



# МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

## НАКАЗ

Київ

3 лютого 2022 року

215

### **Про затвердження рекомендованого Примірного чотиритижневого сезонного меню рекомендованого для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6(7) років в закладах освіти та інших організованих дитячих колективах на зимовий період**

Відповідно до абзацу четвертого пункту 36 Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 року № 305, пункту 8 Положення про Міністерство охорони здоров'я України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 25 березня 2015 року № 267 (у редакції постанови Кабінету Міністрів України від 24 січня 2020 року № 90),

### **НАКАЗУЮ:**

1. Затвердити рекомендоване Примірне чотиритижневе сезонне меню рекомендоване для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років в закладах освіти та інших організованих дитячих колективах на зимовий період, що додається.
2. Директорату громадського здоров'я та профілактики захворюваності (Скапа Т.В.) забезпечити оприлюднення цього наказу на офіційному вебсайті Міністерства охорони здоров'я України.
3. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра охорони здоров'я України – головного державного санітарного лікаря України Кузіна І.В.

**Міністр**

**Віктор ЛЯШКО**



ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ Міністерства  
охорони здоров'я України  
від 03 лютого 2022 року № 215

**Рекомендоване Примірне чотиритижневе сезонне меню рекомендоване для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років в закладах освіти та інших організованих дитячих колективах на зимовий період**

Понеділок 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
<b>Сніданок:</b>															
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 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
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
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 цільноозерновий 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
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>11,1</b>	<b>11,1</b>	<b>12,5</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>12,6</b>	<b>53,7</b>	<b>59,7</b>	<b>74,1</b>	<b>355</b>	<b>379</b>	<b>452</b>
<b>Обід:</b>															
Суп із цвітною капустою зі сметаною	150/9	150/9	200/12	1,5	1,5	2,0	3,5	3,5	4,5	7,1	7,1	9,6	65	65	85
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
<b>Всього за обід:</b>				<b>18,0</b>	<b>18,0</b>	<b>24,2</b>	<b>13,2</b>	<b>13,2</b>	<b>16,4</b>	<b>57,2</b>	<b>57,2</b>	<b>71,3</b>	<b>417</b>	<b>417</b>	<b>526</b>
<b>Вечеря:</b>															
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
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>18,4</b>	<b>18,4</b>	<b>24,0</b>	<b>11,9</b>	<b>11,9</b>	<b>15,2</b>	<b>44,4</b>	<b>44,4</b>	<b>57,4</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>460</b>
<b>Вівторок 1 тиждень</b>															
<b>Найменування страв та виробів</b>	<b>Вихід</b>			<b>Хімічний склад</b>											
				<b>Білки, г</b>			<b>Жири, г</b>			<b>Вуглеводи, г</b>			<b>Енергетична цінність, ккал</b>		
	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>
<b>Сніданок:</b>															
Морква тушкована 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
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
Плов з родзинками	100	100	120	2,6	2,6	3,1	3,9	3,9	4,3	31,0	31,0	37,3	166	166	197
Хліб цільнозерновий	30	30		2,1	2,1		2,4	2,4		9,9	9,9		71	71	
Хліб цільнозерновий з сиром твердим			30/5			3,6			3,9			9,9			89
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>14,9</b>	<b>14,9</b>	<b>20,3</b>	<b>12,7</b>	<b>12,7</b>	<b>16,9</b>	<b>49,4</b>	<b>51,3</b>	<b>61,4</b>	<b>368</b>	<b>375</b>	<b>470</b>
<b>Обід:</b>															
Салат з зеленого	34	34		1,6	1,6		1,6	1,6		4,7	4,7		39	39	

горошку та цибулі															
Томати солоні			49			0,5			0,0			1,2			8
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
<b>Всього за обід:</b>				<b>15,7</b>	<b>15,7</b>	<b>19,0</b>	<b>15,7</b>	<b>15,7</b>	<b>18,4</b>	<b>57,8</b>	<b>63,8</b>	<b>74,5</b>	<b>435</b>	<b>458</b>	<b>541</b>
<b>Вечеря:</b>															
Каша вівсяна з гарбузом	114	116	146	4,4	4,4	5,5	4,2	4,2	5,2	15,3	18,0	22,8	115	125	158
Сирники рожеві (з морквою)	62	66	80	9,9	9,9	11,9	8,1	8,1	10,0	6,9	10,5	12,6	142	155	188
Соус сметанный (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
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>15,7</b>	<b>15,7</b>	<b>19,4</b>	<b>14,7</b>	<b>14,7</b>	<b>19,2</b>	<b>38,6</b>	<b>52,4</b>	<b>61,4</b>	<b>364</b>	<b>415</b>	<b>506</b>
<b>Середа 1 тиждень</b>															
<b>Найменування страв та виробів</b>	<b>Вихід</b>			<b>Хімічний склад</b>											
				<b>Білки, г</b>			<b>Жири, г</b>			<b>Вуглеводи, г</b>			<b>Енергетична цінність, ккал</b>		
	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>
<b>Сніданок:</b>															
Суфле з вареного м'яса курки та рису	100	100	133	10,3	10,3	13,7	5,3	5,3	7,0	10,9	10,9	14,6	133	133	176
Овочеве рагу	115	115	135	1,9	1,9	2,3	3,7	3,7	4,2	11,5	11,5	13,7	85	85	101

Соус сметанно - томатний	20	20	20	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	1,4	1,4	1,4	10	10	10
Компот із плодів сушених (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 цілнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	<b>18,8</b>	<b>11,7</b>	<b>11,7</b>	<b>13,9</b>	<b>47,5</b>	<b>55,8</b>	<b>65,5</b>	<b>351</b>	<b>383</b>	<b>456</b>
<b>Обід:</b>															
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 (мандарини)	60	60	80	0,5	0,5	0,6	0,2	0,2	0,2	5,2	5,2	7,0	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
<b>Всього за обід:</b>				<b>16,1</b>	<b>16,1</b>	<b>20,7</b>	<b>15,6</b>	<b>15,6</b>	<b>21,2</b>	<b>53,0</b>	<b>53,0</b>	<b>64,2</b>	<b>418</b>	<b>418</b>	<b>530</b>
<b>Вечеря:</b>															
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 (гороху або 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
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>16,3</b>	<b>16,3</b>	<b>20,3</b>	<b>9,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>50,9</b>	<b>50,9</b>	<b>64,7</b>	<b>353</b>	<b>353</b>	<b>443</b>
<b>Четвер 1 тиждень</b>															
<b>Найменування страв та виробів</b>	<b>Вихід</b>		<b>Хімічний склад</b>												
			<b>Білки, г</b>				<b>Жири, г</b>				<b>Вуглеводи, г</b>			<b>Енергетична цінність,</b>	

													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
<b>Сніданок:</b>															
Гарбуз припущений	50	50	66	0,6	0,6	0,8	2,6	2,6	3,1	3,2	3,2	4,3	38	38	47
Зрази з кисломолочного сиру з курагою	70	75	95	11,7	11,7	14,7	7,5	7,5	9,2	26,7	30,6	38,5	220	235	293
Соус сметанный (на молоці)	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
Чай	140	140	170												
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>14,2</b>	<b>14,2</b>	<b>18,3</b>	<b>12,6</b>	<b>12,6</b>	<b>16,4</b>	<b>47,7</b>	<b>51,6</b>	<b>67,0</b>	<b>356</b>	<b>371</b>	<b>480</b>
<b>Обід:</b>															
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
<b>Всього за обід:</b>				<b>18,4</b>	<b>18,4</b>	<b>23,4</b>	<b>13,2</b>	<b>13,2</b>	<b>16,0</b>	<b>56,9</b>	<b>56,9</b>	<b>68,8</b>	<b>420</b>	<b>439</b>	<b>533</b>
<b>Вечеря:</b>															
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
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>18,0</b>	<b>18,0</b>	<b>23,1</b>	<b>12,3</b>	<b>12,3</b>	<b>15,3</b>	<b>45,1</b>	<b>46,1</b>	<b>53,7</b>	<b>374</b>	<b>378</b>	<b>459</b>
<b>П'ятниця 1 тиждень</b>															
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
<b>Сніданок:</b>															
Гарбуз запечений з яблуками	48	48	67	0,5	0,5	0,6	3,1	3,1	4,2	4,6	4,6	6,5	48	48	65
Суфле ячне	50	50	50	4,6	4,6	4,6	5,1	5,1	5,1	4,2	4,2	4,2	80	80	80
Макарони виробі відварені з маслом вершковим	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
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>12,3</b>	<b>12,3</b>	<b>14,6</b>	<b>13,4</b>	<b>13,4</b>	<b>15,8</b>	<b>45,7</b>	<b>49,7</b>	<b>63,7</b>	<b>351</b>	<b>367</b>	<b>452</b>
<b>Обід:</b>															
Салат з вареного буряка	35	35	47	0,6	0,6	0,7	1,1	1,1	1,4	3,3	3,3	4,4	25	25	33
Суп-пюре з квасолі зі сметаною	150/4,5	150/4,5	200/6	5,0	5,0	6,7	4,6	4,6	6,4	13,7	13,7	18,3	114	114	153
Зрази картопляні з м'ясом курки "Човники"	120	120	155	11,8	11,8	15,4	5,8	5,8	7,1	18,8	18,8	23,4	174	174	217
Соус сметанный з томатом			7			0,3			1,8			0,8			21
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 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

<b>Всього за обід:</b>				<b>19,3</b>	<b>19,3</b>	<b>25,3</b>	<b>11,8</b>	<b>11,8</b>	<b>17,0</b>	<b>63,9</b>	<b>63,9</b>	<b>79,3</b>	<b>434</b>	<b>434</b>	<b>563</b>
<b>Вечеря:</b>															
Салат з червоної капусти	40	40	60	0,6	0,6	0,9	1,1	1,1	1,6	2,4	2,4	4,3	21	21	31
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	100/5	3,6	3,6	4,6	5,0	5,0	6,1	11,8	11,8	15,0	107	107	134
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 цілнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>14,4</b>	<b>14,4</b>	<b>19,7</b>	<b>11,8</b>	<b>11,8</b>	<b>14,3</b>	<b>46,7</b>	<b>46,7</b>	<b>63,0</b>	<b>356</b>	<b>356</b>	<b>465</b>
<b>Понеділок 2 тиждень</b>															
<b>Найменування страв та виробів</b>	<b>Вихід</b>			<b>Хімічний склад</b>											
				<b>Білки, г</b>			<b>Жири, г</b>			<b>Вуглеводи, г</b>			<b>Енергетична цінність, ккал</b>		
	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>
<b>Сніданок:</b>															
Салат морквяно-яблучний з сиром твердим	92	94	126	2,5	2,5	3,2	4,2	4,2	5,4	8,2	10,2	13,4	77	85	110
Локшинник з фруктами	136	140	175	6,1	6,1	7,7	4,9	4,9	6,1	30,0	37,0	46,2	188	214	268
Соус ягідний (вишня заморожена)	14	15	20	0,2	0,2	0,2				2,1	2,9	3,7	10	13	17
Кисіль молочний	115	120	120	3,4	3,4	5,3	3,0	3,0	3,0	9,0	15,0	15,0	76	98	98
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>12,1</b>	<b>12,1</b>	<b>16,4</b>	<b>12,1</b>	<b>12,1</b>	<b>14,5</b>	<b>49,3</b>	<b>65,1</b>	<b>78,3</b>	<b>351</b>	<b>410</b>	<b>493</b>
<b>Обід:</b>															
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



Рагу овочеве з кашею	120	120	150	3,0	3,0	3,7	4,5	4,5	5,6	18,7	20,2	25,2	124	130	162
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 з сиром твердим	30/3	30/3	30/6	1,7	1,7	2,4	1,1	1,1	1,9	15,0	15,0	15,0	79	79	90
Всього за обід:				15,6	15,6	21,7	11,7	11,7	15,7	64,5	66,0	80,2	420	426	544
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
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
Соус сметанный 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
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:				17,8	17,8	22,9	12,7	12,7	16,4	47,1	47,1	56,7	375	375	464
Вівторок 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:															
Салат з капусти, моркви та яблук	50	50	70	1,5	1,5	2,1	1,8	1,8	2,6	3,2	3,2	4,6	34	34	48
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 пшенична розсипчаста 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:				12,8	12,8	14,5	11,7	11,7	13,1	46,6	54,1	66,6	357	386	457
Обід:															

Овочі припущені в сметанному соусі (з гарбузом)	59	59	78	1,3	1,3	1,7	3,4	3,4	4,6	4,2	4,2	7,2	52	52	69
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 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 цільозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
<b>Всього за обід:</b>				<b>16,7</b>	<b>16,7</b>	<b>21,5</b>	<b>13,4</b>	<b>13,4</b>	<b>16,7</b>	<b>57,3</b>	<b>57,3</b>	<b>73,2</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>518</b>
<b>Вечеря:</b>															
Пюре бурякове	27	28	36	0,5	0,5	0,6	1,5	1,5	2,0	3,0	3,5	4,5	26	28	37
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
Картопля запечена скибочками (з вареної)	65	65	80	1,6	1,6	2	1,82	1,82	2,4	13,84	13,84	17,3	77	77	98
Соус сметанный (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 плодів сушених (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
<b>Всього за вечерю</b>				<b>14,5</b>	<b>14,5</b>	<b>19,0</b>	<b>10,4</b>	<b>10,4</b>	<b>14,3</b>	<b>52,2</b>	<b>58,7</b>	<b>70,1</b>	<b>358</b>	<b>382</b>	<b>479</b>
<b>Середа 2 тиждень</b>															
<b>Найменування страв та виробів</b>	<b>Вихід</b>			<b>Хімічний склад</b>											
				<b>Білки, г</b>			<b>Жири, г</b>			<b>Вуглеводи, г</b>			<b>Енергетична цінність, ккал</b>		
	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>
<b>Сніданок:</b>															
Гарбуз припущений	50	50	66	0,6	0,6	0,8	2,6	2,6	3,1	3,2	3,2	4,3	38	38	47

Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) 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
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	67	77
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
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>17,8</b>	<b>17,8</b>	<b>22,6</b>	<b>15,6</b>	<b>15,6</b>	<b>20,3</b>	<b>36,7</b>	<b>49,7</b>	<b>61,6</b>	<b>353</b>	<b>401</b>	<b>510</b>
<b>Обід:</b>															
Капуста смажена в сухарях (з цвітної капусти)	27	27		1,0	1,0		1,1	1,1		2,6	2,6		23	23	
Томати солоні			49			0,5			0,0			1,2			8
Борщ з квасолею і картоплею зі сметаною	150/4	150/4	180/5	2,3	2,3	3,1	3,1	3,1	4,0	9,7	10,6	14,1	73	76	102
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 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
<b>Всього за обід:</b>				<b>14,1</b>	<b>14,1</b>	<b>17,6</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>21,5</b>	<b>55,9</b>	<b>56,8</b>	<b>67,1</b>	<b>450</b>	<b>453</b>	<b>553</b>
<b>Вечеря:</b>															
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
Суфле рибне	45	45	68	7,8	7,8	11,7	2,9	2,9	4,3	1,3	1,3	2,0	62	62	93
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 цілнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
<b>Всього за вечерю</b>				<b>12,8</b>	<b>12,8</b>	<b>17,5</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>12,9</b>	<b>55,7</b>	<b>56,7</b>	<b>73,9</b>	<b>351</b>	<b>373</b>	<b>489</b>

## 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:															
Гарбуз запечений з яблуками	48	48	67	0,5	0,5	0,6	3,1	3,1	4,2	4,6	4,6	6,5	48	48	65
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
Полента (каша кукурудзяна запечена)	90	90	110	2,6	2,6	3,1	2,4	2,4	3,0	16,6	16,6	20,1	99	99	120
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
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
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>14,4</b>	<b>14,4</b>	<b>19,2</b>	<b>12,9</b>	<b>12,9</b>	<b>17,8</b>	<b>45,2</b>	<b>50,2</b>	<b>62,2</b>	<b>354</b>	<b>373</b>	<b>480</b>
Обід:															
Салат з білокачанної капусти	50	50		0,8	0,8		2,0	2,0		2,7	2,9		30	31	
Салат з квашеної капусти			55			0,8			2,5			4,6			43
Куліш пшоняний з фрикаделькою 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
Курка по-італійськи (підлива)	26/8	26/8	35/12	6,6	6,6	8,9	2,7	2,7	3,6	1,3	2,4	3,2	56	60	79
Макаронні вироби відварені з маслом вершковим	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 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

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
<b>Всього за обід:</b>				<b>17,8</b>	<b>17,8</b>	<b>22,5</b>	<b>14,1</b>	<b>14,1</b>	<b>17,3</b>	<b>58,5</b>	<b>67,3</b>	<b>79,8</b>	<b>446</b>	<b>480</b>	<b>578</b>
<b>Вечеря:</b>															
Салат з буряком та селерою	50	50	75	0,8	0,8	1,1	2,1	2,1	2,2	4,4	4,4	6,6	39	39	54
Фалафель	77	77	96	9,1	9,1	11,4	2,2	2,2	3,0	24,4	24,4	30,6	150	150	190
Соус сметанный 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
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>13,0</b>	<b>13,0</b>	<b>16,8</b>	<b>8,8</b>	<b>8,8</b>	<b>12,2</b>	<b>57,5</b>	<b>57,5</b>	<b>77,5</b>	<b>355</b>	<b>355</b>	<b>482</b>
<b>П'ятниця 2 тиждень</b>															
<b>Найменування страв та виробів</b>	<b>Вихід</b>			<b>Хімічний склад</b>											
				<b>Білки, г</b>			<b>Жири, г</b>			<b>Вуглеводи, г</b>			<b>Енергетична цінність, ккал</b>		
	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>
<b>Сніданок:</b>															
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 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
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
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>17,2</b>	<b>17,2</b>	<b>22,3</b>	<b>13,0</b>	<b>13,0</b>	<b>16,2</b>	<b>38,9</b>	<b>38,9</b>	<b>48,8</b>	<b>351</b>	<b>351</b>	<b>440</b>
<b>Обід:</b>															
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
Мандарини	60	60	80	0,5	0,5	0,6	0,1	0,1	0,2	5,0	5,0	7,0	23	23	31
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:				13,4	13,4	17,3	19,3	19,3	25,2	52,5	52,5	63,4	437	437	548
Вечеря:															
Гарбуз, запечений з яйцем	55	55	73	2,5	2,5	3,3	3,3	3,3	4,4	3,3	3,3	4,5	52	52	69
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:				13,9	13,9	17,0	13,1	13,1	16,7	50,3	58,3	65,6	359	412	476
Понеділок 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:															
Гарбуз припущений	35	35	50	0,4	0,4	0,6	1,8	1,8	2,6	2,3	2,3	3,2	26	26	37
Пюре з бобових (гороху або 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
Какао з молоком	135	135	160	4,5	4,5	5,4	3,8	3,8	4,6	7,2	7,2	8,7	80	80	96
Хліб житній з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5	1,02	1,0	1,0	1,8	1,8	2,2	15,0	15,0	15,0	82	82	86
Всього за сніданок:				15,7	15,7	19,2	10,4	10,4	13,0	47,2	47,2	55,3	356	356	427
Обід:															

Ікра буряково-морквяна	30	30	50	0,4	0,4	0,6	1,6	1,6	2,6	2,5	2,5	4,1	26	26	42
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
Курка по-італійськи (підлива)	36/10	36/11	48/12	9,2	9,2	12,3	3,8	3,8	5,0	1,8	3,3	4,4	78	84	110
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
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
<b>Всього за обід:</b>				<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>21,2</b>	<b>11,0</b>	<b>11,0</b>	<b>14,6</b>	<b>69,9</b>	<b>76,4</b>	<b>94,6</b>	<b>426</b>	<b>451</b>	<b>582</b>
<b>Вечеря:</b>															
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
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>12,4</b>	<b>12,4</b>	<b>18,5</b>	<b>11,1</b>	<b>11,1</b>	<b>15,8</b>	<b>51,0</b>	<b>51,0</b>	<b>70,8</b>	<b>352</b>	<b>352</b>	<b>494</b>
<b>Вівторок 3 тиждень</b>															
<b>Найменування страв та виробів</b>	<b>Вихід</b>			<b>Хімічний склад</b>											
				<b>Білки, г</b>			<b>Жири, г</b>			<b>Вуглеводи, г</b>			<b>Енергетична цінність, ккал</b>		
	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>
<b>Сніданок:</b>															
Овочі припущені в сметанному соусі (з	59	59	78	1,3	1,3	1,7	3,4	3,4	4,6	4,2	4,2	7,2	52	52	69

гарбузом)															
Каша пшенична розсипчаста 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 молочний	145	150	180	4,2	4,2	5,1	3,8	3,8	4,5	11,3	18,8	22,5	95	124	148
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
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>11,7</b>	<b>11,7</b>	<b>14,0</b>	<b>12,0</b>	<b>12,0</b>	<b>14,5</b>	<b>51,0</b>	<b>58,5</b>	<b>71,5</b>	<b>360</b>	<b>389</b>	<b>465</b>
<b>Обід:</b>															
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
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
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 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
<b>Всього за обід:</b>				<b>16,6</b>	<b>16,6</b>	<b>21,5</b>	<b>13,0</b>	<b>13,0</b>	<b>17,0</b>	<b>63,4</b>	<b>69,4</b>	<b>87,2</b>	<b>438</b>	<b>461</b>	<b>587</b>
<b>Вечеря:</b>															
Пюре морквяне	27	28	36	0,4	0,4	0,5	1,5	1,5	2,0	2,5	3,0	3,9	24	26	34
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
Полента (каша кукурудзяна запечена)	90	90	110	2,6	2,6	3,1	2,4	2,4	3,0	16,6	16,6	20,1	99	99	120
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 (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
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>15,6</b>	<b>15,6</b>	<b>20,5</b>	<b>8,6</b>	<b>8,6</b>	<b>11,2</b>	<b>54,4</b>	<b>60,9</b>	<b>77,0</b>	<b>352</b>	<b>376</b>	<b>481</b>



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:															
Салат з червоної капусти	50	50	70	0,7	0,7	1,0	1,1	1,1	2,1	3,0	3,0	5,0	28	28	28
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
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>13,8</b>	<b>13,8</b>	<b>18,1</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>14,4</b>	<b>51,9</b>	<b>52,4</b>	<b>68,0</b>	<b>369</b>	<b>371</b>	<b>468</b>
Обід:															
Борщ з квасолею і картоплею 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
Мандарини	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 (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
<b>Всього за обід:</b>				<b>14,4</b>	<b>14,4</b>	<b>18,6</b>	<b>20,6</b>	<b>20,6</b>	<b>26,9</b>	<b>48,8</b>	<b>49,7</b>	<b>60,4</b>	<b>437</b>	<b>440</b>	<b>555</b>
Вечеря:															
Каша гарбузова	70	70	90	1,6	1,6	2	1,6	1,6	2	9,4	12,4	15,5	58	69	87
Зрази з сиру з чорносливом	90	95	120	14,1	14,1	17,6	9,0	9,0	11,2	23,7	28,7	36,3	233	252	317

Соус сметанный (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 (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
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>16,8</b>	<b>16,8</b>	<b>21,3</b>	<b>13,2</b>	<b>13,2</b>	<b>17,3</b>	<b>40,9</b>	<b>48,9</b>	<b>62,7</b>	<b>350</b>	<b>380</b>	<b>491</b>
<b>Четвер 3 тиждень</b>															
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
<b>Сніданок:</b>															
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
Йогурт 2,5%	100	100	125	2,7	2,7	3,4	2,5	2,5	3,1	14,1	14,1	17,6	88	88	110
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
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>16,4</b>	<b>16,4</b>	<b>21,1</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>14,6</b>	<b>50,3</b>	<b>52,2</b>	<b>62,6</b>	<b>367</b>	<b>374</b>	<b>462</b>
<b>Обід:</b>															
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 з філе 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 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 (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 цільозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71

<b>Всього за обід:</b>				<b>17,3</b>	<b>17,3</b>	<b>22,2</b>	<b>13,6</b>	<b>13,6</b>	<b>17,2</b>	<b>55,8</b>	<b>55,8</b>	<b>69,8</b>	<b>415</b>	<b>415</b>	<b>518</b>
<b>Вечеря:</b>															
Салат з червоної капусти	50	50	70	0,7	0,7	1,0	1,6	1,6	2,1	3,0	3,0	5,0	28	28	38
Товчанка	114	114	140	5,8	5,8	7,1	3,1	3,1	3,7	22,7	22,7	27,9	139	139	170
Суфле ячне	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
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>13,7</b>	<b>13,7</b>	<b>15,7</b>	<b>10,9</b>	<b>10,9</b>	<b>12,0</b>	<b>53,8</b>	<b>60,8</b>	<b>74,7</b>	<b>356</b>	<b>383</b>	<b>451</b>
<b>П'ятниця 3 тиждень</b>															
<b>Найменування страв та виробів</b>	<b>Вихід</b>			<b>Хімічний склад</b>											
				<b>Білки, г</b>			<b>Жири, г</b>			<b>Вуглеводи, г</b>			<b>Енергетична цінність, ккал</b>		
	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>
<b>Сніданок:</b>															
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
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 сметанный (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		1,0	1,0		0,2	0,2		15,0	15,0		68	68	
Хліб житній з сиром твердим			30/6			2,4			1,9			15,0			90
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>10,0</b>	<b>10,0</b>	<b>14,7</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>	<b>16,0</b>	<b>55,6</b>	<b>58,1</b>	<b>74,5</b>	<b>350</b>	<b>359</b>	<b>497</b>
<b>Обід:</b>															
Салат з білокачанної капусти	50	50		0,8	0,8		2,0	2,0		2,7	2,9		30,0	31,0	

Огірки солоні			31			0,5			0,0			3,1			13
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-томатному соусі	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 (банани)	45	45	80	0,7	0,7	1,2	0,1	0,1	0,1	9,8	9,8	17,4	40	40	71
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
<b>Всього за обід:</b>				<b>15,5</b>	<b>15,5</b>	<b>21,0</b>	<b>14,7</b>	<b>14,7</b>	<b>16,2</b>	<b>57,2</b>	<b>57,4</b>	<b>77,3</b>	<b>419</b>	<b>420</b>	<b>535</b>
<b>Вечеря:</b>															
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
Запіканка овочева	95	95	105	4,8	4,8	4,8	4,4	4,4	5,2	18,4	18,4	20,5	127	127	144
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	0,5	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	14,8	23,7	23,7	78	107	107
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>19,0</b>	<b>18,9</b>	<b>22,5</b>	<b>13,0</b>	<b>13,0</b>	<b>16,2</b>	<b>39,5</b>	<b>48,4</b>	<b>53,7</b>	<b>363</b>	<b>392</b>	<b>456</b>
<b>Понеділок 4 тиждень</b>															
<b>Найменування страв та виробів</b>	<b>Вихід</b>			<b>Хімічний склад</b>											
				<b>Білки, г</b>			<b>Жири, г</b>			<b>Вуглеводи, г</b>			<b>Енергетична цінність, ккал</b>		
	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>
<b>Сніданок:</b>															
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 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)	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		0,8	0,8		2	2		2,7	2,9		30	31	
Салат з квашеної капусти			55			0,8			2,5			4,6			43
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
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
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:				18,0	18,0	23,0	13,3	13,3	17,9	57,8	65,4	77,6	436	466	576
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 плодів сушених (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
Вівторок 4 тиждень															
Найменування страв	Вихід			Хімічний склад											

та виробів				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
<b>Сніданок:</b>															
Суп молочний з гречаною крупою	150	150	200	3,6	3,6	4,8	3,1	3,1	4,2	11,2	12,7	16,9	87	93	124
Морквяна запіканка з сиром кисломолочним	100	105	138	9,6	9,6	12,6	8,2	8,2	11,7	11,8	16,8	21,8	157	176	239
Соус із сухофруктів (яблук сушених)	28	28	28	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	8,2	9,7	9,7	32	38	38
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
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>13,6</b>	<b>13,6</b>	<b>17,9</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>15,9</b>	<b>50,3</b>	<b>58,3</b>	<b>77,0</b>	<b>358</b>	<b>389</b>	<b>524</b>
<b>Обід:</b>															
Куліш пшонаний з фрикаделькою (з м'яса свинини) 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 лінові 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 плодів сушених (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 цілнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
<b>Всього за обід:</b>				<b>15,5</b>	<b>15,5</b>	<b>19,5</b>	<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	<b>19,4</b>	<b>56,1</b>	<b>62,1</b>	<b>75,9</b>	<b>416</b>	<b>439</b>	<b>549</b>
<b>Вечеря:</b>															
Пюре з гарбуза	60	60	75	0,9	0,9	1,1	2,5	2,5	3,1	3,9	3,9	4,9	41	41	51
Пудинг із м'яса курки	60	60	80	10,4	10,4	14,0	4,9	4,9	6,4	3,1	3,1	4,2	98	98	130
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
Соус сметанный з томатом	5	5	7	0,2	0,2	0,3	1,4	1,4	1,8	0,6	0,6	0,8	15	15	21

Фрукти свіжі (яблука)	55	55	75	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	5,7	5,7	7,8	25	25	34
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
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>15,2</b>	<b>15,2</b>	<b>19,8</b>	<b>11,0</b>	<b>11,0</b>	<b>14,1</b>	<b>49,7</b>	<b>49,7</b>	<b>59,5</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>445</b>
<b>Середа 4 тиждень</b>															
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
<b>Сніданок:</b>															
Гарбуз припущений	50	50	66	0,6	0,6	0,8	2,6	2,6	3,1	3,2	3,2	4,3	38	38	47
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
Полента (каша кукурудзяна запечена)	90	90	110	2,6	2,6	3,1	2,4	2,4	3,0	16,6	16,6	20,1	99	99	120
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
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>14,8</b>	<b>14,8</b>	<b>18,8</b>	<b>11,5</b>	<b>11,5</b>	<b>14,3</b>	<b>44,2</b>	<b>51,6</b>	<b>62,4</b>	<b>354</b>	<b>382</b>	<b>466</b>
<b>Обід:</b>															
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
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

<b>Всього за обід:</b>				<b>15,5</b>	<b>15,5</b>	<b>21,3</b>	<b>12,7</b>	<b>12,7</b>	<b>17,0</b>	<b>62,4</b>	<b>63,4</b>	<b>78,2</b>	<b>421</b>	<b>425</b>	<b>547</b>
<b>Вечеря:</b>															
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 (з морквою)	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 сметанный (на молоці)	20	20	35	0,5	0,5	1,0	1,4	1,4	2,4	2,7	2,7	4,7	26	26	45
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
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>14,9</b>	<b>14,9</b>	<b>18,4</b>	<b>12,1</b>	<b>12,1</b>	<b>15,7</b>	<b>46,0</b>	<b>53,5</b>	<b>71,6</b>	<b>354</b>	<b>383</b>	<b>498</b>
<b>Четвер 4 тиждень</b>															
<b>Найменування страв та виробів</b>	<b>Вихід</b>			<b>Хімічний склад</b>											
				<b>Білки, г</b>			<b>Жири, г</b>			<b>Вуглеводи, г</b>			<b>Енергетична цінність, ккал</b>		
	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>
<b>Сніданок:</b>															
Каша рисова з гарбузом	149	152	203	4,9	4,9	6,5	3,6	3,6	4,8	29,0	31,5	42,0	169	178	238
Вареники лінів	62	65	82	9,5	9,5	12,0	5,0	5,0	6,3	5,9	9,4	11,5	109	122	152
Соус сметанный (на молоці)	20	20	35	0,5	0,5	1,0	1,4	1,4	2,4	2,7	2,7	4,7	26	26	45
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
Чай (трав'яний)	140	140	170												
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>15,8</b>	<b>15,8</b>	<b>20,7</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>13,6</b>	<b>50,7</b>	<b>56,7</b>	<b>75,6</b>	<b>357</b>	<b>379</b>	<b>506</b>
<b>Обід:</b>															
Салат з червоної капусти	50	50	70	0,7	0,7	1,0	1,6	1,6	2,1	3,0	3,0	5,0	29	29	38
Суп з макаронними виробами та картоплею	150	150	200	1,6	1,6	2,1	2,1	2,1	2,8	11,5	11,5	15,4	71	71	94



Болоньєзе (зі свинини)	65	65	87	7,0	7,0	9,3	14,2	14,2	18,8	1,3	3,3	4,2	161	168	222
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)	50	50	85	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	5,2	5,2	10,0	23	23	45
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
<b>Всього за обід:</b>				<b>13,2</b>	<b>13,2</b>	<b>17,2</b>	<b>20,5</b>	<b>20,5</b>	<b>27,0</b>	<b>49,9</b>	<b>51,9</b>	<b>67,0</b>	<b>438</b>	<b>446</b>	<b>576</b>
<b>Вечеря:</b>															
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 відварені з маслом вершковим	88/2	88/2	110/2,5	3,3	3,3	4,2	1,8	1,8	2,2	21,7	21,7	27,3	118	118	148
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
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>16,0</b>	<b>16,0</b>	<b>21,9</b>	<b>8,0</b>	<b>8,0</b>	<b>10,7</b>	<b>50,9</b>	<b>50,9</b>	<b>61,5</b>	<b>352</b>	<b>352</b>	<b>445</b>
<b>П'ятниця 4 тиждень</b>															
<b>Найменування страв та виробів</b>	<b>Вихід</b>			<b>Хімічний склад</b>											
				<b>Білки, г</b>			<b>Жири, г</b>			<b>Вуглеводи, г</b>			<b>Енергетична цінність, ккал</b>		
	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>	<b>Від 1-3 років</b>	<b>Від 3-4 років</b>	<b>Від 4-6 (7) років</b>
<b>Сніданок:</b>															
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
Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	85	94	2,2	2,2	2,4	2,2	2,2	2,5	19,0	19,0	20,9	104	104	115
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 маслом вершковим	30/1,5	30/1,5	30/1,5	1,0	1,0	1,0	1,3	1,3	1,3	15,0	15,0	15,0	78	78	78
<b>Всього за сніданок:</b>				<b>14,9</b>	<b>14,9</b>	<b>19,7</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>16,1</b>	<b>49,4</b>	<b>54,4</b>	<b>67,4</b>	<b>358</b>	<b>377</b>	<b>485</b>
<b>Обід:</b>															
Салат з білокачанної капусти	50	50		0,8	0,8		2	2		2,7	2,9		30	31	
Салат з квашеної капусти			55			0,8			2,5			4,6			43
Суп із сочевиці	150	150	200	5,4	5,4	7,2	2,3	2,3	3,4	12,9	12,9	17,2	99	99	135
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
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 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
<b>Всього за обід:</b>				<b>18,6</b>	<b>18,6</b>	<b>24,1</b>	<b>12,2</b>	<b>12,2</b>	<b>16,1</b>	<b>59,3</b>	<b>67,0</b>	<b>82,2</b>	<b>440</b>	<b>470</b>	<b>594</b>
<b>Вечеря:</b>															
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 фруктовий (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
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
Кисіль з какао	125	130	150	4,2	4,2	4,9	3,6	3,6	4,2	14,6	18,9	21,8	108	124	143
<b>Всього за вечерю:</b>				<b>11,1</b>	<b>11,1</b>	<b>13,9</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>13,3</b>	<b>54,5</b>	<b>65,8</b>	<b>82,7</b>	<b>356</b>	<b>397</b>	<b>500</b>

**В.о. генерального директора  
Директорату громадського здоров'я  
та профілактики захворюваності**

**Тетяна СКАПА**