

ПОГОДЖУЮ

Начальник Вінницького районного
Управління Головного управління
Держпродспоживслужби у
Вінницькій області

_____ Віктор БУРАВІНСЬКИЙ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ЗДО «Золота рибка»

_____ Наталія КАЧАН

Перспективне чотиритижневе меню

для організації триразового харчування дітей віком від 2 до 6(7) років

ЗДО «Золота рибка» Якушинецької сільської ради

на зимовий період 2023-2024 року

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
Сніданок:															
Морква тушкована	45	45	65	0,78	0,78	1,04	2,06	2,06	2,58	5,04	5,04	6,72	38,38	38,38	49,68
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
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 цільнозерновий житній з сиром твердим	30/5	30/5	30/5	3,6	3,6	3,6	3,9	3,9	3,9	9,9	9,9	9,9	89	89	89
Всього за сніданок:				10,58	10,58	11,94	11,16	11,16	12,58	48,64	56,94	72,42	328,38	384,38	434,68
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід:															
Борщ український	150/4	150/4	200/5	1,26	1,26	1,75	2,42	2,42	3,1	7,98	7,98	10,57	57,32	57,32	74,4
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 пшеничний	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				17,76	17,76	23,95	12,12	12,12	15	58,08	58,08	72,27	409	409	515,4
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря:															
Капуста тушкована	60	60	80	1,5	1,5	2,1	2,0	2,0	2,7	5,0	5,0	7,3	44	44	59
Котлета рублена з м'яса курки	58	58	77	10,3	10,3	13,9	4,0	4,0	5,3	8,3	8,3	11,4	112	112	149
Каша рисова розсипчаста	82	82	103	2,0	2,0	2,5	1,8	1,8	2,2	20,4	20,4	25,6	107	107	135
Молоко кип'ячене	160	160	190	4,5	4,5	5,4	4,0	4,0	4,8	7,6	7,6	9,0	83	83	99
Всього за вечерю:				18,3	18,3	23,8	11,8	11,8	15,0	41,3	41,3	53,2	346	346	442
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Середа 1 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
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
Овочеve 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 цільнозерновий пшеничний	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за сніданок:				15,0	15,0	18,8	11,7	11,7	13,9	47,5	55,8	65,5	351	383	456
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід:															
Суп овочевий зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,3	1,3	1,7	3,0	3,0	3,8	7,7	7,7	10,3	61	61	80
Мафіни з овочами та твердим сиром	63	63	84	10,9	10,9	14,3	10,4	10,4	14,7	3,8	3,8	5,1	152	152	209
Каша кукурудзяна розсипчаста	90	90	113	2,5	2,5	3,1	1,8	1,8	2,3	21,4	21,4	26,8	113	113	141
Фрукти свіжі (апельсин)	56	56	80	0,5	0,5	0,6	0,2	0,2	0,2	5,2	5,2	7,0	24	24	32
Чай	140	140	170												
Хліб цільнозерновий житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за обід:				16,1	16,1	20,7	15,6	15,6	21,2	53,0	53,0	64,2	418	418	530
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря:															
Буряк, тушкований в сметанному соусі	57	57	75	1,1	1,1	1,5	2,1	2,1	2,7	6,8	6,8	9,1	48	48	63
Пюре з бобових (гороху) з цибулею	100	100	125	9,7	9,7	12,2	3,0	3,0	3,6	22,7	22,7	28,4	167	167	208
Фрукти свіжі (банани)	65	65	85	1,0	1,0	1,3	0,1	0,1	0,1	14,2	14,2	18,5	58	58	76
Какао з молоком	135	135	160	4,5	4,5	5,4	3,8	3,8	4,6	7,2	7,2	8,7	80	80	96
Всього за вечерю:				16,3	16,3	20,3	9,0	9,0	11,0	50,9	50,9	64,7	353	353	443
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

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:															
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 з яблук	150	158	180	0,19	0,19	0,24	0,0	0,0	0,0	9,36	17,34	20,58	39,42	69,74	83,1
Всього за сніданок:				11,09	11,09	12,14	9,9	9,9	10,5	40,96	48,94	58,48	300,42	330,74	379,1
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід:															
Овочі припущені в сметанному соусі	49	49	65	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)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Хліб цільнозерновий пшеничний	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:				16,7	16,7	21,5	13,4	13,4	16,7	57,3	57,3	73,2	416	416	518
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря:															
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 цільнозерновий 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				14,5	14,5	19,0	10,4	10,4	14,3	52,2	58,7	70,1	358	382	479
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Середа 2 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Гарбуз припушений	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 сухофруктів	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)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Всього за сніданок:				17,8	17,8	22,6	15,6	15,6	20,3	36,7	49,7	61,6	353	401	510
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід:															
Капуста смажена в сухарях	23	23		0,76	0,76		1,05	1,05		2,75	2,75		22,12	22,12	
Томати солоні			49			0,5			0,0			1,2			8
Борщ з картоплею зі сметаною	150/4	150/4	200/7	1,26	1,26	1,87	2,59	2,59	4,97	9,19	10,19	13,93	62,68	66,68	104,61
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)	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 житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за обід:				12,82	12,82	16,37	18,94	18,94	22,47	55,54	56,54	66,93	439,01	442,8	555,61
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря:															
Пюре морквяне	55	55	73	0,8	0,8	1,0	3,1	3,1	4,1	5,0	6,0	7,7	47	51	67
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
Компот із фруктів (яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	50	66
Хліб цільнозерновий пшеничний	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				12,9	12,9	17,6	10,3	10,3	13,2	42,8	49,8	61,6	315	341	433
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

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) з цибулею	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 цільнозерновий 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
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
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
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	5,5	10,5	15,7	20	39	59
Хліб цільнозерновий пшеничний	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:				16,5	16,5	21,2	11,0	11,0	14,6	69,9	76,4	94,6	426	451	582
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря:															
Риба, запечена під молочним соусом	33/21	33/21	49/35	7,8	7,8	12,2	4,7	4,7	7,2	1,9	1,9	3,0	81	81	126
Картопляне пюре	91	91	114	2,0	2,0	2,5	2,1	2,1	2,7	14,5	14,5	18,2	85	85	106
Котлета морквяна під сметанним соусом	40/29	40/29	56/40	1,8	1,8	2,6	4,1	4,1	5,6	11,0	11,0	15,3	88	88	120
Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	8,3	27	27	36
Напій лимонний	120	120	150	0,14	0,14	0,18	0,02	0,02	0,02	0,48	9,96	12,58	5,44	41,45	52,28
Всього за вечерю:				11,94	11,94	17,78	11,12	11,12	15,82	34,08	43,56	57,38	286,44	322,45	440,28
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Вівторок 3 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Овочі припущені в сметанному соусі	59	59	78	1,3	1,3	1,7	3,4	3,4	4,6	4,2	4,2	7,2	52	52	69
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 пшеничний	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:				11,7	11,7	14,0	12,0	12,0	14,5	51,0	58,5	71,5	360	389	465
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід:															
Капуста тушкована	34	34	56	0,6	0,6	1				1,71	1,71	2,8	9,2	9,2	15,2
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 цільнозерновий житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за обід:				16,47	16,47	21,8	12	12	15,5	62,61	68,61	86,3	425,2	448,2	572,2
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря:															
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
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 (родзинок)	116	116	140	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,0	16,0	19,1	38	61	72
Всього за вечерю:				15,6	15,6	20,5	8,6	8,6	11,2	54,4	60,9	77,0	352	376	481
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Четвер 3 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Морква тушкована в сметані	45	47	63	0,8	0,8	1	2,6	2,6	3,6	4,5	6,4	8,6	43	50	67
Гуляш з м'яса курки	32/18	32/18	43/24	9,4	9,4	12,6	3,8	3,8	5,1	4,0	4,0	5,6	88	88	117
Каша гречана в'язка	82	82	102	2,52	2,52	3,17	2,1	2,1	2,6	12,7	12,7	15,8	80	80	100
Молоко кип'ячене	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 цільнозерновий житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за сніданок:				16,4	16,4	21,1	11,2	11,2	14,6	50,3	52,2	62,6	367	374	462
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід:															
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 цільнозерновий пшеничний	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:				16,6	16,6	21,1	12,2	12,2	15	51,1	51,1	63,1	381	381	469
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря:															
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 яєчне	60	60	60	5,4	5,4	5,4	6,1	6,1	6,1	4,8	4,8	4,8	95	95	95
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Компот із сухофруктів	140	140	160	0,9	0,9	1,0	0,0	0,0	0,0	10,2	17,2	19,6	41	68	77
Всього за вечерю:				13	13	14,7	9,3	9,3	9,9	50,8	57,8	69,7	328	355	413
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

П'ятниця 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:															
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 цільнозерновий житній	30	30		1,0	1,0		0,2	0,2		15,0	15,0		68	68	
Хліб цільнозерновий житній з сиром твердим			30/6			2,4			1,9			15,0			90
Всього за сніданок:				10,0	10,0	14,7	10,0	10,0	16,0	55,6	58,1	74,5	350	359	497
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід:															
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	140	140	170												
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				14,7	14,7	21,0	12,7	12,7	16,2	54,5	55	77,3	389	389	535
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря:															
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 з яблук	150	158	180	0,19	0,19	0,24	0,0	0,0	0,0	9,36	17,34	20,58	39,42	69,74	83,1
Всього за вечерю:				18,69	18,69	22,34	13,0	13,0	16,2	34,06	42,04	50,58	324,42	354,74	432,1
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Вівторок 4 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
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
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
Всього за сніданок:				13,7	13,7	18	11,5	11,5	16,2	37,4	51,4	64,7	303	357	468
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід:															
Куліш пшоняний 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 лініві 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 цільнозерновий пшеничний	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:				15,5	15,5	19,5	15,0	15,0	19,4	56,1	62,1	75,9	416	439	549
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря:															
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 цільнозерновий житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за вечерю:				15,2	15,2	19,8	11,0	11,0	14,1	49,7	49,7	59,5	360	360	445
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Середа 4 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
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 апельсиновий	150	158	180	0,38	0,38	0,44	0,08	0,08	0,1	9,16	17,15	19,51	38,06	68,38	77,84
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за сніданок:				14,72	14,72	18,74	11,58	11,58	14,4	41,56	49,45	57,81	330,06	359,38	430,84
				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід:															
Борщ український	150	150	200	2,13	2,13	2,75	2,51	2,51	3,14	10,03	10,03	13,13	68,85	68,85	88,75
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	140	140	170												
Хліб цільнозерновий житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за обід:				14,43	14,43	19,95	8,71	8,71	11,64	54,63	54,63	67,33	351,85	351,85	451,75
				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря:															
Каша в'язка пшенична з морквою	96	100	125	3,7	3,7	4,6	2,6	2,6	3,3	18,7	22,6	28,2	113	128	159
Сирники рожеві (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
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
Всього за вечерю:				14,5	14,4	17,8	12,3	12,3	16	34,8	48,3	61,8	310	362	458
				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

П'ятниця 4 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід			Хімічний склад											
				Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Овочі припущені в сметанному соусі	59	59	113	1,3	1,3	2,5	3,4	3,4	6,6	4,2	4,2	8,3	52	52	99
Паличка куряча	45	45	60	10,2	10,2	13,6	4,4	4,4	5,7	5,7	5,7	7,5	104	104	135
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
Всього за сніданок:				14,9	14,9	19,7	11,3	11,3	16,1	49,4	54,4	67,4	358	377	485
				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід:															
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 з яблук	150	158	180	0,19	0,19	0,24	0,0	0,0	0,0	9,36	17,34	20,58	39,42	69,74	83,1
Хліб житній	30	30	30	1,0	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	15,0	15,0	15,0	68	68	68
Всього за обід:				17,59	17,59	23,04	8,4	8,4	11,5	49,46	62,14	74,08	387,42	417,74	521,1
				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря:															
Каша «Янтарна» (із пшона з яблуками)	100	100	125	4,3	4,3	5,3	4,6	4,6	5,7	18,4	20,9	25,9	132	141	176
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
Всього за вечерю:				10,8	10,8	13,6	10,5	10,5	13,3	50,2	59,5	76,4	335	369	472
				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510