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	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	№ розд. і тех .карт.
Сніданок:																
Каша вівсяна в'язка	82	82	103	2,22	2,22	2,77	2,67	2,67	3,34	10,53	10,53	13,16	73,82	73,82	92,28	3. 2
Курка по-італійські (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
Огірок свіжий (овочі по сезону)	-	-	31	-	-	0,25	-	-	0,03	-	-	0,71	-	-	4,03	8.1
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	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	11.1
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	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	100,00	120,00	6,15
Всього за сніданок:													391,75	391,75	482,55	
Обід:																
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	156,04	184,27	9.10
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	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	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	9,36	15,35	20,46	61,74	61,74	82,32	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	71,00	71,00	71,00	11.1
Всього за обід:													444,53	444,53	541,09	
Вечеря:																
Омлет драчена	42	42	42	5,76	5,76	5,76	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	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	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	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20	6.1
Чай (трав'яний)	150	150	180	-	-											6.7
Всього за вечерю:													310,28	310,28	377,74	
Всього за день:													1146,56	1146,56	1401,38	

Вівторок 1 тиждень

Найменування продуктів	Вихід страви			Хімічний склад												
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність № розд.і тех.картки			
	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.
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 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
Всього за сніданок:													352,38	384,60	476,46	
Обід:																
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
Всього за обід:													415,36	419,15	552,85	
Вечеря:																
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
Тюфтеля 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
Всього за вечерю:													363,32	382,27	466,66	
Всього за день:													1131,06	1186,02	1495,97	

Середа 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**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**№ розд.і тех.карт**
Сніданок:																
Каша пшенична розсипчаста 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
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
Компот із винограду	120	120	160	0,36	0,36	0,48	0,12	0,12	0,16	9,36	15,35	20,46	39,00	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	11.2
Всього за сніданок:													361,52	386,16	477,21	
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
Болоньєзе	65	65	87	6,95	6,95	9,27	14,24	14,24	18,82	1,25	3,25	4,18	160,59	168,17	222,21	1.13
0гірок 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	8,815	12,09	14,925	33,875	46,430	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
Всього за обід:													454,215	480,745	595,81	
Вечеря:																
Яблуко фаршироване сиром кисломолочним	90	94	124	10,44	10,44	13,69	6,05	6,05	7,90	7,41	11,40	14,85	126,50	141,66	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	52,0	62,4	6.4
Морква припущена з родзинками	57	58	85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	1,17	6,92	7,91	11,38	34,02	37,81	54,81	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	112,64	141,22	3.7
Всього за вечерю:													325,16	344,11	443,60	
Всього за день:													1140,90	1210,75	1516,62	

Четвер 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**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	№ розд,і тех.карт.
Сніданок:																
Голубці ліниві 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
Огірок свіжий (солоний)	-	-	31	-	-	25	-	-	0,03	-	-	0,71	-	-	4,03	8.1
Какао	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
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	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
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
Всього за сніданок:													354,16	354,16	445,16	
Обід:																
Борщ по-бахмацьки	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	9.2а
Макаронник 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	8.14а
Чай (травяний)	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
Всього за обід:													413,84	413,84	518,34	
Вечеря:																
Ліниві вареники	62	65	82	10,60	10,60	13,46	5,20	5,20	6,56	21,51	27,00	35,17	175,40	196,25	252,23	1.2
Соус фруктовий з морож. вишень	29	30	40	0,29	0,29	0,40	-	-	-	3,94	5,44	7,45	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	7,91	11,38	34,02	37,81	54,81	8.7
Компот із плодів сушених (кураги)	140	140	160	0,91	0,91	1,04	-	-	-	10,19	17,17	19,62	40,95	67,48	77,12	6.16
Всього за вечерю:													269,35	326,21	418,0	
Всього за день:													1037,35	1094,21	1381,5	

П'ятниця 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**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	№ розд,І тех.карти
Сніданок:																
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
Всього за сніданок:													352,65	379,18	505,73	
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
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	8.14а
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
Всього за обід:													421,07	443,81	601,47	
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
Чахохіблі 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
Всього за вечерю:													349,31	351,21	429,71	
Всього за день:													1123,03	1174,42	1536,91	

Понеділок 2 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	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	№ розд.і тех .карт.
Сніданок:																
Макарони з твердим сиром	90/7	90/7	113/9	4,94	4,94	6,38	3,82	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	3,19	4,22	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	5,34	3,35	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	0,72	0,12	0,12	0,16	5,7	5,7	7,6	24,0	24,0	32,0	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	71,00	71,00	71,00	1.11
Всього за сніданок:													385,50	393,08	489,88	
Обід:																
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	156,04	184,27	9,10
Каша вівсяна в'язка	82	82	103	2,22	2,22	2,77	2,67	2,67	3,34	10,53	10,53	13,16	73,82	73,82	92,28	3.2
Шніцель зі свинини	60	60	81	8,36	8,36	11,09	14,49	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	3,83	0,05	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
Всього за обід:													468,63	468,63	592,72	
Вечеря:																
Зрази картопляні з курячим м'ясом «Човники»	116	116	145	10,60	10,60	13,10	5,05	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	5,31	2,56	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	0,220	-	-	-	3,825	8,815	12,09	14,925	33,875	46,43	6.13
Яблуко	60	80	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
Всього за вечерю:													329,86	348,81	442,41	
Всього за день:													1183,99	1210,52	1525,01	

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	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	№ розд.і тех карт.
Вівторок 2 тиждень																
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. 14а
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
Всього за сніданок:				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	16,30	21,63	100,65	106,33	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
Хлібець 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 (родзинок)	116	116	140	0,26	0,26	0,32	-	-	-	10,02	16,01	19,08	37,99	60,73	72,38	6..9
Всього за обід:				15,67	15,67	21,45	11,13	11,13	13,54	58,16	65,65	81,54	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
Всього за вечерю:													371,13	371,13	441,97	
Всього за день:													1125,31	1153,43	1424,34	

Середа 2 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	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	№ розд. і тех .карт.
Сніданок:																
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 цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1	11.1
Всього за сніданок:				21,29	21,29	27,69	10,87	10,87	13,49	50	50	64,47	387,38	387,38	495,12	
Обід:																
Куліш пшоняний з фрикадельокою 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 ліниві 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	90,59	113,35	6.14
Хліб цільнозерновий 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
Всього за обід:													422,62	451,05	569,09	
Вечеря:																
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
Всього за вечерю													360,26	384,90	480,74	
Всього за день:													1170,26	1223,33	1544,95	

Четвер 2 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	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	№ розд. і тех. Карт.
Сніданок:																
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 –італійські (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 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
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 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
Банан	60	80	80	0,09	0,9	1,20	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20	6.1
Всього за сніданок:													402,96	410,55	502,60	
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
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 любительська	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
Буряк 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 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	9.6
Всього за обід:				17,60	17,60	23,46	10,96	10,96	13,41	78,40	84,39	102,53	412,99	435,73	536,39	
Вечеря:																
Зрази з сиру кисломолочного (з 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
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
Всього за вечерю:													363,02	385,81	489,56	
Всього за день:													1178,97	1232,09	1076,21	

П'ятниця 2 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	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	№ розд. і тех карт.
Сніданок:																
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
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	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
Кисіль вишневий	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
Всього за сніданок:													330,21	368,11	463,04	
Обід:алат																
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
Мафіни з овочами та твердим сиром	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.
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
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
Всього за обід:													459,89	478,85	590,3	
Вечеря:																
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	3.4
Чахохіблі з курятини	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 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	8.14а
Хліб цільнозерновий	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
Чай трав'яний	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6.7
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
Всього за вечерю:													338,75	338,75	414,73	
Всього за день:													1128,854	1185,71	1468,07	

Понеділок 3 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	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	№ розд. і тех .карт.
Сніданок:																
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	73,82	92,28	3. 2
Курка по-італійські (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 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
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	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	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	100,00	120,00	6,15
Всього за сніданок:													368,16	375,75	455,77	
Обід:																
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	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	125,45	157,23	3.14
Курячий рулет фаршированний яйцем	60	60	80	11,84	11,84	15,69	5,35	5,35	6,74	5,32	5,32	6,96	118,63	118,63	153,69	1,2
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,24	16,32	27,00	49,74	66,32	6,2
Огірок свіжий(солоний)	-	-	31	-	-	0,25	-	-	0,03	-	-	0,71	-	-	4,03	8.1
Всього за обід:													427,12	449,86	565,54	
Вечеря:																
Суфлє 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	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	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	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	53,40	71,20	6,1
Чай (трав'яний)	150	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6.7
Всього за вечерю:													320,79	320,79	368,19	
Всього за день:													1116,07	1146,40	1389,5	

Вівторок 3 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	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	№ розд.і тех карт.
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 фруктовий(вишневий)	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
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
Банан	60	60	80	0,90	0,90					13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20	6.1
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
Всього за сніданок:													338,99	367,42	455,01	
Обід:гірок																
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
Рибна паличка з яйцем	46	46	69	9,20	9,20	13,52	4,63	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	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	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
Всього за обід:													438,51	410,41	584,69	
Вечеря:																
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
Оладки курячі	70	70	93	11,36	11,36	15,07	5,08	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	0,24	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	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	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	11.1
Всього за вечерю:													372,96	372,96	446,29	
Всього за день:													1150,46	1179,46	1485,99	

Середа 3 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**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	**№ розд.і тех.карт**
Сніданок:																
Каша пшенична розсипчаста 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	16,01	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
Всього за сніданок:													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
Суфлє м'сне 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	12,23	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
Всього за обід:													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	15,87	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	8,815	12,09	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 родзинками	57	58	85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	1,17	6,92	7,91	11,38	34,02	37,81	54,81	8.7
Всього за вечерю:													301,86	347,34	455,47	
Всього за день:													1137,51	1228,47	1532,64	

Четвер 3 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**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	№ розд,і тех.карт.
Сніданок:																
Голубці ліниві 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
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
Какао	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
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/11	30/11	3015	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
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	24,00	32,00	6.5
Всього за сніданок:													370,08	370,08	455,42	
Обід:																
Борщ з картоплею зі сметаною	150	150	200/7	1,26	1,26	1,87	2,59	2,59	4,97	9,19	10,19	13,93	62,89	66,68	104,61	9.2
Каша ячна розсипчаста	90	90	103	2,97	2,97	3,37	1,83	1,83	2,25	20,0	20,0	22,71	108,80	108,80	125,07	3.10
Пастуший пиріг	140	140	187	16,03	16,03	21,01	2,01	2,01	2,65	53,63	53,63	68,43	153,28	153,28	202,13	10.5
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	8.14а
Чай (травяний)	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
Всього за обід:													437,41	441,20	553,64	
Вечер																
Пудінг сирно- яблуччний	134	142	178	16,04	16,04	20,43	12,00	12,00	15,00	14,13	20,62	25,97	231,08	355,72	322,01	2 .10
Соус фруктовий (малина морожена)	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
Морква припущена з родзинками	57	58	85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	1,17	6,92	7,91	11,38	34,02	37,81	54,81	8.7
Компот із сушених яблук	100	100	135	0,165	0,165	0,220	-	-	-	3,825	8,815	12,09	14,93	33,88	46,43	6.13
Всього за вечерю:													285,62	434,9	435,64	
Всього за день:													1093,11	1246,18	1444,7	

П'ятниця 3 тиждень																
	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	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	
Всього за сніданок:													374,48	402,90	499,88	
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 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
Всього за обід:													461,69	461,69	591,64	
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
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
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
Всього за вечерю:													373,49	373,49	464,14	
Всього за день:													1209,66	1238,08	1555,66	

Вівторок 4 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	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) 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. 14а
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
Всього за сніданок:													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	16,01	19,08	37,99	60,73	72,38	6..9
Всього за обід:													395,74	418,48	522,61	
Вечеря:																
Локшинник з фруктами	136	140	175	6,10	6,10	7,73	4,92	4,92	6,12	30,04	37,02	46,21	187,84	214,37	267,84	2.9
Морква припущена з родзинками	57	58	85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	1,17	6,92	7,91	11,38	34,02	37,81	54,81	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
Всього за вечерю:													297,86	328,18	417,05	
Всього за день:													1084.04	1137,10	1432,6	

Середа 4 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**	**Від 1-3 років**	**Від 3-4 років**	**Від 4-6 (7) років**	№ розд. і тех .карт.
Сніданок:																
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	-	-	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
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
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1	11.1
Всього за сніданок:													384,38	384,38	491,12	
Обід:																
Куліш пшоняний з фрикадельокою 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
Суфлє 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	132,32	175,32	1.10
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	90,59	113,35	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	71,10	11.1
Всього за обід:													424,48	452,91	567,48	
Вечеря:																
Сирники рожеві	78	83	115	12,39	12,39	17,10	10,16	10,16	13,65	8,61	13,10	18,04	176,91	193,96	264,33	2.7
Соус фруктовий (з вишень морожених)	11	12	17	0,10	0,10	0,16	-	-	-	1.40	1,90	3,16	6,76	8.66	14,19	5.4
Морква припущена з родзинками	57	58	85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	1,17	6,92	7,91	11,38	34,02	37,81	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	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	36	6.1
Всього за вечерю													297,79	416,87	443,08	
Всього за день:													1106,65	1254,16	1501,68	

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 (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.
Сніданок:																
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 –італійські (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	8.14а
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 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
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
Всього за сніданок:													393,10	398,79	482,95	
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
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 любительська	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
Буряк 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 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	9.6
Всього за обід:													412,99	435,31	535,39	
Вечеря:																
Зрази з сиру кисломолочного (з 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
Всього за вечерю:													368,61	393,30	501,95	
Всього за день:													1174,47	1227,4	1520,29	

П'ятниця 4 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	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	№ розд. і тех карт.
Сніданок:																
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
Всього за сніданок:													338,85	346,43	429,68	
Обід:																
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
Всього за обід:													457,90	477,05	578,18	
Вечеря:																
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 сиром	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
Всього за вечерю:													287,11	289,01	360,0	
Всього за день:													1083,86	1112,49	1367,86	