

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 зимовий період 2025, 2026 років

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

ПОНЕДІЛОК І ТИЖЕНЬ

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад							
	від 3-4 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		
Сніданок:										
Салат із свіжої капусти	60	80	0,7	0,9	3,0	4,0	4,5	6,0	46	61
Каша пшоняна в'язка (ЗП, МП, Л)	80	100	1,5	2,9	1,9	3,6	16,5	17,8	57	109
Омлет з твердим сиром(Я, МП, Л, Г)	60/10	80/13	6,9	7,1	8,9	8,9	0,6	0,6	123	141
Какао (МП, Л)	150	200	4,0	5,4	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:			13,3	16,6	17,4	21,3	34,1	48,1	323	442
Обід:										
Салат з варених овочів	60	80	1,5	1,8	6,0	10,0	10,1	12,0	120	144
Суп-харчо	150	200	1,8	2,7	2,3	3,8	13,1	19,6	132	123
Рибна паличка з яйцем (Я, Г, Р)	46	69	9,2	13,5	4,6	6,4	4,8	6,7	140	180
Каша гречана розсипчаста (МП, Л)	80	100	4,2	5,3	2,6	3,4	21,2	26,6	157	181
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	0,9	1,2	0,6	0,8	13,1	17,4	53	71
Всього за обід:			19,9	26,9	18,7	27,3	69	84,4	723	836
Вечеря:										
Салат із свіжої моркви (МП, Л)	60	80	0,6	0,6	2,6	2,6	6,3	6,3	48	48
Котлета рублена з курятини (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	187	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)(Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	5,7	7,6	24	32
Всього за вечерю:			27,1	34,2	14,4	16,6	54,6	71,2	502	623
Всього за день:			60,3	77,7	48,4	65,2	157,2	203,7	1548	1901

ВІВТОРОК 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	від 3-4 років	від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Томати свіжі	60	80	0,4	0,5	0,1	0,1	1,6	2,3	8	12
Чахохбілі з куркою (Г, МП, Л, Я, Г)	60/45	80/60	10,1	13,5	3,6	4,3	5,2	7,1	110	131
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 (апельсини)(Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	5,7	7,6	24	32
Всього за сніданок:			19.0	24.0	11.00	13.6	64.5	72.8	479	594
Обід:										
Салат із свіжої капусти та яблук	60	80	0,6	0,8	4,1	5,1	2,8	3,9	49	63
Борщ з картоплею та сметаною	150	200	1,3	1,9	2,3	4,9	10,1	13,9	67	105
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	112	150
Плов з родзинками (ЗП, МП, Л)	80	90	2,9	3,8	2,7	3,2	33,4	41,1	205	246
Чай (трав'яний)	120	180	-	-	-	-	10,0	13,0	38	50
Фрукти свіжі (яблука) (Ф)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	46
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			19.1	24.8	18.2	25.3	76.2	95.2	569	731
Вечеря:										
Огірки свіжі	60	80	0,3	0,3	0,0	0,0	1,6	2,3	8	12
Пюре з бобових (гороху) з вершковим маслом (МП, Л)	140/80	178/100	16,0	20,4	12,0	15,0	20,6	26,0	287	332
Тюфтелька куряча з овочами (Г, МП, Л, Я, Г)	28	28	11,5	15,3	5,3	6,6	12,0	15,6	170	195
Фрукти свіжі (банани)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,1	17,4	53	71
Всього за вечерю:			28.7	37.2	17.9	22.4	47.3	61.3	518	610
Всього за день:			66.7	86.0	47.1	61.3	188.0	228.3	1566	1935

СЕРЕДА 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:										
Салат з капусти свіжої (МП, Л)	60	80	0,7	0,9	3,0	4,0	4,5	6,0	56	61
Гуляш курячий (Г)	60/45	80/60	8,7	13,2	3,7	4,3	4,0	5,4	111	137
Каша пшенична розсипчаста з цибулею (ЗП, Г)	80	100	4,2	5,1	2,6	3,0	25,6	30,9	191	230
Сік виноградний (Ф)	120	180	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,1	71	106
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за сніданок			16,3	22,2	11,6	13,7	61,4	78,3	500	605
Обід:										
Салат із свіжих огірків	60	80	0,4	0,5	4,0	5,0	1,5	2,0	42	53
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 (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	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:			14,3	17,2	23,46	28,4	70,0	86,2	633	785
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
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	218
Паличка куряча (Г)	60/45	80/60	8,8	14,3	3,8	4,5	3,9	5,7	104	133
Яблуко фаршироване сиром кисломолочним (МП, Л, Я)	94	124	11,0	14,0	6,0	7,6	21,2	27,2	178	226
Всього за вечерю:			24,5	34,2	20,5	20,3	55,1	70,1	514	668
Всього за день:			55,1	73,6	55,56	62,4	186,5	237,3	1648	2058

ЧЕТВЕРГІ 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	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років
Сніданок:												
Огірок свіжий	60	80	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.7	0.7	4	4	4
Каша кукурудзяна з сиром твердим (МП, Л.)	80	100	4.3	5.3	4.6	5.8	16.7	21.03	130	160	160	160
Курка – по італійськи (підлива)	60/45	80/60	12,3	15,9	4,4	5,8	12,0	16,7	149	220	220	220
Чай (трав'яний)	120	180	-	-	-	-	10,0	12,0	38	50	50	50
Фрукти свіжі (апельсини)(Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	5,7	7,6	24	32	32	32
Всього за сніданок:			17,4	22,2	9,1	11,7	45,1	34,1	345	466	466	466
Обід:												
Салат вітамінний	60	80	0,6	0,7	2,1	2,1	3,7	4,5	34	38	38	38
Борщ український зі сметаною (МП, Л)	150/4	200/6	2,1	2,8	2,5	3,1	10,0	13,1	161	209	209	209
Нагетси курячі (Г, Я)	60/45	80/60	12,0	16,0	4,2	5,4	12,1	16,5	162	234	234	234
Макарони відварені з твердим сиром (Г, МП, Л)	80	100	3,0	3,9	1,7	2,2	19,5	25,4	154	198	198	198
Компот із свіжих фруктів	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	16,3	50	66	66	66
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	71	71
Фрукти свіжі (банани) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,1	17,4	53	71	71	71
Всього за обід:			20,8	26,9	13,5	16,1	87,4	103,0	685	887	887	887
Вечеря:												
Салат зі свіжої моркви	60	80	0,6	0,6	2,6	2,6	6,3	6,3	48	48	48	48
Каша ячна в'язка	80	100	12,0	16,1	9,8	12,6	12,9	16,4	132	169	169	169
Котлета м'ясна (ЗП, МП, Л, Я)	60/45	80/60	10,7	14,3	4,9	6,3	10,9	14,49	194	221	221	221
Какао (МП, Л)	150	200	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	70	95	95	95
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	71	71
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,3	8,3	27	36	36	36
Всього за вечерю:			29,6	38,7	23,3	28,7	52,6	51,09	542	640	640	640
Всього за день:			67,8	87,8	45,9	56,5	185,1	198,0	1572	1993	1993	1993

П'ЯТНИЦЯ 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:									
Салат з томатів свіжих	60	80	0,7	0,9	5,1	6,1	2,7	3,6	58	72
Омлет (Я, МП, Л)	60	80	6,3	6,3	7,4	9,4	1,9	1,9	207	250
Каша вівсяна в'язка (ЗП, МП, Л, Я)	80	100	3,2	3,8	4,1	5,3	15,5	18,2	94	109
Соус сметанний (МП, Л)	34/9	58/14	0,6	0,9	0,0	0,0	18,4	26,1	93	116
Сік фруктовий	120	180	0,2	0,2	0,1	0,1	11,5	11,5	39	39
Всього за сніданок:			11,0	12,1	16,7	20,9	50,2	61,3	491	586
Обід:										
Огірки свіжі	60	80	0,3	0,3	0,0	0,0	0,7	0,7	4	4
Суп-пюре гороховий (Г, МП, Л)	150	200	5,6	7,5	2,2	2,4	15,2	20,0	181	217
Зрази картопляні з кутячим м'ясом «Човники» (Я, Г)	116/37	145/46	10,6	13,1	7,1	8,0	18,8	23,3	194	269
Компот із сухофруктів	120	180	0,1	0,1	0,1	0,1	17,8	19,9	70	98
Фрукти свіжі (апельсини)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	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:			19,2	23,8	11,9	13,0	68,1	81,4	544,2	691
Вечеря:										
Салат з свіжої капусти та яблук	60	80	0,6	0,8	4,1	5,1	2,8	3,9	49	63
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
Каша пшенична з цибулею (ЗП, МП, Л)	80	100	3,6	5,0	5,0	6,7	15,8	18,0	198	241
Кефір (МП, Л)	100	125	3,3	3,7	2,5	3,1	4,5	5,3	79	87
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за вечерю:			17,5	23,6	16,2	21,5	36,5	42,3	502	617
Всього за день:			47,7	59,4	44,8	55,5	154,9	185,0	1537	1894

ПОНЕДІЛОК ІІ 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	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		
Болоньєзе	60	80	7,3	9,4	14,4	18,8	3,3	4,2	160	222		
Киіль молочний (МП, Л)	150	200	2,8	4,2	2,5	3,8	12,5	18,6	82	122		
Всього за сніданок			18,7	24,5	26,0	34,1	63,0	82,4	591	772		
Обід:												
Салат із свіжої капусти	60	80	0,6	0,8	4,1	5,1	2,8	3,9	49	63		
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	6,3	7,7	90	129		
Картопляне пюре (МП, Л)	80	100	2,0	3,0	2,1	2,7	18,8	25,1	105	125		
Компот із свіжих фруктів	120	180	0,2	0,3	0,2	0,3	13,2	16,3	50	66		
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71		
Свіжі фрукти (банани) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,1	17,4	53	71		
Всього за обід:			21,7	31,7	16,1	21,8	66,0	83,3	518	685		
Вечеря:												
Буряк тушкований з яблуком	60	80	3,0	3,8	0,1	0,1	24,2	31,0	64	94		
Курачий рулет фарширований вареним яйцем (Г, Я)	60/45	80/60	11,8	15,7	5,4	6,7	5,3	7,0	142	161		
Каша пшенична в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	2,4	3,0	1,7	2,1	15,1	18,9	137	163		
Сік персиковий (Ф)	120	180	0,1	0,1	0,0	0,0	19,0	28,6	82	123		
Хліб цільнозерновий (Л)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71		
Всього за вечерю:			19,4	24,7	9,6	11,3	73,5	95,4	496	612		
Всього за день:			59,8	80,9	51,7	67,2	202,5	261,1	1605	2069		

ВІВТОРОК ІІ 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	від 3-4 років	від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Томати свіжі (МП, Л)	60	80	0,4	0,5	0,1	0,1	1,6	2,3	8	12
Суфле яєчне (Я, МП, Л, Г)	75	75	6,8	6,8	7,5	8,9	6,0	6,0	174	199
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (ЗП, МП, Л)	90/10	110/15	3,6	4,4	5,9	6,2	14,2	17,2	168	193
Чай (трав'яний) з лимоном (Ф)	120/3	180/3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	38	50
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,1	17,4	53	71
Всього за сніданок			11,8	13,0	14,1	16,0	44,9	54,9	441	525
Обід:										
Салат вітамінний	60	80	0,6	0,7	2,1	2,1	3,7	4,5	34	38
Борщ буряковий (МП, Л)	150	200	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 розсипчаста (ЗП, МП, Л)	80	100	2,8	3,5	1,8	2,2	19,9	25,0	154	230
Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,2	0,2	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:			15,7	22,7	19,4	26,4	64,7	78,8	630	828
Вечеря:										
Салат з свіжої моркви	60	80	0,6	0,6	2,6	2,5	6,3	6,3	48	48
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 (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
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі (апельсини)(Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	5,7	7,6	24	32
Всього за вечерю:			21,1	30,4	15,8	18,7	46,1	54,8	447	540
Всього за день:			48,6	66,01	49,3	61,1	155,7	188,5	1518	1893

СЕРЕДА ІІ 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	від 3-4 років	від 4-6 (7) років		
Сніданок:												
Салат із білокачанної капусти	60	80	0,6	0,8	4,1	5,1	2,8	3,9	49	63		
Суфле рибне (Г, МП, Л, Я, Р)	45	68	7,8	11,7	2,9	4,3	1,3	2,0	137	151		
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			22,0	23,7	13,5	18,8	51,7	68,3	546	650		
Обід:												
Ікра буякова	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	244		
Голубці ліниві з курячим м'ясом (ЗП, МП, Л)	120/45	170/60	13,1	16,8	12,5	17,7	11,6	16,3	273	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	0,6	0,8	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	20,8	27,7	84,1	108	686	864		
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	298		
Соус із сухофруктів (з яблук сушених)	28	28	0,3	0,3	0,0	0,0	10,5	10,5	41	41		
Фрукти свіжі (апельсини)(Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	5,7	7,6	24	34		
Всього за вечерю:			16,0	20,1	10,86	14,1	40,4	37,9	307	373		
Всього за день:			62,2	75,0	44,96	60,6	176,0	214,2	1539	1887		

ЧЕТВЕР П 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	0,5	0,1	0,1	1,6	2,3	8	12
Биточок рублений з курятини паровий (Г, МП, Л)	60/45	80/60	10,6	14,2	2,9	3,3	5,0	6,6	166	192
Полента (ЗП, МП, Л)	80	100	2,5	3,1	2,6	3,9	16,6	20,1	187	236
Кефір	100	125	4,5	5,4	1,5	2,2	6,0	7,2	60	72
Всього за сніданок			17,9	23,2	7,2	9,5	29,2	36,2	421	512
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	154	180
М'ясо яловиче варене	50/45	80/60	10,1	15,2	8,6	13,0	0,2	0,3	194	246
Каша ячна в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	1,8	2,2	1,7	2,1	11,9	14,6	187	203
Компот із сухофруктів (Ф)	120	180	0,2	0,2	0,0	0,0	10,5	10,5	39	60
Фрукти свіжі (яблука) (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:			16,8	23,4	16,8	22,3	53,8	63,8	702	826
Вечеря:										
Бігос овочево –курячий	60/35	70/45	1,1	1,3	1,8	3,7	0,8	1,1	60	83
Каша рисова розсипчаста	80	100	2,7	3,9	3,3	5,1	2,9	3,9	196	212
Чай трав'яний	120	180	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,0	38	50
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (Г, МП, Л)	30/10	30/15	4,7	6,1	3,9	6,2	9,9	9,9	97	118
Фрукти свіжі (банани)	60	80	1,0	1,2	0,6	0,8	13,1	17,4	53	71
Всього за вечерю:			9,6	12,5	9,6	15,8	36,7	44,3	444	580
Всього за день:			44,3	60,9	33,6	47,6	119,7	144,4	1567	1918

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
Сніданок:										
Салат вітамінний	60	80	0,6	0,7	2,1	2,1	3,7	4,5	44	58
Паличка куряча (Г, Я)	45	60	10,6	14,1	3,9	5,0	5,6	7,4	151	192
Каша перлова розсипчаста (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	2,8	3,5	1,8	2,2	19,9	25,0	168	183
Какао (МП, Л)	150	200	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	70	85
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	26,4	13,7	16,4	51,1	63,7	528	621

Обід:

Огірки свіжі	60	80	0,3	0,3	0,0	0,0	0,7	0,7	4	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	142	177
Каша пшенична в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	16,0	21,0	2,0	2,7	53,6	68,4	186	241
Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,2	0,2	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39
Фрукти свіжі (банани) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	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:			29,2	37,8	16,5	21,2	101,1	124,3	593,2	739

Вечеря:

Вареники з капустою (МП, Л, Я, Г)	100	125	7,1	8,6	5,1	6,9	37	46,8	255	299
Салат овочевий	60	80	1,2	1,3	4,4	5,0	8,5	10,8	67	77
Чай з молоком	120	180	2,8	2,8	2,5	2,5	9,7	14,8	71	90
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,2	0,1	0,1	4,3	5,9	40	61
Всього за вечерю:			11,3	12,9	12,1	14,5	59,5	78,3	433	527
Всього за день:			61,1	77,1	42,3	52,1	211,6	266,8	1556	1887

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:										
Салат із томатів свіжих	60	80	0,3	0,3	2,5	2,5	1,1	1,1	30	35
Каша «Янтарна» (із пшона з яблуками) (ЗП, МП, Л)	90	110	6,3	7,3	9,8	11,7	20,9	25,9	184	226
Соус із сухофруктів (з яблук сушених)	28	28	0,3	0,3	0,0	0,0	10,5	10,5	41	43
Сік виноградний (Ф)	120	180	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,1	71	106
Всього за сніданок			7,5	8,8	12,3	14,2	50,0	63,6	326	410
Обід:										
Ікра буряково-морквяна	60	80	1,3	1,9	3,7	5,4	6,6	9,7	115	137
Суп рисовий (ЗП, МП)	150	200	1,2	1,9	3,0	4,0	11,3	15,8	123	174
Рулет рибний (Г, Я, Р)	53/40	79/60	7,9	11,8	3,6	4,8	3,1	4,6	131	161
Макарони відварні з сиром твердим (Г, МП, Л)	80/10	100/15	4,9	6,4	3,8	5,0	21,7	27,3	198	241
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	180	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66
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:			17,8	24,7	16,9	22,2	71,0	91,9	715	886
Вечеря:										
Салат із свіжої капусти та яблук	60	80	0,6	0,8	4,1	5,1	2,8	3,9	49	63
Чахохбілі з куркою (Г)	32/45	43/60	10,1	13,5	3,3	4,3	5,2	7,1	110	131
Каша в'язка пшенична з морквою (Я, МП, Л, Г)	80	100	2,6	3,3	3,3	4,4	18,7	23,2	147	170
Какао (МП, Л)	150	200	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	70	95
Хліб цільнозерновий (Г)			2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі (апельсини)(Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	5,7	7,6	24	32
Всього за вечерю:			19,9	25,7	16,6	20,8	48,6	60,3	471	562
Всього за день:			45,2	59,2	45,8	57,2	169,6	215,9	1512	1858

ВІВТОРОК ІІІ 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	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	34	38		
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		
Запіданка вермішelio-сирна (МП, Л, ЗП, Г, Я)		116	145	18,7	23,0	11,6	14,4	16,3	18,0	247	187		
Чай (трав'яний)		120	180	-	-	-	-	10,0	12,0	38	50		
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 (яблука)(Ф)		60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36		
Всього за сніданок				31,6	43,0	27,8	38,7	46,1	61,6	633	683		
Обід:													
Салат з свіжої моркви		60	80	0,6	0,6	2,6	2,6	6,3	6,3	48	48		
Суп-пюре з яйцем та фрикаделькою (Я, Г, МП, Л, Я)		150/10	200/14	6,5	7,4	3,5	4,5	13,8	18,5	145	227		
Плов з м'ясом (ЗП)		80/45	100/60	6,3	8,7	10,6	13,9	14,1	20,6	232	292		
Компот із суміші сухофруктів		120	180	0,2	0,2	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39		
Фрукти свіжі (апельсини)(Ф)		60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	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:				16,2	19,7	19,2	23,6	60,3	73,4	559	709		
Вечеря:													
Огірки свіжі		60	80	0,3	0,3	0,0	0,0	0,7	0,7	4	4		
Каша ячна розсипчаста		80	100	3,1	3,9	3,4	4,5	20,8	26,5	189	237		
Курка з яблуками в сметані		60/45	80/60	3,4	4,8	3,8	5,0	21,1	28,4	121	160		
Компот із свіжих фруктів (МП, Л)		100	125	3	3,7	2,7	3,4	3,5	4,3	59	84		
Фрукти свіжі (банани)		60	80	0,9	1,2	0,6	0,6	13,1	17,4	53	71		
Всього за вечерю:				10,7	13,9	10,5	13,5	59,2	77,3	426	556		
Всього за день:				58,5	76,6	57,5	75,8	165,6	212,3	1618	1948		

СЕРЕДА 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
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	143	143		
Каша в'язка пшенична (ЗП, Г, МП, Л)		80	100	3,2	5,1	1,8	4,2	19,2	30,9	187	231		
Сік персиковий (Ф)		120	180	0,1	0,1	0,0	0,0	19,0	28,6	92	122		
Хліб цільнозерновий (Г)		30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71		
Всього за сніданок				15,5	15,40	17,5	21,0	44,9	61,8	547	651		
Обід:													
Салат вітамінний		60	80	0,6	0,7	2,1	2,1	3,7	4,5	34	58		
Суп гороховий з грінками (Г)		150/20	200/20	5,8	7,0	4,2	4,8	23,6	28,1	209	263		
Вареники з курячим м'ясом (Г, Я, МП, Л)		80	105	12,8	16,9	4,5	5,6	16,7	22,1	178	244		
Компот зі свіжих фруктів (яблук)(Ф)		120	180	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	77		
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	595	784		
Вечеря:													
Салат з огірків свіжих		60	80	0,4	0,5	4,0	5,0	1,5	2,0	42	53		
Макаронник з м'ясом (ЗП, МП, Л, Г, Я)		60/32	63/56	10,3	14,1	4,7	6,8	6,0	9,1	196	207		
Кисіль молочний (МП, Л)		150	200	2,8	4,2	2,5	3,8	12,5	18,6	95	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	360	419		
Всього за день:				55,14	68,4	43,29	52,14	175,39	222,09	1502	1854		

ЧЕТВЕР III 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	0,5	0,1	0,1	1,6	2,3	8	12
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	119	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 (яблука) (Ф)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Всього за сніданок			16,0	22,2	17,0	25,1	43,0	43,5	485	600
Обід:										
Салат зі свіжої капусти та яблук	60	80	0,6	0,8	4,1	5,1	2,8	3,9	49	63
Капустняк запорізький (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	261
Каша перлова в'язка (ЗП, Г, МП, Л)	82	103	1,7	2,1	1,6	2,1	12,2	15,2	94	179
Фрукти свіжі (банани) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,6	0,8	13,1	17,4	53	71
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	651	899
Вечеря:										
Сирники	105	120	18,1	22,6	11,7	14,5	26,6	33,2	278	349
Соус із сухофруктів	28	28	0,29	0,29	0,0	0,0	9,7	9,7	38	38
Компот із свіжих фруктів	120	180	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39
Фрукти свіжі (апельсини)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32
Всього за вечерю:			15,23	18,83	9,1	11,4	55,0	66,9	379	458
Всього за день:			46,0	58,93	51,0	68,1	224,9	251,4	1515	1957

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	0,4	0,5	4,0	5,0	1,5	2,0	42	53
Котлета рибна любительська (Г, Я, МП, Л, Р)	59/40	88/60	10,2	14,7	1,8	2,6	21,8	28,2	124	146
Каша кукурудзяна розсипчаста (ЗП, МП, Л)	80	100	2,5	3,1	1,8	2,3	21,4	26,8	165	195
Твердий сир (МП, Л)	10	15	2,3	3,4	3,0	4,5	-	-	37	55
Чай (трав'яний)	120	180	-	-	-	-	10,0	12,0	38	50
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	459	582
Обід:										
Салат з білокачанної капусти	60	-	0,7	-	3,0	-	4,4	-	50	-
Салат з квашеної капусти	-	80	-	0,8	-	2,5	-	4,6	-	43
Суп польовий (ЗП, МП, Л)	150	200	1,6	1,9	3,0	4,0	11,3	15,8	123	174
Гречаник м'ясний з яловичини (Я, Л)	80/45	100/60	12,9	16,9	3,4	4,5	24,8	31,4	177	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 (апельсини) (Ф)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	5,7	7,6	24	32
Хліб цільнозерновий (Л)	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	678	804
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
Суфле з вареного курячого м'яса та рису	100	133	10,7	14,3	4,8	6,3	10,8	14,9	133	176
Хліб цільнозерновий (Л)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
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	431	525
Всього за день:			59,0	79,02	36,97	46,0	215,0	267,3	1568	1911

ПОНЕДІЛОК IV 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:													
Котлета морквяна 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 (з яблук сушених)	28	28	0,3	0,3	0,0	0,0	10,5	10,5	51	51			
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	482	590			
Обід:													
Огірки свіжі	60	80	0,3	0,3	0,0	0,0	0,7	0,7	4	4			
Суп селянський з перловою крупою (ЗП, МП, Л)	150	200	1,5	2,0	3,4	4,4	8,9	11,9	110	161			
Шніцель рибний натуральний (Я, Г, Р)	47/40	70/60	9,8	14,1	1,2	1,8	23,3	30,4	131	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 (апельсини) (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	573	786			
Вечеря:													
Морква тушкована з яблуками	60	80	0,7	0,8	2,5	3,0	4,4	4,6	61	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	133	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	468	550			
Всього за день:			47,64	60,5	38,13	46,2	199,49	235,0	1523	1926			

ВІВТОРОК IV 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	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			
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 (яблука) (Ф)	120	180	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 сніданок			18,88	24,52	15,1	19,3	48,0	63,24	587	724			
Обід:													
Салат з білокачанної капусти	60	-	0,7	-	3,0	-	4,4	-	50	-			
Салат з квашеної капусти		80	-	0,8	-	2,5	-	4,6	-	43			
Борщ капустяний (МП, Л)	150	200	1,42	2,0	2,0	2,9	11,0	15,1	76	125			
Битки січені з курячого м'яса (Г, МП, Л)	55	80	5,27	7,67	5,39	7,95	3,42	5,09	143	189			
Пюре з бобових (гороху) з вершковим маслом (МП, Л)	80	100	9,5	10,9	1,9	2,4	21,1	24,3	225	275			
Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	49	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	667	813			
Вечеря:													
Вареники лініві (МП, Л, Г, Я)	100	125	9,53	12,01	5,0	6,28	9,35	11,49	132	183			
Соус сметанный (МП, Л)	20	30	0,5	0,8	1,8	3,0	1,9	3,5	56	76			
Чай (трав'яний)	150	180	-	-	-	-	10,0	12,0	38	50			
Фрукти свіжі (апельсин) (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	270	371			
Всього за день:			49,97	63,0	37,0	47,0	138,1	173,0	1524	1908			

СЕРЕДА ІV ТИЖДЕНЬ

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	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	241
Каша ячна розсипчаста (ЗП, МП, Л)	80	100	3,0	3,4	1,8	2,2	20,0	22,7	145	195
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі (апелсини)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,1	5,7	7,6	24	32
Всього за сніданок			14,9	19,6	11,9	15,0	48,0	59,0	440	569
Обід:										
Салат вітамінний	60	80	0,6	0,7	2,1	2,1	3,7	4,5	34	3
Суп картопляний з макаронними виробами (Г, МП, Л)	150	200	1,7	2,3	1,3	1,8	13,1	17,4	191	210
Рагу із курятини (Г)	102/45	136/60	11,2	14,9	5,1	6,7	15,1	20,1	189	251
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	0,6	0,8	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	588	606
Вечеря:										
Морква припущена з родзинками	60	80	0,8	1,2	0,8	1,2	7,9	11,4	57	84
Каша гречана розсипчаста	80	100	5,9	5,9	6,3	6,3	2,6	2,6	120	167
Котлети Полтавські (Г)	60/45	80/60	11,0	14,5	4,4	5,7	3,1	4,1	209	266
Молоко кип'ячене (МП, Л)	150	200	2,8	4,5	2,5	4,0	4,7	7,6	52	83
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 вечерю:			14,1	17,9	14,0	18,0	53,1	71,2	509	707
Всього за день:			46,0	59,0	37,0	45,9	168	216,0	1537	1882

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:										
Салат з свіжої капусти	60	80	0,7	0,9	3,0	4,0	4,5	6,0	67	84
Банош по -гудульськи з сиром твердим	36/10	48/12	10,7	15,9	4,3	5,3	4,2	5,3	242	289
Сік виноградний (Ф)	120	180	0,6	0,9	0,0	0,0	17,4	26,1	71	106
Всього за сніданок			12,0	17,7	7,3	9,3	26,1	68,1	380	479
Обід:										
Огірки свіжі	60	80	0,3	0,3	0,0	0,0	0,7	0,7	4	4
Суп з м'ясною фрикаделькою (Я)	150/11	200/17	5,8	8,6	2,7	4,0	9,9	15,7	175	235
Макаронник з м'ясом яловичини (МП, Л, Я, Г)	94	118	10,4	13,0	4,0	5,3	22,4	28,2	230	306
Компот із сухофруктів	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	28,6	89	91
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:			18,9	24,5	9,3	12,1	68,2	121,7	596	743
Вечеря:										
Салат вітамінний	60	80	0,6	0,7	2,1	2,1	3,7	4,5	34	51
Запіканка картопляна з м'ясом	105/45	155/60	16,8	21,0	10,3	13,0	18,9	23,9	285	364
Хліб цільнозерновий з сиром твердим (Г, МП, Л)	30/10	30/15	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	98	116
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	71	71
Всього за вечерю:			21,6	28,0	16,3	21,4	42,5	45,6	488	602
Всього за день:			52,5	70,2	32,9	42,8	191,1	235,4	1464	1824

П'ЯТНИЦЯ ІV ТИЖДЕНЬ

Найменування продуктів (індекс алергену)	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років	від 3-4 років	від 4-6 (7) років		
Сніданок:										
Томати свіжі	60	80	0,4	0,5	0,1	0,1	1,6	2,3	8	12
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	129	140
Какао (МП, Л)	150	200	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	70	95
Фрукти свіжі (банан) (Ф)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Всього за сніданок			14,98	17,1	15,0	17,5	44,28	55,0	344	411
Обід:										
Салат зі свіжої моркви	60	80	0,6	0,6	2,6	2,6	6,3	6,3	48	48
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
Болоньєзе (зі свинини)	65	87	7,0	9,3	14,2	18,8	3,2	4,2	198	315
Каша гречана в'язка (МП, Л)	80	100	2,9	3,5	2,2	2,7	13,9	17,4	89	108
Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23	0,23	0,0	0,0	10,5	10,5	39	39
Фрукти свіжі (яблуко) (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:			14,53	18,43	22,8	29,6	62,8	76,0	640	827
Вечеря:										
Капуста тушкована	60	80	2,0	2,2	3,5	5,3	10,2	14,8	77	99
Курка по- італійськи (підлива)	60/45	80/60	9,6	12,9	3,3	4,9	1,7	4,3	121	189
Каша рисова розсипчаста	80	100	2,6	3,9	3,3	4,9	25,9	38,8	196	218
Компот із свіжих яблук	120	180	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	60	66
Хліб цільнозерновий (Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за вечерю:			11,6	15,8	20,1	23,3	42,6	54,5	525	643
Всього за день:			40,89	51,0	58,1	70,0	150,05	185,98	1509	1881

ІНФОРМАЦІЯ

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

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

Використана література:

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