



**ПОГОДЖЕНО**

Начальник Сумського районного  
управління Головного управління  
Держпродспоживслужби  
в Сумській області

Олександр СКВАРЧА

2023 рік



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач Сумського  
дошкільного навчального закладу  
(центр розвитку дитини) №13  
«Купава» Сумської міської ради

Алла СЛЮСАР

2023 рік

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ**  
**на зимовий період 2024 року**  
**Сумського дошкільного навчального закладу**  
**(центр розвитку дитини) № 13 «Купава» Сумської міської ради**

**ПОНЕДІЛОК І ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Хімічний склад													
	Маса нетто			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність	
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	
<b>Сніданок:</b>														
Каша пшонана в'язка (ЗП, МП, Л)	100	120	2,9	3,2	3,3	3,9	16,5	17,8	120	200				
Омлет (Я, МП, Л, Г)	60	60	5,9	5,9	6,1	6,1	2,6	2,6	92	141				
Морква припущена з родзинками (МП, Л)	58	85	0,8	1,2	0,8	1,2	8,0	11,4	57	84				
Какао (МП, Л)	120	160	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	70	95				
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36				
<b>Всього за сніданок:</b>			<b>13,8</b>	<b>15,9</b>	<b>13,8</b>	<b>16,0</b>	<b>39,60</b>	<b>48,7</b>	<b>366</b>	<b>556</b>				
<b>Обід:</b>														
Салат із буряка й цибулі	40	50	0,5	0,7	1,1	1,4	2,0	2,5	40	45				
Капусняк запорізький	150	200	1,5	1,9	3,4	4,2	5,1	5,7	92	120				
Рибна паличка з яйцем (Я, Г, Р)	46	69	9,2	13,5	4,6	6,2	4,8	6,7	120	180				
Каша гречана розсипчаста (МП, Л)	82	103	4,2	5,3	2,6	3,2	21,2	26,6	157	191				
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66				
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71				
Фрукти свіжі (банан)	65	85	1,0	1,3	0,1	0,1	14,2	14,2	58	76				
<b>Всього за обід:</b>			<b>18,7</b>	<b>25,1</b>	<b>14,4</b>	<b>17,8</b>	<b>69,4</b>	<b>81,9</b>	<b>588</b>	<b>749</b>				
<b>Вечеря:</b>														
Салат із червоної капусти	40	50	0,5	0,7	1,1	1,4	2,0	2,5	20	25				
Котлета рублена з курятини (Г)	58	77	10,8	14,5	3,6	4,6	8,2	11,2	120	175				
Пюре з бобових (гороху лущеного) з цибулею	100	125	10,3	12,9	3,2	3,9	24,4	30,5	177	235				
Молоко кип'ячене (МП, Л)	100	120	2,8	3,4	2,5	3,0	4,7	5,7	52	62				
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71				
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>26,5</b>	<b>33,6</b>	<b>12,8</b>	<b>15,3</b>	<b>49,2</b>	<b>59,8</b>	<b>440</b>	<b>568</b>				
<b>Всього за день:</b>			<b>59,0</b>	<b>74,6</b>	<b>41,1</b>	<b>49,1</b>	<b>158,2</b>	<b>190,4</b>	<b>1394</b>	<b>1873</b>				

**ВІВТОРОК І ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад						Енергетична цінність	
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		від 3-4 років	від 4-6 (7) років
			від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років		
Томати квашені	-	60	-	0,7	-	0,1	-	1,4	-	10
Томати свіжі	34	-	0,4	-	0,1	-	5,7	-	24	-
Тюфтелька куряча (з овочами) (Г, МП, Л, Я, Г)	66\24	88\32	11,5	15,6	5,3	6,6	11,6	15,1	156	234
Каша ячна розсипчаста (ЗП, Г, МП, Л)	90	103	3,0	3,4	1,8	2,2	20,0	22,7	135	195
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із плодів сушених (родзинок)	160	190	0,4	0,4	0,0	0,0	22,1	25,9	84	98
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
<b>Всього за сніданок:</b>			<b>17,6</b>	<b>22,5</b>	<b>9,8</b>	<b>11,6</b>	<b>75,5</b>	<b>83,3</b>	<b>497</b>	<b>644</b>
<b>Обід:</b>										
Салат зі свіжої капусти	50	60	0,7	0,9	3,0	4,0	4,4	5,9	61	81
Суп-харчо	150	200	1,8	2,7	2,3	3,7	12,8	19,6	132	214
Мафіни з яловичиною, овочами та твердим сиром (Г, Я, МП, Л)	45/15/3	60/20/4	12,0	15,9	5,4	7,3	3,8	5,1	171	219
Плов з родзинками (ЗП, МП, Л)	100	120	2,6	3,1	2,7	3,2	31,1	37,3	172	205
Чай (трав'яний)	140	170	-	-	-	-	-	-	-	-
Апельсин свіжий (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за обід:</b>			<b>19,7</b>	<b>25,4</b>	<b>15,9</b>	<b>20,8</b>	<b>67,4</b>	<b>85,4</b>	<b>631</b>	<b>817</b>
<b>Вечеря:</b>										
Пудинг сирно-яблучний (МП, Л, Я, ЗП)	140	178	16,0	20,4	12,0	15,0	20,6	26,0	277	322
Соус із сухофруктів (з яблук сушених)	28	28	0,3	0,3	0,0	0,0	10,5	10,5	41	41
Сік виноградно-яблучний(Ф)	120	180	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,1	71	106
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>16,9</b>	<b>21,6</b>	<b>12,0</b>	<b>15,0</b>	<b>48,5</b>	<b>62,6</b>	<b>389</b>	<b>469</b>
<b>Всього за день:</b>			<b>54,2</b>	<b>69,5</b>	<b>37,7</b>	<b>47,4</b>	<b>191,4</b>	<b>231,3</b>	<b>1517</b>	<b>1930</b>

**СЕРЕДА І ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад						Енергетична цінність	
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		від 3-4 років	від 4-6 (7) років
			від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років		
<b>Сніданок:</b>										
Овоче рагу (МП, Л)	60	80	1,1	1,3	1,7	2,6	6,1	7,2	56	73
Гуляш курячий (Г)	32/18	43/24	9,9	13,2	3,4	4,3	4,0	5,4	101	137
Каша пшенична розсипчаста з цибулею (ЗП, Г)	97	121	4,1	5,1	2,4	3,0	25,6	31,9	181	190
Чай (трав'яний)	140	170	-	-	-	-	-	-	-	-
Хліб цільнозерновий з сиром твердим (Г, МП, Л)	30/8	30/13	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
<b>Всього за сніданок</b>			<b>18,4</b>	<b>24,7</b>	<b>11,4</b>	<b>16,1</b>	<b>45,6</b>	<b>54,4</b>	<b>427</b>	<b>518</b>
<b>Обід:</b>										
Огірки квашені	-	31	-	0,2	-	0,0	-	0,7	-	4
Огірки свіжі	30	-	0,24	-	0,03	-	0,99	-	4,2	-
Суп гречаний (МП, Л)	150	200	1,5	2,0	1,2	1,6	10,2	13,8	106	137
Шніцель зі свинини (Г)	45	60	6,4	8,4	12,3	14,5	6,9	8,6	189	227
Картопля тушкована з цибулею та томатом (МП, Л)	100	113	2,5	2,8	3,5	4,0	19,7	22,4	138	180
Компот із сушених яблук	100	135	0,2	0,2	0,0	0,0	8,8	12,1	34	46
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,0	17,4	53	71
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за обід:</b>			<b>13,84</b>	<b>16,9</b>	<b>19,49</b>	<b>22,58</b>	<b>69,49</b>	<b>84,9</b>	<b>595,2</b>	<b>736</b>
<b>Вечеря:</b>										
Буряк, тушкований в сметанному соусі (МП, Л, Г)	57	75	1,1	1,5	2,1	2,7	6,8	9,1	65	91
Биточок перловий (Г, ЗП, МП, Л, Я, Г)	80	100	3,6	4,4	4,8	5,5	23,1	28,1	167	218
Яблуко фаршироване сиром кисломолочним (МП, Л, Я)	94	124	10,4	13,7	6,0	7,9	11,4	14,8	142	213
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>15,1</b>	<b>19,6</b>	<b>12,9</b>	<b>16,1</b>	<b>41,3</b>	<b>52,0</b>	<b>374</b>	<b>522</b>
<b>Всього за день:</b>			<b>47,34</b>	<b>61,2</b>	<b>43,79</b>	<b>54,78</b>	<b>156,39</b>	<b>191,3</b>	<b>1396,2</b>	<b>1776</b>

**ЧЕТВЕР І ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад											
	Білки		Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність					
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 4-6 (7) років		
<b>Сніданок:</b>														
Сирники рожеві (з морквою) (МП, Л, Г, Я)	83	115	12,4	17,1	10,2	13,7	13,1	18,0	251	337				
Соус із яблук	10	42	0,1	0,3	0,0	0,0	1,6	6,6	7	27				
Чай (трав'яний)	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-				
Апельсин свіжий (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32				
<b>Всього за сніданок:</b>			<b>12,64</b>	<b>18,1</b>	<b>10,3</b>	<b>13,9</b>	<b>20,4</b>	<b>32,2</b>	<b>282</b>	<b>396</b>				
<b>Обід:</b>														
Салат вітамінний	80	90	0,6	0,7	2,1	3,0	3,7	4,5	54	95				
Борщ український (МП, Л)	150	200	2,1	2,8	2,5	3,1	10,0	13,1	161	191				
Нагетси курячі (Г, Я)	56	75	12,0	16,0	4,2	5,4	12,1	16,5	152	224				
Макарони відварені (Г, МП, Л)	80	104	3,0	3,9	1,7	2,2	19,5	25,4	134	181				
Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66				
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71				
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,0	17,4	53	71				
<b>Всього за обід:</b>			<b>29,0</b>	<b>27,0</b>	<b>13,16</b>	<b>16,48</b>	<b>80,4</b>	<b>103,1</b>	<b>675</b>	<b>899</b>				
<b>Вечеря:</b>														
Ікра буряково-морквяна	50	75	1,3	1,9	3,7	5,4	6,6	9,7	115	137				
Суфле з вареного курячого м'яса та рису (ЗП, МП, Л, Я)	100	133	10,72	14,30	4,79	6,26	10,9	14,49	194	221				
Какао (МП, Л)	120	160	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	70	95				
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71				
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>18,12</b>	<b>23,6</b>	<b>14,29</b>	<b>18,56</b>	<b>33,7</b>	<b>42,69</b>	<b>450</b>	<b>524</b>				
<b>Всього за день:</b>			<b>60,02</b>	<b>68,7</b>	<b>38,10</b>	<b>48,76</b>	<b>134,5</b>	<b>177,99</b>	<b>1407</b>	<b>1819</b>				

**П'ЯТНИЦЯ І ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад							Енергетична цінність	
	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність		
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	
<b>Сніданок:</b>											
Омлет з морквою (Я, МП, Л)	60	60	5,3	5,3	6,4	6,4	1,9	1,9	107	123	
Шарлотка з рису та овочів (з капустою білокачанною) (ЗП, МП, Л, Я)	120	147	5,2	6,4	6,6	7,7	27,7	34,1	258	305	
Соус сметаний (МП, Л)	34	58	0,	0,8	1,8	3,0	1,9	3,5	26	46	
Компот із суміші сухофруктів	100	100	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39	
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,0	17,4	53	71	
<b>Всього за сніданок:</b>			<b>11,63</b>	<b>13,93</b>	<b>14,86</b>	<b>17,18</b>	<b>55,0</b>	<b>67,4</b>	<b>483</b>	<b>584</b>	
<b>Обід:</b>											
Огірки квашені	-	31	-	0,2	-	0,0	-	0,7	-	4	
Огірки свіжі	30	-	0,24	-	0,03	-	0,99	-	4,2	-	
Суп-пюре гороховий (Г, МП, Л)	150	200	5,6	7,5	1,8	2,3	15,2	20,0	171	207	
Зрази картопляні з ківачим м'ясом «Човники» (Я, Г)	71/45	85/60	10,6	13,1	5,1	6,0	18,8	23,3	194	259	
Кисіль із апельсинів (Ф)	160	180	0,39	0,44	0,08	0,10	17,55	19,51	70	98	
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
<b>Всього за обід:</b>			<b>18,93</b>	<b>23,34</b>	<b>9,41</b>	<b>10,8</b>	<b>62,44</b>	<b>73,41</b>	<b>510,2</b>	<b>639</b>	
<b>Вечеря:</b>											
Салаг зі свіжої капусти	50	60	0,7	0,9	3,0	4,0	4,4	5,9	61	81	
Хлібець рибний (Г, МП, Л, Я, Р)	48	72	7,9	11,9	3,3	4,2	3,5	5,2	105	135	
Банаш по-гуцульськи з сиром твердим (ЗП, МП, Л)	80/4	100/7	3,6	5,0	5,0	6,7	11,8	15,0	125	170	
Сік периковий (Ф)	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	28,6	82	151	
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>14,4</b>	<b>20,1</b>	<b>13,7</b>	<b>17,3</b>	<b>48,7</b>	<b>64,6</b>	<b>444</b>	<b>608</b>	
<b>Всього за день:</b>			<b>44,96</b>	<b>57,37</b>	<b>37,97</b>	<b>45,28</b>	<b>166,14</b>	<b>205,41</b>	<b>1437,2</b>	<b>1831</b>	

**ПОНЕДІЛОК II ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Хімічний склад													
	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність					
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років
<b>Сніданок:</b>														
Салат морквяно-яблучний з сиром твердим (МП, Л)	94	126	2,5	3,2	4,2	5,4	10,2	13,4	115	133				
Локшинник з фруктами (МП, Л, Г)	140	175	6,1	7,7	4,9	6,1	37,0	46,2	234	295				
Соус із сухофруктів	28	28	0,3	0,3	0,0	0,0	10,5	10,5	41	41				
Сік яблучний (Ф)	120	180	0,48	0,72	0,0	0,0	12,36	18,54	50	76				
<b>Всього за сніданок</b>			<b>9,38</b>	<b>11,19</b>	<b>9,1</b>	<b>11,5</b>	<b>70,06</b>	<b>88,64</b>	<b>440</b>	<b>545</b>				
<b>Обід:</b>														
Салат з білокачанної капусти	50	-	0,7	-	3,0	-	4,4	-	61	-				
Салат з квашеної капусти	-	55	-	0,8	-	2,5	-	4,6	-	43				
Суп болгарський	150	200	7,8	12,2	4,7	7,2	1,9	3,0	100	160				
Риба, запечена під молочним соусом (МП, Л)	33/21	49/35	8,1	12,1	2,0	3,3	5,3	7,7	90	129				
Картопляне пюре (МП, Л)	90	115	2,0	3,0	2,1	2,7	14,8	20,1	95	135				
Компот із свіжих яблук	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66				
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,0	17,4	53	71				
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71				
<b>Всього за обід:</b>			<b>21,8</b>	<b>31,7</b>	<b>14,46</b>	<b>40,98</b>	<b>61,5</b>	<b>79,0</b>	<b>520</b>	<b>675</b>				
<b>Вечеря:</b>														
Ікра з буряка	55	75	3,0	3,8	0,0	0,1	24,2	31,0	54	84				
Курячий рулет фарширований вареним яйцем (Г, Я)	60	80	11,8	15,7	5,4	6,7	5,3	7,0	132	171				
Каша пшенична в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	90	113	2,4	3,0	1,7	2,1	15,1	18,9	127	138				
Кисіль молочний (МП, Л)	100	150	2,8	4,2	2,5	3,8	12,5	18,6	82	123				
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71				
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36				
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>22,3</b>	<b>29,1</b>	<b>12,2</b>	<b>15,4</b>	<b>73,2</b>	<b>93,7</b>	<b>493</b>	<b>623</b>				
<b>Всього за день:</b>			<b>53,48</b>	<b>71,99</b>	<b>35,76</b>	<b>67,88</b>	<b>204,76</b>	<b>261,34</b>	<b>1453</b>	<b>1843</b>				

**ВІВТОРОК ІІ ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Хімічний склад									
	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років
<b>Сніданок:</b>										
Салат з капусти, моркви та яблука (МП, Л)	68	95	2,6	3,4	3,1	4,2	4,4	6,1	73	98
Суфле яєчне (Я, МП, Л, Г)	75	75	6,8	6,8	7,5	7,5	6,0	6,0	164	190
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (ЗП, МП, Л)	100	120	3,6	4,4	4,9	6,0	14,2	17,2	158	179
Чай (трав'яний) з лимоном (Ф)	150/3	180/3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,4	3	4
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,0	17,4	53	71
<b>Всього за сніданок</b>			<b>16,1</b>	<b>18,0</b>	<b>17,96</b>	<b>20,18</b>	<b>47,9</b>	<b>57,0</b>	<b>522</b>	<b>613</b>
<b>Обід:</b>										
Томати квашені	-	24	-	0,3	-	0,0	-	0,6	-	4
Томати свіжі	34	-	0,4	-	0,1	-	5,7	-	24	-
Борщ з картоплею зі сметаною (МП, Л)	150	200/7	1,3	1,9	2,6	5,0	10,2	13,9	105	151
Кури відварні порційні	55	90	8,5	14,0	10,3	16,8	4,3	6,7	200	263
Каша з булгуру (ЗП, МП, Л)	90	113	2,8	3,5	1,8	2,2	19,9	25,0	154	230
Компот із суміші сухофруктів	100	100	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за обід:</b>			<b>15,53</b>	<b>20,43</b>	<b>17,4</b>	<b>26,7</b>	<b>62,4</b>	<b>65,5</b>	<b>620</b>	<b>794</b>
<b>Вечеря:</b>										
Салат з моркви	50	50	0,6	0,6	2,5	2,5	6,2	6,2	56	56
Оладки курячі (Г, МП, Л, Я)	70	93	11,4	15,1	5,1	6,4	5,3	6,9	134	161
Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	94	2,5	3,1	2,2	2,8	12,6	15,5	100	133
Какао (МП, Л)	120	160	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	70	95
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>18,5</b>	<b>24,1</b>	<b>13,2</b>	<b>16,2</b>	<b>30,4</b>	<b>37,2</b>	<b>360</b>	<b>445</b>
<b>Всього за день:</b>			<b>50,13</b>	<b>62,53</b>	<b>48,56</b>	<b>63,08</b>	<b>140,7</b>	<b>159,7</b>	<b>1502</b>	<b>1852</b>



**СЕРЕДА П ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад						Енергетична цінність	
	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність			
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років		
<b>Сніданок:</b>										
Салат із червоної капусти	40	50	0,5	0,7	1,1	1,4	2,0	2,5	20	25
Суфле рибне (Т, МП, Л, Я, Р)	45	68	7,8	11,7	2,9	4,3	1,3	2,0	129	132
Каша гречана в'язка (МП, Л)	82	103	4,2	5,3	2,6	3,2	21,1	26,4	180	192
Сік виноградно-яблучний (Ф)	120	180	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,1	91	126
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за сніданок</b>			<b>15,8</b>	<b>20,7</b>	<b>9,0</b>	<b>11,3</b>	<b>51,7</b>	<b>66,9</b>	<b>491</b>	<b>546</b>
<b>Обід:</b>										
Ікра з буряка	55	75	3,0	3,8	0,0	0,1	24,2	31,0	54	84
Куліш пішонаний з фрикаделькою сметаною (ЗП, Я, МП, Л)	150/11/7	200/15/9	5,0	6,6	5,1	6,4	13,1	17,3	185	234
Голубці ліниві з курячим м'ясом (ЗП, МП, Л)	75/45	110/60	13,1	16,8	12,5	17,7	11,6	16,3	253	328
Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за обід:</b>			<b>24,3</b>	<b>30,8</b>	<b>20,3</b>	<b>27,0</b>	<b>84,1</b>	<b>91,9</b>	<b>666</b>	<b>854</b>
<b>Вечеря:</b>										
Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао) (МП, Л, ЗП, Г, Я)	122	155	15,1	19,1	10,8	14,0	15,9	19,8	242	293
Соус із сухофруктів (з яблук сушених)	28	28	0,3	0,3	0,0	0,0	10,5	10,5	41	41
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>15,6</b>	<b>19,7</b>	<b>11,0</b>	<b>14,3</b>	<b>33,0</b>	<b>38,6</b>	<b>310</b>	<b>370</b>
<b>Всього за день:</b>			<b>55,10</b>	<b>71,20</b>	<b>40,3</b>	<b>52,6</b>	<b>162,6</b>	<b>205,7</b>	<b>1467</b>	<b>1770</b>

ЧЕТВЕР ПІ ТИЖДЕНЬ

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад						Енергетична цінність		
	від 3-4 років		Білки		Жири		Вуглеводи		від 3-4 років	від 4-6 років	
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	
<b>Сніданок:</b>											
Томати квашені	-	60	-	0,7	-	-	0,1	-	1,4	-	10
Томати свіжі	34	-	0,4	-	0,1	-	-	5,7	-	24	-
Биточок рублений з курятини паровий (Г, МП, Л)	58	77	10,6	14,2	2,4	3,0	3,0	5,0	6,6	126	173
Полента (ЗП, МП, Л)	90	110	2,5	3,1	2,4	3,0	3,0	16,6	20,1	135	206
Компот із сушених яблук	100	135	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	8,8	12,1	34	46
Хліб цільнозерновий з сиром тверди (Г, МП, Л)	30/8	30/13	3,3	5,1	3,9	6,2	6,2	9,9	9,9	89	118
<b>Всього за сніданок</b>			<b>17,0</b>	<b>23,3</b>	<b>8,8</b>	<b>12,3</b>	<b>12,3</b>	<b>46,0</b>	<b>50,1</b>	<b>384</b>	<b>553</b>
<b>Обід:</b>											
Капуста смажена в сухарях (з білокачанної капусти) (Г)	23	30	0,8	1,0	1,1	1,1	1,1	2,7	3,8	30	34
Суп український з галушками (Г, Я)	150/15	200/20	1,8	2,4	2,8	3,4	3,4	12,4	16,4	134	155
М'ясо яловиче варене	50	80	10,1	15,2	8,6	13,0	13,0	0,2	0,3	152	200
Каша ячна в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	82	103	1,8	2,2	1,7	2,1	2,1	11,9	14,6	101	158
Сік фруктовий (Ф)	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	19,1	28,6	82	122
Фрукти свіжі (апелсин) (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	0,2	5,7	7,6	24	32
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за обід:</b>			<b>17,2</b>	<b>23,8</b>	<b>16,7</b>	<b>22,2</b>	<b>22,2</b>	<b>61,90</b>	<b>81,20</b>	<b>594</b>	<b>772</b>
<b>Вечеря:</b>											
Зрази рисові з овочами (ЗП, МП, Л, Я, Г)	127	154	5,3	6,6	5,7	6,6	6,6	31,4	38,9	237	276
Соус сметанний з томатом (МП, Л, Г)	7	16	0,3	0,6	1,8	3,7	3,7	0,8	1,1	21	40
Омлет драчена (Я, МП, Л, Г)	42	42	5,8	5,8	6,9	6,9	6,9	2,6	2,6	126	143
Яблуко печене	53	70	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3	9,2	12,3	38	51
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>11,6</b>	<b>13,3</b>	<b>14,6</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>44,0</b>	<b>54,9</b>	<b>422</b>	<b>510</b>
<b>Всього за день:</b>			<b>45,8</b>	<b>60,4</b>	<b>40,0</b>	<b>52,0</b>	<b>52,0</b>	<b>151,9</b>	<b>186,2</b>	<b>1424</b>	<b>1835</b>

**П'ЯТНИЦЯ ІІ ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Хімічний склад									
	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років
<b>Сніданок:</b>										
Морква тушкована	30	49	0,4	0,7	1,1	1,5	3,7	5,9	38	46
Паличка куряча (Г, Я)	45	60	10,6	14,1	3,9	5,0	5,6	7,4	121	160
Каша перлова розсіпчаста (ЗП, Г, МП, Л)	90	113	2,8	3,5	1,8	2,2	19,9	25,0	128	183
Какао (МП, Л)	120	160	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	70	95
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі (апелсин) (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32
<b>Всього за сніданок</b>			<b>20,4</b>	<b>26,4</b>	<b>12,7</b>	<b>15,8</b>	<b>51,1</b>	<b>64,4</b>	<b>452</b>	<b>587</b>
<b>Обід:</b>										
Огірки квашені	-	31	-	0,2	-	0,0	-	0,7	-	4
Огірки свіжі	30	-	0,24	-	0,03	-	0,99	-	4,2	-
Суп з макаронними виробами та картоплею (Г, МП, Л)	150	200	1,7	2,3	1,3	1,8	13,1	17,4	98	136
Котлети полтавські (МП,Л)	45	60	8,0	10,7	10,2	13,3	0,1	0,2	132	197
Каша пшенична в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	140	187	16,0	21,0	2,0	2,7	53,6	68,4	166	241
Компот із суміші сухофруктів	100	100	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за обід:</b>			<b>29,17</b>	<b>37,73</b>	<b>16,03</b>	<b>21,2</b>	<b>101,29</b>	<b>126,3</b>	<b>563,2</b>	<b>759</b>
<b>Вечеря:</b>										
Вареники з капустою (МП, Л, Я, Г)	100	125	7,1	8,6	5,1	6,9	37,7	46,8	235	297
Шарлотка яблучна (Г, МП, Л, Я)	72	72	4,09	4,09	3,3	3,3	25,7	25,7	156	171
Чай (трав'яний)	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>11,19</b>	<b>12,69</b>	<b>8,4</b>	<b>10,2</b>	<b>63,4</b>	<b>72,5</b>	<b>391</b>	<b>468</b>
<b>Всього за день:</b>			<b>60,76</b>	<b>76,82</b>	<b>37,13</b>	<b>47,2</b>	<b>215,79</b>	<b>263,2</b>	<b>1406</b>	<b>1814</b>

**ПОНЕДІЛОК ІІІ ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад						Енергетична цінність	
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		від 3-4 років	від 4-6 (7) років
			від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років		
<b>Сніданок:</b>										
Ікра буряково-морквяна	50	75	1,3	1,9	3,7	5,4	6,6	9,7	115	137
Каша «Янтарна» (із пшона з яблуками) (ЗП, МП, Л)	100	125	4,3	5,3	4,6	5,7	20,9	25,9	174	220
Соус із сухофруктів (з яблук сушених)	28	28	0,3	0,3	0,0	0,0	10,5	10,5	41	41
Сік виноградний (Ф)	120	180	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,1	71	106
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за сніданок</b>			<b>8,6</b>	<b>10,5</b>	<b>10,7</b>	<b>13,5</b>	<b>65,3</b>	<b>82,1</b>	<b>472</b>	<b>575</b>
<b>Обід:</b>										
Салаг із огірків квашених	-	26	-	0,2	-	0,0	-	0,6	-	3
Огірки свіжі	30	-	0,24	-	0,03	-	0,99	-	4,2	-
Суп рисовий зі сметаною (ЗП, МП, Л)	150/6	200/8	1,2	1,9	3,0	4,0	11,3	15,8	113	164
Рулет рибний (Г, Я, Р)	53	79	7,9	11,8	3,6	4,8	3,1	4,6	121	151
Макарони відварні з сиром твердим (Г, МП, Л)	90/7	113/9	4,9	6,4	3,8	5,0	21,7	27,3	193	231
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66
Мандарини (Ф)	60	80	0,5	0,6	0,1	0,2	5,0	7,0	23	31
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за обід:</b>			<b>17,04</b>	<b>26,0</b>	<b>13,13</b>	<b>16,7</b>	<b>72,29</b>	<b>81,5</b>	<b>575,2</b>	<b>717</b>
<b>Вечеря:</b>										
Салаг із свіжої капусти та яблук	44	60	0,6	0,8	4,1	5,1	2,7	3,8	49	78
Чахохбілі з куркою (Г)	32/45	43/60	10,1	13,5	3,3	4,3	5,2	7,1	100	131
Зрази картопляні (з овочами) (Я, МП, Л, Г)	80	100	2,6	3,3	3,3	4,4	18,7	23,2	137	170
Какао (МП, Л)	150	180	5,2	6,4	4,5	5,5	8,4	10,4	93	115
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>15,4</b>	<b>19,6</b>	<b>41,2</b>	<b>52,8</b>	<b>406</b>	<b>530</b>
<b>Всього за день:</b>			<b>44,34</b>	<b>60,8</b>	<b>39,23</b>	<b>49,8</b>	<b>178,79</b>	<b>216,4</b>	<b>1453,2</b>	<b>1822</b>

**ВІВТОРОК ІІІ ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад						Енергетична цінність	
	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність			
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років		
<b>Сніданок:</b>										
Салад вітамінний	50	60	0,6	0,7	2,1	2,1	3,7	4,5	45	51
Суфле з вареного курячого м'яса (МП, Л, Я, Г)	50	70	8,8	13,9	10,0	15,7	6,2	8,9	198	254
Каша ячна розсіпчаста з цибулею (ЗП, Г)	96	120	3,1	3,9	2,4	3,0	20,8	26,5	189	237
Чай (трав'яний)	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-
Хліб цільнозерновий з сиром твердим (Г, МП, Л)	30\8	30\13	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
<b>Всього за сніданок</b>			<b>15,8</b>	<b>23,6</b>	<b>18,4</b>	<b>27,0</b>	<b>40,6</b>	<b>49,8</b>	<b>521</b>	<b>660</b>
<b>Обід:</b>										
Салад з моркви	50	50	0,6	0,6	2,5	2,5	6,2	6,2	56	56
Суп-пюре з яйцем та фрикаделькою (Я, Г, МП, Л, Я)	150/10	200/14	5,5	7,4	3,5	4,5	13,8	18,5	145	227
Плов з булгуру та свинини (ЗП)	80/45	100/60	6,3	8,1	10,3	13,9	14,1	20,6	232	292
Компот із суміші сухофруктів	100	100	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за обід:</b>			<b>14,93</b>	<b>18,73</b>	<b>18,9</b>	<b>23,6</b>	<b>60,7</b>	<b>74,0</b>	<b>570</b>	<b>721</b>
<b>Вечеря:</b>										
Запіканка вермішelio-сирна (МП, Л, ЗП, Г, Я)	116	145	18,7	23,0	11,6	14,4	16,3	18,0	247	327
Кефір (МП, Л)	100	120	3	3,7	2,5	3,1	3,5	4,3	59	84
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>21,9</b>	<b>27,0</b>	<b>14,3</b>	<b>17,8</b>	<b>26,0</b>	<b>30,6</b>	<b>333</b>	<b>447</b>
<b>Всього за день:</b>			<b>52,63</b>	<b>69,33</b>	<b>51,6</b>	<b>68,4</b>	<b>127,3</b>	<b>154,4</b>	<b>1424</b>	<b>1828</b>

**СЕРЕДА ІІІ ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Хімічний склад										
	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність		
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	
<b>Сніданок:</b>											
Ікра з буряка	55	75	3,0	3,8	0,0	0,1	24,2	31,0	54	84	
Омлет з твердим сиром (Я, МП, Л)	57	57	7,1	7,1	9,0	9,0	0,9	0,9	133	133	
Каша в'язка пшенична (ЗП, Г, МП, Л)	100	125	3,2	5,1	1,8	4,2	19,2	30,9	170	211	
Компот із свіжих фруктів (з яблука)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66	
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
<b>Всього за сніданок</b>			<b>15,6</b>	<b>18,4</b>	<b>13,4</b>	<b>16,0</b>	<b>66,4</b>	<b>89,0</b>	<b>478</b>	<b>565</b>	
<b>Обід:</b>											
Салат зі свіжої капусти	50	60	0,7	0,9	3,0	4,0	4,4	5,9	61	81	
Суп гороховий з грінками (Г)	150/20	200/20	5,8	7,0	4,2	4,8	23,6	28,1	209	253	
Вареники з курячим м'ясом (Г, Я, МП, Л)	81	108	12,8	16,9	4,5	5,6	16,7	22,1	178	228	
Сік персиковий (Ф)	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	28,6	82	122	
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71	
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
<b>Всього за обід:</b>			<b>22,4</b>	<b>30,1</b>	<b>14,2</b>	<b>16,9</b>	<b>86,8</b>	<b>112,0</b>	<b>654</b>	<b>826</b>	
<b>Вечеря:</b>											
Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі (ЗП, МП, Л, Г)	47/32	63/56	10,3	14,1	4,7	6,8	6,0	9,1	110	207	
Запіканка овочева (Я, ЗП, Г, МП, Л)	117	117	6,6	6,6	6,9	6,9	29,5	29,5	204	204	
Чай (трав'яний)	140	170	-	-	-	-	-	-	-	-	
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36	
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>17,1</b>	<b>21,0</b>	<b>11,8</b>	<b>14,0</b>	<b>41,7</b>	<b>46,9</b>	<b>341</b>	<b>447</b>	
<b>Всього за день:</b>			<b>55,1</b>	<b>69,5</b>	<b>39,4</b>	<b>46,9</b>	<b>194,9</b>	<b>247,9</b>	<b>1473</b>	<b>1838</b>	

**ЧЕТВЕР ІІІ ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Хімічний склад										
	Маса нетто			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років
<b>Сніданок:</b>											
Морква припущена з родзинками (МП, Л)	58	85	0,8	1,2	0,8	1,2	7,9	11,4	57	84	
Гуляш курячий (Г, МП, Л)	50	80	6,9	11,5	10,1	16,2	2,8	4,4	208	238	
Каша гречана в'язка (МП, Л)	90	113	2,8	3,5	2,2	2,7	13,9	17,4	109	181	
Чай (трав'яний)	150	180	-	--	-	-	-	--	-	-	
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
<b>Всього за сніданок</b>			<b>13,1</b>	<b>19,9</b>	<b>15,6</b>	<b>22,7</b>	<b>40,2</b>	<b>50,7</b>	<b>445</b>	<b>574</b>	
<b>Обід:</b>											
Салат з білокачанної капусти	50	-	0,7	-	3,0	-	4,4	-	61	-	
Салат з квашеної капусти	-	55	-	0,8	-	2,5	-	4,6	-	43	
Борщ український (МП, Л)	150	200	2,1	2,8	2,5	3,1	10,0	13,1	87	139	
Суфле м'ясе (зі свинини) з овочами (Я)	45	60	7,4	9,9	14,7	19,4	1,1	1,5	185	231	
Каша перлова в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	82	103	1,7	2,1	1,6	2,1	12,2	15,2	94	129	
Фрукти свіжі (апельсин) (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32	
Кисіль із сушених фруктів	160	180	0,2	0,3	0,0	0,0	83,1	87,1	112	115	
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
<b>Всього за обід:</b>			<b>14,7</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>29,7</b>	<b>126,4</b>	<b>139</b>	<b>634</b>	<b>760</b>	
<b>Вечеря:</b>											
Зрази з сиру кисломолочного з курагою (МП, Л, Г, Я)	95	120	14,8	18,3	8,9	11,1	38,3	48,1	289	397	
Молоко кип'ячене (МП, Л)	100	120	2,8	3,4	2,5	3,0	4,7	5,7	52	62	
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36	
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>17,8</b>	<b>22,0</b>	<b>11,6</b>	<b>14,4</b>	<b>49,2</b>	<b>62,1</b>	<b>368</b>	<b>459</b>	
<b>Всього за день:</b>			<b>45,6</b>	<b>60,6</b>	<b>51,5</b>	<b>66,8</b>	<b>215,8</b>	<b>251,8</b>	<b>1447</b>	<b>1829</b>	

**П'ЯТНИЦЯ ІІІ ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад						Енергетична цінність	
	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність			
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років		
Капуста білокачанна підсмажена в яйці (Я)	38	48	3,8	4,7	1,0	1,2	20,5	25,6	49	54
Котлета рибна любительська (Г, Я, МП, Л, Р)	59	88	10,2	14,7	1,8	2,6	21,8	28,2	114	146
Каша кукурудзяна розсипчаста (ЗП, МП, Л)	90	113	2,5	3,1	1,8	2,3	21,4	26,8	145	195
Чай (трав'яний)	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
<b>Всього за сніданок</b>			<b>18,6</b>	<b>24,9</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>79,8</b>	<b>98,8</b>	<b>406</b>	<b>502</b>
<b>Обід:</b>										
Томати квашені	-	60	-	0,7	-	0,1	-	1,4	-	10
Томати свіжі	34	-	0,4	-	0,1	-	5,7	-	24	-
Суп польовий зі сметаною (ЗП, МП, Л)	150/4	200/5	1,6	2,1	2,6	3,3	10,7	14,2	105	174
Гречаник м'ясний з яловичини (Я, Г)	54	72	12,9	16,9	3,4	4,5	24,8	31,4	157	225
Бобові з цибулею (горох лущений)	88	114	9,0	11,2	3,1	3,8	21,1	26,3	194	220
Компот із суміші сухофруктів	100	100	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Хліб цільнозерновий (Л)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за обід:</b>			<b>27,13</b>	<b>34,43</b>	<b>11,7</b>	<b>14,2</b>	<b>95,8</b>	<b>111,1</b>	<b>643</b>	<b>810</b>
<b>Вечеря:</b>										
Пюре бурякове	55	73	2,9	3,7	0,1	0,1	25,0	31,5	71	100
Яйце варене (Я)	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Запіванка рисова зі свіжими грушами (ЗП, МП, Л, Г, Я)	90	113	2,6	3,3	2,7	3,4	21,8	27,3	142	194
Соус із яблуку	10	42	0,1	0,3	0,0	0,0	1,6	6,6	7	27
Какао (МП, Л)	150	180	5,2	6,4	4,5	5,5	8,4	10,4	93	115
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>15,9</b>	<b>18,8</b>	<b>11,9</b>	<b>13,6</b>	<b>57,1</b>	<b>76,1</b>	<b>376</b>	<b>499</b>
<b>Всього за день:</b>			<b>61,63</b>	<b>78,13</b>	<b>30,8</b>	<b>36,6</b>	<b>232,7</b>	<b>286</b>	<b>1425</b>	<b>1811</b>



ПОНЕДІЛОК ІV ТИЖДЕНЬ

Найменування продуктів (індекс алергену)	Хімічний склад											
	Маса нетто			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність		
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 7-10 років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 7-10 років
Котлета морквяна під сметаним соусом (ЗП, Г, МП, Л)	50/36	70/50	2,0	3,0	7,0	8,0	14,0	19,0	121	181		
Каша боярська (із пшоно з родзинками) (ЗП, МП, Л, Я)	100	114	6,0	6,0	5,0	6,0	24,0	28,0	207	231		
Соус із сухофруктів (з яблук сушених)	28	28	0,3	0,3	0,0	0,0	10,5	10,5	41	41		
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71		
<b>Всього за сніданок</b>			<b>9,2</b>	<b>10,5</b>	<b>12,1</b>	<b>14,1</b>	<b>61,6</b>	<b>74,9</b>	<b>422</b>	<b>524</b>		
<b>Обід:</b>												
Огірки квашені	-	31	-	0,2	-	0,0	-	0,7	-	4		
Огірки свіжі	30	-	0,24	-	0,03	-	0,99	-	4,2	-		
Суп селянський з перловою крупою та сметаною (ЗП, МП, Л)	150/6	200/8	1,5	2,0	3,4	4,4	8,9	11,9	100	161		
Шніцель рибний натуральний (Я, Г, Р)	47	70	9,8	14,1	1,2	1,8	23,3	30,4	119	175		
Картопляне пюре (МП, Л)	91	114	2,1	2,5	2,1	2,6	14,5	18,2	195	240		
Компот із свіжих яблук	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66		
Фрукти свіжі (апельсин) (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32		
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71		
<b>Всього за обід:</b>			<b>16,44</b>	<b>21,7</b>	<b>9,43</b>	<b>11,7</b>	<b>75,49</b>	<b>94,3</b>	<b>563,2</b>	<b>749</b>		
<b>Вечеря:</b>												
Салат із свіжої капусти та яблук	44	60	0,6	0,8	4,1	5,1	2,7	3,8	49	78		
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях (Г, Я)	48	65	10,7	14,1	4,0	5,1	4,1	5,3	123	156		
Каша гречана розсипчаста (МП, Л)	90	113	4,6	5,8	2,7	3,3	23,1	29,1	110	130		
Какао (МП, Л)	150	180	5,2	6,4	4,5	5,5	8,4	10,4	93	115		
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71		
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>23,2</b>	<b>29,2</b>	<b>17,7</b>	<b>21,4</b>	<b>48,2</b>	<b>58,5</b>	<b>446</b>	<b>550</b>		
<b>Всього за день:</b>			<b>48,84</b>	<b>61,4</b>	<b>39,23</b>	<b>47,2</b>	<b>185,29</b>	<b>227,7</b>	<b>1431,2</b>	<b>1823</b>		

**ВІВТОРОК ІV ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Хімічний склад									
	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років
<b>Сніданок:</b>										
Ікра буряково-морквяна	50	75	1,3	1,9	3,7	5,4	6,6	9,7	115	137
Пудинг із курятини (МП, Л, Г, Я)	60	80	10,9	14,5	4,4	5,7	3,1	4,1	124	159
Каша кукурудзяна з сиром твердим (ЗП, МП, Л)	87	115	4,1	5,3	4,6	5,8	15,6	21,0	210	241
Сік яблучний (Ф)	120	180	0,48	0,72	0,0	0,0	12,36	18,54	50	76
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за сніданок</b>			<b>18,88</b>	<b>24,52</b>	<b>15,1</b>	<b>19,3</b>	<b>47,56</b>	<b>63,24</b>	<b>570</b>	<b>684</b>
<b>Обід:</b>										
Салат з білокачанної капусти	50	-	0,7	-	3,0	-	4,4	-	61	-
Салат з квашеної капусти	-	55	-	0,8	-	2,5	-	4,6	-	43
Борщ буряковий (МП, Л)	150	200	1,42	2,0	2,0	2,9	11,0	15,1	76	135
Битки січені з курячого м'яса (Г, МП, Л)	55	80	5,27	7,67	5,39	7,95	3,42	5,09	103	163
Пюре з бобових (гороху) з вершковим маслом (МП, Л)	90	103	9,5	10,9	1,9	2,4	21,1	24,3	215	230
Компот із суміші сухофруктів	100	100	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за обід:</b>			<b>20,12</b>	<b>24,9</b>	<b>14,79</b>	<b>18,25</b>	<b>73,42</b>	<b>86,89</b>	<b>618</b>	<b>752</b>
<b>Вечеря:</b>										
Вареники лініві (МП, Л, Г, Я)	65	82	9,53	12,01	5,0	6,28	9,35	11,49	132	170
Соус сметанный (МП, Л)	34	58	0,5	0,8	1,8	3,0	1,9	3,5	26	46
Кефір (МП, Л)	100	120	3	3,7	2,5	3,1	3,5	4,3	59	74
Фрукти свіжі (апельсин) (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>13,53</b>	<b>17,21</b>	<b>9,40</b>	<b>12,58</b>	<b>20,45</b>	<b>26,89</b>	<b>241</b>	<b>322</b>
<b>Всього за день:</b>			<b>52,53</b>	<b>66,63</b>	<b>39,29</b>	<b>50,13</b>	<b>141,43</b>	<b>177,02</b>	<b>1429</b>	<b>1758</b>

**СЕРЕДА ІV ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад							
	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність			
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років		
<b>Сніданок:</b>										
Салат із свіжих овочей	80	95	0,5	0,7	1,1	1,6	2,6	3,5	21	30
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі (Г, МП, Л, Р)	60/30	90/45	8,7	13,1	6,2	8,8	9,5	14,6	179	221
Каша ячна розсипчаста (ЗП, МП, Л)	90	103	3,0	3,4	1,8	2,2	20,0	22,7	135	195
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
<b>Всього за сніданок</b>			<b>14,5</b>	<b>19,6</b>	<b>11,7</b>	<b>15,3</b>	<b>48,2</b>	<b>59,0</b>	<b>433</b>	<b>553</b>
<b>Обід:</b>										
Салат вітамінний	50	60	0,6	0,7	2,1	2,1	3,7	4,5	45	51
Суп картопляний з макаронними виробами (Г, МП, Л)	150	200	1,7	2,3	1,3	1,8	13,1	17,4	131	180
Рагу із курятини (Г)	32/102	43/136	11,2	14,9	5,1	6,7	15,1	20,1	179	234
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66
Фрукти свіжі (апелсин) (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за обід:</b>			<b>16,3</b>	<b>21</b>	<b>11,2</b>	<b>13,5</b>	<b>59,7</b>	<b>75,8</b>	<b>500</b>	<b>634</b>
<b>Вечеря:</b>										
Морква припущена з родзинками (МП, Л)	58	85	0,8	1,2	0,8	1,2	7,9	11,4	57	84
Яечний рулет з фаршем (Я, МП, Л, Г, ЗП)	100	100	7,8	7,8	8,3	8,3	13,6	13,6	180	180
Биточки пшоняні з соусом із сухофруктів (яблук сушених) (ЗП, Я, Г)	60/44	88/62	2,9	4,3	2,8	4,2	26,7	38,7	184	220
Молоко кип'ячене (МП, Л)	100	160	2,8	4,5	2,5	4,0	4,7	7,6	52	83
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>14,3</b>	<b>17,8</b>	<b>14,4</b>	<b>17,7</b>	<b>52,9</b>	<b>71,3</b>	<b>473</b>	<b>567</b>
<b>Всього за день:</b>			<b>45,1</b>	<b>58,4</b>	<b>37,3</b>	<b>46,5</b>	<b>160,8</b>	<b>206,1</b>	<b>1406</b>	<b>1754</b>

**ЧЕТВЕР ІV ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад						
	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність		
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	
<b>Сніданок:</b>									
Капуста тушкована (Г, МП, Л)	60	80	1,6	1,9	3,1	9,5	13,9	71	89
Курка по італійськи (підлива)	36/10	48/12	9,7	12,9	3,3	3,2	4,3	112	139
Каша пшенична розсипчаста з цибулею (ЗП, Г)	90	113	3,7	4,7	2,4	23,5	29,6	172	260
Компот із суміші сухофруктів	100	100	0,23	0,23	0,0	10,5	10,5	39	39
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за сніданок</b>			<b>17,33</b>	<b>21,83</b>	<b>11,20</b>	<b>56,6</b>	<b>68,2</b>	<b>465</b>	<b>598</b>
<b>Обід:</b>									
Ікра з буряка	55	75	3,0	3,8	0,0	24,2	31,0	54	84
Суп з м'ясною фрикаделькою (Я)	150/11	200/17	5,8	8,66	2,7	9,9	15,7	125	185
Макароник з м'ясом яловичини (МП, Л, Я, Г)	94	118	10,4	13,0	4,0	22,4	28,2	180	270
Сік персиковий (Ф)	120	180	0,1	0,2	0,0	19,1	28,6	82	122
Мандарини (Ф)	60	80	0,5	0,6	0,1	5,0	7,0	23	31
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	9,9	9,9	71	71
<b>Всього за обід:</b>			<b>21,9</b>	<b>28,36</b>	<b>9,2</b>	<b>90,5</b>	<b>120,4</b>	<b>535</b>	<b>763</b>
<b>Вечеря:</b>									
Пудинг сирно-морквяний (МП, Л, ЗП, Г, Я)	135	169	16,8	21,0	10,3	18,9	23,9	256	316
Соус із сухофруктів (з яблук сушених)	28	28	0,3	0,3	0,0	10,5	10,5	41	41
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,1	13,1	17,4	53	71
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>18,0</b>	<b>22,50</b>	<b>10,4</b>	<b>42,5</b>	<b>51,8</b>	<b>350</b>	<b>428</b>
<b>Всього за день:</b>			<b>57,23</b>	<b>72,69</b>	<b>30,8</b>	<b>189,6</b>	<b>240,4</b>	<b>1350</b>	<b>1789</b>

**П'ЯТНИЦЯ IV ТИЖДЕНЬ**

Найменування продуктів (індекс алергену)	Хімічний склад										
	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність		Енергетична цінність від 4-6 (7) років
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	
<b>Сніданок:</b>											
Салаг з варених овочів	38	51	0,7	1,0	2,1	2,6	4,2	5,7	38	49	
Яйце варене (Я)	1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	74	74	
Каша вівсяна в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	82	103	2,2	2,8	2,7	3,3	10,5	13,2	74	92	
Какао (МП, Л)	150	180	5,2	6,4	4,5	5,5	8,4	10,4	93	115	
Хліб цільнозерновий з сиром твердим (Г, МП, Л)	30\8	30\13	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118	
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71	
<b>Всього за сніданок</b>			<b>17,38</b>	<b>21,58</b>	<b>17,9</b>	<b>22,3</b>	<b>46,38</b>	<b>56,88</b>	<b>421</b>	<b>519</b>	
<b>Обід:</b>											
Морква припущена	51	70	0,7	1,0	0,8	1,3	4,5	6,3	38	49	
Борщ полтавський з галушками і сметаною (МП, Л, Г, Я)	150/6	200/8	2,6	3,4	3,6	4,7	16,3	21,6	168	210	
Болоньезе (зі свинини)	65	87	7,0	9,3	14,2	18,8	3,2	4,2	198	315	
Каша перлова в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	82	103	1,7	2,1	1,6	2,1	12,2	15,2	101	137	
Компот із суміші сухофруктів	100	100	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39	
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36	
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
<b>Всього за обід:</b>			<b>14,53</b>	<b>18,43</b>	<b>22,8</b>	<b>29,6</b>	<b>62,8</b>	<b>76,0</b>	<b>642</b>	<b>857</b>	
<b>Вечеря:</b>											
Салаг із червоної капусти	40	50	0,5	0,7	1,1	1,4	2,0	2,5	20	25	
Зрази з відварених окороків (Г, МП, Л, Я)	150	190	8,6	11,4	15,8	17,1	28,4	35,7	289	381	
Компот із свіжих яблук	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66	
<b>Всього за вечерю:</b>			<b>9,3</b>	<b>12,4</b>	<b>17,1</b>	<b>18,8</b>	<b>42,6</b>	<b>54,5</b>	<b>359</b>	<b>472</b>	
<b>Всього за день:</b>			<b>41,21</b>	<b>51,41</b>	<b>57,8</b>	<b>70,7</b>	<b>151,78</b>	<b>187,38</b>	<b>1422</b>	<b>1848</b>	

**ІНФОРМАЦІЯ**  
про вміст речовин та готові страви/вироби,  
які призводять до алергічних реакцій або непереносимості

<i>Індекс алергену або непереносимої речовини</i>	<i>Розшифровка індексів алергенів або непереносимих речовин</i>
Г	глютен або його сліди
Л	лактоза
Ф	фруктоза
ЗП	злакові продукти
Я	яйця
Р	риба
СБ	соеві боби
МП	молочні продукти

## **Використана література:**

1. Інструкція з організації харчування дітей в дошкільних навчальних закладах, МОН, МОЗ України, 2006 р.
2. «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку», Постанова Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021р. №305
3. Збірник «Картотека страв дошкільного навчального закладу» СОСЕС, відділення гігієни дітей і підлітків, Суми, 2005 р.
4. «Харчування дітей» М.І. Снігур, З.Т. Корешкова, 1988 р.
5. «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах», методичний посібник, Київ «МЦФЕР-Україна», 2014р.