

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області



Олександр СКВАРЧА
2025 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

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



Алла СЛЮСАР
2025 рік

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

на літній період 2025 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 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 свіжої капусти	60	80	0,5	0,7	1,1	14	2,0	2,5	20	25
Каша пшоняна в'язка (ЗП, МП, Л)	80	100	2,9	3,2	3,3	3,9	16,5	17,8	120	200
Омлет з твердим сиром (Я, МП, Л, Г)	60/10	80/13	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 (персики)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Всього за сніданок:			14,00	16,0	15,00	29,00	33,60	40,0	329	497
Обід:										
Салат із томатів свіжих	60	80	0,5	0,7	1,1	1,4	2,0	2,5	40	45
Суп ячний	150	200	1,8	2,7	2,3	3,8	13,1	19,6	132	214
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	80	100	4,2	5,3	2,6	3,4	21,2	26,6	157	191
Компот із свіжих фруктів	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
Фрукти свіжі сезонні (Ф) (полуниця, черешня, абрикоси, персики)	60	80	1,0	1,3	0,1	0,1	14,2	14,2	58	76
Всього за обід:			18,0	26,0	14,00	18,00	78	96	628	843
Вечеря:										
Огірки свіжі (МП, Л)	60	80	0,24	0,30	0,03	0,06	0,89	0,99	5	6
Котлета рублена з курятин (Г)	60/45	80/60	10,8	14,5	3,6	4,6	8,2	11,2	120	175
Каша в'язка пшенична з морквою (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
Ягоди свіжі (полуниця)(Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32
Всього за вечерю:			26,74	33,6	12,8	15,3	54,6	67,1	497	581
Всього за день:			60,0	75,9	41,0	62,0	166	203	1454	1921

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	1,1	1,5	2,1	2,7	6,7	9,1	65	81
Тюфтелька куряча (Г, МП, Л, Я, Г)	66/42	88/57	11,5	15,6	5,3	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
Твердий сир (МП, Л)	10	15	2,3	3,4	3,0	4,5	-	-	37	55
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із сухофруктів	120	180	0,4	0,4	0,0	0,0	22,1	23,9	84	98
Фрукти свіжі (абрикоси) (Ф)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Всього за сніданок:			19,9	25,9	13,00	16,1	75,5	79,0	548	685
Обід:										
Салат із свіжої капусти та яблук	60	80	0,7	0,9	3,0	4,0	4,4	5,9	61	84
Суп з макаронними виробами	150	200	1,5	1,9	3,4	4,2	5,1	5,6	92	120
Мафіни з яловичиною овочами та твердим сиром (Г, Я, МП, Л)	63/45	84/60	12,0	15,9	6,5	9,4	3,8	5,1	184	240
Плов з родзинками (ЗП, МП, Л)	80	90	2,9	3,8	2,7	3,2	33,4	41,1	185	226
Компот із свіжих фруктів	120	180	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукти свіжі (персики)	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:			21,0	26,6	18,0	22,88	70,0	85,0	646	812
Вечеря:										
Салат із свіжої моркви	60	80	0,6	0,6	2,5	2,5	6,2	6,2	36	36
Каша гречана в'язка	80	100	3,0	3,4	1,8	2,2	20,0	23,0	145	195
Чахохбілі з куркою	60/45	83/60	12,0	13,6	6,5	9,4	3,8	5,3	170	220
Сік виноградно-яблучний (Ф)	120	180	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Всього за вечерю:			18,0	22,0	14,9	17,5	44,0	51,0	381	435
Всього за день:			59,0	75,0	46,0	56,0	190,0	215	1578	1932

СЕРЕДА І 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	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років		
Сніданок:														
Салат з капусти свіжої (МП,)	60	80	2,5	3,2	4,2	5,4	10,2	13,4	115	133				
Гуляш курячий (Г)	60/45	80/60	8,7	13,2	3,7	4,3	4,0	5,4	101	127				
Каша пшенична розсипчаста	80	100	4,2	5,1	2,6	3,0	25,6	30,9	181	190				
Компот із сухофруктів (Ф)	120	180	0,2	0,2	0,0	0,0	19,1	28,4	82	151				
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71				
Ягоди свіжі (черешня)	60	80	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36				
Всього за сніданок			17,9	24,0	13,9	15,9	75,1	97,0	577	708				
Обід:														
Салат із свіжих огірків	60	80	0,5	0,7	4,0	5,0	1,7	2,2	4,5	57				
Суп гречаний (МП, Л)	150	200	1,5	2,0	1,2	1,6	10,2	13,8	106	137				
Шніцель зі свинини (Г)	60/45	80/60	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 (абрикоси)	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:			15,3	17,4	23,46	27,98	71,2	86,9	596	789				
Вечеря:														
Томати свіжі	60	80	1,1	1,5	2,1	2,7	6,8	9,1	65	81				
Каша перлова в'язка (Г, ЗП, МП, Л, Я, Г)	80	100	3,6	4,4	4,8	5,5	23,1	28,1	167	118				
Курятина в сметані (МП, Л)	64/45	87/60	10,4	13,7	6,0	7,9	11,4	14,8	142	198				
Сік фруктовий	120	180	0,2	0,2	0,0	0,0	19,1	28,4	82	98				
Всього за вечерю:			15,99	19,9	12,9	16,1	61,3	81	456	495				
Всього за день:			50,00	61,9	51,06	59,78	208,3	265	1629	1992				

ЧЕТВЕРГІ 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:											
Каша кукурудзяна з сиром твердим (МП, Л.)	80/10	100/13	9,23	10,30	9,63	10,79	16,68	21,03	130	160	
Огірок свіжий	60	80	0,24	0,2	0,2	0,2	0,99	6,7	4,2	6	
Компот із сухофруктів	120	180	0,2	0,2	0,0	0,0	19,1	28,6	82	151	
Ягоди свіжі (полуниця)(Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32	
Всього за сніданок:			11,1	12,3	10,3	12,0	43,0	63,93	241	349	
Обід:											
Салат з томатів свіжих	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)	60/45	80/60	12,0	16,0	4,2	5,4	12,1	16,5	162	234	
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 (персики)	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	17,1	88,0	103,0	685	909	
Вечеря:											
Салат вітамінний	60	80	1,3	1,9	3,7	5,4	6,6	9,7	125	147	
Суфле з вареного курячого м'яса та рису (ЗП, МП, Л, Я)	100/45	133/60	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	
Ягоди свіжі (черешня)(Ф)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,3	8,3	27	36	
Всього за вечерю:			18,99	23,9	14,49	18,99	40,0	51,09	487	570	
Всього за день:			52,0	63,5	36,98	47,0	147,0	218,0	1413	1828	

П'ЯТНИЦЯ І 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 зі свіжої моркви	60	80	0,6	2,5	2,5	6,2	6,2	56	79
Омлет драчена (Я, МП, Л)	60	80	5,3	6,4	6,4	1,9	1,9	117	143
Каша вівсяна в'язка (ЗП, МП, Л, Я)	80	100	2,2	2,8	3,3	10,5	13,2	74	98
Гуляш курячий (Г, МП, Л)	50	80	6,8	11,8	13,9	2,9	4,5	208	238
Компот із сухофруктів	120	180	0,23	0,23	0,1	10,5	10,5	74	98
Фрукти свіжі (абрикоси) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,06	13,0	17,4	67	87
Всього за сніданок:			10,0	11,03	13,46	61,2	84,1	437	571
Обід:									
Огірки свіжі	60	80	0,24	0,2	0,03	0,99	0,7	4	6
Суп-пюре гороховий (Г, МП, Л)	150	200	5,6	7,5	1,8	15,2	20,0	181	207
Зрази картопляні з курячим м'ясом «Човники» (Я, Г)	116/37	145/46	10,6	13,1	5,1	18,8	23,3	194	272
Компот із сухофруктів	120	180	0,09	0,1	0,08	17,55	19,51	70	98
Ягоди свіжі (полуниця)	60	80	0,9	1,2	0,06	13,0	17,4	53	75
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			20,0	24,2	9,99	62,44	73,41	574	729
Вечеря:									
Салат з томатів свіжих	60	80	0,7	0,9	3,0	4,4	5,9	61	81
Хлібець рибний (Г, МП, Л, Я)	48/40	72/60	7,9	11,9	3,3	3,5	5,2	135	165
Каша пшенична з цибулею (ЗП, МП, Л)	80	100	3,6	5,0	5,0	11,8	15,0	165	190
Кефір (МП, Л)	150	200	3	3,7	2,5	3,5	4,3	69	94
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за вечерю:			17,3	23,6	16,2	39,3	48,6	501	601
Всього за день:			48,30	50,03	40,61	162,94	206,11	1512	1901

ПОНЕДІЛОК 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
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
Каша вівсяна в'язка (МП, Л, Г)	80	100	6,1	7,7	4,9	6,1	37,0	46,2	234	295
Омлет	60	80	5,3	5,3	6,4	6,4	1,9	1,9	117	141
Сік персиковий (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
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі сезонні (Ф) (полуниця, черешня, абрикоси, персики)	60	80	0,9	1,2	0,16	0,18	13,0	17,4	53	71
Всього за обід:			21,8	31,7	14,56	20,08	61,5	80,3	520	716
Вечеря:										
Огірки свіжі	60	80	3,0	3,8	0,0	0,1	4,2	4,3	14	20
Курачий рулет фарширований вареним яйцем (Г, Я)	60/45	80/60	11,8	15,7	5,4	6,7	5,3	7,0	132	171
Каша пшенична в'язка (ЗЛ, 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 (абрикоси) (Ф)	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

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 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
Компот із свіжих фруктів	120	180	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	0,4	25	46
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Ягоди свіжі (черешня) (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	0,3	0,1	0,0	5,7	0,6	24	4
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 гречана розсипчаста (ЗП, Л)	80	100	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 (пенсики) (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:			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)	70/45	93/60	11,4	15,1	5,1	6,4	5,3	6,9	134	161
Картопля запечена (скибочками)	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
Ягоди свіжі (полуниця)(Ф)	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)	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 із білокачанної 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:										
Огірки свіжі	60	80	0,5	0,7	4,0	5,0	1,7	2,2	54	84
Куліш пісний з фрикаделькою (ЗП, Я, МП, Л)	150/11	200/15	5,0	6,6	5,1	6,4	13,1	17,3	185	234
Кабачки фаршировані з курячим м'ясом та рисом (ЗП, МП, Л)	120/45	170/60	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 (абрикосо)(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 (персики)(Ф)	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 ПІ 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	0,1	0,1	5,7	1,4	24	10
Биточок рублений з курятини паровий (Г, МП, Л)	60/45	80/60	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
Компот із свіжими фруктами	120	180	0,2	0,2	0,0	0,0	0,4	0,4	3	4
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
Фрукти свіжі (персики) (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	5,7	7,6	24	32
Всього за сніданок			17,50	23,9	8,78	12,3	43,3	46,1	401	556
Обід:										
Салат вітамінний	60	80	0,6	0,7	2,1	3,1	3,7	4,5	35	38
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	50/45	80/60	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
Ягоди свіжі (черешня) (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
Фрукти свіжі (абрикоси)	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

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				
Сніданок:													
Салат з свіжої моркви		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 (Г)		30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71		
Фрукти свіжі (абрикоси) (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 свіжі		60	80	0,24	0,2	0,03	0,00	0,99	0,7	4,2	4		
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 сухофруктів		120	180	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39		
Фрукти свіжі (персики (Ф)		60	80	0,2	0,9	0,2	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:				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		
Томати свіжі		60	80	1,23	1,36	4,44	5,01	8,57	10,81	67	77		
Кефір (МП, Л)		150	200	3	3,7	2,5	3,1	3,5	4,3	59	86		
Всього за вечерю:				11,33	13,66	12,04	15,30	49,77	61,91	361	460		
Всього за день:				60,40	76,89	42,17	53,01	204,6	252,8	1394	1806		

ПОНЕДІЛОК ІІІ 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	від 3-4 років	від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Салат із огірків свіжих	60	80	1,3	1,9	3,7	5,4	6,6	9,7	56	69
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			8,9	10,5	11,0	13,9	65,95	83,0	413	507
Обід:										
Салат із томатів свіжих	60	80	0,4	0,7	0,1	0,1	2,0	2,6	14	30
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)	53/40	79/60	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 ягід	120	180	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66
Фрукти свіжі сезонні (Ф) (полуниця, черешня, абрикоси, персики)	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	23,5	14,1	16,9	67,1	85,4	615	784
Вечеря:										
Салат із свіжої капусти	60	80	0,6	0,8	4,1	5,1	2,7	3,8	49	78
Чахохбілі з куркою (Г)	60/45	83/60	10,1	13,5	3,3	4,3	5,2	7,1	110	151
Каша в'язка пшенична з морквою (Я, МП, Л, Г)	80	100	2,6	3,3	3,3	4,4	18,7	23,2	157	190
Какао (МП, Л)	150	200	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	70	95
Ягоди свіжі (полуниця)(Ф)	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	46,1	51	413	550
Всього за день:			44,01	57,98	39,96	50,0	179,0	220,0	1441	1841

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 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 (ЗП, Г)		80	100	3,1	3,9	2,4	3,0	20,8	26,5	189	237
Компот із свіжих фруктів		120	180	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	30
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 (персики)(Ф)		60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Всього за сніданок				16,0	23,7	18,6	28,0	46,8	59,1	548	696
Обід:											
Салат з свіжих томатів та огірків		60	80	0,6	0,6	2,5	2,5	6,2	6,2	56	56
Суп-пюре з яйцем та фрикаделькою курячою (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 булгура зі свининою		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 (абрикоси)(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:				14,99	18,97	18,9	24,0	60,9	74,0	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
Компот із сухофруктів(МП, Л)		100	125	3	3,7	2,5	3,1	3,5	4,3	59	84
Ягоди свіжі (черешня)		60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Всього за вечерю:				22,0	26,7	14,3	17,8	25,8	30,6	333	447
Всього за день:				52,99	70,00	52,0	68,99	134,3	164,4	1477	1899

СЕРЕДА 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:										
Томати свіжі	60	80	3,0	3,8	0,0	0,1	24,2	31,0	64	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	190	221
Сік фруктовий (Ф)	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	508	575
Обід:										
Огірки свіжі	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 (яблук)(Ф)	120	180	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	60	76
Ягоди свіжі (черешня) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,16	0,18	13,0	17,4	63	91
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	626	770
Вечеря:										
Салат зі свіжої капусти (Я, ЗП, Г, МП, Л)	117	117	6,6	6,6	6,9	6,9	29,5	29,5	133	195
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	190	207
Кисіль молочний (МП, Л)	150	200	2,8	4,2	2,5	3,8	12,5	18,6	92	132
Фрукти свіжі (персики)	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	442	570
Всього за день:			55,14	68,4	43,29	52,14	175,39	222,09	1576	1915

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
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)	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 (абрикоси) (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:										
Салат зі свіжої капусти та яблук	60	80	0,7	0,8	3,0	2,5	4,4	4,6	61	70
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 (персики) (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	791
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 сухофруктів	120	180	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39
Ягоди свіжі (черешня)	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	1861

П'ЯТНИЦЯ ІІІ ТИЖДЕНЬ

Найменування продуктів (індекс алергену)		Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Хімічний склад		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				
Сніданок:															
Салат з огірків свіжих	60	80	0,5	0,7	4,0	5,0	1,7	2,2	45	54					
Котлета м'ясна (куряча) (Г, Я, МП, Л, Р)	59/40	88/60	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 (МП, Л)	10	15	2,3	3,4	3,0	4,5	-	-	37	55					
Компот із сухофруктів	120	180	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39					
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71					
Фрукти свіжі (абрикоси)	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 свіжі	60	80	0,4	0,7	0,1	0,1	5,7	6,1	24	42					
Суп польовий (ЗП, МП,)	150	200	1,6	1,9	3,0	4,0	11,3	15,8	113	174					
Гречаник м'ясний 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 зі свіжих фруктів	120	180	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39					
Фрукти свіжі (персики) (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	106,2	625	842					
Вечеря:															
Салат зі свіжої моркви	60	80	0,6	0,6	2,5	2,5	6,2	6,2	56	69					
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	361	468					
Всього за день:			59,0	79,02	36,97	46,0	215,0	267,3	1451	1892					

ПОНЕДІЛЛОК IV 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:										
Котлета мorkвяна під сметанним соусом (ЗП, Г, Л)	60/36	80/50	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	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 (персики)	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 свіжі	60	80	0,24	0,24	0,03	0,03	0,89	0,92	45	57
Суп селянський з перловою крупою (ЗП, МП)	150	200	1,5	2,0	3,4	4,4	8,9	11,9	100	161
Шніцель рибний натуральний (Я, Г, Р)	47/40	70/60	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 ягід	120	180	-	-	-	-	10	12	38	50
Фрукти свіжі сезонні (Ф) (полуниця, черешня, абрикоси, персики)	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	592	786
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
Ягоди свіжі (черешня)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	10,1	13,4	43	57
Всього за вечерю:			22,0	28,1	16,6	20,4	46,1	57,0	446	550
Всього за день:			47,64	60,5	38,13	46,2	199,49	235,0	1510	1926

ВІВТОРОК 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 вітамінний	60	80	0,6	0,7	2,1	2,1	3,6	4,7	45	59
Пудинг із курятини (МП, Л, Г, Я)	60	80	10,9	14,5	4,4	5,7	3,1	4,1	164	199
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	281
Фрукти свіжі (абрикоси) (Ф)	120	180	0,48	0,72	0,0	0,0	12,36	18,54	60	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	48,0	63,24	550	686
Обід:										
Салат зі свіжих томатів та огірків	60	80	0,5	0,7	1,3	1,7	2,9	3,8	31	43
Борщ буряковий зі сметаною (МП, Л)	150/4	200/6	1,42	2,0	2,0	2,9	11,0	15,1	76	175
Битки січені з курячого м'яса (Г, МП, Л)	55	80	5,27	7,67	5,39	7,95	3,42	5,09	103	199
Пюре з бобових (гороху) з вершковим маслом (МП, Л)	80	100	9,5	10,9	1,9	2,4	21,1	24,3	215	203
Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	49	39
Фрукти свіжі (персики) (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	598	801
Вечеря:										
Вареники лінів (МП, Л, Г, Я)	100	125	9,53	12,01	5,0	6,28	9,35	11,49	132	210
Соус сметанный (МП, Л)	20	30	0,5	0,8	1,8	3,0	1,9	3,5	36	46
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,1	71	106
Ягоди свіжі (черешня) (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	44	62
Всього за вечерю:			11,0	14,0	6,9	9,0	16,95	22,89	283	424
Всього за день:			49,97	63,0	37,0	47,0	138,1	173,0	1431	1911

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 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
Ягоди свіжі (черешня)	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:										
Ікра кабачкова (з молодих кабачків)	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)	102/45	136/60	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 (персики) (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:										
Огірок свіжий	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)	60/45	80/62	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
Фрукти свіжі (абрикоси)	60	80	0,9	1,2	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за вечерю:			14,1	17,9	14,0	18,0	53,1	71,2	544	638
Всього за день:			46,0	59,0	37,0	45,9	168	216,0	1506	1864

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:										
Салат зі свіжої капусти та яблук	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 розсипчаста з цибулею (ЗП, Г)	80	100	3,7	4,7	2,4	3,0	23,5	29,6	172	260
Сік фруктовий (Ф)	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:										
Томати свіжі	60	80	0,24	0,24	0,03	0,03	0,89	0,92	45	57
Суп з м'ясною фрикаделькою (Я)	150/11	200/17	5,8	8,66	2,7	4,0	9,9	15,7	125	185
Макаронник 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 (абрикоси) (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	530	741
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
Ягоди свіжі (черешня (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	1406	1843

П'ЯТНИЦЯ ІV ТИЖДЕНЬ

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад					
			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 зі свіжих огірків	60	80	0,4	0,7	0,08	0,10	5,7	6,1
Яйце варене (Я)	1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28
Каша вівсяна в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	2,2	2,8	2,7	3,3	10,5	13,2
Какао (МП, Л)	150	200	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9
Фрукти свіжі (персики) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4
Всього за сніданок			14,98	17,1	15,0	17,5	44,28	55,0
Обід:								
Салат зі свіжої моркви	60	80	0,7	1,0	0,8	1,3	4,5	6,3
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
Болоньєзе (зі свинини)	65	87	7,0	9,3	14,2	18,8	3,2	4,2
Каша перлова в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	1,7	2,1	1,6	2,1	12,2	15,2
Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5
Ягоди свіжі (черешня) (Ф)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9
Всього за обід:			14,53	18,43	22,8	29,6	62,8	76,0
Вечеря:								
Салат із свіжої капусти	60	80	0,5	0,7	1,1	1,4	2,0	2,5
Зрази з відварених окороків (Г, МП, Л, Я)	150/45	190/60	8,6	11,4	15,8	17,1	28,4	35,7
Сік фруктовий	120	180	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3
Твердий сир (МП, Л)	10	15	2,3	3,4	3,0	4,5	-	-
Всього за вечерю:			11,6	15,8	20,1	23,3	42,6	54,5
Всього за день:			40,89	51,0	58,1	70,0	150,05	185,98
							642	857
							38	49
							168	210
							198	315
							101	137
							39	39
							27	36
							71	71
							396	527
							1413	1834

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