


**ПОГОДЖУЮ**

Начальник відділу державного нагляду  
за дотриманням санітарного законодавства  
Хотинського державного управління  
Держпродспоживслужби в Чернівецькій області  
  
Іван ТКАЧ



**ПОГОДЖУЮ**

Начальник відділу освіти,  
молоді та спорту, культури, туризму  
і соціального захисту населення  
Алла КОВАЛЬ



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор Полянського ОЗО

  
Орися ІВАСЮК



**Орієнтовне чотиритижневе меню для вихованців**

**ОЗО «Полянського ЗЗСО І –ІІІ ступенів -ЗДО**

**на осінньо-зимовий період 2022-2023 н.р.**

Понеділок 1 тиждень																	
Найменування продуктів	Вихід страви						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	№ розд. і тех. карт.				
	82	82	103	2,22	2,22	2,77	2,67	2,67	3,34	3,34	10,53	10,53	13,16	73,82	73,82	92,28	3, 2
Курка по-гадійськи (подлива)	36/10	36/10	48/12	9,65	9,65	12,86	3,34	3,34	4,29	4,29	1,75	3,25	4,26	77,54	83,23	109,14	1,25
Огірок свіжий (овочі по сезону)	-	-	31	-	-	0,25	-	-	0,03	0,03	-	-	0,71	-	-	4,03	8,1
Хліб пшльозерновий з сиром твердим	30/11	30/11	30/15	4,63	4,63	5,55	5,59	5,59	6,75	6,75	9,9	9,9	9,9	110,7	110,7	125,10	11,1
Апельсин свіжий	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	0,16	5,70	5,70	7,60	24,00	24,00	32,00	6,5
Какао	150	150	180	5,53	5,53	6,64	5,19	5,19	6,23	6,23	8,01	8,01	9,61	100,00	100,00	120,00	6,15
<b>Всього за сніданок:</b>														391,75	391,75	482,55	
<b>Обід:</b>																	
Суп гороховий з грінками	150/20	150/20	200/20	5,78	5,78	7,00	4,24	4,24	4,85	4,85	23,58	23,58	28,12	156,04	156,04	184,27	9,10
Каша гречана розсипчаста	82	82	103	4,24	4,24	5,31	2,56	2,56	3,20	3,20	21,20	21,20	26,58	125,45	125,45	157,23	3,14
Бігос овочево курячий	8/22	8/22	13/32	2,80	2,80	4,31	1,35	1,35	2,05	2,05	1,90	1,90	2,90	30,30	30,30	46,27	1,7
Компот із свіжих фруктів (з винограду)	120	120	160	0,36	0,36	0,48	0,12	0,12	0,16	0,16	9,36	9,36	20,46	61,74	61,74	82,32	6,2
Хліб пшльозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,00	71,00	71,00	11,1
<b>Всього за обід:</b>														444,53	444,53	541,09	
<b>Вечеря:</b>																	
Омлет драчена	42	42	42	5,76	5,76	5,76	6,91	6,91	6,91	6,91	2,63	2,63	2,63	95,81	95,81	95,81	7,3
Макарони відварні з овочами	100	100	130	3,36	3,36	4,38	2,318	2,318	2,911	2,911	21,53	21,53	28,04	120,98	120,98	156,58	3,1
Ікра з буряка (овочі по сезону)	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	0,06	24,21	24,21	30,09	40,09	40,09	54,15	8,3
Банан	60	60	80	0,90	0,90	1,20	0,06	0,06	0,08	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20	6,1
Чай (трав'яний)	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,7
<b>Всього за вечерю:</b>														310,28	310,28	377,74	
<b>Всього за день:</b>														1146,56	1146,56	1401,38	



## Вівторок 1 тиждень

Найменування продуктів	Вихід страви						Хімічний склад						Енергетична цінність № розд. і тех. картки			
	Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 4-6 (7) років		Жири		Вуглеводи		№ розд. і тех. картки					
	Від 1-3 років	Від 3-4 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				
<b>Сніданок:</b>																
Каша боярська (із пісона з родзинками)	95	100	114	5,62	5,62	6,50	4,90	4,90	5,83	19,31	24,30	27,63	143,71	162,66	187,69	3,8
Соус фруктовий з вишень морожених	29	30	40	0,29	0,29	0,40	-	-	-	3,94	5,44	7,45	18,98	24,67	33,84	5,7
Салат моркв'яно-яблучний	94	92	126	2,45	2,45	3,19	4,22	4,22	5,37	8,18	10,17	13,43	77,29	84,87	109,98	8,5
Кефір	100	100	120	3	3	3,75	2,50	2,50	3,125	3,5	3,5	4,375	59	59	73,75	6,10
Банан	60	60	80	0,90	0,90	1,20	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20	6,1
<b>Всього за сніданок:</b>													352,38	384,60	476,46	
<b>Обід:</b>																
Суп рисовий з сметаною	150/2	150/2	200/8	1,55	1,55	2,19	3,14	3,14	4,97	12,14	12,14	16,20	81,95	81,95	116,90	9,14
Картопляне пюре	91	91	114	2,01	2,01	2,51	2,12	2,12	2,65	14,53	14,53	18,16	84,50	84,50	105,63	10,4
Шніцель рибний натуральний	47	47	70	9,75	9,75	14,14	1,21	1,21	1,82	23,29	23,29	30,43	85,35	85,35	121,31	4,1
Буряк тушкований з чорносливом	34	35	47	0,67	0,67	0,90	1,53	1,53	2,04	6,94	7,94	10,88	42,06	45,85	62,31	8,8
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11,1
Сік яблучний	120	120	180	0,48	0,48	0,72	-	-	-	12,36	12,36	18,54	50,40	50,40	75,60	6,11
<b>Всього за обід:</b>													415,36	419,15	552,85	
<b>Вечеря:</b>																
Каша ячна розсипчаста	90	90	103	2,97	2,97	3,37	1,83	1,83	2,25	20,00	20,00	22,71	108,80	108,80	125,07	3,10
Тюфля куряча з овочами	66/24	66/24	88/32	11,55	11,55	15,58	5,29	5,29	6,61	11,55	11,55	15,06	141,49	141,49	184,03	1,6
Огірок свіжий (солоний)	-	-	31	-	-	0,25	-	-	0,03	-	-	0,71	-	-	4,03	8,1
Яблуко	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,0	27,0	36,0	6,1
Компот із сушених яблук	100	100	135	0,165	0,165	0,22	0	0	0	3,825	8,815	12,09	14,925	33,875	46,43	4,13
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11,1
<b>Всього за вечерю:</b>													363,32	382,27	466,66	
<b>Всього за день:</b>													1131,06	1186,02	1495,97	



Середня 1 тиждень															
Найменування продуктів	Вихід страви						Хімічний склад								
	Білки			Жири			Вуглеводи				Енергетична цінність				
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	№ розд. і тех. карт		
Каша пшенична розсипчаста з цибулето	97	97	121	4,09	4,09	5,08	2,42	2,42	3,03	25,63	25,63	31,85	142,24	176,85	3,15
Гуляш курячий	32/18	32/18	43/24	9,90	9,90	13,22	3,38	3,38	4,34	3,98	3,98	5,43	87,38	115,59	1,5
Салаг Полонський	38	38	52	0,48	0,48	0,66	1,54	1,54	2,05	1,83	2,33	3,02	21,80	31,35	8,11
Компот із винограду	120	120	160	0,36	0,36	0,48	0,12	0,12	0,16	9,36	9,36	20,46	39,00	82,32	6,3
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	11,2
<b>Всього за сніданок:</b>													361,52	477,21	
<b>Обід:</b>															
Суп гречаний	150	150	200	1,49	1,49	2,04	1,16	1,16	1,64	10,17	10,17	13,81	56,22	76,94	9,6
Пюре з гороху з вершк маслом	90	90	100	10,14	10,14	11,64	2,15	2,15	2,62	22,86	22,86	26,24	151,38	175,10	3,19
Болоньезе	65	65	87	6,95	6,95	9,27	14,24	14,24	18,82	1,25	1,25	4,18	160,59	222,21	1,13
Огірок свіжий (солоний)	-	-	31	-	-	0,25	-	-	0,03	-	-	0,71	-	4,03	8,1
Компот із сушених яблук	100	100	135	0,165	0,165	0,220	-	-	-	3,825	3,825	8,815	14,925	33,875	6,13
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	11,1
<b>Всього за обід:</b>													454,215	595,81	
<b>Вечеря:</b>															
Яблуко фаршироване сиром кисломолочним	90	94	124	10,44	10,44	13,69	6,05	6,05	7,90	7,41	7,41	11,40	126,50	185,17	2,8
Молоко кип'ячене	100	100	120	2,82	2,82	3,38	2,5	2,5	3,0	4,73	4,73	5,68	52,0	62,4	6,4
Морква припущена з роздінками	57	58	85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	1,17	6,92	6,92	7,91	34,02	37,81	8,7
Каша кукурудзяна розсипчаста	90	90	113	2,46	2,46	3,09	1,80	1,80	2,26	21,38	21,38	26,82	112,64	141,22	3,7
<b>Всього за вечерю:</b>													325,16	344,11	443,60
<b>Всього за день:</b>													1140,90	1210,75	1516,62



Четвер 1 тиждень																
Найменування продуктів	Вихід страви						Хімічний склад							№ розд. і тех. карт.		
	Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність						
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років		Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)
	90	90	120	8,19	8,19	10,98	3,13	3,13	4,46	7,65	7,65	10,43	90,86	90,86	124,93	1,27
Голубці літні з курячим м'ясом	-	-	31	-	-	25	-	-	0,03	-	-	0,71	-	-	4,03	8,1
Огірок свіжий (солоний)	150	150	180	5,53	5,53	6,64	5,19	5,19	6,23	8,01	8,01	9,61	100,00	100,00	120,00	6,15
Какао	30/11	30/11	30/15	4,63	4,63	5,55	5,59	5,59	6,75	9,9	9,9	9,9	110,7	110,7	125,10	11,2
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20	6,1
Банан													354,16	354,16	445,16	
<b>Всього за сніданок:</b>																
	<b>Обід:</b>															
Борщ по-бахмаськи	150	150	200/5	2,41	2,41	3,32	3,22	3,22	4,85	14,54	14,54	19,44	93,92	93,92	130,81	9,2a
Макароник з м'ясом	94	94	118	10,35	10,35	12,95	4,01	4,01	5,25	22,37	22,37	28,16	168,48	168,48	213,53	1,12
Салат із капусти з зеленим горошком	45	45	60	2,96	2,96	3,80	0,05	0,05	0,07	20,95	20,95	26,44	41,34	41,34	50,90	8,14a
Чай (правий)	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,7
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11,1
Виноград	60	80	80	0,36	0,36	0,48	0,12	0,12	0,16	9,36	9,36	12,48	39,0	39,0	52,0	6,1
<b>Всього за обід:</b>													413,84	413,84	518,34	
	<b>Вечеря:</b>															
Літні вареники	62	65	82	10,60	10,60	13,46	5,20	5,20	6,56	21,51	21,51	27,00	175,40	196,25	252,23	1,2
Соус фруктовий з мороз. вишень	29	30	40	0,29	0,29	0,40	-	-	-	3,94	3,94	5,44	18,98	24,67	33,84	5,7
Морква припущена з родзинками	57	58	85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	1,17	6,92	6,92	7,91	34,02	37,81	54,81	8,7
Компот із плодів сушених (кураги)	140	140	160	0,91	0,91	1,04	-	-	-	10,19	10,19	17,17	40,95	67,48	77,12	6,16
<b>Всього за вечерю:</b>													269,35	326,21	418,0	
<b>Всього за день:</b>													1037,35	1094,21	1381,5	



Найменування продуктів		П'ятниця 1 тиждень														
		Вихід страви						Хімічний склад								
		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність		№ розд.1 тех.карти						
Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років					
<b>Сніданок:</b>																
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	159,16	176,22	219,74	3,13
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	8,12
Сік персиковий	120	120	180	0,12	0,12	0,18	-	-	-	19,08	19,08	28,62	81,60	81,60	122,40	6,6
Банан	60	60	80	0,90	0,90	1,20	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20	6,1
<b>Всього за сніданок:</b>																
<b>Обід:</b>																
Суп український з галушками	150/15	150/15	200/20	1,79	1,79	2,37	2,83	2,83	3,44	12,36	12,36	16,36	81,52	81,52	105,13	9,4
Каша пшенична розсіпчаста з цибулею	101	101	127	4,09	4,09	5,08	2,42	2,42	3,03	25,63	25,63	31,85	142,24	142,24	176,85	3,15
Риба тушкована з овочами	50	50	125	5,36	5,36	13,21	1,29	1,29	3,74	3,31	3,31	8,23	45,87	45,87	115,17	4,9
Салат з капусти з зеленим горошком	45	45	60	2,96	2,96	3,80	0,05	0,05	0,07	20,92	20,92	26,44	41,34	41,34	50,90	8,14a
Компот із винограду	120	120	160	0,36	0,36	0,48	0,12	0,12	0,16	9,36	15,35	20,46	39	61,74	82,32	6,3
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11,1
<b>Всього за обід:</b>																
<b>Вечеря:</b>																
Каша гречана в'язка	90	90	113	2,79	2,79	3,49	2,18	2,18	2,72	13,93	13,93	17,41	86,92	86,92	108,66	3,6
Чахохбілі з курки	32/45	32/45	43/60	10,11	10,11	13,50	3,35	3,35	4,30	5,17	5,17	7,11	91,79	91,79	121,90	1,18
Салат Полонський	38	38	52	0,48	0,48	0,66	1,54	1,54	2,05	1,83	2,33	3,02	21,80	23,70	31,35	8,11
Персик свіжий	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,06	0,06	0,08	6,24	6,24	8,32	25,80	25,80	34,40	6,1
Молоко кип'ячене	100	100	120	2,82	2,82	3,38	2,50	2,50	3,0	4,73	4,73	5,68	52,0	52,0	62,4	6,4
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0	11,1
<b>Всього за вечерю:</b>																
<b>Всього за день:</b>																
													1123,03	1174,42	1536,91	



Понеділок 2 тиждень																
Найменування продуктів	Вихід страви						Хімічний склад									
	Від 1-3 років			Від 4-6 років (7)			Білки		Жири		Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	№ розд. і тех. карт.
<b>Сніданок:</b>																
Макарони з твердим сиром	90/7	90/7	113/9	4,94	4,94	4,94	6,38	3,82	5,00	21,66	21,66	27,25	142,89	142,89	182,16	3,11
Салат моркв'яно-яблучний	92	94	126	2,45	2,45	2,45	3,19	4,22	5,37	8,18	10,17	13,43	77,29	84,87	109,98	8,5
Какао	120	120	160	3,96	3,96	3,96	5,34	3,35	4,51	6,35	6,35	8,55	70,32	70,32	94,74	6,15
Апельсин	60	60	80	0,54	0,54	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24,0	24,0	32,0	6,5
Хліб пшанозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,00	71,00	71,00	1,11
<b>Всього за сніданок:</b>																
<b>Обід:</b>																
Суп гороховий з грінками	150/20	150/20	200/20	5,78	5,78	5,78	7,00	4,24	4,85	23,58	23,58	28,12	156,04	156,04	184,27	9,10
Каша вівсяна в'язка	82	82	103	2,22	2,22	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	10,53	13,16	73,82	73,82	92,28	3,2
Шнідель з свинини	60	60	81	8,36	8,36	8,36	11,09	14,49	19,15	8,58	8,58	11,17	198,68	198,68	262,02	1,9а
Ікра з буряка (овочі по сезону)	55	55	75	2,98	2,98	2,98	3,83	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15	8,3
Чай трав'яний	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,7
<b>Всього за обід:</b>																
<b>Вечеря:</b>																
Зрази картопляні з курячим м'ясом «Човники»	116	116	145	10,60	10,60	10,60	13,10	5,05	5,99	18,77	18,77	23,28	163,68	163,68	200,32	1,8
Каша гречана розсипчаста	82	82	103	4,24	4,24	4,24	5,31	2,56	3,20	21,20	21,20	26,58	125,45	125,45	157,23	3,14
Огірки свіжі (солоні)	-	-	31	-	-	-	25	-	0,03	-	-	0,71	-	-	4,03	8,1
Компот із сушених яблук	100	100	135	0,165	0,165	0,165	0,220	-	-	3,825	8,815	12,09	14,925	33,875	46,43	6,13
Яблуко	60	80	80	0,54	0,54	0,54	0,72	0,06	0,08	6,24	6,24	8,32	25,80	25,80	34,40	6,1
<b>Всього за вечерю:</b>																
<b>Всього за день:</b>																
													1183,99	1210,52	1525,01	



Вівторок 2 тиждень																		
Найменування продуктів	Вихід страви				Білки				Жири				Хімічний склад					
	Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 4-6 років		Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 4-6 років		Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 4-6 років	
	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років
Сніданок:																		
Каша пшенична в'язка	90	90	113	2,44	2,44	3,05	1,71	1,71	2,14	15,12	15,12	18,90	86,92	86,92	108,65	3,12		
Гуляш курячий	32/18	32/18	43/24	9,90	9,90	13,22	3,38	3,38	4,34	3,98	3,98	5,43	87,38	87,38	115,59	1,5		
Салат з капусти із зеленим горошком	45	45	60	2,96	2,96	3,80	0,05	0,05	0,07	20,92	20,92	26,44	41,34	41,34	50,90	8,14a		
Апельсин	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,70	5,70	7,6	24,0	24,0	32,0	6,5		
Сік яблучний	120	120	180	0,48	0,48	0,72	-	-	-	12,36	12,36	18,54	50,40	50,40	75,60	6,11		
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0	11,1		
<b>Всього за сніданок:</b>				18,42	18,42	20,56	7,66	7,66	9,11	65,98	65,98	86,81	361,04	361,04	453,74			
Обід:																		
Борщ полтавський з галушками	150/6	150/6	200/8	2,60	2,60	3,43	3,64	3,64	4,68	14,80	14,80	21,63	100,65	100,65	139,77	9,8		
Каша перлова розсипчаста	90	90	113	2,76	2,76	3,46	1,77	1,77	2,22	19,94	19,94	25,01	107,62	107,62	134,93	3,18		
Хлібешь-рибний	48	48	72	7,95	7,95	11,89	3,32	3,32	4,21	3,50	3,50	5,21	75,78	75,78	106,42	4,7		
Огірок свіжий(солоний)	-	-	31	-	-	0,25	-	-	0,03	-	-	0,71	-	-	4,03	8,1		
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11,1		
Компот із плодів сушених (роздинок)	116	116	140	0,26	0,26	0,32	-	-	-	10,02	10,02	19,08	37,99	37,99	72,38	6,9		
<b>Всього за обід:</b>				15,67	15,67	21,45	11,13	11,13	13,54	58,16	58,16	81,54	393,14	393,14	421,26	528,63		
Вечеря:																		
Омлет з твердим сиром	57	57	57	7,07	7,07	7,07	8,97	8,97	8,97	0,92	0,92	0,92	113,00	113,00	113,00	7,4		
Каша кукурудзяна розсипчаста	90	90	113	2,46	2,46	3,09	1,80	1,80	2,26	21,38	21,38	26,82	112,64	112,64	141,22	3,7		
Ікра з буряка	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15	8,3		
Молоко кип'ячене	100	100	120	2,82	2,82	3,38	2,5	2,5	3,0	4,73	4,73	5,68	52,0	52,0	62,4	6,4		
Банан	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20	6,1		
<b>Всього за вечерю:</b>													371,13	371,13	441,97			
<b>Всього за день:</b>													1125,31	1125,31	1424,34			



## Середа 2 тиждень

Найменування продуктів	Вихід страви				Хімічний склад											
					Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична щільність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	№ розд. і тех. карт.
<b>Сніданок:</b>																
Каша гречана розсипчаста	82,0	82,0	103,0	4,24	4,24	5,31	2,56	2,56	3,20	21,20	21,20	26,58	125,45	125,45	157,23	3.14
Курятина в сметані	30/9	30/9	40/12	14,23	14,23	18,99	5,67	5,67	7,54	0,30	0,30	0,42	113,43	113,43	151,16	1.11
Огірок свіжий(солоний)	-	-	31	-	-	0,25	-	-	0,03	-	-	0,71	-	-	4,03	8.1
Сік яблучний	120	120	180	0,48	0,48	0,72	0,0	0,0	0,0	12,36	12,36	18,54	50,40	50,40	75,60	6.11
Яблуко	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,0	27,0	36,0	6.1
Хліб пшлінозерновий	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	11.1
<b>Всього за сніданок:</b>				21,29	21,29	27,69	10,87	10,87	13,49	50	50	64,47	387,38	387,38	495,12	
<b>Обід:</b>																
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною	150/11/7	150/11/7	200/15/9	5,01	5,01	6,61	5,08	5,08	6,37	13,14	13,14	17,29	118,81	118,81	153,56	9.3
Голубці літні з курячим м'ясом	90	90	120	8,19	8,19	10,98	3,13	3,13	4,46	7,65	7,65	10,43	90,86	90,86	124,93	1.27
Ікра з буряка або овочі по сезону	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15	8.3
Кисіль із вишень	142	150	185	0,41	0,41	0,51	-	-	-	11,77	19,29	24,14	62,16	62,16	113,35	6.14
Хліб пшлінозерновий з твердим сиром	30/11	30/11	30/15	4,63	4,63	5,55	5,59	5,59	6,75	9,90	9,90	9,90	110,7	110,7	125,10	11.2
<b>Всього за обід:</b>													422,62	451,05	569,09	
<b>Вечеря:</b>																
Запіканка вермишелево-сирна	112	116	145	18,66	18,66	22,99	11,57	11,57	14,37	11,80	16,29	17,99	229,87	246,93	297,01	5.2
Салат моркв'яно яблучний	92	94	126	2,45	2,45	3,19	4,22	4,22	5,37	8,18	10,17	13,43	77,29	84,87	109,98	8.5
Кефір 2,5%	90	90	125	2,70	2,70	3,75	2,25	2,25	3,13	3,15	3,15	4,38	53,10	53,10	73,75	6.10
<b>Всього за вечерю</b>													360,26	384,90	480,74	
<b>Всього за день:</b>													1170,26	1223,33	1544,9	5



## Четвер 2 тиждень

Найменування продуктів	Хімічний склад												Енергетична цінність	№ розд. і тех. карт.						
	Вихід страви						Жири								Вуглеводи					
	Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 4-6 років (7)		Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 4-6 років (7)				Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 4-6 років (7)	
<b>Сніданок:</b>																				
Каша ячна розсипчаста	90	90	103	2,97	2,97	3,37	1,83	1,83	1,83	1,83	2,25	20,00	20,00	22,71	108,80	108,80	125,07	3.10		
Курка по -італійські (подлива)	36/10	36/10	48/12	9,65	9,65	12,86	3,34	3,34	3,34	4,29	4,29	1,75	3,25	4,26	77,54	83,23	109,14	1.25		
Салат Полонський	38	38	52	0,48	0,48	0,66	1,54	1,54	1,54	2,05	2,05	1,83	2,33	3,02	21,80	23,70	31,35	8.11		
Какао	120	120	160	3,96	3,96	5,34	3,35	3,35	3,35	4,51	4,51	6,35	6,35	8,55	70,32	70,32	94,74	6.15		
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11.1		
Банан	60	80	80	0,09	0,9	1,20	0,06	0,06	0,06	0,08	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20	6.1		
<b>Всього за сніданок:</b>															402,96	410,55	502,60			
<b>Обід:</b>																				
Суп гречаний	150	150	200	1,49	1,49	2,04	1,16	1,16	1,16	1,64	1,64	10,17	10,17	13,81	56,22	56,22	76,94	9.6		
Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	100	113	2,46	2,46	2,81	3,49	3,49	3,49	4,04	4,04	19,69	19,69	22,38	118,56	118,56	135,45	10.8		
Котлета рибна лобительська	59	59	88	10,20	10,20	14,73	1,77	1,77	1,77	2,60	2,60	21,84	21,84	28,25	81,21	81,21	116,36	4.2		
Буряк тушкований в сметанному соусі	57	57	75	1,09	1,09	1,46	2,14	2,14	2,14	2,73	2,73	6,78	6,78	9,11	48,01	48,01	63,26	8.6		
Компот із плодів сушених (родзинки)	116	116	140	0,26	0,26	0,32	-	-	-	-	-	10,02	16,01	19,08	37,99	60,73	72,38	6.9		
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0	9.6		
<b>Всього за обід:</b>				17,60	17,60	23,46	10,96	10,96	10,96	13,41	13,41	78,40	84,39	102,53	412,99	435,73	536,39			
<b>Вечеря:</b>																				
Зрази з сиру кисломолочного (з журагою)	90	95	120	14,77	14,77	18,30	8,93	8,93	8,93	11,05	11,05	33,81	38,30	48,10	270	289	361	2.2		
Йогурт 2,5%	100	100	120	3	3	3,75	2,5	2,5	2,5	3,12	3,12	3,5	3,5	4,37	59	59	73,75	6.		
Морква припущена з родзинками	57	58	0,85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	0,78	1,17	1,17	6,92	7,91	1,38	34,02	37,81	54,81	8.7		
<b>Всього за вечерю:</b>															363,02	385,81	489,56			
<b>Всього за день:</b>															1178,97	1232,09	1076,21			



П'ятниця 2 тиждень																
Найменування продуктів	Хімічний склад															
	Вихід страви			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	№ розд. і тех. карт.
	100	100	120	2,57	2,57	3,07	2,74	2,74	3,15	31,06	31,06	37,29	156,16	156,16	186,10	3.16
Плов з родзинками	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	8.12
Морква тушкована в сметані	60	80	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,4	53,4	71,2	6.1
Банан	142	150	185	0,41	0,41	0,51	0	0	0	11,77	19,25	24,14	62,16	90,59	113,35	4.14
Кисіль вишневий													330,21	368,11	463,04	
<b>Всього за сніданок:</b>																
	Сніданок:															
	150	150	200	1,72	1,72	2,29	1,34	1,34	1,79	13,08	13,08	17,45	70,64	70,64	94,18	9.9
Суп картопляний з макаронними виробами	90	90	100	10,14	10,14	11,64	2,15	2,15	2,62	22,86	22,86	26,24	151,38	151,38	175,10	3.19
Пюре з гороху з вершк маслом	63	63	84	11,99	11,99	15,91	5,43	5,43	7,28	3,75	3,75	5,08	111,76	111,76	149,34	1.26.
Мафіни з овочами та твердим сиром	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15	8.3
Ікра з буряка	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11.1
Хліб цільнозерновий	100	100	135	0,165	0,165	0,22	-	-	-	3,825	8,815	12,09	14,925	33,875	46,43	6.13
Компот із сушених яблук													459,89	478,85	590,3	
<b>Всього за обід:</b>																
	Вечеря:															
	90	90	113	2,76	2,76	3,46	1,77	1,77	2,22	19,94	19,94	25,01	107,62	107,62	134,93	3.4
Каша перлова розсипчаста	32/45	32/45	43/60	10,11	10,11	13,50	3,35	3,35	4,30	5,17	5,17	7,11	91,79	91,79	121,90	1.18
Чахохоблі з курятини	45	45	60	2,96	2,96	3,80	0,05	0,05	0,07	20,92	20,92	26,44	41,34	41,34	50,90	8.14a
Салат із капусти з зеленим горошком	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,0	71,0	71,0	11.1
Хліб цільнозерновий	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6.7
Чай трав'яний	60	80	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,0	27,0	36,0	6.1
Яблуко													338,75	338,75	414,73	
<b>Всього за вечерю:</b>																
<b>Всього за день:</b>													1128,854	1185,71	1468,07	



Понеділок 3 тиждень															
Найменування продуктів	Хімічний склад														
	Вихід страви				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	№ розд. і тех. карт.		
<b>Сніданок:</b>															
К аша вівсяна в'язка	82	82	103	2,22	2,22	2,77	2,67	2,67	3,34	10,53	10,53	13,16	73,82	92,28	3,2
Курка по-італійськи (подлива)	36/10	36/10	48/12	9,65	9,65	12,86	3,34	3,34	4,29	1,75	1,75	4,26	77,54	109,14	1,25
Салад Полонський	38	38	52	0,48	0,48	0,66	1,54	1,54	2,05	1,83	2,33	3,02	21,80	31,35	8,11
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,00	71,00	11,1
Апельсин свіжий	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,70	5,70	7,60	24,00	32,00	6,5
Какао	150	150	180	5,53	5,53	6,64	5,19	5,19	6,23	8,01	8,01	9,61	100,00	120,00	6,15
<b>Всього за сніданок:</b>													368,16	375,75	455,77
<b>Обід:</b>															
Суп гороховий з грінками	150/20	150/20	200/20	5,78	5,78	7,00	4,24	4,24	4,85	23,58	23,58	28,12	156,04	184,27	9,7
Каша гречана розсипчаста	82	82	103	4,24	4,24	5,31	2,56	2,56	3,20	21,20	21,20	26,58	125,45	157,23	3,14
Курячий рулет фарширований яйцем	60	60	80	11,84	11,84	15,69	5,35	5,35	6,74	5,32	5,32	6,96	118,63	153,69	1,2
Компот із свіжих фруктів (з яблука)	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	16,32	27,00	66,32	6,2
Огірок свіжий(солоний)	-	-	31	-	-	0,25	-	-	0,03	-	-	0,71	-	4,03	8,1
<b>Всього за обід:</b>													427,12	449,86	565,54
<b>Вечеря:</b>															
Суфле яєчне	75	75	75	6,79	6,79	6,79	7,47	7,47	7,47	6,0	6,0	6,0	118,50	118,50	7,5
Каша ячна розсипчаста	90	90	103	2,97	2,97	3,37	1,83	1,83	2,25	20,00	20,00	22,71	108,80	125,07	3,10
Ікра з буряка	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	54,15	8,3
Банан	60	60	80	0,90	0,90	1,20	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	71,20	6,1
Чай (трав'яний)	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,7
<b>Всього за вечерю:</b>													320,79	320,79	368,19
<b>Всього за день:</b>													1116,07	1146,40	1389,5



## Вівторок 3 тиждень

Найменування продуктів	Вихід страви		Білки				Жири				Хімічний склад				Енергетична цінність				№ розділ тех карт.
	Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 4-6 років		Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 4-6 років		Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 4-6 років		
	рокі	рокі	рокі	рокі	рокі	рокі	рокі	рокі	рокі	рокі	рокі	рокі	рокі	рокі	рокі	рокі	рокі	рокі	
	95	100	114	5,62	5,62	6,50	4,90	5,83	19,31	24,30	27,63	143,71	162,66	187,69	3,8				
Каша боярська (із пішою з родзинками)	11	12	17	0,12	0,12	0,18	0,01	0,02	1,35	1,85	3,08	5,59	7,49	12,39	5,4				
Соус фруктовий (вишневий)	94	92	126	2,45	2,45	3,19	4,22	5,37	8,18	10,17	13,43	77,29	84,87	109,98	8,5				
Салат моркв'яно-яблучний	60	60	80	0,90	0,90				13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20	6,1				
Банан	100	100	120	3	3	3,75	2,50	3,125	3,5	3,5	4,375	59	59	73,75	6,10				
Кефір												338,99	367,42	455,01					
<b>Всього за сніданок:</b>																			
	<b>Обід:гірок</b>																		
Суп рисовий з сметаною	150/2	150/2	200/8	1,55	1,55	2,19	3,14	4,97	12,14	12,14	16,20	81,95	81,95	116,90	9,14				
Картопляне пюре	91	91	114	2,01	2,01	2,51	2,12	2,65	14,53	14,53	18,16	84,50	84,50	105,63	10,4				
Рибна паличка з яйцем	46	46	69	9,20	9,20	13,52	4,63	6,24	4,77	4,77	6,74	97,56	97,56	137,31	4,8				
Салат Полонський	38	38	52	0,48	0,48	0,66	1,54	2,05	1,83	2,33	3,02	21,80	23,70	31,35	8,11				
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11,1				
Сік персиковий	120	120	180	0,12	0,12	0,18	-	-	19,08	19,08	28,62	81,6	81,6	122,4	6,6				
<b>Всього за обід:</b>												438,51	410,41	584,69					
	<b>Вечеря:</b>																		
Каша ячна розсипчаста	90	90	103	2,97	2,97	3,37	1,83	2,25	20,00	20,00	22,71	108,80	108,80	125,07	3,10				
Оладки курячі	70	70	93	11,36	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	5,26	6,86	114,06	114,06	147,69	1,3				
Огірок свіжий (солоний)	-	-	31	-	-	0,25	-	0,03	-	-	0,71	-	-	4,03	8,1				
Яблуко	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,0	27,0	36,0	6,1				
Молоко кип'ячене	100	100	120	2,82	2,82	3,38	2,5	3,00	4,73	4,73	5,68	52,00	52,00	62,40	6,4				
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11,1				
<b>Всього за вечерю:</b>												372,96	372,96	446,29					
<b>Всього за день:</b>												1150,46	1179,46	1485,99					



## Середня 3 тиждень

Найменування продуктів	Хімічний склад												№ розд. і тех. карт				
	Вихід страви				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	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 пшенична розсичаста з цибулею	97	97	121	4,09	4,09	5,08	2,42	2,42	3,03	25,63	25,63	31,85	142,24	142,24	176,85	3,15	
Гуляш курячий	32/18	32/18	43/24	9,90	9,90	13,22	3,38	3,38	4,34	3,98	3,98	5,43	87,38	87,38	115,59	1,5	
Огірок свіжий (солоний)	-	-	31	-	-	0,25	-	-	0,03	-	-	0,71	-	-	4,03	8,1	
Компот із плодів сушених	116	116	140	0,26	0,26	0,32	-	-	-	10,02	10,02	19,08	37,99	60,73	72,38	6,13	
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11,1	
Яблуко	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,0	27,0	36,0	6,1	
<b>Всього за сніданок:</b>													365,71	388,45	475,95		
Обід:																	
Суп гречаний	150	150	200	1,49	1,49	2,04	1,16	1,16	1,64	10,17	10,17	13,81	56,22	56,22	76,94	9,6	
Пюре з гороху з вершк маслом	90	90	100	10,14	10,14	11,64	2,15	2,15	2,62	22,86	22,86	26,24	151,38	151,38	175,10	3,19	
Суфле м'ясе з овочами	30	30	40	7,37	7,37	9,85	14,66	14,66	19,40	1,12	1,12	1,49	165,44	165,44	219,33	1,28	
Огірок свіжий	-	-	31	-	-	0,25	-	-	0,03	-	-	0,71	-	-	4,03	8,1	
Компот із свіжих фруктів(персик)	120	120	160	0,54	0,54	0,72	0,06	0,06	0,08	6,24	6,24	16,30	25,80	48,54	64,72	6,2	
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11,1	
<b>Всього за обід:</b>													469,94	492,68	601,22		
Вечеря:																	
Гратен зебра (запіканка сирна)	116	122	155	15,06	15,06	19,14	10,82	10,82	13,95	9,88	9,88	19,84	199,51	222,25	283,03	2,6	
Компот із сушених яблук	100	100	135	0,165	0,165	0,22	-	-	-	3,825	3,825	8,815	14,925	33,875	46,43	6,13	
Банан	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20	6,1	
Морква припущена з родинками	57	58	85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	1,17	6,92	6,92	11,38	34,02	37,81	54,81	8,7	
<b>Всього за вечерю:</b>													301,86	347,34	455,47		
<b>Всього за день:</b>													1137,51	1228,47	1532,64		







П'ятниця 3 тиждень																
	Вихід страви						Хімічний склад									
	Від 1-3 років			Від 4-6 (7) років			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	№ розд.І тех.карти
Сніданок:																
Каша боярська (із пшона з родзинками)	95	100	114	5,62	5,62	6,50	4,90	4,90	5,83	19,31	24,30	27,63	143,71	162,66	187,69	3.8
Соус із сугхофруктів (кураги)	57	57	72	1,04	1,04	1,31	-	-	-	14,82	14,82	18,53	59,88	59,88	74,85	5.5
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	8.12
Банан	60	60	80	0,90	0,90	1,20	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20	6.1
Йогурт 2,5%	100	100	125	3,00	3,00	3,75	2,50	2,50	3,13	3,50	3,50	4,38	59,00	59,00	73,75	
<b>Всього за сніданок:</b>																
Обід:																
Суп український з галушками	150/15	150/15	200/20	1,79	1,79	2,37	2,83	2,83	3,44	12,36	12,36	16,36	81,52	81,52	105,13	9.4
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	101	101	127	4,09	4,09	5,08	2,42	2,42	3,03	25,63	25,63	31,85	142,24	142,24	176,85	3.15
Рулет рибний	53	53	79	7,95	7,95	11,85	3,59	3,59	4,82	3,13	3,13	4,59	76,34	76,34	108,81	4.4
Ікра з буряка або овочі по сезону	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15	8.3
Сік яблучний	120	120	180	0,48	0,48	0,72	-	-	-	12,36	12,36	18,54	50,40	50,40	75,60	6.11
Хліб пшанозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11.1
<b>Всього за обід:</b>																
Вечеря:																
Каша гречана в'язка	90	90	113	2,79	2,79	3,49	2,18	2,18	2,72	13,93	13,93	17,41	86,92	86,92	108,66	3.6
Нагенси курячі	56	56	75	11,96	11,96	15,99	4,16	4,16	5,36	12,10	12,10	16,50	136,47	136,47	181,95	1.1
Отірок свіжий (солоний)	-	-	31	-	-	0,25	-	-	0,03	-	-	0,71	-	-	4,03	8.1
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11.1
Яблуко	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,0	27,0	36,0	6.1
Молоко кип'ячене	100	100	120	2,82	2,82	3,38	2,50	2,50	3,0	4,73	4,73	5,68	52,0	52,0	62,4	6.4
<b>Всього за вечерю:</b>																
<b>Всього за день:</b>																



Вівторок 4 тиждень																					
Найменування продуктів	Вихід страви				Білки				Жири				Хімічний склад								
	Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 1-3 років		Від 3-4 років		
	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	№ розд. і тех карт.
Сніданок:																					
Каша пшенична в'язка	90	90	113	2,44	2,44	3,05	1,71	1,71	2,14	15,12	15,12	18,90	86,92	86,92	108,65	3,12					
Гуляш курячий	32/18	32/18	43/24	9,90	9,90	13,22	3,38	3,38	4,34	3,98	3,98	5,43	87,38	87,38	115,59	1,5					
Салат з капусти із зеленим горошком	45	45	60	2,96	2,96	3,80	0,05	0,05	0,07	20,92	20,92	26,44	41,34	41,34	50,90	8,14a					
Банан	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20	6,1					
Сік яблучний	120	120	180	0,48	0,48	0,72	-	-	-	12,36	12,36	18,54	50,40	50,40	75,60	6,11					
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0	11,1					
<b>Всього за сніданок:</b>													390,44	390,44	492,94						
Обід:																					
Борщ чернігівський	150	150	200	1,94	1,94	2,59	2,24	2,24	2,82	9,62	9,62	12,83	63,30	63,30	82,25	9,11					
Каша перлова в'язка	90	90	113	2,76	2,76	3,46	1,77	1,77	2,22	19,94	19,94	25,01	107,62	107,62	134,93	3,18					
Фішболи	41/27	41/27	62,41	8,07	8,07	12,14	1,97	1,97	3,27	5,33	5,33	7,71	71,21	71,21	108,56	3,4					
Салат із свіжих помідорів та огірків	62	62	83	0,61	0,61	0,82	3,58	3,58	4,11	2,84	2,84	3,79	44,52	44,52	53,39	8,2					
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11,1					
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	116	140	0,26	0,26	0,32	-	-	-	10,02	10,02	19,08	37,99	37,99	72,38	6,9					
<b>Всього за обід:</b>													395,74	395,74	418,48						
Вечеря:																					
Локшинник з фруктами	136	140	175	6,10	6,10	7,73	4,92	4,92	6,12	30,04	30,04	46,21	187,84	187,84	214,37	2,9					
Морква припущена з родзинками	57	58	85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	1,17	6,92	6,92	11,38	34,02	34,02	37,81	8,7					
Молоко кип'ячене	100	100	120	2,82	2,82	3,38	2,5	2,5	3,0	4,73	4,73	5,68	52,0	52,0	62,4	6,4					
Апельсин	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24	24	32	6,5					
<b>Всього за вечерю:</b>													297,86	297,86	328,18						
<b>Всього за день:</b>													1084,04	1084,04	1137,10	1432,6					



Середа 4 тиждень															
Найменування продуктів	Вихід страви				Хімічний склад										
	Білки		Жіри		Вуглеводи		Енергетична цінність		Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 4-6 років		№ розд. і тех. карт.
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років			
Каша гречана розсипчаста	82,0	82,0	103,0	4,24	4,24	5,31	2,56	2,56	3,20	21,20	21,20	26,58	125,45	157,23	3,14
Курятина в сметані	30,9	30,9	40\12	14,23	14,23	18,99	5,67	5,67	7,54	0,30	0,30	0,42	113,43	151,16	1,11
Огірок свіжий	-	-	31	-	-	0,25	-	-	0,03	-	-	0,71	-	4,03	8,1
Сік яблучний	120	120	180	0,48	0,48	0,72	0,0	0,0	0,0	12,36	12,36	18,54	50,40	75,60	6,11
Апельсин	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24	32	6,5
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	11,1
<b>Всього за сніданок:</b>													384,38	491,12	
<b>Обід:</b>															
Курляк пішонаний з фрикаделькою та сметаною	150/11/7	150/11/7	200/15/9	5,01	5,01	6,61	5,08	5,08	6,37	13,14	13,14	17,29	118,81	153,56	9,3
Суфле куряче з рисом	100	100	133	10,72	10,72	14,30	4,79	4,79	6,26	10,87	10,87	14,49	132,32	175,32	1,10
Ікра з бурака або овочі по сезону	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	54,15	8,3
Кисіль із вишень	142	150	185	0,41	0,41	0,51	-	-	-	11,77	11,77	24,14	62,16	90,59	6,14
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	11,1
<b>Всього за обід:</b>													424,48	567,48	
<b>Вечеря:</b>															
Сирники рожеві	78	83	115	12,39	12,39	17,10	10,16	10,16	10,16	13,65	8,61	18,04	176,91	264,33	2,7
Соус фруктовий (з вишень морожених)	11	12	17	0,10	0,10	0,16	-	-	-	1,40	1,40	3,16	6,76	8,66	5,4
Морква припущена з роззинками	57	58	85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	1,17	6,92	6,92	11,38	34,02	54,81	8,7
Кефір 2,5%	90	90	125	2,70	2,70	3,75	2,25	2,25	3,13	3,15	3,15	4,38	53,10	73,75	6,10
Яблуко	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27	27	6,1
<b>Всього за вечерю</b>													297,79	416,87	443,08
<b>Всього за день:</b>													1106,65	1254,16	8



## Четвер 4 тиждень

Найменування продуктів	Вихід страви				Хімічний склад											
					Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність					
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 років (7)	№ розд. і тех. карт.
<b>Сніданок:</b>																
Каша ячна розсипчаста	90	90	103	2,97	2,97	3,37	1,83	1,83	2,25	20,00	20,00	22,71	108,80	108,80	125,07	3.10
Курка по-італійськи (подлива)	36/10	36/10	48/12	9,65	9,65	12,86	3,34	3,34	4,29	1,75	3,25	4,26	77,54	83,23	109,14	1.25
Салат із капусти з зеленим горошком	45	45	60	2,96	2,96	3,80	0,05	0,05	0,07	20,92	20,92	26,44	41,34	41,34	50,90	8.14a
Какао	120	120	160	3,96	3,96	5,34	3,35	3,35	4,51	6,35	6,35	8,55	70,32	70,32	94,74	6.15
Хліб пшльозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11.1
Апельсин	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24,0	24,0	32,0	6.5
<b>Всього за сніданок:</b>													393,10	398,79	482,95	
<b>Обід:</b>																
Суп гречаний	150	150	200	1,49	1,49	2,04	1,16	1,16	1,64	10,17	10,17	13,81	56,22	56,22	76,94	9.6
Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	100	113	2,46	2,46	2,81	3,49	3,49	4,04	19,69	19,69	22,38	118,56	118,56	135,45	10.8
Котлета рибна лобительська	59	59	88	10,20	10,20	14,73	1,77	1,77	2,60	21,84	21,84	28,25	81,21	81,21	116,36	4.2
Бурак тушкований в сметанному соусі	57	57	75	1,09	1,09	1,46	2,14	2,14	2,73	6,78	6,78	9,11	48,01	48,01	63,26	8.6
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	116	140	0,26	0,26	0,32	-	-	-	10,02	16,01	19,08	37,99	60,73	72,38	6.9
Хліб пшльозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0	9.6
<b>Всього за обід:</b>													412,99	435,31	535,39	
<b>Вечеря:</b>																
Зрази з сиру кисломолочного (3 курагою)	90	95	120	14,77	14,77	18,30	8,93	8,93	11,05	33,81	38,30	48,10	270	289	361	2.2
Соус фруктовий (малина заморожена)	11	12	17	0,12	0,12	0,18	0,01	0,01	0,02	1,35	1,85	3,08	5,59	7,49	12,39	5.4
Йогурт 2,5%	100	100	120	3	3	3,75	2,5	2,5	3,12	3,5	3,5	4,37	59	59	73,75	6.
Морква припущена з родзинками	57	58	0,85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	1,17	6,92	7,91	1,38	34,02	37,81	54,81	8.7
<b>Всього за вечерю:</b>													368,61	393,30	501,95	
<b>Всього за день:</b>													1174,47	1227,4	1520,29	



П'ятниця 4 тиждень																	
Найменування продуктів	Вихід страви						Хімічний склад										
	Від 1-3 років		Від 3-4 років		Від 4-6 (7) років		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність				
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 4-6 (7) років	№ розд. і тех карт.
Плов з родзинками	100	100	120	2,57	2,57	3,07	2,74	2,74	3,15	31,06	31,06	37,29	156,16	156,16	186,10	3,16	
Салат моркв'яно-яблучний	92	94	126	2,45	2,45	3,19	4,22	4,22	5,37	8,18	10,17	13,43	77,29	84,87	109,98	8,5	
Банан	60	80	80	0,9	0,9	1,2	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,4	53,4	71,2	6,1	
Молоко кип'ячене	100	100	120	2,82	2,82	3,38	2,5	2,5	3,0	4,73	4,73	5,68	52,0	52,0	62,4	6,4	
<b>Всього за сніданок:</b>													338,85	346,43	429,68		
<b>Обід:</b>																	
Суп картопляний з макаронними виробами	150	150	200	1,72	1,72	2,29	1,34	1,34	1,79	13,08	13,08	17,45	70,64	70,64	94,18	9,9	
Пюре з гороху з вершк маслом	90	90	100	10,14	10,14	11,64	2,15	2,15	2,62	22,86	22,86	26,24	151,38	151,38	175,10	3,19	
Гречаник м'ясний	54	54	72	12,85	12,85	16,92	3,38	3,38	4,47	24,76	24,76	31,39	105,33	105,33	137,98	1,22	
Салат із свіжих помідорів та огірків	62	62	83	0,61	0,61	0,82	3,58	3,58	4,11	2,84	2,84	3,79	44,52	44,52	53,39	8,2	
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11,1	
Компот із сушених яблук	100	100	135	0,165	0,165	0,22	-	-	-	3,825	8,815	12,09	14,925	33,875	46,43	6,13	
<b>Всього за обід:</b>													457,90	477,05	578,18		
<b>Вечеря:</b>																	
Каша перлова в'язка	82	82	103	1,69	1,69	2,11	1,65	1,65	2,06	12,18	12,18	15,22	70,82	70,82	88,53	3,18	
Філе курки запечене під сиrom	55	55	73	11,17	11,17	14,93	7,11	7,11	9,33	1,85	2,35	3,46	118,29	120,19	160,26	1,24	
Огірок свіжий	-	-	31	-	-	0,25	-	-	0,03	-	-	0,71	-	-	4,03	8,1	
Чай трав'яний	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,7	
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,0	71,0	71,0	11,1	
Яблуко	60	80	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,0	27,0	36,0	6,1	
<b>Всього за вечерю:</b>													287,11	289,01	360,0		
<b>Всього за день:</b>													1083,86	1112,49	1367,86		