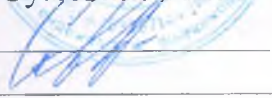


ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області


Олександр СКВАРЧА
2023 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач Сумського дошкільного
навчального закладу (центр розвитку дитини)
№ 26 «Ласкавушка»
Сумської міської ради


Наталія КРИВОРОТЕНКО
2023 рік

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

на зимовий період 2023-2024 року

Сумського дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини)
№ 26 «Ласкавушка» Сумської міської ради

Понеділок 1 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Каша пшенична в'язка-ЗП,Г,МП,Л	100	3.66	1.85	22.60	123.78	120	4.39	2.22	27.12	148.54
Яйце варене-Я	48	3.90	3.53	1.12	83.00	48	3.90	3.53	1.12	83.00
Салат зі свіжої моркви та сиру твердого-Л,МП	70	4.90	7.95	22.81	118.45	95	6.65	10.79	30.95	160.75
Сік фруктовий	120	0.60	0.00	13.99	56.40	180	0.90	0.00	20.99	84.60
Всього за сніданок		13.06	13.33	60.52	381.62		15.84	16.54	80.18	476.88
Обід										
Суп пшоняний-ЗП,Л,МП	200	1.70	2.96	15.72	86.98	250	2.13	3.70	19.65	108.73
Пюре картопляне-Л,МП	100	2.32	2.21	14.46	89.59	120	2.78	2.65	17.35	107.51
Котлета з м'яса свинини-Я,Г,Л,МП	55	11.24	12.24	6.94	163.92	75	15.33	16.69	9.47	223.53
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Компот із свіжих фруктів(яблуко)	150	0.29	0.29	15.02	61.05	180	0.34	0.34	18.02	73.26
Апельсин	60	0.54	0.12	4.86	25.80	80	0.72	0.16	6.48	34.40
Всього за обід		20.91	22.84	74.67	546.61		26.43	29.79	90.43	685.15
Вечеря										
Каша гречана розсипчаста-Л,МП,ЗП	100	3.22	4.46	15.85	116.82	120	3.86	5.35	19.02	140.18
Чахохбілі з курячого м'яса-Г	60	8.10	2.58	4.27	73.14	85	11.48	3.66	6.04	103.62
Салат зі свіжого буряка	60	1.62	2.16	8.84	53.57	80	2.16	2.88	11.79	71.42
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Молоко кип'ячене-Л,МП	150	4.23	3.75	7.10	78.00	200	5.64	5.00	9.46	104.00
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за вечерю		21.30	14.56	54.34	411.35		27.34	18.57	66.60	517.68
Всього		55.27	50.73	189.53	1339.58		69.62	64.90	237.21	1679.71

Вівторок 1 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Каша рисова розсипчаста-ЗП,Л,МП	100	2.57	3.26	25.89	145.25	120	3.08	3.91	31.07	174.30
Котлета рибна-Г,Я,МП,Л,Р	60	7.04	4.10	7.51	94.63	80	9.38	5.46	10.01	126.18
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Кефір-МП,Л	100	2.97	2.47	3.46	58.41	125	3.71	3.09	4.33	73.01
Банан	60	0.90	0.30	12.60	57.60	80	1.20	0.40	16.80	76.80
Всього за сніданок		18.30	15.16	67.13	475.16		22.51	19.11	81.67	588.01
Обід										
Борщ український зі сметаною-Л,МП	200	2.70	2.34	12.52	82.40	250	3.38	2.93	15.65	103.00
Каша ячна в'язка-ЗП,Л,МП	100	2.14	2.46	18.70	87.88	120	2.57	2.95	22.44	105.46
Азу з курячого м'яса-Г	60	4.66	2.74	11.26	132.50	85	6.60	3.88	15.95	187.71
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Компот з сухофруктів	150	0.35	0.00	15.75	58.58	180	0.41	0.00	18.90	70.29
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за обід		14.68	12.22	84.06	507.89		18.11	15.53	103.28	640.54
Вечеря										
Запіканка вермішеливо-сирна-МП,Л,Г,Я	145	16.82	14.47	26.80	333.31	180	20.88	17.96	33.26	413.77
Соус молочний-Л,МП	10	0.20	0.46	1.38	10.12	20	0.40	0.92	2.75	20.23
Салат з гарбуза	60	0.65	4.27	3.46	52.80	80	0.86	5.70	4.61	70.40
Всього за вечерю		17.67	19.20	31.63	396.23		22.14	24.58	40.62	504.40
Всього		50.65	46.58	182.82	1379.28		62.77	59.22	225.57	1732.94

Середа 1 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Каша гречана розсипчаста-Л,МП,ЗП	100	3.22	4.46	27.40	116.82	120	3.86	5.35	32.88	140.18
Гуляш курячий-Г	60	7.68	5.86	6.52	169.26	85	10.88	8.30	9.23	239.79
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Какао з молоком-МП,Л	150	5.15	4.40	8.34	92.27	200	6.86	5.86	11.12	123.02
Всього за сніданок		20.65	19.16	62.09	498.96		26.45	24.98	75.58	642.51
Обід										
Суп гороховий з грінками-Г,МП,Л	200	7.00	4.86	28.12	204.26	250	8.75	6.08	35.15	255.33
Каша булгур розсипчаста-Г,ЗП,Л,МП	100	4.51	1.49	28.13	137.30	120	5.41	1.79	33.76	164.76
Тюфтеля з м'яса свинини-Г,Л,МП,Я	70	12.62	11.55	16.86	173.31	115	20.73	18.98	27.70	284.73
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Сир твердий-Л,МП	10	2.40	3.80	10.34	38.00	15	3.60	5.70	15.51	57.00
Чай	150	0.00	0.00	8.31	31.58	180	0.00	0.00	9.97	37.89
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за обід		27.68	25.58	103.13	665.74		40.03	37.71	137.24	908.09
Вечеря										
Каша молочна манна-ЗП,Г,Л,МП	200	7.06	7.90	32.80	187.64	260	9.18	10.27	42.64	243.93
Салат з гарбузом,бананом та родзинками зі сметаною-Л,МП	140	2.23	3.78	19.88	120.54	180	2.86	4.86	25.56	154.98
Всього за вечерю		9.29	11.68	52.68	308.18		12.04	15.13	68.20	398.91
Всього		57.62	56.42	217.90	1472.87		78.52	77.82	281.02	1949.50

Четвер 1 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Каша вівсяна в'язка-ЗП,Л,МП,Г	100	2.68	3.23	15.40	99.51	120	3.22	3.88	18.48	119.41
Сир кисломолочний зі свіжою морквою та сметаною-Л,МП	175	12.11	10.15	28.54	298.76	230	15.92	13.34	37.51	392.66
Сік фруктовий	120	0.60	0.00	13.99	56.40	180	0.90	0.00	20.99	84.60
Всього за сніданок		15.39	13.38	57.93	454.67		20.03	17.22	76.98	596.67
Обід										
Суп селянський зі сметаною-ЗП,МП,Л	200	2.02	4.38	17.52	105.70	250	2.53	5.48	21.90	132.13
Картопля відварена з маслом-Л,МП	80	1.59	1.88	12.82	77.06	100	1.99	2.35	16.02	96.33
Риба тушкована з овочами-Р	55	5.89	3.81	3.62	94.85	85	9.10	5.88	5.59	146.59
Салат зі свіжого буряка	60	1.62	2.16	8.84	53.57	80	2.16	2.88	11.79	71.42
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Кисіль яблучний	150	0.11	0.09	12.90	63.51	200	0.14	0.12	17.20	84.68
Апельсин	60	0.54	0.12	4.86	25.80	80	0.72	0.16	6.48	34.40
Всього за обід		15.66	13.82	72.86	484.40		20.53	18.25	91.29	629.45
Вечеря										
Макарони відварні-Г,Л,МП	100	3.38	3.26	22.37	134.29	120	4.06	3.91	26.84	161.15
Курка по-італійські	60	6.90	2.62	10.31	91.67	85	9.78	3.71	14.60	129.87
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Кефір-МП,Л	100	2.97	2.47	3.46	58.41	125	3.71	3.09	4.33	73.01
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за вечерю		18.30	13.60	59.80	429.56		22.98	17.25	73.22	536.32
Всього		49.35	40.80	190.60	1368.63		63.54	52.71	241.49	1762.43

П'ятниця 1 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Картопля тушкована	120	2.87	3.58	27.79	159.29	150	3.59	4.47	34.74	199.11
Бігос овочево-курячий-Л,МП	65	5.64	2.68	10.72	92.65	85	7.38	3.50	14.02	121.16
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Чай з молоком-Л,МП	150	2.70	2.48	9.59	70.23	200	3.60	3.30	12.78	93.64
Банан	60	0.90	0.30	12.60	57.60	80	1.20	0.40	16.80	76.80
Всього за сніданок		16.72	13.48	80.53	500.38		20.61	17.15	100.68	630.23
Обід										
Суп-хатчо зі сметаною-Л,МП,ЗП	200	1.80	3.72	12.74	123.68	250	2.25	4.65	15.93	154.60
Пюре з гороху-Б,Л,МП	100	8.27	2.56	19.52	133.76	120	9.92	3.07	23.42	160.51
Оладки курячі-Г,Л,МП,Я	70	10.63	14.09	12.41	178.60	93	14.13	18.72	16.49	237.28
Салат зі свіжої капусти та буряка	60	1.80	1.83	8.15	42.67	80	2.40	2.44	10.86	56.90
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Компот з сухофруктів	150	0.35	0.00	15.75	58.58	180	0.41	0.00	18.90	70.29
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за обід		26.98	23.81	86.86	627.11		33.32	30.57	105.89	778.04
Вечеря										
Каша пшоняна з яблуком-ЗП,Л,МП	100	3.62	2.90	26.48	144.69	120	4.34	3.48	31.78	173.63
Салат з гарбуза	60	0.65	4.27	3.46	52.80	80	0.86	5.70	4.61	70.40
Какао з молоком-МП,Л	150	5.15	4.40	8.34	92.27	200	6.86	5.86	11.12	123.02
Всього за вечерю		9.41	11.57	38.28	289.76		12.07	15.04	47.50	367.05
Всього		53.11	48.86	205.66	1417.24		65.99	62.75	254.07	1775.31

Понеділок 2 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Макарони з твердим сиром-Г,Л,МП,ЗП	110	6.17	4.84	26.07	174.32	135	7.57	5.94	32.00	213.93
Ячня-Я	48	9.72	12.36	2.52	148.56	48	9.72	12.36	2.52	148.56
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Сік фруктовий	120	0.60	0.00	13.99	56.40	180	0.90	0.00	20.99	84.60
Всього за сніданок		17.20	20.27	50.12	435.99		19.14	22.40	65.55	522.71
Обід										
Суп гороховий-МП,Л	200	4.60	1.90	21.32	132.54	250	5.75	2.38	26.65	165.68
Рагу овочеве з м'ясом свини-Л,МП	155	12.54	10.35	41.54	242.22	190	15.37	12.69	50.92	296.91
Салат зі свіжого буряка зі сметаною-Л,МП	65	1.46	2.21	8.29	50.41	90	2.02	3.06	11.48	69.80
Хліб цілнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Компот з сухофруктів	150	0.35	0.00	15.75	58.58	180	0.41	0.00	18.90	70.29
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за обід		23.07	16.07	105.19	573.57		27.76	19.81	128.24	701.14
Вечеря										
Каша ячна в'язка-ЗП,Л,МП	100	2.14	2.46	18.70	87.88	120	2.57	2.95	22.44	105.46
Паличка куряча-Г,Я	52	11.59	5.11	6.90	117.21	68	15.15	6.68	9.02	153.27
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Хліб цілнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Кисіль молочний-Л,МП	150	3.99	3.56	26.58	151.40	200	5.32	4.74	35.44	201.86
Банан	60	0.90	0.30	12.60	57.60	80	1.20	0.40	16.80	76.80
Всього за вечерю		23.44	16.45	82.45	533.35		29.37	21.01	103.16	675.11
Всього		63.71	52.79	237.76	1542.91		76.26	63.22	296.95	1898.96

Вівторок 2 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Плов з булгура та куркою-Г,ЗП,Л,МП	135	10.19	7.61	32.81	179.16	175	13.21	9.87	42.53	232.24
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Кефір-МП,Л	100	2.97	2.47	3.46	58.41	125	3.71	3.09	4.33	73.01
Всього за сніданок		17.99	15.11	53.94	356.84		22.06	19.20	66.32	442.98
Обід										
Борщ український зі сметаною-Л,МП	200	2.70	2.34	12.52	82.40	250	3.38	2.93	15.65	103.00
Пюре картопляне-Л,МП	100	2.32	2.21	23.46	115.59	120	2.78	2.65	28.15	138.71
Риба відварена з овочами-Р	65	10.53	3.32	1.67	77.81	95	15.39	4.85	2.44	113.72
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Компот із свіжих фруктів(яблуко)	150	0.29	0.29	15.02	61.05	180	0.34	0.34	18.02	73.26
Апельсин	60	0.54	0.12	4.86	25.80	80	0.72	0.16	6.48	34.40
Всього за обід		20.98	12.72	77.36	483.26		27.46	16.40	93.09	602.61
Вечеря										
Каша вівсяна в'язка-ЗП,Л,МП,Г	100	2.68	3.23	15.40	99.51	120	3.22	3.88	18.48	119.41
Гратен "Зебра"-МП,Л,Я,ЗП,Г	150	15.11	11.21	30.63	219.77	185	18.63	13.82	37.78	271.04
Соус молочний-Л,МП	10	0.20	0.46	1.38	10.12	20	0.40	0.92	2.75	20.23
Салат з гарбуза та яблука	60	0.31	1.53	7.53	45.62	80	0.42	2.04	10.04	60.82
Всього за вечерю		18.30	16.43	54.94	375.01		22.66	20.66	69.05	471.51
Всього		57.27	44.26	186.24	1215.11		72.17	56.26	228.45	1517.10

Середа 2 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Каша пшенична в'язка-ЗП,Г,МП,Л	100	3.66	1.85	22.60	123.78	120	4.39	2.22	27.12	148.54
Чахохбілі з курячого м'яса-Г	60	8.10	2.58	10.27	73.14	85	11.48	3.66	14.54	103.62
Салат зі свіжої капусти та моркви	60	0.88	2.45	3.35	36.77	80	1.17	3.26	4.46	49.02
Хліб цільозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Какао з молоком-МП,Л	150	5.15	4.40	8.34	92.27	200	6.86	5.86	11.12	123.02
Всього за сніданок		21.68	12.65	56.85	389.85		27.80	16.38	69.55	488.10
Обід										
Суп овочевий зі сметаною-Л,МП	200	3.00	4.26	17.00	111.76	250	3.75	5.33	21.25	139.70
Каша гречана розсипчаста-Л,МП,ЗП	100	3.22	4.46	27.40	116.82	120	3.86	5.35	32.88	140.18
Битки з м'яса свинини-Г,Л,МП	65	9.14	11.83	12.01	127.24	80	11.25	14.56	14.78	156.61
Салат зі свіжого буряка	60	1.62	2.16	8.84	53.57	80	2.16	2.88	11.79	71.42
Хліб цільозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Чай	150	0.00	0.00	8.31	31.58	180	0.00	0.00	9.97	37.89
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за обід		21.11	24.32	91.85	530.79		25.23	29.80	110.95	644.27
Вечеря										
Каша молочна з макаронами--Л,МП,Г,ЗП	200	12.72	9.56	50.26	309.08	265	16.85	12.67	66.59	409.53
Салат з гарбуза	60	0.65	4.27	3.46	52.80	80	0.86	5.70	4.61	70.40
Банан	60	0.90	0.30	12.60	57.60	80	1.20	0.40	16.80	76.80
Всього за вечерю		14.27	14.13	66.32	419.48		18.92	18.76	88.00	556.73
Всього		57.06	51.10	215.02	1340.12		71.94	64.94	268.50	1689.09

Четвер 2 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Каша вівсяна в'язка-ЗП,Л,МП,Г	100	2.68	3.23	15.40	99.51	120	3.22	3.88	18.48	119.41
Пудинг з кисломолочного сиру-ЗП,Л,МП,Г,Я	145	17.97	11.09	34.92	253.62	180	22.30	13.77	43.34	314.84
Соус молочний-Л,МП	10	0.20	0.46	1.38	10.12	20	0.40	0.92	2.75	20.23
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Сік фруктовий	120	0.60	0.00	13.99	56.40	180	0.90	0.00	20.99	84.60
Всього за сніданок		22.37	18.43	71.06	475.01		28.05	23.43	92.73	612.90
Обід										
Суп болгарський зі сметаною-Я,МП,Л,ЗП,Г	200	2.22	3.48	14.62	97.88	250	2.78	4.35	18.28	122.35
Печеня по-домашньому з м'ясом курки-Л,МП	145	14.54	17.46	20.88	301.17	180	18.05	21.67	25.92	373.86
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Кисіль яблучний	150	0.11	0.09	12.90	63.51	200	0.14	0.12	17.20	84.68
Апельсин	60	0.54	0.12	4.86	25.80	80	0.72	0.16	6.48	34.40
Всього за обід		22.02	25.60	73.10	608.97		26.53	31.78	90.22	754.81
Вечеря										
Пюре з гороху-Б,Л,МП	100	8.27	2.56	19.52	133.76	120	9.92	3.07	23.42	160.51
Нагетси курячі-Г,Я	55	6.58	3.69	11.34	125.09	75	8.97	5.03	15.47	170.57
Салат зі свіжого буряка	60	1.62	2.16	8.84	53.57	80	2.16	2.88	11.79	71.42
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Молоко кип'ячене-Л,МП	150	4.23	3.75	7.10	78.00	200	5.64	5.00	9.46	104.00
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за вечерю		24.83	13.76	65.09	480.23		30.90	17.66	80.43	604.97
Всього		69.21	57.79	209.24	1564.21		85.48	72.87	263.38	1972.68

П'ятниця 2 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Каша "Янтарна"(із пшона з яблуками та родзинками)-ЗП,Л,МП	135	7.68	7.98	36.99	251.29	164	9.33	9.69	44.94	305.27
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Чай з молоком-Л,МП	150	2.70	2.48	9.59	70.23	200	3.60	3.30	12.78	93.64
Банан	60	0.90	0.30	12.60	57.60	80	1.20	0.40	16.80	76.80
Всього за сніданок		11.99	13.83	66.71	435.83		15.08	17.49	84.56	551.33
Обід										
Борщ буряковий зі сметаною-Л,МП	200	1.82	2.76	13.26	82.54	250	2.28	3.45	16.58	103.18
Каша гречана розсипчаста-Л,МП,ЗП	100	3.22	4.46	27.40	116.82	120	3.86	5.35	32.88	140.18
Гуляш курячий-Г	60	7.68	5.86	6.52	169.26	85	10.88	8.30	9.23	239.79
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Компот з сухофруктів	150	0.35	0.00	15.75	58.58	180	0.41	0.00	18.90	70.29
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за обід		18.12	18.33	86.59	572.38		22.87	23.65	105.04	725.72
Вечеря										
Каша рисова розсипчаста-ЗП,Л,МП	100	2.57	3.26	25.89	145.25	120	3.08	3.91	31.07	174.30
Товченики рибні-Г,Л,МП	55	8.32	2.40	5.02	73.98	75	11.34	3.28	6.84	100.88
Салат з гарбуза	60	0.65	4.27	3.46	52.80	80	0.86	5.70	4.61	70.40
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Какао з молоком-МП,Л	150	5.15	4.40	8.34	92.27	200	6.86	5.86	11.12	123.02
Всього за вечерю		20.58	15.71	55.00	428.20		26.05	20.13	65.94	532.50
Всього		50.69	47.87	208.30	1436.41		63.99	61.26	255.54	1809.55

Понеділок 3 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Каша гречана розсипчаста-Л,МП,ЗП	100	3.22	4.46	27.40	116.82	120	3.86	5.35	32.88	140.18
Яйце варене-Я	48	3.90	3.53	1.12	83.00	48	3.90	3.53	1.12	83.00
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Сік фруктовий	120	0.60	0.00	13.99	56.40	180	0.90	0.00	20.99	84.60
Всього за сніданок		8.43	11.06	50.05	312.93		9.61	12.98	65.03	383.40
Обід										
Суп з макаронними виробами-Г,Л,МП	200	2.28	1.78	17.44	126.98	250	2.85	2.23	21.80	158.73
Картопля відварена з маслом-Л,МП	80	1.59	1.88	12.82	77.06	100	1.99	2.35	16.02	96.33
Шніцель з м'яса свинини-Г	55	6.44	11.15	12.87	172.93	80	9.36	16.22	18.72	251.54
Салат зі свіжого буряка зі сметаною-Л,МП	65	1.46	2.21	8.29	50.41	90	2.02	3.06	11.48	69.80
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Компот із свіжих фруктів(яблуко)	150	0.29	0.29	15.02	61.05	180	0.34	0.34	18.02	73.26
Апельсин	60	0.54	0.12	4.86	25.80	80	0.72	0.16	6.48	34.40
Всього за обід		16.49	18.81	83.60	578.14		21.18	25.74	104.82	747.96
Вечеря										
Каша ячна в'язка-ЗП,Л,МП	100	2.14	2.46	18.70	87.88	120	2.57	2.95	22.44	105.46
Азу з курячого м'яса-Г	60	4.66	2.74	11.26	132.50	85	6.60	3.88	15.95	187.71
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Молоко кип'ячене-Л,МП	150	4.23	3.75	7.10	78.00	200	5.64	5.00	9.46	104.00
Всього за вечерю		15.86	13.97	54.73	417.65		19.94	18.07	67.32	534.89
Всього		40.77	43.85	188.37	1308.72		50.73	56.79	237.18	1666.25

Вівторок 3 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Каша рисова розсипчаста-ЗП,Л,МП	100	2.57	3.26	25.89	145.25	120	3.08	3.91	31.07	174.30
Риба тушкована з овочами-Р	55	5.89	3.81	3.62	94.85	85	9.10	5.88	5.59	146.59
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Хліб цілнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Какао з молоком-МП,Л	150	5.15	4.40	8.34	92.27	200	6.86	5.86	11.12	123.02
Всього за сніданок		18.42	16.49	55.53	451.64		24.17	21.90	67.25	581.64
Обід										
Борщ картопляний зі сметаною-Л,МП	200	5.30	5.60	12.20	127.00	250	6.63	7.00	15.25	158.75
Каша пшоняна в'язка-ЗП,Л,МП	100	2.87	3.35	16.49	108.41	120	3.44	4.02	19.79	130.09
Курка по-італійськи	60	6.90	2.62	10.31	91.67	85	9.78	3.71	14.60	129.87
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Хліб цілнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Компот з сухофруктів	150	0.35	0.00	15.75	58.58	180	0.41	0.00	18.90	70.29
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за обід		20.25	16.25	80.57	532.19		25.41	20.51	98.87	663.08
Вечеря										
Каша вівсяна в'язка-ЗП,Л,МП,Г	100	2.68	3.23	15.40	99.51	120	3.22	3.88	18.48	119.41
Запіканка з кисломолочного сиру-Л,МП,Я,Г,ЗП	145	22.77	13.54	33.31	284.93	180	28.26	16.81	41.35	353.70
Соус молочний-Л,МП	10	0.20	0.46	1.38	10.12	20	0.40	0.92	2.75	20.23
Салат з гарбузом,бананом та родзинками зі сметаною-Л,МП	140	2.23	3.78	19.88	120.54	180	2.86	4.86	25.56	154.98
Всього за вечерю		27.87	21.01	69.96	515.09		34.74	26.47	88.14	648.32
Всього		66.55	53.75	206.06	1498.92		84.32	68.87	254.26	1893.04

Середа 3 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Макарони відварні-Г,Л,МП	100	3.38	3.26	22.37	134.29	120	4.06	3.91	26.84	161.15
Котлета куряча-Г,Я,МП,Л	60	8.47	10.36	9.17	164.40	80	11.30	13.81	12.22	219.20
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Кефір-МП,Л	100	2.97	2.47	3.46	58.41	125	3.71	3.09	4.33	73.01
Всього за сніданок		19.65	21.11	52.67	476.37		24.20	27.05	62.86	591.08
Обід										
Суп гречаний-Л,МП,ЗП	200	2.96	4.58	18.62	131.94	250	3.70	5.73	23.28	164.93
Картопля тушкована з м'ясом свинини	145	16.95	10.14	48.58	390.14	180	21.04	12.58	60.30	484.31
Салат зі свіжого буряка	60	1.62	2.16	8.84	53.57	80	2.16	2.88	11.79	71.42
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Чай	150	0.00	0.00	8.31	31.58	180	0.00	0.00	9.97	37.89
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за обід		25.66	18.48	102.64	697.04		31.11	22.87	125.62	857.01
Вечеря										
Каша молочна манна-ЗП,Г,Л,МП	200	7.06	7.90	32.80	187.64	265	9.35	10.47	43.46	248.62
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Апельсин	60	0.54	0.12	4.86	25.80	80	0.72	0.16	6.48	34.40
Всього за вечерю		8.31	11.09	45.20	270.15		11.02	14.72	59.99	358.64
Всього		53.61	50.69	200.51	1443.56		66.32	64.64	248.47	1806.73

Четвер 3 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Каша вівсяна в'язка-ЗП,Л,МП,Г	100	2.68	3.23	15.40	99.51	120	3.22	3.88	18.48	119.41
Яблуко фаршироване кисломолочним сиром-Л,МП,Я	150	7.55	9.00	31.83	267.06	180	9.05	10.80	38.20	320.47
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Сік фруктовий	120	0.60	0.00	13.99	56.40	180	0.90	0.00	20.99	84.60
Всього за сніданок		11.53	15.30	68.76	479.68		14.11	18.77	87.71	600.10
Обід										
Борщ буряковий зі сметаною-Л,МП	200	1.82	2.76	13.26	82.54	250	2.28	3.45	16.58	103.18
Пюре з гороху-Б,Л,МП	100	8.27	2.56	19.52	133.76	120	9.92	3.07	23.42	160.51
Паличка куряча-Г,Я	52	11.59	5.11	6.90	117.21	68	15.15	6.68	9.02	153.27
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Кисіль яблучний	150	0.11	0.09	12.90	63.51	200	0.14	0.12	17.20	84.68
Апельсин	60	0.54	0.12	4.86	25.80	80	0.72	0.16	6.48	34.40
Всього за обід		27.14	15.66	75.11	542.09		33.34	19.72	92.16	673.76
Вечеря										
Каша булгур розсипчаста-Г,ЗП,Л,МП	100	4.51	1.49	28.13	137.30	120	5.41	1.79	33.76	164.76
Курка тушкована в сметані-Л,МП	55	4.79	1.19	3.96	76.45	75	6.53	1.63	5.40	104.25
Салат зі свіжого буряка	60	1.62	2.16	8.84	53.57	80	2.16	2.88	11.79	71.42
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Какао з молоком-МП,Л	150	5.15	4.40	8.34	92.27	200	6.86	5.86	11.12	123.02
Всього за вечерю		19.96	10.62	61.57	423.48		24.86	13.54	74.37	527.35
Всього		58.64	41.58	205.44	1445.25		72.31	52.03	254.24	1801.22

П'ятниця 3 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Каша пшенична в'язка-ЗП,Г,МП,Л	100	3.66	1.85	22.60	123.78	120	4.39	2.22	27.12	148.54
Чахохбілі з курячого м'яса-Г	60	8.10	2.58	10.27	73.14	85	11.48	3.66	14.54	103.62
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Хліб цілнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Молоко кип'ячене-Л,МП	150	4.23	3.75	7.10	78.00	200	5.64	5.00	9.46	104.00
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за сніданок		21.04	13.44	63.63	420.11		26.94	17.42	78.58	528.44
Обід										
Суп польовий зі сметаною-ЗП,МП,Л	200	3.40	3.30	14.20	173.40	250	4.25	4.13	17.75	216.75
Пюре картопляне-Л,МП	100	2.32	2.21	23.46	115.59	120	2.78	2.65	28.15	138.71
Тюфтеля рибна-Р,Я,Л,МП,Г	55	7.72	4.81	6.03	85.65	80	11.23	7.00	8.77	124.58
Салат зі свіжого буряка зі сметаною-Л,МП	60	1.34	2.04	7.66	46.54	80	1.79	2.72	10.21	62.05
Хліб цілнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Компот з сухофруктів	150	0.35	0.00	15.75	58.58	180	0.41	0.00	18.90	70.29
Банан	60	0.90	0.30	12.60	57.60	80	1.20	0.40	16.80	76.80
Всього за обід		19.93	14.04	91.99	601.25		25.57	18.28	112.88	753.08
Вечеря										
Запіванка рисова з яблуком-ЗП,МП,Л,Я	160	4.50	4.90	38.37	213.23	185	5.20	5.66	44.36	246.55
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Чай з молоком-Л,МП	150	2.70	2.48	9.59	70.23	200	3.60	3.30	12.78	93.64
Всього за вечерю		7.90	10.44	55.49	340.17		9.74	13.06	67.19	415.81
Всього		48.88	37.92	211.11	1361.53		62.26	48.76	258.64	1697.32

Понеділок 4 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Каша рисова розсипчаста-ЗП,Л,МП	100	2.57	3.26	25.89	145.25	120	3.08	3.91	31.07	174.30
Яечня-Я	48	9.72	12.36	2.52	148.56	48	9.72	12.36	2.52	148.56
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Сир твердий-Л,МП	10	2.40	3.80	10.34	38.00	15	3.60	5.70	15.51	57.00
Чай	150	0.00	0.00	8.31	31.58	180	0.00	0.00	9.97	37.89
Всього за сніданок		15.40	22.49	54.60	420.10		17.35	26.07	69.12	493.37
Обід										
Суп гороховий-МП,Л	200	4.60	1.90	21.32	132.54	250	5.75	2.38	26.65	165.68
Печеня по-домашньому з м'яса свинини-Л,МП	145	13.05	13.22	32.12	222.85	180	16.20	16.42	39.87	276.64
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Компот з сухофруктів	150	0.35	0.00	15.75	58.58	180	0.41	0.00	18.90	70.29
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за обід		23.05	20.38	92.85	559.15		27.80	25.34	112.87	684.89
Вечеря										
Каша пшоняна в'язка-ЗП,Л,МП	100	2.87	3.35	16.49	108.41	120	3.44	4.02	19.79	130.09
Оладки курячі-Г,Л,МП,Я	70	10.63	14.09	12.41	178.60	93	14.13	18.72	16.49	237.28
Салат зі свіжого буряка	60	1.62	2.16	8.84	53.57	80	2.16	2.88	11.79	71.42
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Молоко кип'ячене-Л,МП	150	4.23	3.75	7.10	78.00	180	5.08	4.50	8.51	93.60
Апельсин	60	0.54	0.12	4.86	25.80	80	0.72	0.16	6.48	34.40
Всього за вечерю		23.79	24.85	62.00	508.28		29.43	31.66	75.36	630.70
Всього		62.24	67.72	209.45	1487.53		74.57	83.07	257.35	1808.95

Вівторок 4 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Каша гречана розсипчаста-Л,МП,ЗП	100	3.22	4.46	27.40	116.82	120	3.86	5.35	32.88	140.18
Гуляш курячий-Г	60	7.68	5.86	6.52	169.26	85	10.88	8.30	9.23	239.79
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Какао з молоком-МП,Л	150	5.15	4.40	8.34	92.27	200	6.86	5.86	11.12	123.02
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за сніданок		21.10	19.97	65.92	523.53		27.04	26.06	80.68	675.27
Обід										
Суп картопляний з грінками з цільнозернового хліба-ЗП,Л,МП,Г	200	2.40	3.80	16.80	203.00	250	3.00	4.75	21.00	253.75
Каша булгур розсипчаста-Г,ЗП,Л,МП	100	4.51	1.49	28.13	137.30	120	5.41	1.79	33.76	164.76
Кнелі рибні-Р,Я,Л,МП,Г	53	6.04	1.22	3.39	67.97	78	8.89	1.79	4.99	100.03
Салат зі свіжого буряка зі сметаною-Л,МП	60	1.34	2.04	7.66	46.54	80	1.79	2.72	10.21	62.05
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Кисіль яблучний	150	0.11	0.09	12.90	63.51	180	0.13	0.11	15.48	76.21
Апельсин	60	0.54	0.12	4.86	25.80	80	0.72	0.16	6.48	34.40
Всього за обід		18.84	10.14	86.04	608.01		23.84	12.70	104.22	755.10
Вечеря										
Каша вівсяна в'язка-ЗП,Л,МП,Г	100	2.68	3.23	15.40	99.51	120	3.22	3.88	18.48	119.41
Сирники з кисломолочного сиру-Л,МП,Я,Г	125	22.03	14.36	19.30	288.33	155	27.31	17.81	23.93	357.52
Соус молочний-Л,МП	10	0.20	0.46	1.38	10.12	20	0.40	0.92	2.75	20.23
Салат з гарбуза	60	0.65	4.27	3.46	52.80	80	0.86	5.70	4.61	70.40
Сік фруктовий	120	0.60	0.00	13.99	56.40	180	0.90	0.00	20.99	84.60
Всього за вечерю		26.15	22.32	53.52	507.15		32.69	28.30	70.76	652.17

Всього		66.09	52.43	205.48	1638.70		83.57	67.06	255.66	2082.54
--------	--	-------	-------	--------	---------	--	-------	-------	--------	---------

Середа 4 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Пагу з м'ясом курки-Г	155	3.72	2.50	35.53	168.83	190	4.56	3.06	43.55	206.95
Салат зі свіжого буряка	60	1.62	2.16	8.84	53.57	80	2.16	2.88	11.79	71.42
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Кефір-МП,Л	100	2.97	2.47	3.46	58.41	125	3.71	3.09	4.33	73.01
Банан	60	0.90	0.30	12.60	57.60	80	1.20	0.40	16.80	76.80
Всього за сніданок		13.11	8.81	72.73	402.30		15.53	10.81	88.77	492.08
Обід										
Борщ буряковий зі сметаною-Л,МП	200	1.82	2.76	13.26	82.54	250	2.28	3.45	16.58	103.18
Каша ячна в'язка-ЗП,Л,МП	100	2.14	2.46	18.70	87.88	120	2.57	2.95	22.44	105.46
Ковбаски по львівські з м'яса свинини-Г,Я,Л,МП	55	10.45	12.05	12.51	184.66	75	14.25	16.43	17.06	251.81
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Компот із свіжих фруктів(яблуко)	150	0.29	0.29	15.02	61.05	180	0.34	0.34	18.02	73.26
Всього за обід		19.52	22.58	77.16	535.40		24.57	29.42	93.56	671.42
Вечеря										
Каша молочна з макаронами--Л,МП,Г,ЗП	200	12.72	9.56	50.26	309.08	265	16.85	12.67	66.59	409.53
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за вечерю		13.66	12.86	63.78	391.71		18.10	17.07	84.63	519.71
Всього		46.29	44.25	213.68	1329.41		58.20	57.29	266.96	1683.21

Четвер 4 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Каша вівсяна в'язка-ЗП,Л,МП,Г	100	2.68	3.23	15.40	99.51	120	3.22	3.88	18.48	119.41
Гратен "Зебра"-МП,Л,Я,ЗП,Г	150	15.11	11.21	30.63	219.77	185	18.63	13.82	37.78	271.04
Соус молочний-Л,МП	10	0.20	0.46	1.38	10.12	20	0.40	0.92	2.75	20.23
Салат зі свіжої моркви	60	0.71	3.07	7.54	56.71	80	0.94	4.10	10.05	75.62
Сік фруктовий	120	0.60	0.00	13.99	56.40	180	0.90	0.00	20.99	84.60
Всього за сніданок		19.29	17.97	68.93	442.50		24.09	22.71	90.04	570.90
Обід										
Суп болгарський зі сметаною-Я,МП,Л,ЗП,Г	200	2.22	3.48	14.62	97.88	250	2.78	4.35	18.28	122.35
Пюре картопляне-Л,МП	100	2.32	2.21	23.46	115.59	120	2.78	2.65	28.15	138.71
Битки курячі-Г,Л,МП	55	5.21	5.34	8.88	82.58	80	7.58	7.76	12.92	120.12
Салат зі свіжої капусти та буряка	60	1.80	1.83	8.15	42.67	80	2.40	2.44	10.86	56.90
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Компот з сухофруктів	150	0.35	0.00	15.75	58.58	180	0.41	0.00	18.90	70.29
Яблуко свіже	60	0.23	0.23	5.99	25.92	80	0.30	0.30	7.98	34.56
Всього за обід		16.03	14.46	89.15	487.12		20.16	18.89	109.40	606.82
Вечеря										
Плов з булгура та куркою-Г,ЗП,Л,МП	155	11.70	8.74	37.67	205.70	200	15.10	11.28	48.60	265.42
Салат з гарбуза та яблука	120	0.62	3.06	15.06	91.24	160	0.83	4.08	20.08	121.65
Хліб цільнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Молоко кип'ячене-Л,МП	150	4.23	3.75	7.10	78.00	200	5.64	5.00	9.46	104.00
Всього за вечерю		20.46	16.93	72.12	438.84		25.47	21.74	90.44	554.97
Всього		55.78	49.36	230.20	1368.46		69.72	63.34	289.88	1732.69

П'ятниця 4 тиждень

Найменування продуктів	Від 2 до 4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 4 до 6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Сніданок										
Локшинник з яблуком та родзинками-Г,МП,Л,Я	160	8.64	6.59	51.73	227.12	205	11.07	8.45	66.28	291.00
Салат зі свіжої капусти	60	0.92	3.65	5.38	55.37	80	1.23	4.86	7.17	73.82
Какао з молоком-МП,Л	150	5.15	4.40	8.34	92.27	200	6.86	5.86	11.12	123.02
Апельсин	60	0.54	0.12	4.86	25.80	80	0.72	0.16	6.48	34.40
Всього за сніданок		15.25	14.76	70.30	400.55		19.88	19.33	91.04	522.24
Обід										
Борщ полтавський з галушками-Г,Я,МП,Л	200	3.42	4.68	21.62	139.76	250	4.28	5.85	27.03	174.70
Пюре з гороху-Б,Л,МП	100	8.27	2.56	19.52	133.76	120	9.92	3.07	23.42	160.51
Нагетси курячі-Г,Я	55	6.58	3.69	11.34	125.09	75	8.97	5.03	15.47	170.57
Салат зі свіжої моркви та сиру твердого-Л,МП	70	4.90	7.95	22.81	118.45	95	6.65	10.79	30.95	160.75
Хліб цілнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Компот із свіжих фруктів(яблуко)	150	0.29	0.29	15.02	61.05	180	0.34	0.34	18.02	73.26
Всього за обід		27.35	20.54	102.60	642.00		34.06	26.46	127.18	803.69
Вечеря										
Фіш боли з рриби та рису-Р,Я,ЗП,Г	150	17.81	3.48	17.21	188.13	200	23.74	4.64	22.94	250.84
Салат зі свіжого буряка	60	1.62	2.16	8.84	53.57	80	2.16	2.88	11.79	71.42
Хліб цілнозерновий-Г,ЗП	30	3.90	1.38	12.30	63.90	30	3.90	1.38	12.30	63.90
Чай з молоком-Л,МП	150	2.70	2.48	9.59	70.23	200	3.60	3.30	12.78	93.64
Банан	60	0.90	0.30	12.60	57.60	80	1.20	0.40	16.80	76.80
Всього за вечерю		26.93	9.80	60.53	433.43		34.60	12.60	76.61	556.60
Всього		69.53	45.09	233.44	1475.98		88.54	58.39	294.84	1882.54