

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 зимовий період 2024/2025 років

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

ПОНЕДІЛОК 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		
Сніданок:										
Морква припущена з родзинками (МП, Л)	60	80	0,8	1,2	0,8	1,2	8,0	11,6	57	84
Каша пшоная 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
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:			14,00	16,0	14,00	16,00	39,60	48,9	366	556
Обід:										
Салат із буряка та цибулі	60	80	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	5,5	92	120
Рибна паличка з яйцем (Я, Г, Р)	46	69	9,2	13,5	4,6	6,4	4,8	6,7	120	180
Каша гречана розсипчаста (МП, Л)	80	100	4,2	5,3	2,6	3,4	21,2	26,6	157	191
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	180	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	2,6	9,9	9,9	71	71
Свіжі фрукти (банан) Ф	60	80	1,0	1,3	0,1	0,1	14,2	14,2	58	76
Всього за обід:			19,0	25,0	14,00	18,00	69	82	588	749
Вечеря:										
Салат із капусти свіжої	60	80	0,5	0,7	1,1	1,4	2,0	2,5	20	25
Котлета рублена з курятин (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	10,3	12,9	3,2	3,9	24,4	30,5	177	235
Молоко кип'ячене (МП, Л)	150	200	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
Фрукти свіжі (апельсини)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32
Всього за вечерю:			26,5	33,6	12,8	15,3	49,0	60,0	440	570
Всього за день:			60,0	75,0	41,0	49,0	158,01	190,9	1394	1873

ВІВТОРОК І ТИЖДЕНЬ

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад										
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	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			
Томати квашені	-	80	-	0,7	-	-	0,1	-	-	1,4	-	-	10
Томати свіжі	60		0,4	-	0,1	-	-	5,7	-	-	24	-	-
Тюфтелька куряча (з овочами) (Г, МП, Л, Я, Г)	66/25	88/30	11,5	15,6	5,3	6,6	6,6	11,6	13,1	13,1	160	230	230
Каша ячна розсипчаста (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	3,0	3,4	1,8	2,2	2,2	20,0	22,0	22,0	145	195	195
Твердий сир	10	15	2,3	3,4	3,0	4,5	4,5	-	-	-	37	55	55
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Компот із сухофруктів	120	180	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	22,1	23,9	23,9	84	98	98
Фрукти свіжі (апельсини)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3	6,2	8,3	8,3	27	36	36
Всього за сніданок:			19,9	25,9	13,00	16,1	16,1	75,5	79,0	79,0	548	695	695
Обід:													
Салат із свіжої капусти	60	80	0,7	0,9	3,0	4,0	4,0	4,4	5,9	5,9	61	84	84
Суп – харчо	150	200	1,8	2,7	2,3	3,8	3,8	13,1	19,6	19,6	132	214	214
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	9,4	3,8	5,1	5,1	184	240	240
Плов з родзинками (ЗП, МП, Л)	100	120	2,9	3,8	2,7	3,2	3,2	33,4	41,1	41,1	185	226	226
Чай (трав'яний)	120	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукти свіжі (банани) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	0,08	13,0	17,4	17,4	53	71	71
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:			20,0	26,6	17,0	22,88	22,88	78,0	99,0	99,0	687	906	906
Вечеря:													
Салат із свіжої моркви	60	80	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	6,2	6,2	6,2	36	36	36
Пудинг сирно-яблучний (МП, Л, Я, ЗП)	140	178	16,0	20,4	12,0	15,0	15,0	20,6	26,0	26,0	277	322	322
Соус із сухофруктів (з яблук сушених)	28	28	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,5	10,5	10,5	41	41	41
Сік виноградно-яблучний (Ф)	120	180	0,6	0,9	0,0	0,0	0,0	17,4	26,1	26,1	71	106	106
Всього за вечерю:			18,0	22,0	14,5	17,5	17,5	55,0	69,0	69,0	425	505	505
Всього за день:			58,0	75,0	45,0	56,0	56,0	209,0	247	247	1660	2106	2106

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		
Сніданок:										
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	8,7	13,2	3,7	4,3	4,0	5,4	101	127
Каша пшенична розсипчаста з цибулею (ЗП, Г)	80	100	4,2	5,1	2,6	3,0	25,6	30,9	181	190
Сік персиковий (Ф)	120	180	0,2	0,2	0,0	0,0	19,1	28,4	82	151
Хліб цільнозерновий з сиром твердим (Г, МП, Л)	30/10	30/15	3,5	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
Всього за сніданок			18,1	24,9	12,0	16,1	65,0	82,0	509	659
Обід:										
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	6,6	8,4	12,3	14,5	6,9	8,6	189	227
Картопля тушкована з цибулею та томатом (МП, Л)	85	105	2,5	2,8	3,5	4,0	19,7	22,4	138	180
Компот із сухофруктів	120	180	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
Всього за обід:			14,0	17,1	19,0	22,99	69,0	84,9	595,1	736
Вечеря:										
Буряк, тушкований в сметанному соусі (МП, Л, Г)	60	80	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)	60/65	80/85	10,4	13,7	6,0	7,9	11,4	14,8	142	213
Всього за вечерю:			14,60	20,0	12,9	16,0	41,3	52	374	522
Всього за день:			46,70	62,0	44,0	55,0	175,0	219	1478	1917

ЧЕТВЕРГІ 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
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 яблук	10	42	0,1	0,3	0,0	0,0	1,6	6,6	7	27
Чай (трав'яний)	120	180	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукти свіжі (апелсини)(Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32
Всього за сніданок:			13,1	18,3	10,3	13,9	20,0	32,1	282	396
Обід:										
Салат вітамінний	60	80	0,6	0,7	2,1	3,0	3,7	4,5	54	95
Борщ український зі сметаною (МП, Л)	150/4	200/6	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 з твердим сиром (Г, МП, Л)	80	100	3,0	3,9	1,7	2,2	19,5	25,4	134	181
Компот із свіжих фруктів	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	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 (банани) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,0	17,4	53	71
Всього за обід:			21,1	27,3	12,96	16,1	86,5	103,0	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
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,3	8,3	27	36
Всього за вечерю:			18,12	23,6	14,0	18,56	40,0	51,09	477	560
Всього за день:			52,0	69,0	36,98	49,0	147,0	186,0	1434	1855

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		
	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:										
Омлет з морквою (Я, МП, Л)	60	80	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	0,8	0,8	1,8	3,0	1,9	3,5	26	46
Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23	0,23	0,1	0,1	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:			12,0	13,93	15,0	17,0	55,1	67,4	483	584
Обід:										
Огірки квашені	-	80	-	0,2	-	0,0	-	0,7	-	4
Огірки свіжі	60	-	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	181	207
Зрази картопляні з квасячим м'ясом «Човники» (Я, Г)	71/45	85/60	10,6	13,1	5,1	6,0	18,8	23,3	194	269
Кисіль із свіжих апельсинів	120	180	0,09	0,1	0,08	0,1	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:			19,0	23,0	9,41	10,9	62,44	73,41	520,2	649
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)	48/40	72/60	7,9	11,9	3,3	4,2	3,5	5,2	105	155
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	135	180
Кефір (МП, Л)	100	125	3	3,7	2,5	3,1	3,5	4,3	69	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	441	571
Всього за день:			48,30	60,53	40,61	48,3	150,64	181,11	1444,2	1804

ПОНЕДІЛОК ІІ 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:										
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	11,92	9,1	11,5	70,06	88,64	440	545
Обід:										
Салат із свіжої капусти	60	80	0,7	0,8	3,0	4,0	4,4	5,9	61	84
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 фруктів	120	180	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66
Свіжі фрукти (банани) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,16	0,18	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	14,56	20,08	61,5	80,3	520	716
Вечеря:										
Ікра з буряка	60	80	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)	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 (апельсини)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Всього за вечерю:			21,8	29,0	12,0	14,98	73,0	93,7	493	623
Всього за день:			53,0	72,99	36,0	46,88	205,0	263,0	1453	1884

ВІВТОРОК ІІ 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:										
Салат вітамінний (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)	120/3	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 квашені	-	80	-	0,3	-	0,0	-	0,6	-	4
Томати свіжі	60	-	0,4	-	0,1	-	5,7	-	24	-
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	180	2,8	3,5	1,8	2,2	19,9	25,0	154	230
Компот із суміші сухофруктів	120	180	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:			15,97	22,33	17,38	27,0	66,98	75,0	620	794
Вечеря:										
Салат з свіжої 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
Фрукти свіжі (апельсини)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32
Всього за вечерю:			19,0	25,4	13,2	16,2	36,1	44,8	384	477
Всього за день:			50,97	66,01	49,0	63,01	167,0	177,0	1526	1884

СЕРЕДА ІІ ТИЖДЕНЬ

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад				Енергетична цінність			
	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:										
Салат із білокочанної 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			16,1	23,7	10,5	15,1	51,7	66,9	509	593
Обід:										
Ікра бурякова	60	80	3,0	3,8	0,0	0,1	24,2	31,0	54	84
Куліш пшоняний з фрикаделькою (ЗП, Я, МП, Л)	150/11	200/15	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	120	180	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66
Фрукти свіжі (банани)(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 (апелсини)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,0	17,4	53	71
Всього за вечерю:			16,3	20,6	10,86	14,08	40,4	47,7	336	405
Всього за день:			56,97	75,0	41,96	55,98	176,0	207,0	1511	1852

ЧЕТВЕР П 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:										
Томати квашені	-	80	-	0,7	-	0,1	-	1,4	-	10
Томати свіжі	60	-	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	5,0	6,6	126	173
Полента (ЗП, МП, Л)	80	100	2,5	3,1	2,4	3,0	16,6	20,1	135	209
Чай (трав'яний з лимоном) (Ф)	120/3	180/3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,4	0,4	3	4
Фрукти свіжі (апелсини) (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	5,7	7,6	24	32
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	128
Всього за сніданок			17,50	23,9	8,78	12,3	43,3	46,1	401	556
Обід:										
Капуста смажена в сухарях (з білокачанної капусти)	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	16,5	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
Компот із сухофруктів (Ф)	120	180	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	122
Фрукти свіжі (банани) (Ф)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,2	27	32
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			16,83	23,13	17,8	24,2	54,8	64,5	559	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	278
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:			11,86	13,3	14,63	17,56	44,0	54,9	443	512
Всього за день:			46,19	60,43	41,1	54,06	142,1	165,4	1403	1840

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 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	0,4	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	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 (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					
Всього за сніданок			20,60	26,30	14,10	16,80	53,60	64,70	470	587					
Обід:															
Огірки квашені	-	80	-	0,2	-	0,00	-	0,7	-	4					
Огірки свіжі	60	-	0,24	-	0,03	-	0,99	-	4,2	-					
Суп з макаронними виробами та картоплею (ЗП, МП)	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	120	180	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39					
Фрукти свіжі (банани) (Ф)	60	80	0,2	0,9	0,2	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					
Всього за обід:			28,47	36,93	16,03	21,2	101,1	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	100	125	3	3,7	2,5	3,1	3,5	4,3	59	86					
Всього за вечерю:			14,19	16,39	10,90	13,30	66,9	76,8	450	554					
Всього за день:			63,26	79,62	41,03	51,3	221,6	267,8	1483	1900					

ПОНЕДІЛОК ІІІ 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:										
Ікра буряково-морквяна	60	80	1,3	1,9	3,7	5,4	6,6	9,7	115	137
Каша «Янтарна» (із пшона 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	11,0	13,5	64,95	82,0	472	575
Обід:										
Салат із огірків квашених	-	80	-	0,2	-	0,0	-	0,6	-	3
Огірки свіжі	60	-	0,24	-	0,03	-	0,99	-	4,2	-
Суп рисовий (ЗП, МП)	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	180	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66
Фрукти свіжі (банани)(Ф)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	53	71
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			17,0	23,0	13,1	16,8	65,0	83,4	605	757
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:			17,5	23,2	14,3	18,6	39,1	51	383	510
Всього за день:			43,01	56,98	38,2	48,6	169,0	215,9	1460	1842

ВІВТОРОК 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
Сніданок:										
Салат з свіжої капусти та яблук	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)	120	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
Фрукти свіжі (апелсини)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Всього за сніданок			16,0	23,9	18,6	27,3	46,8	58,1	548	696
Обід:										
Салат з свіжої 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	120	180	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39
Фрукти свіжі (банани)(Ф)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	53	71
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			14,93	18,73	18,9	23,6	60,7	74,0	596	756
Вечеря:										
Запіванка вермішelioво-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:			21,7	26,7	14,1	17,5	19,8	22,3	306	411
Всього за день:			52,63	69,33	51,6	68,4	127,3	154,4	1450	1863

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		
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		
Сік персиковий	120	180	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			13,20	15,40	17,5	21,0	44,9	61,8	473	559		
Обід:												
Салат вітамінний	60	80	0,6	0,7	2,1	2,1	3,7	4,5	45	51		
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		
Компот зі свіжих фруктів (яблука)(Ф)	120	180	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66		
Фрукти свіжі (банани) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,16	0,18	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:			22,04	27,8	11,49	13,34	76,29	94,79	565	694		
Вечеря:												
Запканка овочева (Я, ЗП, Г, МП, Л)	117	117	6,6	6,6	6,9	6,9	29,5	29,5	204	204		
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	9,1	207		
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:			55,14	68,4	43,29	52,14	175,39	222,09	1461	1823		

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
	Сніданок:									
Томати свіжі	60	80	0,4	0,7	0,08	0,10	5,7	6,1	10	14
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 (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
Всього за сніданок			16,0	22,2	17,0	25,1	43,0	43,5	474	598
Обід:										
Салаг з квашеної капусти	-	80	-	0,8	-	2,5	-	4,6	-	43
Салат зі свіжої капусти	60	-	0,7	-	3,0	-	4,4	-	61	-
Борщ український зі сметаною (МП, Л)	150/4	200/6	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 (банани) (Ф)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Кисіль із сушених фруктів	120	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
Всього за обід:			14,4	18,3	24,4	31,3	126,9	141	637	802
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	120	180	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:			46,0	58,93	51,0	68,1	224,9	251,4	1466	1872

П'ЯТНИЦЯ ІІІ 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 з огірків свіжих	60	80	0,5	0,7	4,0	5,0	1,7	2,2	45	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	185
Твердий сир	10	15	2,3	3,4	3,0	4,5	-	-	37	55
Чай (трав'яний)	120	180	-	-	-	-	-	-	-	-
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі (банани)	60	80	0,9	1,2	0,2	0,3	13,1	17,4	53	71
Всього за сніданок			18,5	25,2	13,2	17,1	68,0	85,0	465	582
Обід:										
Томати квашені	-	80	-	0,7	-	0,1	-	1,4	-	10
Томати свіжі	60	-	0,4	-	0,1	-	5,7	-	24	-
Суп польовий (ЗП, МП,)	150	200	1,6	1,9	3,0	4,0	11,3	15,8	113	174
Гречаник м'яний з яловичини (Я, Г)	80/45	100/60	12,9	16,9	3,4	4,5	24,8	31,4	157	225
Бобові з цибулею (горох лушений)	88	114	9,0	11,2	3,1	3,8	21,1	26,3	194	220
Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39
Фрукти свіжі (апелсини) (Ф)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	71
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			26,0	32,1	12,2	15,1	89,7	104,0	625	810
Вечеря:										
Пюре бурякове	60	80	2,9	3,7	0,1	0,1	25,2	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 свіжих	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	4,5	5,5	8,4	10,4	93	115
Всього за вечерю:			14,7	14,6	11,9	13,6	57,3	76,1	376	499
Всього за день:			59,0	79,02	36,97	46,0	215,0	265,0	1466	1891

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:										
Котлета морквяна під сметанним соусом (ЗП, Г, 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
Компот із свіжих яблук	120	180	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
Всього за сніданок			9,4	10,8	12,3	14,4	73,8	91,2	472	590
Обід:										
Огірки квашені	-	80	-	0,2	-	0,0	-	0,7	-	4
Огірки свіжі	60	-	0,24	-	0,03	-	0,89	-	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
Чай (трав'яний)	120	180	-	-	-	-	10	12	38	50
Фрукти свіжі (апелсини) (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	3,2	3,7	24	32
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			16,24	21,6	9,23	11,4	79,59	86,8	551,2	733
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	93	115
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за вечерю:			22,0	28,1	16,6	20,4	46,1	57,0	446	550
Всього за день:			47,64	61,51	38,13	46,1	217,49	235,0	1469	1873

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:										
Салат із свіжих овочів	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			14,9	19,6	11,9	15,0	48,0	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 яблук)	120	180	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66
Фрукти свіжі (банани) (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:			16,7	21,5	11,1	13,4	67,1	85,7	529	673
Вечеря:										
Морква припущена з родзинками	60	80	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)	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:			14,1	17,9	14,0	18,0	53,1	71,2	473	567
Всього за день:			46,0	59,0	37,0	45,9	168	216,0	1435	1793

ЧЕТВЕР 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
Сніданок:										
Капуста тушкована	60	80	1,6	1,9	3,1	5,1	9,5	13,9	71	89
Курка по італійськи (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
Сік фруктовий	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	10,5	82	90
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	96
Всього за сніданок			17,93	25,0	12,7	18,6	57,0	68,1	526	674
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
Компот із сухофруктів	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	28,6	82	122
Фрукти свіжі (яблука) (Ф)	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:			21,99	28,06	9,3	12,1	91,9	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	23,0	10,0	13,1	42,5	51,8	350	428
Всього за день:			57,89	76,1	32,2	43,9	191,1	242,0	1415	1870

П'ЯТНИЦЯ 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 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 4-6 (7) років
Сніданок:												
Салат з варених овочів	60	80	0,7	2,1	2,6	4,2	5,7	38	49			
Яйце варене (Я)	1 шт.	1 шт.	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	84	93			
Каша вівсяна в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	2,2	2,7	3,3	10,5	13,2	87	106			
Какао (МП, Л)	150	200	4,0	3,4	4,5	6,3	8,6	70	95			
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71			
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71			
Всього за сніданок			14,98	17,1	17,5	44,28	55,0	403,0	485			
Обід:												
Морква припущена	60	80	0,7	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	3,6	4,7	16,3	21,6	168	210			
Болоньезе (зі свинини)	65	87	7,0	14,2	18,8	3,2	4,2	198	315			
Каша перлова в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	1,7	1,6	2,1	12,2	15,2	101	137			
Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39			
Фрукти свіжі (апельсини) (Ф)	60	80	0,2	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36			
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71			
Всього за обід:			14,53	22,8	29,6	62,8	76,0	642,0	857			
Вечеря:												
Салат із свіжої капусти	60	80	0,5	1,1	1,4	2,0	2,5	20	25			
Зрази з відварених окороків (Г, МП, Л, Я)	150	190	8,6	15,8	17,1	28,4	35,7	289	381			
Компот із свіжих яблук	120	180	0,2	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66			
Твердий сир	10	15	2,3	3,0	4,5	-	-	37	55			
Всього за вечерю:			11,6	20,1	23,3	42,6	54,5	396	527			
Всього за день:			40,89	58,1	70,0	150,05	185,98	1441	1869			

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	соєві боби
МП	молочні продукти