

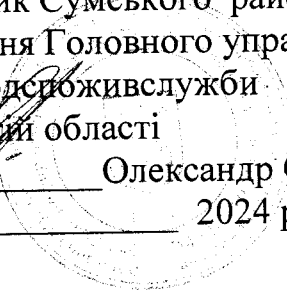
ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області



Олександр СКВАРЧА

2024 рік



ЗАТВЕРДЖУЮ

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



~~Алла СЛЮСАР~~

2024 рік

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

на весняний період 2024 року

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

ПОНЕДІЛОК І ТИЖДЕНЬ

Хімічний склад

Маса нетто

Найменування продуктів
(індекс алергену)

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	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років

Сніданок:

Каша пшоняна в'язка (ЗП, МП, Л)	80	100	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)	60	80	0,9	1,3	0,9	1,3	8,1	11,6	59	88
Какао (МП, Л)	150	200	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
Всього за сніданок:			13,9	16	13,9	16,1	39,7	48,9	368	560

Обід:

Салат із буряка й цибулі	60	80	0,5	0,9	1,4	1,7	2,4	2,8	48	59
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	98	137
Каша гречана розсипчаста (МП, Л)	80	100	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)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,0	17,4	53	71
Всього за обід:			18,6	25,2	14,66	18,08	68,6	85,4	569	715

Вечеря:

Салат із червоної капусти	60	80	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) з вершковим маслом (МП, Л)	80	100	9,5	10,9	1,9	2,4	21,1	24,3	151	175
Молоко кип'ячене (МП, Л)	150	200	4,2	5,6	5,2	7,0	6,7	9,0	93	124
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за вечерю:			27,1	33,8	14,2	17,8	47,9	56,9	455	570
Всього за день:			59,6	75	42,76	51,98	156,2	191,2	1392	1845

ВІВТОРОК І ТИЖДЕНЬ

Хімічний склад

Найменування продуктів (індекс алергену)	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
Сніданок:										
Томати свіжі	60	80	0,4	0,7	0,08	0,10	5,7	6,1	10	14
Тюфтелька куряча (з овочами) (Г, МП, Л, Я, Г)	66/25	88/30	11,5	15,6	5,4	6,6	11,6	13,1	160	230
Каша ячна розсипчаста (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	3,0	3,4	1,8	2,2	20,0	22,0	145	195
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Твердий сир	10	15	2,3	3,4	3,0	4,5	-	-	37	55
Компот із плодів сушених (родзинок)	160	190	0,4	0,4	0,0	0,0	22,1	23,9	84	98
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Всього за сніданок:			19,9	25,9	12,88	16,1	75,5	83,3	534	699
Обід:										
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,7	0,9	3,0	4,0	4,4	5,9	61	84
Суп гречаний (МП, Л)	150	200	1,5	2,0	1,2	1,6	10,2	15,8	106	148
Мафіни з яловичиною, овочами та твердим сиром (Г, Я, МП, Л)	45/15/3	60/20/4	12,0	15,9	6,5	9,4	3,8	5,1	184	240
Плов з родзинками (ЗП, МП, Л)	100	120	2,9	3,8	2,7	3,2	33,4	41,1	185	226
Чай (трав'яний)	140	170	-	-	-	-	-	-	-	-
Апельсин свіжий (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	48
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			19,7	25,4	15,9	20,8	67,4	85,4	631	817
Вечеря:										
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
Всього за вечерю:			16,9	21,6	12,0	15,0	48,5	62,6	389	469
Всього за день:			56,5	72,9	40,78	51,9	191,4	231,3	1554	1985

СЕРЕДА 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 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	
Сніданок:									
Овочеве рагу (МП, Л)	60	80	1,1	1,3	1,7	2,6	6,1	7,2	56
Гуляш курячий (Г)	32/18	43/24	9,9	13,2	3,4	4,3	4,0	5,4	101
Каша пшенична розсипчаста з цибулею (ЗП, Г)	80	100	4,1	5,1	2,4	3,0	25,6	31,9	181
Сік персиковий (Ф)	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	28,6	82
Хліб цільнозерновий з сиром твердим (Г, МП, Л)	30/10	30/15	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89
Всього за сніданок			18,5	24,9	11,4	16,1	64,7	83	509
Обід:									
Огірки квашені	-	80	-	0,2	-	0,0	-	0,7	-
Огірки свіжі	60	-	0,24	-	0,03	-	0,99	-	4
Суп-харчо	150	200	1,8	2,7	2,3	3,7	12,8	19,6	132
Шніцель зі свинини (Г)	45	60	6,4	8,4	12,3	14,5	6,9	8,6	189
Картопля тушкована з цибулею та томатом (МП, Л)	85	105	2,5	2,8	3,5	4,0	19,7	22,4	138
Компот із сушених яблук	100	135	0,2	0,2	0,0	0,0	8,8	12,1	34
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,0	17,4	53
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71
Всього за обід:			14,14	17,6	20,59	24,68	72,09	90,7	621
Вечеря:									
Буряк, тушкований в сметанному соусі (МП, Л, Г)	60/11	80/15	1,1	1,5	2,1	2,7	6,8	9,1	65
Биточок перловий (Г, ЗП, МП, Л, Я, Г)	80	100	3,6	4,4	4,8	5,5	23,1	28,1	167
Яблуко фаршироване сиром кисломолочним (МП, Л, Я)	60/65	80/85	10,4	13,7	6,0	7,9	11,4	14,8	142
Всього за вечерю:			15,1	19,6	12,9	16,1	41,3	52,0	374
Всього за день:			47,74	62,1	44,89	56,88	178,09	225,7	1504

ЧЕТВЕР І ТИЖДЕНЬ

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		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
Сніданок:														
Сирники рожеві (з морквою) (МП, Л, Г, Я)	100	125	12,4	17,1	10,2	13,7	13,1	18,0	251	337				
Соус із яблуку	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				
Всього за сніданок:			12,64	18,1	10,3	13,9	20,4	32,2	282	396				
Обід:														
Салат вітамінний	60	80	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	100	3,0	3,9	1,7	2,2	19,5	25,4	134	181				
Компот із свіжих фруктів (яблуку)	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				
Всього за обід:			29,0	27,0	13,16	16,48	80,4	103,1	675	899				
Вечеря:														
Ікра буряково-морквяна	60	80	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)	45/60	60/80	10,72	14,30	4,79	6,26	10,9	14,49	194	221				
Какао (МП, Л)	150	200	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				
Всього за вечерю:			18,12	23,6	14,29	18,56	33,7	42,69	450	524				
Всього за день:			60,02	68,7	38,10	48,76	134,5	177,99	1407	1819				

П'ЯТНИЦЯ І 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		
Сніданок:										
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 сметанний (МП, Л)	20	30	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
Всього за сніданок:			11,63	13,93	14,86	17,18	55,0	67,4	483	584
Обід:										
Огірки свіжі	60	80	0,24	0,30	0,03	0,06	0,89	0,99	4,2	4,9
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 квасцям 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
Всього за обід:			18,93	23,44	9,41	10,86	62,34	73,7	510,2	640,9
Вечеря:										
Салат зі свіжої капусти	60	80	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
Кефір (МП, Л)	100	125	3	3,7	2,5	3,1	3,5	4,3	59	84
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за вечерю:			17,3	23,6	16,2	20,4	33,1	40,3	418	541
Всього за день:			47,86	60,97	40,47	48,44	150,44	181,4	1411,2	1765,9

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 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 4-6 (7) років
Сніданок:												
Салат морквяно-яблучний з сиром твердим (МП, Л)	60/10	80/15	2,5	3,2	4,2	5,4	10,2	13,4	115	133		
Локшинник з фруктами (МП, Л, Г)	100	120	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		
Всього за сніданок			9,38	11,19	9,1	11,5	70,06	88,64	440	545		
Обід:												
Салат з білокачанної капусти	60	-	0,7	-	3,0	-	4,4	-	61	-		
Салат з квашеної капусти	-	80	-	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)	80	100	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		
Всього за обід:			21,8	31,7	14,46	40,98	61,5	79,0	520	675		
Вечеря:												
Ікра з буряка	60	80	3,0	3,8	0,0	0,1	24,2	31,0	54	84		
Курачий 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)	80	100	2,4	3,0	1,7	2,1	15,1	18,9	127	138		
Кисіль молочний (МП, Л)	150	200	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		
Всього за вечерю:			22,3	29,1	12,2	15,4	73,2	93,7	493	623		
Всього за день:			53,48	71,99	35,76	67,88	204,76	261,34	1453	1843		

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
Сніданок:										
Салат з капусти, моркви та яблука (МП, Л)	60	80	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)	90/10	110/15	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
Всього за сніданок			16,1	18,0	17,96	20,18	47,9	57,0	522	613
Обід:										
Томати свіжі	60	80	0,4	0,7	0,08	0,10	5,7	6,1	10	14
Борщ з картоплею зі сметаною (МП, Л)	150/5	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)	80	100	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
Всього за обід:			15,53	22,73	17,4	26,8	66,7	80,4	606	804
Вечеря:										
Салат з моркви	60	80	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)	80	100	2,5	3,1	2,2	2,8	12,6	15,5	100	133
Какао (МП, Л)	150	200	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	70	95
Всього за вечерю:			18,5	24,1	13,2	16,2	30,4	37,2	360	445
Всього за день:			50,13	64,83	48,56	63,18	145	174,6	1488	1862

СЕРЕДА ІІ ТИЖДЕНЬ

Хімічний склад

Найменування продуктів (індекс алергену)	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
Салат із червоної капусти	60	80	0,5	0,7	1,1	1,4	2,0	2,5	20	25
Суфле рибне (Г, 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)	80	100	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 з сиром твердим (Г, МП, Л)	30/10	30/15	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
Всього за сніданок			16,4	23,7	10,5	15,1	51,7	66,9	509	593

Сніданок:

Обід:

Ікра з буряка	60	80	3,0	3,8	0,0	0,1	24,2	31,0	54	84
Куліш пішоняний 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
Всього за обід:			24,3	30,8	20,3	27,0	84,1	91,9	666	854

Вечеря:

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
Всього за вечерю:			15,6	19,7	11,0	14,3	33,0	38,6	310	370
Всього за день:			56,3	74,20	41,8	56,4	162,6	205,7	1485	1817

ЧЕТВЕР ПІ 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		
Томати свіжі	60	80	0,4	0,7	0,08	0,10	5,7	6,1	10	14		
Биточок рублений з курятини паровий (Г, МП, Л)	58	77	10,6	14,2	2,4	3,0	5,0	6,6	140	173		
Полента (ЗП, МП, Л)	80	100	2,5	3,1	2,4	3,0	16,6	20,1	135	206		
Компот із сушених яблук	100	135	0,2	0,2	0,0	0,0	8,8	12,1	34	46		
Хліб цільнозерновий з сиром тверди (Г, МП, Л)	30/10	30/15	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118		
Всього за сніданок			17,0	23,3	8,78	12,3	46,0	54,8	408	557		
Обід:												
Капуста смажена в сухарях (з білокачанної капусти) (Г)	60	80	0,8	1,0	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	12,4	16,4	134	155		
М'ясо яловиче варене	50	80	10,1	15,2	8,6	13,0	0,2	0,3	152	200		
Каша ячна в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	1,8	2,2	1,7	2,1	11,9	14,6	101	158		
Сік фруктовий (Ф)	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	28,6	82	122		
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		
Всього за обід:			17,2	23,8	16,7	22,2	61,90	81,20	594	772		
Вечеря:												
Зрази рисові з овочами (ЗП, МП, Л, Я, Г)	127	154	5,3	6,6	5,7	6,6	31,4	38,9	237	276		
Соус сметанный з томатом (МП, Л, Г)	15	25	0,3	0,6	1,8	3,7	0,8	1,1	21	40		
Омлет драчена (Я, МП, Л, Г)	42	42	5,8	5,8	6,9	6,9	2,6	2,6	126	143		
Яблуко печене	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	9,2	12,3	38	51		
Всього за вечерю:			11,6	13,3	14,6	17,5	44,0	54,9	422	510		
Всього за день:			45,8	60,4	40,08	52,0	151,9	190,9	1424	1839		

П'ЯТНИЦЯ ІІ ТИЖДЕНЬ

Хімічний склад

Найменування продуктів (індекс алергену)	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	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
Сніданок:										
Морква тушкована	60	80	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 розсипчаста (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	2,8	3,5	1,8	2,2	19,9	25,0	128	183
Какао (МП, Л)	150	200	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	70	95
Хліб цільнозерновий (Л)	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
Всього за сніданок			20,4	26,4	12,7	15,8	51,1	64,4	452	587
Обід:										
Огірки квашені	-	80	-	0,2	-	0,0	-	0,7	-	4
Огірки свіжі	60	-	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)	80	100	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
Всього за обід:			29,17	37,73	16,03	21,2	101,29	126,3	563,2	759
Вечеря:										
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
Кефір (МП, Л)	100	125	3	3,7	2,5	3,1	3,5	4,3	59	84
Всього за вечерю:			14,19	16,39	10,9	13,3	66,9	76,8	450	552
Всього за день:			63,76	80,52	39,63	50,3	219,29	267,5	1465,2	1898

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		
Сніданок:										
Ікра буряково-морквяна	60	80	1,3	1,9	3,7	5,4	6,6	9,7	115	137
Каша «Янтарна» (із пшоно з яблуками) (ЗП, МП, Л)	90	110	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
Всього за сніданок			8,6	10,5	10,7	13,5	65,3	82,1	472	575
Обід:										
Салат із свіжих огірків	60	80	0,5	0,7	4,0	5,0	1,7	2,2	45	57
Суп рисовий (ЗП)	150	200	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)	80/10	100/15	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
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
Всього за обід:			17,7	24,4	17,1	21,6	73	93,5	646	811
Вечеря:										
Салат із свіжої капусти та яблук	60	80	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	200	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
Всього за вечерю:			18,7	24,3	15,4	19,6	41,2	52,8	406	530
Всього за день:			45,0	59,2	43,2	54,7	179,5	228,4	1524	1916

ВІВТОРОК ІІІ ТИЖДЕНЬ

Найменування продуктів (індекс алергену)	Хімічний склад										
	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		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	
Сніданок:											
Салат вітамінний	60	80	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 розсипчаста з цибулею (ЗП, Г)	80	100	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)	30/10	30/15	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118	
Всього за сніданок			15,8	23,6	18,4	27,0	40,6	49,8	521	660	
Обід:											
Салат з моркви	60	80	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 (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	
Всього за обід:			15,63	19,63	18,8	23,4	67,6	83,1	596	756	
Вечеря:											
Запіванка 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	125	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	
Всього за вечерю:			21,9	27,0	14,3	17,8	26,0	30,6	333	447	
Всього за день:			53,33	70,23	51,5	68,2	134,2	163,5	1450	1863	

СЕРЕДА 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		
Сніданок:										
Ікра з буряка	60	80	3,0	3,8	0,0	0,1	24,2	31,0	54	84
Омлет з твердим сиром (Я, МП, Л)	57/10	57/15	7,1	7,1	9,0	9,0	0,9	0,9	133	133
Каша в'язка пшенична (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	3,2	5,1	1,8	4,2	19,2	30,9	170	211
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
Всього за сніданок			15,6	18,4	13,4	16,0	66,4	89,0	478	565
Обід:										
Салат зі свіжої капусти	60	80	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)	80	105	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
Всього за обід:			22,4	30,1	14,2	16,9	86,8	112,0	654	826
Вечеря:										
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
Кисіль молочний (МП, Л)	150	200	2,8	4,2	2,5	3,8	12,5	18,6	82	123
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Всього за вечерю:			19,9	25,2	14,3	17,8	54,2	65,5	423	570
Всього за день:			57,9	73,7	41,9	50,7	207,4	266,5	1555	1961

ЧЕТВЕР Ш ТИЖДЕНЬ

Хімічний склад

Найменування продуктів (індекс алергену)	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
Морква припущена з родзинками (МП, Л)	60	80	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)	80	100	2,8	3,5	2,2	2,7	13,9	17,4	109	181
Молоко кип'ячене (МП, Л)	100	120	2,8	3,4	2,5	3,0	4,7	5,7	52	62
Хліб цільнозерновий (Л)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за сніданок			15,4	21,7	18,0	25,5	39,2	48,8	497	636

Сніданок:

Обід:

Салат з білокачанної капусти	60	-	0,7	-	3,0	-	4,4	-	61	-
Салат з квашеної капусти	-	80	-	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'ясне (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 (Л)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			14,7	18,7	24,3	29,7	126,4	139	634	760

Вечеря:

Зрази з сиру кисломолочного з курагою (МП, Л, Г, Я)	100	125	14,8	18,3	8,9	11,1	38,3	48,1	289	397
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
Всього за вечерю:			15,23	18,83	9,1	11,4	55,0	66,9	355	472
Всього за день:			45,33	59,23	51,4	66,6	220,6	254,7	1486	1868

П'ЯТНИЦЯ 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	від 3-4 років	від 4-6 (7) років				
Сніданок:												
Капуста білокачанна підмажена в яйці (Я)	60	80	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)	80	100	2,5	3,1	1,8	2,3	21,4	26,8	145	195		
Твердий сир	10	15	2,3	3,4	3,0	4,5	-	-	37	55		
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		
Всього за сніданок			21,1	28,03	10,2	13,3	79,8	98,8	443	557		
Обід:												
Огірки свіжі	60	80	0,24	0,30	0,03	0,06	0,89	0,99	4,2	5		
Суп польовий зі сметаного (ЗП, МП, Л)	150/4	200/5	1,6	2,1	2,6	3,3	10,7	14,2	105,8	179		
Гречаник м'який з яловичини (Я, Г)	54	72	12,9	16,9	3,4	4,5	24,8	31,4	172	225		
Бобові з цибулею (горох лущений)	80	100	9,0	11,2	3,1	3,8	21,1	26,3	198	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 (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71		
Всього за обід:			26,97	34,03	11,63	14,16	90,99	110,69	643	810		
Вечеря:												
Пюре бурякове	60	80	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 яблук	10	42	0,1	0,3	0,0	0,0	1,6	6,6	7	27		
Какао (МП, Л)	150	200	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	70	95		
Всього за вечерю:			14,7	17,7	10,8	12,6	55,0	74,3	353	479		
Всього за день:			62,77	79,76	32,64	40,06	225,79	283,79	1439	1846		

ПОНЕДІЛОК ІV ТИЖДЕНЬ

Хімічний склад

Найменування продуктів (індекс алергену)	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
Котлета морквяна під сметаним соусом (ЗП, Г, МП, Л)	60/20	80/30	2,0	3,0	7,0	8,0	14,0	19,0	121	181		
Каша боярська (із пшона з родзинками) (ЗП, МП, Л, Я)	85	105	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		
Твердий сир	10	15	2,3	3,4	3,0	4,5	-	-	37	55		
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71		
Всього за сніданок			11,5	13,9	15,1	18,6	61,6	74,9	459	579		
Обід:												
Огірки квашені	-	80	-	0,2	-	0,0	-	-	-	-	-	4
Огірки свіжі	60	-	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)	80	100	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		
Всього за обід:			16,44	21,7	9,43	11,7	75,49	94,3	563,2	749		
Вечеря:												
Салат із свіжої капусти та яблук	60	80	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)	80	100	4,6	5,8	2,7	3,3	23,1	29,1	110	130		
Какао (МП, Л)	150	200	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		
Всього за вечерю:			23,2	29,2	17,7	21,4	48,2	58,5	446	550		
Всього за день:			51,14	64,8	42,23	51,7	185,29	227,7	1468,2	1878		

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
Ікра буряково-морквяна	60	80	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)	80/10	100/15	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
Всього за сніданок			18,88	24,52	15,1	19,3	47,56	63,24	570	684

Сніданок:

Обід:

Салат з білокачанної капусти	60	-	0,7	-	3,0	-	4,4	-	61	-
Салат з квашеної капусти	-	80	-	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
Щоре з бобових (гороху) з вершковим маслом (МП, Л)	80	100	9,5	10,9	1,9	2,4	21,1	24,3	151	175
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
Всього за обід:			20,12	24,9	14,79	18,25	73,42	86,89	554	697

Вечеря:

Вареники лінівні (МП, Л, Г, Я)	100	125	9,53	12,01	5,0	6,28	9,35	11,49	132	170
Соус сметанний (МП, Л)	20	30	0,5	0,8	1,8	3,0	1,9	3,5	26	46
Чай (трав'яний)	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукти свіжі (апельсин) (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32
Всього за вечерю:			10,53	13,51	6,9	9,48	16,95	22,59	182	248
Всього за день:			49,53	62,93	36,79	47,03	134,93	172,72	1306	1629

СЕРЕДА ІV ТИЖДЕНЬ

Хімічний склад

Найменування продуктів (індекс алергену)	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
Сніданок:										
Салат із свіжих овочей	60	80	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)	80	100	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
Всього за сніданок			14,5	19,6	11,7	15,3	48,2	59,0	433	553
Обід:										
Салат вітамінний	60	80	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)	60/45	80/60	11,2	14,9	5,1	6,7	15,1	20,1	179	234
Компот із свіжих фруктів (з яблука)	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
Всього за обід:			16,3	21	11,2	13,5	59,7	75,8	500	634
Вечеря:										
Морква припущена з родзинками (МП, Л)	60	80	0,8	1,2	0,8	1,2	7,9	11,4	57	84
Ячний 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 пішоняні з соусом із сухофруктів (яблук сушених) (ЗП, Я, Г)	80/20	100/30	2,9	4,3	2,8	4,2	26,7	38,7	184	220
Молоко кип'ячене (МП, Л)	150	200	2,8	4,5	2,5	4,0	4,7	7,6	52	83
Всього за вечерю:			14,3	17,8	14,4	17,7	52,9	71,3	473	567
Всього за день:			45,1	58,4	37,3	46,5	160,8	206,1	1406	1754

ЧЕТВЕР ІV ТИЖДЕНЬ

Хімічний склад

Найменування продуктів (індекс алергену)	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
Сніданок:										
Капуста тушкована (Г, МП, Л)	60	80	1,6	1,9	3,1	5,1	9,5	13,9	71	89
Курка по італійські (підлива)	36/10	48/12	9,7	12,9	3,3	4,3	3,2	4,3	112	139
Каша пшенична розсіпчаста з цибулею (ЗП, Г)	80	100	3,7	4,7	2,4	3,0	23,5	29,6	172	260
Компот із суміші сухофруктів	100	100	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39
Хліб цільнозерновий з сиром твердим (Г, МП, Л)	30/10	30/15	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
Всього за сніданок			18,53	24,83	12,7	18,6	56,6	65,2	483	645
Обід:										
Ікра з буряка	60	80	3,0	3,8	0,0	0,1	24,2	31,0	54	84
Суп з м'ясною фрикаделькою (Я)	150/11	200/17	5,8	8,66	2,7	4,0	9,9	15,7	125	185
Макароник з м'ясом яловичини (МП, Л, Я, Г)	94	118	10,4	13,0	4,0	5,3	22,4	28,2	180	270
Сік персиковий (Ф)	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	28,6	82	122
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
Всього за обід:			21,6	28,06	9,3	12,1	91,7	121,7	539	768
Вечеря:										
Пудинг сирно-морквяний (МП, Л, ЗП, Г, Я)	135	169	16,8	21,0	10,3	13,0	18,9	23,9	256	316
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
Всього за вечерю:			18,0	22,50	10,4	13,1	42,5	51,8	350	428
Всього за день:			58,13	75,39	32,4	43,8	190,8	238,7	1372	1841

П'ЯТНИЦЯ ІV ТИЖДЕНЬ

Хімічний склад

Найменування продуктів (індекс алергену)	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
Сніданок:										
Огірки свіжі	60	80	0,24	0,30	0,03	0,06	0,89	0,99	5	6
Яйце варене (Я)	1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	84	93
Каша вівсяна в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	2,2	2,8	2,7	3,3	10,5	13,2	87	106
Какао (МП, Л)	150	200	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 (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Всього за сніданок			14,32	16,78	13,23	14,76	40,97	50,37	370	442
Обід:										
Морква припущена	60	80	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)	80	100	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
Всього за обід:			14,53	18,43	22,8	29,6	62,8	76,0	642	857
Вечеря:										
Салат із червоної капусти	60	80	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
Твердий сир	10	15	2,3	3,4	3,0	4,5	-	-	37	55
Всього за вечерю:			11,6	15,8	20,1	23,3	42,6	54,5	396	527
Всього за день:			40,45	51,01	56,13	67,66	146,37	180,87	1408	1826

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