **всього за день:** |  |  |  | **51,70** | **51,70** | **64,50** | **35,70** | **35,70** | **42,10** | **198,91** | **198,90** | **245,00** | **1243,00** | **1207,00** | **1509,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Четвер 4 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 | 87 | 87 | 116 | 1,8 | 1,8 | 2,4 | 5,0 | 5,0 | 7,0 | 6,1 | 6,2 | 8,3 | 74 | 74 | 99 |
| Курка по-італійськи (підлива) | 36/10 | 36/10 | 48/12 | 9,7 | 9,7 | 12,9 | 3,3 | 3,3 | 4,3 | 3,2 | 3,2 | 4,3 | 83 | 83 | 109 |
| Каша ячна розсипчаста з цибулею | 96 | 96 | 120 | 3,7 | 3,7 | 4,7 | 2,4 | 2,4 | 3 | 23,5 | 23,5 | 29,6 | 132 | 132 | 166 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 135 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 10,5 | 13,5 | 39 | 39 | 48 |
| Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 30/5 | 30/5 | 30/5 | 3,9 | 3,9 | 4,9 | 4,7 | 4,7 | 5,9 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 100 | 100 | 114 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **19,3** | **19,3** | **25,2** | **15,4** | **15,4** | **20,2** | **53,2** | **53,3** | **65,6** | **428** | **428** | **536** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Горошок овочевий відварний | 60 | 60 | 70 | 3,3 | 3,3 | 3,8 | 3,1 | 3,1 | 3,2 | 5,0 | 5,0 | 7,3 | 44 | 44 | 59 |
| Суп український з галушками | 150/15 | 150/15 | 200/20 | 1,8 | 1,8 | 2,4 | 2,8 | 2,8 | 2,5 | 12,4 | 12,4 | 16,4 | 82 | 82 | 105 |
| Макаронник з м'ясом яловичини | 94 | 94 | 118 | 10,4 | 10,4 | 13 | 4 | 4 | 5,3 | 22,4 | 22,4 | 28,2 | 168 | 168 | 214 |
| 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 |
|  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 обід:** |  |  |  | **18,0** | **18,0** | **21,9** | **12,5** | **12,5** | **13,6** | **55,3** | **55,3** | **69,3** | **389** | **389** | **481** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Гарбуз запечений з яблуками | 48 | 48 | 67 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 3,1 | 3,1 | 4,2 | 4,6 | 4,6 | 6,5 | 48 | 48 | 65 |
| Запіканка рисова з ягідним кюлі  | 135 | 135 | 169 | 5,96 | 5,96 | 6,72 | 4,62 | 4,62 | 5,72 | 25,72 | 25,72 | 32,64 | 174,52 | 174,52 | 218,54 |
| Сік персиковий | 130 | 130 | 170 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 20,7 | 20,7 | 27 | 88 | 88 | 116 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **6,5** | **6,5** | **7,5** | **7,7** | **7,7** | **9,9** | **51,0** | **51,0** | **66,1** | **311** | **311** | **400** |
| **всього за день:** |  |  |  | **43,77** | **43,77** | **54,64** | **35,58** | **35,58** | **43,71** | **159,59** | **159,62** | **201,03** | **1127,04** | **1127,04** | **1416,67** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **П'ятниця 4 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи**  | **Енергетична цінність** |
| **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 цвітна підсмажена в яйці | 38 | 38 | 48 | 3,8 | 3,8 | 4,8 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 20,5 | 20,5 | 25,6 | 38 | 38 | 48 |
| 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 вівсяна в’язка | 82 | 82 | 103 | 2,2 | 2,2 | 2,8 | 2,7 | 2,7 | 3,3 | 10,5 | 10,5 | 13,2 | 74 | 74 | 92 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 4 | 4 | 5,3 | 3,4 | 3,4 | 4,5 | 6,3 | 6,3 | 8,6 | 95 | 95 | 95 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 |   | 2,4 | 2,4 |   | 9,9 | 9,9 |   | 71 | 71 |   |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **18,0** | **18,0** | **18,8** | **15,6** | **15,6** | **15,1** | **49,8** | **49,8** | **50,0** | **367** | **367** | **324** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обід:** |
| Борщ зі сметаною | 150/5 | 150/5 | 200/5 | 2,6 | 2,6 | 3,4 | 3,6 | 3,6 | 4,7 | 16,3 | 16,3 | 21,6 | 106 | 106 | 140 |
| Хлібець рибний | 48 | 48 | 72 | 7,9 | 7,9 | 11,9 | 3,3 | 3,3 | 4,2 | 3,5 | 3,5 | 5,2 | 76 | 76 | 106 |
| Каша гречана | 82 | 82 | 103 | 4,57 | 4,57 | 5,77 | 2,37 | 2,37 | 2,95 | 23,97 | 23,97 | 29,5 | 138,7 | 138,7 | 174,89 |
| 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 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:** |  |  |  | **17,4** | **17,4** | **23,5** | **11,9** | **11,9** | **14,6** | **59,9** | **59,9** | **74,5** | **418** | **418** | **528** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря:** |
| Буряк тушкований в сметанному соусі | 57 | 57 | 75 | 1,09 | 1,09 | 1,46 | 2,14 | 2,14 | 2,73 | 6,78 | 6,78 | 9,11 | 48,01 | 48,01 | 63,26 |
| Тюфтелька куряча (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 |
| Картопля тушкована з цибулею та томатом | 100 | 100 | 113 | 2,5 | 2,5 | 2,8 | 3,5 | 3,5 | 4 | 19,7 | 19,7 | 22,4 | 119 | 119 | 135 |
|  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 травяний | 150 | 150 | 180 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Всього за вечерю:** |  |  |  | **15,8** | **15,8** | **20,6** | **11,6** | **11,6** | **14,4** | **43,8** | **43,8** | **54,3** | **337** | **337** | **419** |
| **всього за день** |  |  |  | **51,19** | **51,19** | **62,80** | **39,04** | **39,04** | **44,02** | **153,41** | **153,41** | **178,84** | **1122,01** | **1122,01** | **1271,83** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |