

ПОГОДЖЕНО

Начальник Могилів – Подільського районного управління

Головного управління

Держпродспожслужби
у Вінницькій області

В.Вербовий



Директор
ЗДО № 3
Ж.Берлодян

**Примірне чотиритижневе сезонне меню
для організації триразового харчування дітей
віком від 1 до 6 (7) років
в ЗДО № 3 Могилів-Подільської міської ради на осінній період**

2025 р.

**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:																			
Каша гречана з молоком	146	150	200	6,8	6,8	6,8	9,0	5,0	5,0	6,6	24	28,4	37,9	167	185	246			
Фрукти свіжі(яблука)	65	65	85	1,01	1,01	1,01	1,3	0,1	0,1	0,1	14,2	14,2	18,5	58	58	76			
Морква тушкована	53	53	70	0,9	0,9	0,9	1,2	2,1	2,1	2,6	8,3	8,3	10,9	52	52	67			
Омлет	60	60	60	5,9	5,9	5,9	5,9	6,1	6,1	6,1	2,6	2,6	2,6	89	89	89			
Какао	120	120	160	4,0	4,0	4,0	5,3	3,4	3,4	4,5	6,3	6,3	8,6	70	70	95			
Всього за сніданок:				18,61	18,61	18,61	22,7	16,7	16,7	19,9	55,4	55,4	45,5	436	454	573			
Обід:																			
Суп український з галушками	150/15	150/15	200/20	1,8	1,8	1,8	2,4	2,8	2,8	3,4	12,4	12,4	16,4	82	82	105			
Рибна паличка з яйцем	46	46	69	9,2	9,2	9,2	13,5	4,6	4,6	6,2	4,8	4,8	6,7	98	98	137			
Пюре з бобових (гороху абосочениці) з цибулею																			
із сочевиці	100	100	125	9,7	9,7	9,7	12,2	3,0	3,0	3,6	22,7	22,7	28,4	167	167	208			
із гороху лущеного	100	100	125	10,3	10,3	10,3	12,9	3,2	3,2	3,9	24,4	24,4	30,5	167	167	208			
компот із свіжих фруктів(з яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	12,2	27	50	66			
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71			
Всього за обід:																			
з компотом із свіжих фруктів(з яблук) та сечевичею				22,7	22,7	22,7	30,0	13,3	13,3	16,5	50,6	50,6	70,7	423	446	561			
з компотом із свіжих фруктів(з яблук) та горохом				23,3	23,3	23,3	30,8	13,6	13,6	16,8	52,4	52,4	72,9	423	446	561			

		Вечеря:																													
		Від 1-3 років			Від 3-4 років			Від 4-6 (7) років			Від 6-7 років			Від 8-9 років			Від 10-11 років			Від 12-13 років			Від 14-15 років								
Найменування продуктів		Маса нетто						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	Від 1-3 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			
Всього за вечерю:		40	40	50	0.86	0.86	1.32	3.55	4.19	3.77	3.77	6.33	6.33	3.77	4.19	3.55	3.77	6.33	6.33	3.77	4.19	3.55	3.77	6.33	6.33	3.77	4.19	3.55	3.77	6.33	6.33
Всього за вечерю:		58	58	77	10.8	10.8	14.5	3.6	3.6	4.6	4.6	8.2	8.2	4.6	3.6	3.6	4.6	8.2	8.2	4.6	3.6	3.6	4.6	8.2	8.2	4.6	3.6	3.6	4.6	8.2	8.2
Всього за вечерю:		96	96	120	3.1	3.1	3.9	2.4	2.4	3.0	3.0	20.8	20.8	3.0	2.4	2.4	3.0	20.8	20.8	3.0	2.4	2.4	3.0	20.8	20.8	3.0	2.4	2.4	3.0	20.8	20.8
Всього за вечерю:		100	100	120	2.8	2.8	3.4	2.5	2.5	3.0	3.0	4.7	4.7	3.0	2.5	2.5	3.0	4.7	4.7	3.0	2.5	2.5	3.0	4.7	4.7	3.0	2.5	2.5	3.0	4.7	4.7
Всього за вечерю:		30	30	30	2.1	2.1	2.1	2.4	2.4	2.4	2.4	9.9	9.9	2.4	2.4	2.4	2.4	9.9	9.9	2.4	2.4	2.4	2.4	9.9	9.9	2.4	2.4	2.4	2.4	9.9	9.9
Всього за вечерю:		5	5	5	19.66	19.66	25.22	14.4	15.0	16.77	16.77	49.93	49.93	15.0	15.0	14.4	15.0	16.77	49.93	49.93	15.0	15.0	14.4	15.0	16.77	49.93	49.93	15.0	15.0	14.4	15.0
Всього за вечерю:		500	500	500	401	401	50	50	401	401	401	401	401	401	401	401	401	401	401	401	401	401	401	401	401	401	401	401	401	401	401
Всього за вечерю:		392	392	392	328	328	49.1	49.1	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328

Найменування продуктів		Маса нетто						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	Від 1-3 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			
Всього за вечерю:		66/24	66/24	88/32	11,5	11,5	15,6	5,3	5,3	6,6	6,6	11,6	11,6	11,6	15,1	141	141	141	141	141	141	141	141	141	141	141	141	141	141	141	
Всього за вечерю:		90	90	103	3,0	3,0	3,4	1,8	1,8	2,2	2,2	20,0	20,0	20,0	22,7	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	
Всього за вечерю:		140	140	170																											
Всього за вечерю:		30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	9,9	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	
Всього за вечерю:		34	34	49	0.37	0.37	0.54	0.07	0.07	0.10	0.10	1.56	1.56	1.56	2.25	7.82	7.82	7.82	7.82	7.82	7.82	7.82	7.82	7.82	7.82	7.82	7.82	7.82	7.82	7.82	
Всього за вечерю:				60			0.7			0.1	0.1				1.4																
Всього за вечерю:					16.6	16.6	21.8	9.5	9.5	41.6	41.6	41.5	41.5	41.5	49.1	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	328	

Обіл:

Суп оновлений зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,3	1,3	1,7	3,0	3,0	3,7	7,7	7,7	10,3	61	61	80
Нагетеси курячі	56	56	75	12,0	12,0	16,0	4,2	4,2	5,4	12,1	12,1	16,5	136	136	182
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
яблука	60	60	80	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,1	4,0	4,0	5,0	17	17	23
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				18.4	18.4	23.4	12.4	12.4	14.8	64.8	64.8	79	441	441	542
Вечеря:															
ікра кабачкова	25	25	30	2,33	2,33	2,92	0,10	0,10	0,12	20,13	20,13	25,14	27,7	27,7	34,61
або пюре з гарбуза	75	100	100	1,1	1,1	1,5	3,1	3,1	4,1	4,9	4,9	6,5	51	51	68
Пудинг сирно - яблучний	134	140	178	16,0	16,0	20,4	12,0	12,0	15,0	14,1	20,6	26,0	231	256	322
Соус яблучний	73	73	89	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	10,04	12,4	14,8	44	52	62
Сік	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0,0	0,0	0,0	17,4	17,4	26,1	71	71	106
Всього за вечерю				20.33	20.33	34.12	15.5	15.5	19.52	66.57	75.43	98.54	458	458	593

Середнє:

Продукти харчування	Всього	1-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	23-24	24-25	25-26	26-27	27-28	28-29	29-30	30-31	31-32	32-33	33-34	34-35	35-36	36-37	37-38	38-39	39-40	40-41	41-42	42-43	43-44	44-45	45-46	46-47	47-48	48-49	49-50	50-51	51-52	52-53	53-54	54-55	55-56	56-57	57-58	58-59	59-60	60-61	61-62	62-63	63-64	64-65	65-66	66-67	67-68	68-69	69-70	70-71	71-72	72-73	73-74	74-75	75-76	76-77	77-78	78-79	79-80	80-81	81-82	82-83	83-84	84-85	85-86	86-87	87-88	88-89	89-90	90-91	91-92	92-93	93-94	94-95	95-96	96-97	97-98	98-99	99-100	100-101	101-102	102-103	103-104	104-105	105-106	106-107	107-108	108-109	109-110	110-111	111-112	112-113	113-114	114-115	115-116	116-117	117-118	118-119	119-120	120-121	121-122	122-123	123-124	124-125	125-126	126-127	127-128	128-129	129-130	130-131	131-132	132-133	133-134	134-135	135-136	136-137	137-138	138-139	139-140	140-141	141-142	142-143	143-144	144-145	145-146	146-147	147-148	148-149	149-150	150-151	151-152	152-153	153-154	154-155	155-156	156-157	157-158	158-159	159-160	160-161	161-162	162-163	163-164	164-165	165-166	166-167	167-168	168-169	169-170	170-171	171-172	172-173	173-174	174-175	175-176	176-177	177-178	178-179	179-180	180-181	181-182	182-183	183-184	184-185	185-186	186-187	187-188	188-189	189-190	190-191	191-192	192-193	193-194	194-195	195-196	196-197	197-198	198-199	199-200	200-201	201-202	202-203	203-204	204-205	205-206	206-207	207-208	208-209	209-210	210-211	211-212	212-213	213-214	214-215	215-216	216-217	217-218	218-219	219-220	220-221	221-222	222-223	223-224	224-225	225-226	226-227	227-228	228-229	229-230	230-231	231-232	232-233	233-234	234-235	235-236	236-237	237-238	238-239	239-240	240-241	241-242	242-243	243-244	244-245	245-246	246-247	247-248	248-249	249-250	250-251	251-252	252-253	253-254	254-255	255-256	256-257	257-258	258-259	259-260	260-261	261-262	262-263	263-264	264-265	265-266	266-267	267-268	268-269	269-270	270-271	271-272	272-273	273-274	274-275	275-276	276-277	277-278	278-279	279-280	280-281	281-282	282-283	283-284	284-285	285-286	286-287	287-288	288-289	289-290	290-291	291-292	292-293	293-294	294-295	295-296	296-297	297-298	298-299	299-300	300-301	301-302	302-303	303-304	304-305	305-306	306-307	307-308	308-309	309-310	310-311	311-312	312-313	313-314	314-315	315-316	316-317	317-318	318-319	319-320	320-321	321-322	322-323	323-324	324-325	325-326	326-327	327-328	328-329	329-330	330-331	331-332	332-333	333-334	334-335	335-336	336-337	337-338	338-339	339-340	340-341	341-342	342-343	343-344	344-345	345-346	346-347	347-348	348-349	349-350	350-351	351-352	352-353	353-354	354-355	355-356	356-357	357-358	358-359	359-360	360-361	361-362	362-363	363-364	364-365	365-366	366-367	367-368	368-369	369-370	370-371	371-372	372-373	373-374	374-375	375-376	376-377	377-378	378-379	379-380	380-381	381-382	382-383	383-384	384-385	385-386	386-387	387-388	388-389	389-390	390-391	391-392	392-393	393-394	394-395	395-396	396-397	397-398	398-399	399-400	400-401	401-402	402-403	403-404	404-405	405-406	406-407	407-408	408-409	409-410	410-411	411-412	412-413	413-414	414-415	415-416	416-417	417-418	418-419	419-420	420-421	421-422	422-423	423-424	424-425	425-426	426-427	427-428	428-429	429-430	430-431	431-432	432-433	433-434	434-435	435-436	436-437	437-438	438-439	439-440	440-441	441-442	442-443	443-444	444-445	445-446	446-447	447-448	448-449	449-450	450-451	451-452	452-453	453-454	454-455	455-456	456-457	457-458	458-459	459-460	460-461	461-462	462-463	463-464	464-465	465-466	466-467	467-468	468-469	469-470	470-471	471-472	472-473	473-474	474-475	475-476	476-477	477-478	478-479	
---------------------	--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	--

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:																			
Пюре морквяне				55	55	73	2.78	3.54	0.06	0.06	0.08	23.02	24.02	30.19	47.37	51.16	66.95		
Гуляш курячий				32/18	32/18	43/24	9,9	13,2	3,4	3,4	4,3	4,0	4,0	5,4	87	87	116		
Каша пшенична розсипчаста з цибулею				97	97	121	4,1	5,1	2,4	2,4	3,0	25,6	25,6	31,9	142	142	177		
Компот із сушених яблук				100	100	135	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	3,8	8,8	12,1	15	34	46		
Хліб цільнозерновий з сиром твердим				30/8	30/8	30/13	3,3	5,1	3,9	3,9	6,2	9,9	9,9	9,9	89	89	118		
Всього за сніданок:							20.28	27.14	9.76	9.76	13.58	66.32	72.32	89.49	380.37	403.16	523.95		
Обід:																			
томати свіжі				34	34	49	0.37	0.54	0.07	0.07	0.10	1.56	1.56	2.25	7.82	7.892	11.27		
або томати солоні						49		0.5			0			1.2			8		
Суп гречаний				150	150	200	1,5	2,0	1,2	1,2	1,6	10,2	10,2	13,8	56	56	77		
Шніцель зі свинини				60	60	81	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	2,8	3,5	3,5	4,0	19,7	19,7	22,4	119	119	135		
фрукти свіжі (яблука)				54	54	80	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	5,6	5,6	8,3	24	24	36		

квасцят із свіжих фруктів (яблука)	130	130	160	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Всього за обід:				18,37	18,37	19,64	23,07	23,07	27,8	61,76	61,76	85,38	304	304	366,37			
Вурав, тушкований в сметанному соусі	87	87	75	1,1	1,1	1,3	2,1	2,1	2,7	6,8	6,8	9,1	48	48	63			
	66	66	100	3,6	3,6	4,4	4,8	4,8	5,3	19,6	19,6	24,1	136	136	180			

Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	71
компот із свіжих фруктів(з яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	12,2	16,3	27	50	66
Всього за обід:				15,27	15,27	19,64	22,07	22,07	27,8	61,76	85,35	504	504	666,27
Вечеря:														
Буряк, тушкований в сметанному соусі	57	57	75	1,1	1,1	1,5	2,1	2,1	2,7	6,8	9,1	48	48	63
Биточок перловий	76	80	100	3,6	3,6	4,4	4,8	4,8	5,5	19,6	23,1	136	150	180
Соус із сухофруктів (кураги)	57	57	72	1,0	1,0	1,3	0,0	0,0	0,0	14,8	18,5	60	60	75
Яблуко фаршироване сиром кисломолочним	90	94	124	10,4	10,4	13,7	6,0	6,0	7,9	7,4	11,4	126	142	185
Всього за вечерю:				16,2	16,2	20,9	12,9	12,9	16,2	48,6	56,1	371	399	503
Четвер														
1 тиждень														
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад						Енергетична цінність				
				Білки			Жири			Вуглеводи				

Сніданок:											
	Від 1-3 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
Овоче рагу	110	110	130	1.85	1.85	2.2	3.3	3.3	5.15	11.1	80.5
Суфле з вареного курячого м'яса та рису	100	100	133	10.72	10.72	14.30	4.79	4.79	6.26	10.9	132.32
Кефір 2.5%	100	100	125	3.0	3.0	3.8	2.5	2.5	3.1	3.5	59
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2.10	2.10	2.10	2.40	2.40	2.40	9.90	71.1
або компот із свіжих фруктів(з яблуком)	120	120	160	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	12.2	50
Всього за сніданок:				17.67	17.67	22.7	13.19	13.19	17.24	41.6	369.9
Обід:											
Борщ український	150	150	200	2.1	2.1	2.8	2.5	2.5	3.1	10.0	69
Мафін з овочами та твердим сиром	63	63	84	12.0	12.0	15.9	5.4	5.4	7.3	3.8	112
Макарони відварені з овочами	100	100	130	3.4	3.4	4.4	2.3	2.3	2.9	21.5	121
або компот із свіжих фруктів(з яблуком)	120	120	160	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	12.2	50
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2.1	2.1	2.1	2.4	2.4	2.4	9.9	71
Всього за обід:				19.8	19.8	25.5	12.8	12.8	16	51.4	400
з компотом з яблука											
Вечеря:											
каша пшоняна з фруктами	110	117	147	3.99	3.99	4.97	3.2	3.2	4.00	29.13	159.16
										33.62	176.22
										41.91	219.74

Суп з абрикосів	73	73	89	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	10.4	33
Чай з лимоном	140	140	170							89.13	333.33
Всього за вечерю:				16.69	16.69	23.37	13.7	13.7	16	48.13	300.16
										74.71	333.33
										89.13	333.33

Сирники рожеві (з морквою)	78	83	115	12,4	12,4	12,4	17,1	10,2	10,2	13,7	8,6	13,1	18,0	177	194	264
Соус яблучний	73	73	89	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	10,4	12,4	14,8	44	52	62
Чай з лимоном	140	140	170								48,13	59,12	74,71	380,16	422,22	545,74
Всього за вечерю:				16,69	16,69	22,37	13,7	13,7	18							

П'ятниця 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто						Хімічний склад						Енергетична цінність											
							Білки			Жири			Вуглеводи			Від 1-3 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	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	5,3	6,4	6,4	6,4	1,9	1,9	1,9	86	86	86							86	
Шарлотка з рису та овочів (з капустою цвітною)	120	120	147	5,3	5,3	6,5	6,5	6,7	6,7	7,8	27,6	27,6	34,0	191	191	231							231	
Шарлотка з рису та овочів (з капустою білокачанною)	120	120	147	5,2	5,2	6,4	6,4	6,6	6,6	7,7	27,7	27,7	34,1	191	191	230							230	
Соус сметанный (на молоці)	40	40	55	1,0	1,0	1,6	1,6	2,4	2,4	4,0	4,7	4,7	6,7	45	45	69							69	
Компот із свіжих фруктів(з яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	50	66							66	
Всього за сніданок:				11,7	11,7	13,7	13,7	15,7	15,7	18,5	40,4	40,4	58,9	349	349	452							452	
				11,7	11,7	13,6	13,6	15,6	15,6	18,4	40,5	40,5	59	349	349	451							451	
Обід:																								
Суп-пюре гороховий	150	150	200	5,6	5,6	7,5	7,5	1,8	1,8	2,3	15,2	15,2	20,0	100	100	131							131	
Зрази картопляні з курячим	116	116	145	10,6	10,6	13,1	13,1	5,1	5,1	6,0	18,8	18,8	23,3	164	164	200							200	

[illegible]

Gitterkonstante (Å)	λ	θ	2θ	d	d^2	n	n^2	ρ	ρ^2
18	182	12	24	0.7	0.5	0.3	0.1	1.2	1.4
				0.4	0.2	0.1	0.05	1.2	1.4
				0.3	0.1	0.05	0.02	1.2	1.4

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:															
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 із сухофруктів (з чорносливу)	28	28	28	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,2	11,7	11,7	41	47	47
або соус із сухофруктів (з яблук сушених)	28	28	28	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	9,0	10,5	10,5	36	41	41
Сік яблучний	120	120	180	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,0	12,4	12,4	18,5	50	50	76
Всього за сніданок:															
з соусом із сухофруктів (з чорносливу)				9,3	9,3	11,9	9,1	9,1	11,5	60,8	71,2	89,9	357	397	500
з соус із сухофруктів (з яблук сушених)				9,3	9,3	11,9	9,1	9,1	11,5	59,6	70,1	88,7	351	391	495
Обід:															
Горошок овочевий відварний	60	60		3,3	3,3		3,1	3,1		9,0	9,0		74	74	
Суп болгарський зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,7	1,7	2,2	2,5	2,5	3,5	11,0	11,0	14,6	73	73	98
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
пюре картопляне	91	91	114	2,0	2,0	2,5	2,1	2,1	2,7	14,5	14,5	18,2	85	85	56
компот із свіжих фруктів	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	50	66

1	0.7	0.2	1.5	1.5
2	5.1	5.3	10.2	1.5
3	5.0	3.0	2.5	1.5
4	5.2	1.2	1.0	1.0
5	2.1	1.0	0.5	0.0
6	1.1	0.1	1.2	0.0
7	1.1	0.1	1.2	0.0
8	0.0	0.0	0.0	0.0
9	0.0	0.0	0.0	0.0
10	0.0	0.0	0.0	0.0
11	0.0	0.0	0.0	0.0
12	0.0	0.0	0.0	0.0
13	0.0	0.0	0.0	0.0
14	0.0	0.0	0.0	0.0
15	0.0	0.0	0.0	0.0
16	0.0	0.0	0.0	0.0
17	0.0	0.0	0.0	0.0
18	0.0	0.0	0.0	0.0
19	0.0	0.0	0.0	0.0
20	0.0	0.0	0.0	0.0
21	0.0	0.0	0.0	0.0
22	0.0	0.0	0.0	0.0
23	0.0	0.0	0.0	0.0
24	0.0	0.0	0.0	0.0
25	0.0	0.0	0.0	0.0
26	0.0	0.0	0.0	0.0
27	0.0	0.0	0.0	0.0
28	0.0	0.0	0.0	0.0
29	0.0	0.0	0.0	0.0
30	0.0	0.0	0.0	0.0
31	0.0	0.0	0.0	0.0
32	0.0	0.0	0.0	0.0
33	0.0	0.0	0.0	0.0
34	0.0	0.0	0.0	0.0
35	0.0	0.0	0.0	0.0
36	0.0	0.0	0.0	0.0
37	0.0	0.0	0.0	0.0
38	0.0	0.0	0.0	0.0
39	0.0	0.0	0.0	0.0
40	0.0	0.0	0.0	0.0
41	0.0	0.0	0.0	0.0
42	0.0	0.0	0.0	0.0
43	0.0	0.0	0.0	0.0
44	0.0	0.0	0.0	0.0
45	0.0	0.0	0.0	0.0
46	0.0	0.0	0.0	0.0
47	0.0	0.0	0.0	0.0
48	0.0	0.0	0.0	0.0
49	0.0	0.0	0.0	0.0
50	0.0	0.0	0.0	0.0
51	0.0	0.0	0.0	0.0
52	0.0	0.0	0.0	0.0
53	0.0	0.0	0.0	0.0
54	0.0	0.0	0.0	0.0
55	0.0	0.0	0.0	0.0
56	0.0	0.0	0.0	0.0
57	0.0	0.0	0.0	0.0
58	0.0	0.0	0.0	0.0
59	0.0	0.0	0.0	0.0
60	0.0	0.0	0.0	0.0
61	0.0	0.0	0.0	0.0
62	0.0	0.0	0.0	0.0
63	0.0	0.0	0.0	0.0
64	0.0	0.0	0.0	0.0
65	0.0	0.0	0.0	0.0
66	0.0	0.0	0.0	0.0
67	0.0	0.0	0.0	0.0
68	0.0	0.0	0.0	0.0
69	0.0	0.0	0.0	0.0
70	0.0	0.0	0.0	0.0
71	0.0	0.0	0.0	0.0
72	0.0	0.0	0.0	0.0
73	0.0	0.0	0.0	0.0
74	0.0	0.0	0.0	0.0
75	0.0	0.0	0.0	0.0
76	0.0	0.0	0.0	0.0
77	0.0	0.0	0.0	0.0
78	0.0	0.0	0.0	0.0
79	0.0	0.0	0.0	0.0
80	0.0	0.0	0.0	0.0
81	0.0	0.0	0.0	0.0
82	0.0	0.0	0.0	0.0
83	0.0	0.0	0.0	0.0
84	0.0	0.0	0.0	0.0
85	0.0	0.0	0.0	0.0
86	0.0	0.0	0.0	0.0
87	0.0	0.0	0.0	0.0
88	0.0	0.0	0.0	0.0
89	0.0	0.0	0.0	0.0
90	0.0	0.0	0.0	0.0
91	0.0	0.0	0.0	0.0
92	0.0	0.0	0.0	0.0
93	0.0	0.0	0.0	0.0
94	0.0	0.0	0.0	0.0
95	0.0	0.0	0.0	0.0
96	0.0	0.0	0.0	0.0
97	0.0	0.0	0.0	0.0
98	0.0	0.0	0.0	0.0
99	0.0	0.0	0.0	0.0
100	0.0	0.0	0.0	0.0

0.0

1.0

0.0

1.0

0.0

1.0

Получено в 1999 г. 10.09.99

УЧЕБНИК
ПО МАТЕМАТИКЕ

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:															
з компотом із свіжих фруктів(з яблука)				17,7	18,2	22,9	14,2	14,2	22,9	56,2	64,6	143,1	418	452	556
Вечеря:															
Курачий рулет фарширований вареним яйцем	60	60	80	11,8	11,8	15,7	5,4	5,4	6,7	5,3	5,3	7,0	119	119	154
бурак тушкований з яблуками	35	35	35	0	0	0,59	0	0	0,98	0	0	4,63	0	0	28,05
Капша пшенична в'язка	90	90	113	2,4	2,4	3,0	1,7	1,7	2,1	15,1	15,1	18,9	87	87	109
Кисіль молочний	100	100	150	2,8	2,8	4,2	2,5	2,5	3,8	7,5	7,5	12,5	63	82	123
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:				19,8	19,8	26	13,1	13,1	15	42,2	46,8	60	368	387	497

Вівторок 2 тижень															
Хімічний склад															
Найменування продуктів	Маса нетто			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		

Калорій в складі:	30,0	20,0	40,0	1,3	1,3	1,3	2,2	2,2	2,2	8,3	8,3	8,3	112	112	141
Робін з картопляно-яєчним соусом	120	120	120	1,3	1,3	1,3	5,0	5,0	5,0	10,3	10,3	10,3	93	93	102
Овоче															
Всього за сніданок				10,8	10,8	11,2	15,4	15,4	13,2	35	36,2	40,2	300	332	333
Квасіль картопляний	145	120	182	0,4	0,4	0,7	0,0	0,0	0,0	1,1	1,1	3,0	25	25	112
Суп з картоплі та моркви	120	120	200	2,80	2,80	2,80	0,80	0,80	0,14	35,38	35,38	50,30	135	135	330,7
Суп з картоплі та моркви	120	120	200	2,80	2,80	2,80	0,80	0,80	0,14	35,38	35,38	50,30	135	135	330,7

Сніданок															
Найменування продуктів	Маса нетто			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		

[illegible]

Вечеря:

Морква тушкована в сметані	62	65	86	1.1	1.1	1.4	3.6	3.6	5.0	6.2	8.7	11.8	58	68	92
компот із свіжих фруктів	120	120	160	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	6.2	12.2	16.3	27	50	66
Оладки курячі	70	70	93	11.4	11.4	15.1	5.1	5.1	6.4	5.3	5.3	6.9	114	114	148
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
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/4	30/4	30/12	3.0	3.0	4.9	3.6	3.6	5.9	9.9	9.9	9.9	85.5	86	114
Всього за вечерю				17.7	17.7	24.2	14.6	14.6	20.3	42.1	50.6	63.1	369.5	404	526

Салат з овочів та курки	20	20	20	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	12.5	12.5	12.5	100	100	108.5
Ризотто з сиром та овочами				18.0	18.0	24.5	1.9	1.9	0.9	15.5	15.5	15.5	303	303	411
Хліб цільнозерновий	30	30	30	3.1	3.1	5.1	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	11.1	11.1	14.1
Сир	120	120	180	0.8	0.8	1.5	0.0	0.0	0.0	12.0	12.0	12.0	0.0	0.0	0.0
Крем з шоколаду та фруктів	85	85	103	4.3	4.3	2.3	3.6	3.6	2.3	31.1	31.1	30.4	132	132.0	120.0
Салат з овочів та курки	42	42	68	1.8	1.8	1.5	3.6	3.6	4.3	1.3	1.3	3.0	97.2	97.2	82.1
Хліб цільнозерновий	22	22	32	3.0	3.0	2.8	0.0	0.0	0.1	30.5	30.5	31.0	46.1	46.1	24.5
Сир	58	58	70	1.6	1.6	0.6	1.3	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Борошно	Борошно	Борошно	Борошно	Борошно	Борошно	Борошно	Борошно	Борошно	Борошно	Борошно	Борошно	Борошно	Борошно	Борошно	Борошно
12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий	Хліб цільнозерновий
12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Середа

2 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто				Хімічний склад											
					Білки				Жири				Вуглеводи			
	Від 1-3 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	Від 1-3 років
Сніданок:																
Ікра з бурияка	55	55	75	3,0	3,0	3,8	0,0	0,0	0,1	24,2	24,2	31,0	40,1	40,1	54,2	54,2
Суфле рибне	45	45	68	7,8	7,8	11,7	2,9	2,9	4,3	1,3	1,3	2,0	62,5	62,5	93,1	93,1
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	125,0	156,2	156,2
Сік	120	120	180	0,8	0,8	1,3	0,0	0,0	0,0	15,6	15,6	23,4	64,8	64,8	97,2	97,2
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	71,1
Всього за сніданок:				18,0	18,0	24,2	7,9	7,9	9,9	72,2	72,2	92,7	363	363	471	471
Обід:																
Салаг з червоної квасолі	70	70	70	6,1	6,1	6,1	3,1	3,1	3,1	15,2	15,2	15,2	109	108,7	108,7	108,7
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною	150/11 /7	150/11 /7	200/15 /9	5,0	5,0	6,6	5,1	5,1	6,4	13,1	13,1	17,3	119	118,8	153,6	153,6
Голубці лінійні з курячим м'ясом	90	90	120	8,2	8,2	11,0	3,1	3,1	4,5	7,7	7,7	10,4	90,9	90,9	124,9	124,9
або компот із свіжих фруктів (яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	16,3	27,0	49,7	66,3	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	71,1	71,1	71,1	71,1

Всього за обід:															
з компотом із свіжих фруктів (яблук)															
Вечеря:															
Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	116	122	155	15,1	15,1	19,1	10,8	10,8	14,0	9,9	15,9	19,8	200	222	283
Соус із сухофруктів (кураги)	54	55	74	1,0	1,0	1,3	0,0	0,0	0,0	14,8	16,3	20,5	60	66	82
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				17,6	17,6	22,4	13,4	13,4	17,1	41,0	48,5	62,1	350	379	484

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:											
Салат з буряка	50	50	75	0,8	0,8	1,1	2,1	2,1	2,2	4,4	4,4	6,6	39	39	54
Биточок рублений з курятини паровий	58	58	77	10,6	10,6	14,2	2,4	2,4	3,0	5,0	5,0	6,6	86	86	113
Полента	90	90	110	2,5	2,5	3,1	2,4	2,4	3,0	16,6	16,6	20,1	99	99	120
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

[illegible]

Хліб цільнозерновий з еиром твердим	30/7,5	30/7,5	30/11	3,8	3,8	4,6	4,6	4,6	5,6	9,9	9,9	9,9	98	98	111
фрукти свіжі	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:				18,1	18,1	23,3	13,1	13,1	16	50,5	56,5	67,8	392	415	505
Обід:															
Капуста тушкована	40	40	50	0,86	0,86	1,32	3,65	3,65	4,19	3,77	3,77	6,33	49,6	49,6	65,83
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
ковбаски м'ясні	50	50	66	9	9	12,2	9,6	9,6	12	6,5	6,5	8,6	149	149	192
Капа 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	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:				16,06	16,06	21,58	20,56	20,56	20,16	50,17	50,17	58,54	504,14	504,14	551,83

Вечеря:

Каша молочна рисова	120	120	160	2,8	2,8	3,85	1,98	1,98	4,46	10,74	10,74	15,5	74,5	74,5	121,52
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
Яблуко печене	53	53	70	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	9,2	9,2	12,3	38	38	51
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 вечерю:				12,3	11,6	13,2	14,5	14,7	17,6	47,9	44,1	55,0	367	352	426

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	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6(7) років

Сніданок:

Пюре морквяне	55	55	73	2,78	2,78	3,54	0,06	0,06	0,08	23,02	24,02	30,19	47,37	51,16	66,95
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 перлова розсипчаста	90	90	113	2,8	2,8	3,5	1,8	1,8	2,2	19,9	19,9	25,0	108	108	135
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Какао	165	165	180	5,9	5,9	6,4	5,0	5,0	5,5	9,5	9,5	10,4	105	105	115
Всього за сніданок:				24,18	24,18	29,64	13,16	13,16	15,18	67,92	68,92	82,89	434,47	438,26	522,05

Обід:

Пюре морквяне	140	140	185	10,6	10,6	14,1	3,9	3,9	5,0	5,6	5,6	7,4	103	103	134
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 перлова розсипчаста	90	90	113	2,8	2,8	3,5	1,8	1,8	2,2	19,9	19,9	25,0	108	108	135
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Какао	165	165	180	5,9	5,9	6,4	5,0	5,0	5,5	9,5	9,5	10,4	105	105	115
Всього за обід:				24,18	24,18	29,64	13,16	13,16	15,18	67,92	68,92	82,89	434,47	438,26	522,05

ікра кабачкова	25	25	30	3,33	16,0	21,0	0,10	0,10	0,10	0,12	20,13	20,13	25,14	27,74	47,74	4,61
або томати свіжі	31	31	49	0,57	0,17	0,54	0,07	0,07	0,10	0,10	1,56	1,56	2,25	7,82	7,892	11,27
Суп з квасолі	150	150	200/6	4,9	1,9	6,7	4,9	4,9			13,6	13,6		11,5	11,5	
Суп з квасолі зі сметаною										7,2			18,3			16,1
Пиріг пастуший з яловичиною	140	140	187	16,0	16,0	21,0	2,0	2,0	2,0	2,7	53,6	53,6	68,4	153	153	202
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
компот із свіжих фруктів	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	30	66
Всього за обід з кабачками				25,53	23,53	30,64	9,67	9,67	9,67	12,7	103,43	103,43	138,04	400	437	508
Всього за обід з томатами				23,57	23,57	30,64	9,67	9,67	9,67	12,7	84,86	84,86	200	400	400	502

Вечеря:

каша молочна гречана	146	150	200	6.8	6.8	9.0	5.0	5.0	6.6	24	28.4	37.9	167	185	246
пиріжок запечений з яблуками	52	55	55	3.62	3.62	3.62	3.58	3.58	3.58	22.73	25.73	25.73	139.19	150.56	150.56
какао	165	165	180	5.9	5.9	6.4	5	5	5.5	9.5	9.5	10.4	105	105	115
Всього за вечерю:				16.32	16.32	19.02	13.58	13.58	15.68	56.23	63.63	74.03	411.19	440.56	511.56

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:

Морква тушкована в сметані	62	65	86	1,1	1,1	1,4	3,6	3,6	5,0	6,2	8,7	11,8	58	68	92
Каша «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 яблучний	73	73	89	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	10,4	12,4	14,8	44	52	62

Сік	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	17,4	26,1	71	71	106
Хліб цілийозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за сніданок:				8,4	8,4	10	10,9	10,9	13,4	13,4	62,3	69,3	88,5	376	403	507
Обід																
Суп харчово	200/15	200/15	250/16	2	2	2,4	2,4	2,4	3,3	3,3	13,5	13,5	16,9	43	43	107
салат «Полонинський»	38	38	52	0,48	0,48	0,66	1,54	1,54	2,05	2,05	1,83	2,33	3,02	21,80	23,7	31,35
або томати свіжі	34	34	49	0,37	0,37	0,54	0,07	0,07	0,10	0,10	1,56	1,56	2,25	7,82	7,892	11,27
або томати солоні			60			0,7			0,1	0,1			1,4			10
Рулет рибний	53	53	79	7,9	7,9	11,8	3,6	3,6	4,8	4,8	3,1	3,1	4,6	76	76	109
Макарони відварні з сиром твердим	90/7	90/7	113/9	4,9	4,9	6,4	3,8	3,8	5,0	5,0	21,7	21,7	27,3	143	143	182
напій лимонний	120	120	160	0,14	0,14	0,18	0,02	0,02	0,02	0,02	9,96	9,96	12,58	41,4	41,45	52,28
Хліб цілийозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71

Складено для обліку в Д. Д. Д. Д. Д.

Всього за обід:

Всього за обід:															
				17,52	17,52	23,54	13,76	13,76	17,57	60	60,49	74,3	436,3	436,18	552,63
Вечеря:															
Горошок овочевий	58	58	72	3,5	3,5	4,1	0,9	0,9	0,9	9,7	9,7	11,3	58	58	66

Всього за обід														17.52	17.52	23.54	13.76	13.76	60	60.49	74.3	436.2	438.15	552.63
Вечеря:																								
Горошок овочевий відварний	58	58	72	3,5	3,5	4,1	0,9	0,9	0,9	9,7	11,3	58	58	66										
Чахохбілі з куркою	32/45	32/45	43/60	10,1	10,1	13,5	3,3	3,3	3,3	4,3	5,2	7,1	92	122										
Зрази картопляні (з овочами)	80	80	100	2,6	2,6	3,3	3,3	3,3	3,3	4,4	18,7	23,2	114	143										
Какао	150	150	180	5,2	5,2	6,4	4,5	4,5	4,5	5,5	8,4	10,4	93	115										
фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36										
Всього за вечерю:				21,6	21,6	27,6	12,2	12,2	12,2	15,3	48,2	60,2	383	482										

Вівторок 3 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто				Хімічний склад									
					Білки			Жири			Вуглеводи			
	Від 1-3 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
Сніданок:														
Пюре бурякове	55	55	73	2,9	2,9	3,7	0,06	0,06	0,08	23,98	24,98	32,47	52,17	73,35
Суфле з курятини з цвітною капустою	65	65	87	11,0	11,0	14,7	4,9	4,9	6,7	2,9	2,9	3,8	101	136
Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	96	120	3,1	3,1	3,9	2,4	2,4	3,0	20,8	20,8	26,5	117	149
Чай з лимоном	140	140	170											

Хліб рілснозерновий з сиром твердим	30/11	30/11	30/15	4,6	4,6	5,6	5,6	5,6	6,8	9,9	9,9	9,9	111	111	125
Всього за сніданок:				21,6	21,6	27,9	12,96	12,96	16,58	57,58	57,58	72,67	381,17	384,96	483,35
Обід:															
Суп-ігоре з яйцем та фрикаделькою	150/10	150/10	200/14	5,5	5,5	7,4	3,5	3,5	4,5	13,8	13,8	18,5	109	109	145
Голубці лінійні з курячим м'ясом	90	90	120	8,2	8,2	11,0	3,1	3,1	4,5	7,7	7,7	10,4	90,9	90,9	124,9
Бобові (квасоля) в сметанному соусі	91	91	123	7,2	7,2	10,0	3,2	3,2	4,3	17,9	17,9	24,6	125	125	172
або бобові (сочевиця) в сметанному соусі	91	91	123	7,4	7,4	10,2	2,9	2,9	3,9	17,0	17,0	23,4	132	132	182
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 рілснозерновий	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:															
з яблуками та квасолею				23,5	23,5	30,9	13,4	13,4	16,5	57,9	57,9	74,7	441	441	564
з яблуками та сочевицею				23,7	23,7	31,2	13,1	13,1	16,1	57,1	57,1	73,6	448	448	574
Вечеря:															
Запіканка вермішelio- сирна	112	116	145	18,7	18,7	23,0	11,6	11,6	14,4	11,8	16,3	18,0	230	247	297

Всього:

Результат обід:	11,25	11,25	51,24	17,36	17,36	13,36	13,23	20	20,40	24,3	29,3	118,13	125,93		
Запіканка вермішelio-сирна	112	116	145	18,7	18,7	23,0	11,6	11,6	14,4	11,8	16,3	18,0	230	247	297
Всього за вечерю:	130	136	160	20,34	20,34	25,18	14,73	14,7	14,73	35,76	40,36	41,45	41,45	101	133

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	Від 1-3 років
Всього за нетто:	120	120	115	1,5	1,5	2,0	3,1	3,1	4	14	18	24,1	85	101	133	133
	120	120	160	0,14	0,14	0,18	0,02	0,02	0,02	9,96	9,96	12,58	41,45	41,45	52,28	52,28
Всього за нетто:				20,34	20,34	25,18	14,72	14,7	14,72	35,76	40,26	54,68	356,45	390	482,28	482,28

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	Від 1-3 років
Всього за сніданок:	120	130	140	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	81	81	108	1,78	1,78	1,80	4,2	4,2	4,2	10,3	10,3	10,3	10,1	121	121	121
	40	40	61	0,24	0,24	0,3	0,0	0,0	0,0	1,20	1,20	1,20	3,85	3,85	11,33	11,33
	120/30	120/30	300/30	2,8	2,8	3,0	4,5	4,5	4,8	32,0	32,0	38,1	120	120	181	181

Однієї

Обід:

	150/20	150/20	200/20	5,8	5,8	7,0	4,2	4,2	4,8	23,6	23,6	28,1	156	156	184
Суп гороховий з грибами	46	46	61	0,53	0,53	0,7	1,07	1,07	1,59	2,64	2,64	3,51	21,32	21,32	29,9
салат з свіжих томатів	34	34	49	0,37	0,37	0,54	0,07	0,07	0,10	1,56	1,56	2,25	7,82	7,82	11,27
або томати свіжі	81	81	108	12,8	12,8	16,9	4,5	4,5	5,6	16,7	16,7	22,1	161	161	211
Вареники з курячим м'ясом	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0,1	0,1	0,2	14,8	14,8	22,1	66	66	99
Сік															
Всього за обід з салатом															
Всього за обід з томатами :															
Вечеря:															
Бурак тушкований з яблуком			35			0,6			1,0			4,6			28
Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	47/32	63/56	10,3	10,3	14,1	4,7	4,7	6,8	6,0	6,0	9,1	110	110	157
Запіванка 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
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:				17,9	17,9	22,5	11,7	11,7	14,8	48,6	48,6	60,7	368	368	461

четвер 3 тиждень

Хімічний склад

Найменування продуктів	Маса нетто			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
Капуста тушкована	40	40	50	0,86	0,86	1,32	3,65	3,65	4,19	3,77	3,77	6,33	49,6	49,6	65,83

Сніданок:

Кури з яблуками в сметані	60	60	80	9,6	9,6	12,8	3,7	3,7	5,1	2,7	2,7	3,7	84	84	114
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
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
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/4	30/4	30/6	3,0	3,0	3,5	3,6	3,6	4,1	9,9	9,9	9,9	86	86	93
Всього за сніданок:				17.16	17.16	22.12	13.15	13.15	16.09	40.47	40.47	56.93	347.6	347.6	495.83

Обід:

борщ український	150	150	200	2.1	2.1	2.8	2.5	2.5	3.1	10.0	10.0	13.1	69	69	89
Суфле м'ясе (зі свинини) 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 перлова в'язка	82	82	103	1.7	1.7	2.1	1.6	1.6	2.1	12.2	12.2	15.2	71	71	89
Кисіль вишневий	142	150	185	0.41	0.41	0.51	0	0	0	11.77	19.25	24.14	90.59	90.59	113.35
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:				13.71	13.71	17.41	21.2	21.2	27	45	45	63.8	439	467	581

Вечеря:

Зрази з сиру кисломолочного з курагою	90	95	120	14,8	14,8	18,3	8,9	8,9	11,1	33,3	38,3	48,1	270	289	361
---------------------------------------	----	----	-----	------	------	------	-----	-----	------	------	------	------	-----	-----	-----

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	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	1,0	1,0	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	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:				21,2	21,2	28,4	9,2	9,2	11,6	76,7	76,7	95,0	356	356	451			
Обід:																		
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			
Гречаник м'ясний з яловичини	54	54	72	12,9	12,9	16,9	3,4	3,4	4,5	24,8	24,8	31,4	105	105	138			
Бобові з цибулею (сочевиця)	88	88	114	8,5	8,5	10,6	2,9	2,9	3,5	19,6	19,6	24,4	148	148	183			

або бобові з цибулею (горох лущений)	88	88	114	9,0	9,0	11,2	3,1	3,1	3,8	21,1	21,1	26,3	148	148	183
фрукти свіжі	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:				34,3	34,3	43,2	14,6	14,2	17,8	92,3	92,3	114	423	419	522

11,2	3,1	3,1	3,8	21,1	21,1	26,3	148	148	183		
0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	8,3	27	27	36
2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
34,3	34,3	43,2	14,6	14,2	17,8	92,3	92,3	114	423	419	522

Середнє

31,5	38,4	5,5	11,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5
7,1	5,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1

1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1

Середнє

1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1

Всього за обід:

40

Вечеря:

Вечеря:																
Пюре бурякове	55	55	73	2,9	2,9	2,9	3,7	0,1	0,1	0,1	24,0	25,0	31,5	52	56	73
Яйце варене	40	40	40	5,1	5,1	5,1	5,1	4,6	4,6	4,6	0,3	0,3	0,3	63	63	63
Запіванка рисова зі свіжими плодами	86	90	113	2,6	2,6	2,6	3,2	2,8	2,8	3,5	17,8	21,8	27,3	107	122	153
Соус яблучний	48	51	69	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	7,5	10,5	14,0	32	43	58
Какао	150	150	180	4,0	4,0	4,0	5,3	3,4	3,4	4,5	6,3	6,3	8,6	70	70	95
Всього за вечерю:				14,8	14,7	14,8	17,6	11,1	11,0	12,9	55,9	63,9	81,6	324	355	442

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

Всього за сніданок:				14,74	14,74	14,74	8,23	8,23	8,23	10,30	40,73	40,73	20,30	30,3	300	323
Всього за обід:	65	65	81	1	1	1	1	0	0	0	0	0	8	52	52	52
Снід. із сирникової маси	38	38	38	0,3	0,3	0,3	0,3	0	0	0	0,0	10,2	10,2	30	41	41
Болоньська	82	100	104	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	144	163	182
Всього за сніданок (1 лютого):																
Всього за обід (1 лютого):	65	65	80	1,04	1,04	1,04	1,42	1,03	1,03	1,30	0,34	8,33	11,30	28,90	33,90	37,90

Сніданок

Сніданок:

Морква тушкована в сметані	62	65	86	1,07	1,07	1,43	3,62	3,62	4,96	6,23	8,72	11,79	58,49	67,96	92,39
Каша боярецька (із піпона з родзинками)	95	100	114	6	6	6	5	5	6	19	24	28	144	163	188
Соус із сухофруктів	28	28	28	0,3	0,3	0,3	0	0	0	9,0	10,5	10,5	36	41	41
фрукти свіжі	62	62	87	1	1	1	0	0	0	6	6	8	25	25	35
Всього за сніданок:				17,37	17,37	8,73	8,62	8,62	10,96	40,23	49,22	50,29	26,3	300	357

Обід:

Суп селянський з перловою крупою та сметаною	150/6	150/6	200/8	1,5	1,5	2,0	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

Напій лимонний	120	120	160	0,14	0,14	0,18	0,02	0,02	0,02	9,96	9,96	12,58	41,45	41,45	52,28
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
томати свіжі	34	34	49	0,37	0,37	0,54	0,07	0,07	0,10	1,56	1,56	2,25	7,82	7,892	11,27
Всього за обід:				18,51	18,51	24,72	9,79	9,79	12,02	12,02	12,02	96,13	411,27	411,27	540,28

Вечеря:

Пюре бурякове	55	55	73	2,9	2,9	3,7	0,1	0,1	0,1	24	25	31,5	52	56	73
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	48	65	10,7	10,7	14,1	4,0	4,0	5,1	4,1	4,1	5,3	97	97	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
Какао	150	150	180	2,6	2,6	3,1	2,2	2,2	2,7	4,2	4,2	5,1	47	47	56
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:				18,7	18,7	23,8	14,1	14,1	17,2	38,6	38,6	46,3	356	356	435

4 тиждень

Хімічний склад

Найменування продуктів	Маса нетто			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:															
Пудинг із курятини	60	60	80	10,9	10,9	14,5	4,4	4,4	5,7	3,1	3,1	4,1	98	98	129
Каша кукурудзяна з сиром твердим	87	87	115	4,1	4,1	5,3	4,6	4,6	5,8	15,6	15,6	21,0	122	122	159
Сік	110	110	190	0,4	0,4	0,8	0,0	0,0	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
томати свіжі	34	34	49	0,37	0,37	0,54	0,07	0,07	0,10	1,56	1,56	2,25	7,82	7,82	11,27
або томати солоні			60			0,7			0,1			1,4			10
Всього за сніданок:				17,87	17,87	24	11,47	11,47	14,1	41,46	41,46	58,25	345	345	461

Обід:															
Борщ український	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 соусом твердим	55	55	73	11,2	11,2	14,9	7,1	7,1	9,3	1,9	2,3	3,5	118	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
або пюре з бобових (з сочевицею) з вершковим маслом				10,1	10,1	11,6	2,2	2,2	2,6	22,9	22,9	26,2	151	151	175
компот із свіжих фруктів(з яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	50	66
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															
з сочевицею				25,1	25,1	31,0	13,8	13,8	17,0	46,0	54,0	63,7	419	449	542
з горохом лущеним				25,7	25,7	31,7	14,0	14,0	17,3	47,7	55,7	65,7	419	449	542
Вечеря:															
Вареники лінійні з фруктовим соусом	62/40	65/42	82/57	10,6	10,6	13,5	5,2	5,2	6,6	21,5	27,0	35,2	175	196	252
каша рисова з гарбузом	149	152	203	4,9	4,9	6,5	4,7	4,7	5,8	29,0	31,5	41,7	178	188	245
Какао	150	150	180	4,0	4,0	5,3	3,4	3,4	4,5	6,3	6,3	8,6	70	70	95
Всього за вечерю:				19,5	19,5	25,3	13,3	13,3	16,9	56,8	64,8	85,5	423	454	592

Среда

4 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто						Хімічний склад											
							Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)

[illegible]

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	80
Суп картопляний з макаронними виробами	150	150	200	1,7	1,7	2,3	1,3	1,3	1,8	13,1	13,1	17,4	71	94
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	201
компот із свіжих фруктів		134	182		0,3	0,4		0,3	0,4		13,0	17,6	53	72
Фрукти свіжі	67			1,0			0,1			14,6			60	
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
Всього за обід:				19,1	19,1	23,4	10,5	10,8	12,4	64,1	62,4	73,6	418	518
Вечеря:														
Морква припущена з родзинками	57	58	85	0,8	0,8	1,2	0,8	0,8	1,2	6,9	7,9	11,4	34	55

Всього за вечерю:

Фрукти свіжі

Суп картопляний з
макаронними виробами

Хліб цільнозерновий

Квас із цільнозернових
зеренСалат з огірків, цибулі,
оливкової оліїЛіфас-паста з
огіркамиСуп з картоплі, моркви,
огірків

Салат:

Морква припущена з
родзинками

Хліб цільнозерновий

Всього за вечерю:

Яєчний рулет з фаршем	100	100	100	100	7,8	7,8	7,8	8,3	8,3	8,3	13,6	13,6	13,6	161	161	161
каша пшоняна з фруктами	110	117	147	147	3,99	3,99	4,97	3,2	3,2	4,00	29,13	33,62	41,91	159,16	176,22	219,74
Молоко кип'ячене	100	100	160	160	2,8	2,8	4,5	2,5	2,5	4,0	4,7	4,7	7,6	52	52	83
Всього за вечерю:					15,39	15,39	18,47	14,8	14,8	17,5	54,33	59,82	74,51	406,16	427,22	518,74

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	Від 4-6 (7) років
Сніданок:																
Пудинг з капусти	61	61	83	2,6	2,6	3,5	2,7	2,7	3,5	4,8	4,8	6,8	52	52	70	70
Курка по-італійськи (підлива)	36/10	36/10	48/12	9,7	9,7	12,9	3,3	3,3	4,3	1,8	3,2	4,3	78	83	109	109
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	90	90	113	3,7	3,7	4,7	2,4	2,4	3,0	23,5	23,5	29,6	132	132	166	166
Компот із суміші сухофруктів	100	100	100	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	5,5	10,5	10,5	20	39	39	39
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/8	30/12	3,9	3,9	4,9	4,7	4,7	5,9	9,9	9,9	9,9	100	100	114	114
Всього за сніданок:				20,1	20,1	26,2	13,1	13,1	16,7	45,5	52,0	61,0	381	406	498	498
Обід:																
ікра кабачкова	25	25	30	2,33	2,33	2,92	0,10	0,10	0,12	20,13	20,13	25,14	27,74	47,74	4,61	4,61

Суп із сочевиці з м'ясною фрикаделькою	150/11	150/11	200/17	8,2	8,2	11,4	2,7	2,7	4,0	13,0	13,0	17,4	115	115	159
Макаронник з м'ясом яловичини	94	94	118	10,4	10,4	13,0	4,0	4,0	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	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:				21,8	21,8	28,1	10,8	10,8	13,9	57,9	58,9	74,0	420,2	424,0	538,0

Вечеря:

Пудинг сирно-морквяний	128	135	169	16,8	16,8	21,0	10,3	10,3	13,0	11,9	18,9	23,9	209	236	296
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
Соус із сухофруктів (кураги)	54	55	74	1,0	1,0	1,3	0,0	0,0	0,0	14,8	16,3	20,5	60	66	82
Сік	130	130	170	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	20,7	20,7	27,0	88	88	116
Всього за вечерю:				18,3	18,3	23,1	13,4	13,4	17,2	52	61	77	405	438	559

Суп із сирної каші з морквою	43	43	63	8,8	8,8	9,8	3,30	3,30	4,80	30,13	31,63	41,01	100,1	100,1	110,74
Макаронник з м'ясом яловичини	110	117	147	3,00	3,00	4,07	4,5	4,5	5,5	8,4	8,4	10,4	93	93	113
Хліб цільнозерновий	150	150	180	5,2	5,2	6,4	2,4	2,4	4,1	9,9	9,9	9,9	71	71	93
Фрукти свіжі	30	30	30/6	2,1	2,1	3,5	17	17	20,5	50,03	54,52	64,81	419,1	436,22	523,74
Всього за сніданок:				17,09	17,0	20,67	17	17	20,5	50,03	54,52	64,81	419,1	436,22	523,74
Борщ полтавський з галушками і сметаною	150/6	150/6	200/8	2,6	2,6	3,4	3,6	3,6	4,7	14,8	16,3	21,6	101	106	140

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	Від 4-6 (7) років
Сніданок:																
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	96
каша пшоняна з фруктами	110	117	147	3,99	3,99	4,97	3,20	3,20	4,00	29,13	33,62	41,91	159,1 6	176,22	219,74	219,74
Какао	150	150	180	5,2	5,2	6,4	4,5	4,5	5,5	8,4	8,4	10,4	93	93	115	115
Хліб цільнозерновий	30	30		2,1	2,1		2,4	2,4		9,9	9,9		71	71		
Хліб цільнозерновий з сиром твердим			30/6			3,5			4,1			9,9			93	93
Всього за сніданок:				17,09	17,0	20,67	17	17	20,5	50,03	54,52	64,81	419,1 6	436,22	523,74	523,74
Обід:																
Борщ полтавський з галушками і сметаною	150/6	150/6	200/8	2,6	2,6	3,4	3,6	3,6	4,7	14,8	16,3	21,6	101	106	140	140

Болоньєзе (зі свинини)	65	65	87	7,0	7,0	9,3	14,2	14,2	18,8	1,3	3,2	4,2	161	168	222
Каша перлова в'язка	82	82	103	1,7	1,7	2,1	1,6	1,6	2,1	12,2	12,2	15,2	71	71	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:															
з яблуками свіжими				13,6	13,6	17,2	22,2	22,2	28,3	44,4	47,9	59,3	430	443	558

Вечеря

Капуста тушкована	40	40	50	0,86	0,86	1,32	3,65	3,65	4,19	3,77	3,77	6,33	49,6	49,6	65,83
Зрази з курятини з омлетом та овочами в сметанному соусі	67/26	67/26	90/44	11,9	11,9	16,1	8,3	8,3	12,1	6,9	6,9	9,7	152	152	215
Товчанка	114	114	114	5,7	5,7	5,7	3,1	3,1	3,1	22,6	22,6	22,6	139	139	139
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 вечерю:				18,96	18,96	23,82	15,15	15,15	19,89	38,97	38,97	46,23	364,6	364,6	451,83

Сніданок

Капуста	120	120	180	2,5	2,5	0,9	4,2	4,2	3,2	8,4	8,4	10,4	67	67	112
каша пшенична з фруктами	110	110	140	3,80	3,80	4,30	3,30	3,30	4,60	30,13	33,93	41,30	120,1	130,32	210,34
Омлет з сирином	45	45	45	2,8	2,8	2,8	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	80	80	80