

Затверджено
директор Тернопільського
закладу дошкільної
освіти №7
М.І. Січкарик



2025 р.

Погоджено
ТВО начальника Тернопільського
районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Тернопільській області
М.С.Луцик



2025 року

ПРИМІРНЕ
чотиритижневе меню
на зимовий період 2025 - 2026 рр.
Тернопільського закладу дошкільної освіти
(ясла-сад) №7
Тернопільської міської ради

орієнтовно вказано кількість дітей, які будуть їсти в закладі на зимовий період 2025-2026 рр. Всього дітей 117 осіб. Всього дітей 117 осіб.

Понеділок 1 тиждень

Понеділок 1 тиждень										
Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років
сніданок										
буряк тушкований з маслом, курагою (подвійна терм. обробка)	60/2	80/2,5	1,05	1,49	3,26	4,37	8,17	11,43	65,56	90,30
Сирно - рисова запіканка з фруктово-ягідним соусом	95/15	100/20	4,86	6,11	4,62	5,78	20,9	25,3	139,3	175,6
яблука печені	60	80	0,1	0,2	0,1	0,2	3,1	4,2	14	18
Какао на молоці	130	160	5,08	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
Всього на сніданок:			22,08	25,42	24,45	27,9	44,36	54,77	339,64	431,39

обід

Салат із моркви вареної і зеленого горошку з олією	60	80	1,6	1,6	1,6	1,6	4,7	4,7	39	39
суп гречаний	180	200	1,5	2	1,2	1,6	10,2	13,8	56	77

Салат моркв'яно-яблучний з олією	94	120	2,45	3,19	4,22	5,33	10,17	13,42	84,7	109,35
Макарони відварні з маслом вершковим	80/2	100/2,5	1,8	2,2	1,7	2,1	11,9	14,6	70	86
Гратен «зебра» сирна запіканка з какао	122	155	15,06	19,14	10,82	13,95	15,87	19,84	183,03	222, 25
Соус сметанный (подвійна терм. обробка)	30	40	1	1,6	2,4	4	4,7	6,6	35	59
апельсини	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього на вечерю:			17,44	22,6	14,82	20,08	35,98	46,9	312,73	400,06

середа 1 тиждень										
Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
	Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років
сніданок										
Салат з сезонних овочів «Полонинський» з олією	50	60	0,72	0,97	2,08	2,61	4,22	5,7	23,68	31,35
Каша «Янтарна» (пшоно, яблука) з маслом вершковим	120/2	140/2,5	4,28	5,33	4,56	5,69	20,89	25,91	141,25	175,57
Соус фруктовый (вишневий)	30	40	0,18	0,24	0,14	0,18	6,54	8,66	24,48	35,1
Какао на молоці	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04

Хліб цільнозерновий	30	30	3,4	3,9	2,4	3,0	12,5	12,5	87	94,2
Всього на сніданок:			11,25	13,58	12,23	14,78	44,66	54,89	365,61	443,26
обід										
Суп з цвітної капусти з сметаною(подвійна терм. обробка)	150/5	200/8	1,5	2	3,5	4,5	7,1	9,6	65	85
Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	80/2	100/2,5	4,2	5,3	2,6	3,2	21,2	26,6	125	157
Паличка куряча парова(подвійна терм. обробка)	50	70	10,64	14,12	3,91	5	5,63	7,38	102,7	134,35
Салат з вареної моркви з родзинками з цибулею з олією або сезонних овочів	60	80	0,8	0,94	2,07	2,1	3,59	4,93	34,2	39,89
Сік виноградно-яблучний	100	120	0,8	1,3	0	0	15,6	23,4	65	97
Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15	15	68	68
Всього на обід:			21,94	28,05	11,85	14,56	75,89	94,91	459,9	581,24
вечеря										
Салат з вареного буряка з олією	60	80	0,67	0,90	1,53	2,04	7,94	10,88	45,85	62,31
Рибні фішболи з яйцем (подвійна терм. обробка)	46	69	9,2	13,5	4,6	6,2	4,8	6,7	98	137
Каша рисова розсипчаста з маслом	80/2	100/2,5	2	2,5	1,8	2,2	20,4	25,6	107	135
Яблука свіжі	60	80	0,36	0,49	0	0	4,86	6,59	21,6	29,28

Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	3,6	3,6	3,9	3,9	9,9	9,9	89	89
Компот з сухофруктів	150	180	0,25	0,25	0	0	10,6	10,6	39,05	39,05
Всього на вечерю:			15,4	20,3	11,4	13,7	38,4	46,6	250,85	334,31

четвер 1 тиждень										
Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років
сніданок										
Овочі тушковані з сметаною (подвійна терм. обробка)	60/5	80/7	3,03	3,85	1,16	1,50	22,87	28,83	53,79	67,61
Суфле з курячого м'яса з рисом (подвійна терм. обробка)	100	130	10,3	13,7	5,3	7	10,9	14,6	133	176
Сметанно-томатний соус(подвійна терм. обробка)	20	20	0,3	0,3	1,84	1,84	0,76	0,76	20,81	40,38
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Апельсини свіжі	60	80	0,48	0,64	0	0	6,06	8,08	25,8	34,4
Всього на сніданок:			114,17	17,77	10,9	13,6	34,28	40,18	310,6	482,99
обід										
Суп овочевий збірний з сметаною(подвійна термічна обробка)	150/8	200/8	1,3	1,7	3	3,8	7,7	10,3	61	80

Рибна котлета печена (подвійна терм. обробка)	50	70	9,4	13,7	4,8	6,5	5	6,9	100	141
Каша перлова розсипчаста з маслом	80/2,5	100/2,5	2	2,5	1,8	2,2	20,4	25,6	107	135
Огірок солений або салат з сезонних овочів.	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	0,66	0,66	2,8	2,8
Компот із сухофруктів	100	100	0,23	0,23	0	0	10,5	10,5	39,05	39,05
Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
Всього на обід:			13,09	18,29	9,8	12,72	59,36	68,96	377,85	465,85
вечеря										
Буряк тушкований в сметанному соус (подвійна терм. обробка)	60/8	80/13	1,1	1,5	2,1	2,7	6,8	9,1	48	63
Омлет натуральний (подвійна терм. обробка)	60	60	5,85	5,85	6,12	6,12	2,61	2,61	88,87	88,87
Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	82/2	103/2,5	4,24	5,31	2,56	3,2	21,2	26,58	125,45	157,23
Биточок із курятини паровий (подвійна терм . обробка)	45	60	8,36	11,09	14,49	19,15	8,58	11,17	198	262
Напій фруктовий	150	180	0,3	0,5	0	0	16	19,1	61	72
Яблуко печене	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	9,23	12,32	38,37	51,16
Всього на вечерю:			11,41	12,98	11	12,34	36,23	38,29	300,69	360,26

П'ятниця1 тиждень

П'ятниця1 тиждень										
Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років
сніданок										
Салат з капусти свіжої, моркви з цибулею та олією	60	80	2,8	3,33	3,11	4,23	4,35	6,07	53,58	72,89
Макарони відварні з маслом вершковим	80/2	100/2,5	3,36	4,38	2,32	2,91	21,53	28,05	108	140
гуляш з курятини (подвійна терм .обробка)	100	120	4,61	5,15	2,37	3,03	25,96	31,81	142,98	176,58
Чай трав'яний	120	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Банани свіжі	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Всього на сніданок:			11,79	15,23	5,78	6,99	69,69	70,28	350,96	472,07
обід										
Борщ український з свининою, сметаною (подвійна терм. обробка)	150/7	200/12	2,1	2,8	2,5	3,2	10	13,1	69	89
Каша пшенична в'язка з маслом	80/2	100/2,5	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,9	86,92	108,65

Суфле з курки під сиром твердим (печене)(подвійна терм. обробка)	55/10	73/15	11,17	14,93	7,11	9,33	2,35	3,46	120,19	160,26
Салат моркви з курагою з олією	60	80	0,70	0,94	2,07	2,1	3,59	4,83	34,2	39,79
свіжі фрукти	60	80	0,41	0,51	0	0	19,25	24,14	90,59	113,35
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	0,2	0,2	15	15	68	68
Напій фруктовий	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	1007,04
Всього на обід:			17,83	23,23	13,59	16,97	65,31	79,43	468,9	579,05
вечеря										
Салат з вареного буряка з цибулею, олією	50	70	0,70	0,94	0,05	0,07	4,54	6,05	18,36	24,48
Каша гречана з маслом вершковим	80/2	100/2,5	4,2	5,3	2,6	3,2	21,2	26,6	125	157
Сирники рожеві (з морквою, манкою)	60	80	9,9	11,9	8,1	10	10,5	12,6	155	188
Соус сметанный	40	50	0,27	0,33	0,26	0,32	12,44	12,3	52,0	61,83
Яблука печені	60	80	0,22	0,32	0,22	0,32	5,62	8,32	24,3	36
Сік фруктовий	150	180	0,23	0,22	0	0	5,06	9,67	29,2	37,04
Всього на вечерю:			16,6	20,41	14,84	19,14	27,77	35,06	396,56	463,35

	3-4 років	4-6 (7)років								
сніданок										
курячого філе з овочами в сметанному соусі (подвійна терм. обробка)	60/45 /20	80/60 /30	11,92	16,13	8,33	12,15	6,87	9,69	151,55	214,5
Каша ячна в'язка з маслом вершковим	82/2	103/2,5	1,76	2,17	1,68	2,09	11,86	14,59	69,92	86,18
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	89
банани свіжі	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
Кисіль фруктовий	150	180	0,4	0,5	0	0	19,3	24,1	91	113
Всього на сніданок:			16,18	20,9	12,3	16,64	47,93	58,28	383,47	502,68
Обід										
Суп польовий з сметаною (подвійна терм. обробка)	150/5	200/6	1,62	2,14	2,62	3,3	10,73	14,21	72,21	94,09
Салат з свіжої капусти з зеленим горошком з олією	60	80	2,96	3,8	0,05	0,07	20,92	26,44	41,34	50,9
Зрази картопляні з свининою та яловичиною «човники» (подвійна терм. обробка)	115	145	10,6	13,1	5,05	5,99	18,77	23,28	163,68	200,32
Соус сметанный (подвійна терм. обробка)	40	55	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99

Компот з заморожених фруктів	120	160	0,54	0,72	0,06	0,08	12,23	16,3	48,54	64,72
Хліб цільнозерновий з маслом	30/2	30/2,5	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
Всього на обід:			17,7	22,31	10,42	13,61	82,32	101,97	393,77	547,02
вечеря										
Овочева рагу з маслом	115/2	135/2,5	1,9	2,3	3,7	4,2	11,5	13,7	85	101
Філе рибне запечене під твердим сиром (подвійна терм. обробка)	55/10	73/15	11,17	14,93	7,11	9,33	2,35	3,46	120,19	160,26
Яйце варене	1	1	1,02	1,02	0,92	0,92	0,04	004	9,66	9,66
узвар	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
Яблука свіжі	60	80	0,36	0,48	0,12	0,16	9,36	12,48	39	52
Всього на вечерю:			18,43	23,59	15,21	18,78	24,85	29,67	333,39	420

Вівторок 2 тиждень										
Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років		
сніданок										
Буряк тушкований з сметаною (подвійна терм. обробка)	60/4	80/6	1,1	1,5	2,1	2,7	6,8	9,1	48	63
Каша гречана в'язка з маслом вершковим	80/2	100/2,5	2,79	3,49	2,18	2,72	13,93	17,41	86,92	88,65

Оладки курячі (подвійна терм. обробка)	70	90	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	6,86	114,06	147,69
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
мандарини	60	80	0,6	0,8	0	0	8,0	10,1	38	40
Всього на сніданок:			15,66	20,57	9,36	11,8	45,24	57,51	376,18	446,38
обід										
Суп гороховий з грінками (подвійна терм. обробка)	150/20	200/20	5,78	7	4,24	4,85	23,58	28,12	156,04	184,27
Картопля тушкована з маслом	80/2	100/2,5	1,6	2	1,82	2,4	13,84	17,3	77	98
Рулет рибний печений (подвійна терм. обробка)	60	81	8,36	11,09	14,49	19,15	8,58	11,17	198,68	250,02
Соус сметанно-томатний(п одвійна терм. обробка)	10	15	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99
Салат солоних огірків з олією	30	40	0,16	0,16	1,52	1,52	0,66	0,66	16,29	16,29
Компот з морожених фруктів	120	150	0,16	0,22	0	0	8,81	12,09	33,8	46,4
Всього на обід:			17,48	23,9	13,46	18,45	62,32	77,53	544,57	675,68
вечеря										
Салат з капусти свіжої та моркви з олією	60	80	2,57	3,39	3,11	4,23	4,35	6,07	53,58	72,89
Котлета м'ясна рублена (парова)	60	80	7,95	11,85	3,59	4,82	3,13	4,59	76,34	108,81

(подвійна терм. обробка)										
Каша пшенична в'язка з маслом	80/2	100/2,5	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,9	86,92	108,65
сік фруктовий	120	120	3,4	3,4	3,0	3,0	15	15	98	98
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	1,7	2,4	1,1	1,9	15	15	79	79
Яблуко свіже	60	80	0,41	0,51	0	0	19,25	24,14	90,59	113,35
Всього на вечерю:			17,01	22,74	9,92	13,57	42,77	51,37	393,64	467,35

середа 2 тиждень										
Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
			Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років								
сніданок										
Каша боярська з маслом, родзинками	80/2	100/2,5	3,0	3,9	1,8	2,2	19,6	25,5	98	120
Суфле з яєць (подвійна терм. обробка)	50	50	4,6	4,6	5,1	5,1	4,2	4,2	80	80
Овочі тушковані з сметаною (подвійна терм. обробка)	60/4	80/5	1,1	1,5	2,1	2,7	6,8	9,1	48	63
Какао на молоці	150	180	5,20	6,41	4,45	05,46	8,43	10,35	93,2	114,5
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	2,6	3,6	1,9	2,9	9,7	12	75,9	89
Всього на сніданок:			12,6	14,11	12,7	13,9	57,04	72,84	395,1	466,50

обід										
Суп овочевий збірний з сметаною (подвійна терм. обробка)	150/8	200/12	1,461	1,938	3,098	3,941	7,041	9,434	60,11	78,605
Каша перлова розсипчаста з маслом	80/2	100/2,5	2,76	3,46	1,77	2,22	19,94	25,01	107,62	134,93
Нагетси курячі запечені в яйці(подвійна терм. обробка)	70	90	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	6,86	114,06	147,69
Салат з свіжої капусти цибулі, солодкою кукурудзою , олією	60	80	0,7	0,94	2,07	2,1	3,59	4,83	34,2	39,79
Сік мультівітамінний	100	150	0,4	0,8	0	0	11,2	15,6	46,4	65
Банани свіжі	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Хліб цільнозерновий	30	30	0,1	0,1	0,2	0,2	15	15	68	68
Всього на обід:			16,781	22,308	12,218	14,84	62,031	76,73	483,39	605,01
Вечеря										
Салат з вареної моркви з яблуками, олією	35	47	0,6	0,7	1,1	1,4	3,3	4,4	25	33
Макаронник з м'ясом яловичим, маслом (в пароконвектоматі) (подвійна терм. обробка)	94/2	118/2,5	10,35	12,95	4,01	5,25	22,37	28,16	168,48	213,53
Какао на молоці	150	180	5,2	6,41	4,45	5,46	8,43	10,35	93,2	114,5
Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього на вечерю:			14,09	15,4	14,22	15,53	29	30,1	324,18	398,53

четвер 2 тиждень

Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років
сніданок										
Банаш по-гуцульськи з твердим сиром, маслом	80/10/2	100/15/2,5	3,6	4,6	5	6,1	11,8	15,0	107	134
Салат з буряка вареного, цибулі з олією	60	80	0,6	0,9	1,1	1,6	2,4	4,3	21	31
Тюфтелька з курятини(подвійна терм. обробка)	60	80	11,7	15,6	5,9	7,4	11,6	15,2	146	189
Чай трав'яний	150	170	0	0	0	0	0	0	0	0
Хліб цільнозерновий	30	30	0,1	0,1	0,2	0,2	15	15	68	68
Фрукти свіжі	60	80	0,40	0,50	0	0	5,4	6,7	36	44,64
Всього на сніданок:			16,3	21,6	12	15,1	31,2	41,2	398,9	498,64
обід										
Суп-пюре з сочевиці, фрикаделькою курячою (подвійна терм. обробка)	150/10	200/15	5,49	7,41	3,48	4,55	13,8	18,47	108,6	144,6
Рулєт рибний (печений) (подвійна терм. обробка)	60	80	8	11,9	3,6	4,8	3,1	4,6	76	109

Картопляне пюре з маслом вершковим	80/2	100/2,5	2	2,5	2,1	2,7	14,5	18,2	85	106
Солені томати або салат з сезонних овочів	60	80	0,26	0,26	2,54	2,54	1,11	1,11	27,95	27,95
Мус яблучний	100	130	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	70,8	106,2
Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15	15	68	68
Всього на обід:			18,37	24,69	12,12	15,1	69,23	83,31	436,35	561,75
вечеря										
Сирники рожеві (з морквою, родзинками) з маслом розтопленим	70/2	90/2,5	9,9	11,9	8,1	10	10,5	12,6	155	188
Соус сметанный (на молоці)	40	50	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99
Салат з моркви вареної з курагою, олією	60	80	2,45	3,19	4,22	5,37	10,17	13,43	87,87	109,98
мандарини свіжі	60	80	0,54	0,72	0	0	5,7	7,6	24	32
Напій фруктовий	120	150	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	70,8	106,2
Всього на вечерю:			13,33	16,64	14,76	44,68	25,34	32,77	311,49	398,97

П'ятниця 2 тиждень										
Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
	Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років		
									Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
сніданок										

Салат з свіжої капусти з зеленим горошком з олією	60	80	2,96	3,8	0,05	0,07	20,92	26,44	41,34	50,90
Суфле з вареного м'яса курки, рису з маслом (подвійна терм. обробка)	120/2	140/2,5	10,3	13,9	4	5,3	8,3	11,4	112	149
Соус томатно-сметанний (подвійна терм. обробка)	20	20	0,3	0,3	0,3	0,3	1,4	1,4	10	10
Свіжі фрукти(яблука)	60	80	0,1	0,2	0,1	0,2	3,1	4,2	14	18
Хліб цільнозерновий	30	30	4,21	4,67	3,93	4,51	9,9	10,4	101	108
Сік фруктовий	120	150	0,6	0,9	0	0	17,5	26,1	70,8	106,2
Всього на сніданок:			46,82	20,62	8,11	9,85	55,35	68,64	389,34	470,9
обід										
Борщ полтавський з галушками, сметаною (подвійна терм. обробка)	150/6 27	200/8 36	2,6	3,43	3,64	4,68	16,3	21,63	106,33	139,77
Картопля тушкована з цибулею, маслом	100/2	113/2,5	2,46	2,81	3,49	4,04	19,69	22,38	118,56	135,45
Куряче філе запечене під твердим сиром (подвійна терм. обробка)	60/10	80/15	11,17	14,93	7,11	9,33	2,35	3,46	120,19	160,26
Салат з сезонних овочів з олією	60	80	0,16	0,16	1,52	1,52	0,66	0,66	16,29	16,29
Компот з сухофруктів (узвар)	100	130	0,165	0,22	0	0	8,815	12,09	33,875	46,43
Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
Всього на обід:			16,55	21,55	15,96	19,77	62,95	75,22	463,245	567,2

вечеря										
Салат з моркви , зеленого горошку, цибулі з олією	60	80	0,7	0,94	2,07	2,1	3,59	4,83	34,2	39,79
Каша гречана з маслом вершковим	80/2	100/2,5	2,76	3,46	1,77	2,22	19,94	25,01	107,62	134,93
Пудинг сирно-яблучний (подвійна терм. обробка)	80	100	16,04	20,43	12	15	20,62	25,97	255,72	322
Соус фруктовий	20	25	0,06	0,06	0	0	1,65	1,65	6,76	6,76
Банани свіжі	60	80	0,9	0,9	0,1	0,1	10,4	10,4	43	43
Всього на вечерю:			17,7	21,88	14,17	17,2	36,26	42,85	339,68	411,55

Понеділок 3 тиждень										
Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років
сніданок										
Салат з буряка вареного , з цибулею,олією	60	80	1,1	1,55	2,1	2,7	6,8	9,1	48	63
Макарони відварені з маслом вершковим	80/2	100/2,5	3	3,9	1,8	2,2	19,6	25,5	108	140
Омлет з яєць (печений) (подвійна терм. обробка)	50	50	4,6	4,6	5,1	5,1	4,2	4,2	80	80
Какао з молоком	120	150	4,5	5,4	3,8	4,6	7,2	8,7	80	96
Хліб цільнозерновий з маслом	30/2	30/2,5	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71

Фрукти свіжі	60	80	0,45	0,56	0,05	0,07	5,2	6,7		
Всього на сніданок:			16,65	18,45	17,32	18,52	51,07	58,47	387	450
обід										
Салат з солених огірків з олією або сезонних овочів	60	80	0,53	0,7	1,07	1,59	2,64	3,51	21,32	29,9
Суп –юре гороховий	150	200	5,64	7,51	1,85	2,34	15,15	20,0	99,60	130,88
Каша гречана з вершковим маслом	80/2	100/2,5	2,5	3,2	2,1	2,6	12,7	15,8	80	100
Котлета рублена з курячого філе (печена) (подвійна терм. обробка)	60	80	10,3	13,9	4	5,3	8,3	11,4	111	149
Компот із заморожених фруктів	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	12,2	16,3	50	66
Хліб цільнозерновий	30	30	1,0	1,0	0,2	0,2	15	15	68	68
Всього на обід:			20,03	26,33	8,21	21,04	63,38	82,01	429,92	543,78
вечеря										
Шарлотка з рису та цвітної капусти (подвійна терм. обробка),	120	150	5,31	6,52	6,68	7,77	27,64	34,04	190,96	230,95
Рибна паличка	50	70	9,2	13,5	4,3	6,2	4,7	7	94	139
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	2,3	3,6	2,9	3,9	9,9	9,9	71	89
Фрукти свіжі	60	80	0,45	0,45	0,05	0,05	5,2	5,2	21,5	21,5
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього на вечерю:			17,26	23,92	13,93	18,37	37,54	46,24	378,46	480,45

Вівторок 3 тиждень		
Найменування страв та виробів	вихід	Хімічний склад

			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
			Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років								
сніданок										
Салат з моркви та часнику з олією	60	80	0,6	0,7	2	2,5	3,1	4,1	35	42
Каша кукурудзяна з твердим сиром, маслом	80/10/2	100/15 /2,5	4,23	5,3	4,63	5,79	16,68	21,03	126,73	159,26
Биточок курячий паровий (подвійна терм. обробка)	60	80	10,61	14,15	2,37	3	4,96	6,61	85,64	112,7
банани свіжі	60	80	0,67	0,67	0,3	0,3	5,68	5,68	32	32
Напій фруктовий	120	160	4,0	5,4	3,4	4,6	6,5	8,8	72	96
Всього на сніданок:			20,11	26,22	12,7	16,19	36,92	46,22	351,37	441,96
обід										
Суп-харчо з сметаною (подвійна терм. обробка)	200/5	250/7	2	2,4	2,4	3,3	13,5	16,9	83	107
Картопляне пюре з маслом вершковим	80/2	100/2,5	2	2,5	2,1	2,7	14,5	18,2	85	106
Рибний рулет печений (подвійна терм. обробка)	60	80	8	11,9	3,6	4,8	3,1	4,6	76	109
Капуста квашена тушкована з олією (подвійна терм. обробка)	60	80	1,99	2,21	3,56	5,32	10,21	14,84	76,25	99,26
яблука свіжі	60	80	0,45	0,9	0,05	0,1	4,9	9,8	20,5	41
Компот з сухофруктів	150	180	0,3	0,5	0	0	16	19	61	72

Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
Всього на обід:			15,44	20,46	12,2	16,42	61,21	79,34	408,75	530,26
вечеря										
Цвітна капуста припущена в сухарях(подвійна терм. обробка)	60	80	1,3	1,7	3,4	4,6	4,2	7,2	52	69
Каша пшенична в'язка з вершковим маслом	80/2	100/2,5	2,5	3,5	2,1	2,6	12,7	15,8	80	100
Сирники з родзинками	100	130	9,9	11,9	8,1	10	10,5	12,6	155	188
Соус сметанный (на молоці (подвійна терм. обробка)	25	30	1	1,6	2,4	4	4,7	6,7	45	69
компот з морожених фруктів	100	150	2,82	4,24	2,5	3,75	12,51	18,56	82,4	122,8
Всього на вечерю:			15,02	19,44	16,4	22,35	31,91	45,06	334,4	448,8

середа 3 тиждень										
Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років
сніданок										
буряк тушкований з чорносливом	60	80	0,9	1,2	2,1	2,6	8,3	10,9	52	67
Молочна рисова каша з гарбузом, фруктами, маслом	130/20/2	160/30/2,5	6,1	7,7	4,9	6,1	37	46,2	214	268

Соус з морожених вишень	30	40	0,29	0,4	0	0	5,44	7,45	24,67	33,84
Какао з молоком	130	160	4,5	5,4	3,8	4,6	7,2	8,7	80	96
Всього на сніданок:			11,79	14,7	10,8	15,9	57,94	73,25	370,67	464,84
обід										
Ікра з моркви, яблук з олією	25	30	2,33	2,92	0,1	0,12	20,13	25,14	27,74	34,61
Куліш пшоняний з фрикадельками та сметаною (подвійна терм. обробка)	150/12/7	200/25/8	5,01	6,61	5,08	6,37	13,14	17,29	118,81	153,56
Голубці ліниві з м'ясом яловичини (подвійна терм. обробка)	160	190	7,9	9,8	4,4	5,4	8,9	11,1	107	133
Соус сметанно-томатний (подвійна терм.обробка)	40	50	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99
Компот з сухофруктів	150	180	0,54	0,72	0,06	0,08	12,23	16,3	48,54	64,72
Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
Всього на обід:			17,76	22,6	12,28	16,14	74,07	91,57	414,71	522,88
вечеря										
Каша вівсяна з гарбузом з маслом вершковим	100/2	130/2,5	4,4	5,5	4,2	5,2	18	22,8	125	158
Яблука печені фаршировані сиром кисломолочним. (подвійна терм. обробка)	90	120	10,44	13,7	6,05	7,9	11,7	14,85	141,66	185,17

Яйце варене в круту	1	1	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5
Салат з вареного буряка з чорносливом, олією	60	80	0,24	0,3	0,03	0,04	1,01	1,2	5,06	5,4
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього на вечерю:			21,19	41,55	16	18,85	30,05	38	345,16	421,67
четвер 3 тиждень										
Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років		
сніданок										
Салат моркв'яно-яблучний з твердим сиром , олією	60/10	80/15	2,5	3,2	4,2	5,4	10,2	13,4	85	110
Суфле з вареного курячого м'яса та рису(печене) під твердим сиром (подвійна терм. обробка)	100/10	130/15	10,72	14,3	4,79	6,26	10,87	14,49	132,32	175,32
Соус з сметани та молока (подвійна терм. обробка)	40	50	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99
Хліб цільнозерновий з маслом	30/2	30/2,5	1	1,02	1,8	2,2	13	15	82	86
Какао з молоком	120	180	4,5	5,4	3,8	4,6	7,4	8,7	80	96,2
Всього на сніданок:			17,3	19,95	11,43	15,63	43,14	60,73	147,42	460,51
обід										

Капуста цвітна печена в яйці і сухарях	60	80	1,01	1,36	1,12	1,17	2,64	3,64	23,2	28,51
суп з курячим м'ясом, локшиною	150/11	200/25	1,7	2,3	1,3	2,3	16,7	17,5	71	94
Шніцель зі свинини та яловичини (подвійна терм. обробка)	60	80	8,36	11,09	14,49	19,15	8,58	11,17	198,68	262,02
Каша гречана розсипчаста з маслом	80/2	100/2,5	4,2	5,3	2,6	3,2	21,2	26,6	69,92	86,18
Компот із суміші сухофруктів	120	160	0,2	0,2	0	0,	10,5	15,7	29	59
апельсини	60	80	0,45							
Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
Всього на обід:			14,37	18,64	37,5	24,99	67,02	78,2	459,8	597,71
вечеря										
Салат з сезонних варених овочів з олією	60	80	0,24	0,24	0,04	0,04	1,01	1,01	5,06	5,06
Каша кукурудзяна з маслом вершковим	80/2	100/2,5	2,46	3,09	1,8	2,26	21,38	26,82	112,64	141,22
Биточок з курячого м'яса паровий (подвійна терм. обробка)	40	60	10,61	14,15	2,37	3	4,96	6,61	85,64	112,7
Фрукти свіжі	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
Сік мультифруктовий	120	160	4,0	5,4	3,4	4,6	6,5	8,8	72	96
Всього на вечерю:			17,31	22,88	7,61	9,9	33,85	43,24	275,34	354

П'ятниця 3 тиждень					
Найменування страв та виробів	вихід	Хімічний склад			
		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність ккал

			Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років								
сніданок										
Салат з квашених огірків з олією	60	80	0,4	0,6	1,8	2,6	2,3	3,2	26	37
тютфелі з курятини (подвійна терм. обробка)	40	60	9,28	12,37	1,34	1,79	0,05	0,07	51,4	68,54
Пюре з гороху з маслом вершковим	100/2	125/2,5	9,7	12,2	3,0	3,6	22,7	28,4	167	208
Сік фруктовий	120	180	0,5	0,5	0	0	14,5	14,5	59	59
Хліб житній з маслом вершковим	30/2	30/2,5	1	1,02	1,8	2,2	15	15	82	86
Всього на сніданок:			20,88	26,69	7,94	10,19	54,55	64,37	385,4	458,54
обід										
Борщ по-бахмацьки з сметаною (подвійна терм. обробка)	150/5	200/5	2,41	3,32	3,22	4,85	14,54	19,44	93,33	130,81
Міфіні з овочами та твердим сиром з кур'ятини (подвійна терм. обробка)	60/10	90/15	11,99	15,91	5,43	7,28	3,75	5,08	111,76	149,34
Каша гречана з маслом вершковим	90/2	110/2,5	2,46	3,09	1,8	2,26	21,38	26,82	112,64	141,22
Помідори квашені кусочками без шкірки	40	40	0,16	0,16	0,02	0,02	0,66	0,66	2,8	2,8
Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
Фрукти свіжі	60	80	0,24	0,32	0,18	0,24	6,06	8,08	25,2	33,6
Компот з сухофруктів	130	150	0,17	0,22	0	0	8,82	12,09	33,88	46,43
Всього на обід:			18,19	23,7	10,67	14,61	64,15	79,09	422,41	538,6

вечеря										
Запіканка сирно-яблучна (подвійна терм. обробка)	120	150	18,66	22,99	11,57	14,37	16,29	17,99	246,93	297,01
Соус фруктовий	30	40	0,36	0,49	0	0	6,86	9,08	29,18	38,76
Морква тушкована з курагою	50	70	0,9	1,2	2,1	2,6	8,3	10,9	52	67
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього на вечерю:			1,26	24,68	13,67	16,97	31,45	37,97	328,11	402,77

Понеділок 4 тиждень										
Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років
сніданок										
Гарбуз печений з яблуками	60	80	0,5	0,6	3,1	4,2	4,6	6,5	48	65
Макарони відварені з твердим сиром, маслом вершковим	90/10/2	113/15 /2,5	4,94	6,38	3,82	5	21,66	27,25	142,89	182,16
Омлет драчена (подвійна терм. обробка)	42	42	5,76	5,76	6,91	6,91	2,63	2,63	95,81	95,81
Салат з овочів сезонних з олією	30	40	1,43	2,4	0,02	0,04	10,45	12,5	20,15	25,45
Какао з молоком	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
Всього на сніданок:			16,22	18,76	18,08	21,21	36,95	46,05	375,9	415,46

обід										
Салат із свіжої капусти з зеленим горошком з олією	60	80	2,96	3,8	0,05	0,07	20,92	26,44	41,34	50,90
Борщик зелений (щавлевий) з сметаною (подвійна терм. обробка)	150/5	200/8	1,78	2,3	3,42	4,21	7,74	10,3	67,71	86,97
котлета з філе курки панірована в сухарях(парова) (подвійна терм. обробка)	60	80	10,8	14,46	3,58	4,82	8,23	11,24	110,74	147,55
Каша пшенична в'язка з маслом вершковим	80/2	100/2,5	2,2	2,8	2,7	3,3	10,5	13,2	74	92
Компот з заморожених фруктів (сливи, вишні)	120	160	0,54	0,72	0,06	0,08	12,23	16,3	48,54	64,72
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього на обід:			20,7	26,55	11,61	14,18	71,72	89,98	413,33	513,14
вечеря										
Салат з вареного буряка з курагою, олією	60	80	0,6	0,7	1,1	1,4	3,3	4,4	25	33
Тюфтелька рибна в сметанному соусі (подвійна терм. обробка)	60/30	90/45	8,66	13,05	6,23	8,85	9,47	14,55	128,63	190,15
Картопля запечена скибочками	80	100	2,52	3,09	2,16	2,81	12,64	15,48	80,49	100,06
Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5	1	1	1,8	2,2	15	15	82	86

Салат заморожених овочів (варених) з олією	60	80	0,61	0,82	3,58	4,11	2,84	3,79	44,52	53,39
Суп рисовий з томатом та сметаною (подвійна терм. обробка)	150/5	200/5	1,55	2,19	3,14	4,97	12,14	16,2	81,95	116,9
Гречаники з курячим м'ясом ,маслом (подвійна терм. обробка)	110/2	150/2,5	12,85	16,92	3,38	4,47	24,76	31,39	105,33	137,98
Соус сметанный (на молоці)	40	50	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99
Сік виноградний	120	180	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	70,8	106,2
Хліб цільнозерновий	30	30	1	1	0,2	0,2	15	15	68	68
Всього на обід:			17,59	23,38	12,74	17,72	76,81	99,22	415,22	551,46
вечеря										
Пудинг з цвітної капусти з маслом вершковим	61/2	83/2,5	2,56	3,49	2,69	3,49	4,84	6,77	51,91	69,86
Суфле яєчне (подвійна терм. обробка)	70	70	6,79	6,79	7,47	7,47	6	6	118,5	118,5
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	3,6	3,6	3,9	3,9	9,9	9,9	89	89
Какао з молоком	130	150	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
Банани свіжі	60	80	0,9	1,3	0,1	0,1	14,2	18,5	58	76
Всього на вечерю:			17,97	19,9	18,31	20,06	38,6	42,14	406,61	460,4

Середа 4 тиждень					
Найменування страв та виробів	вихід	Хімічний склад			
		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність ккал

			Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років								
сніданок										
Салат з моркви з яблуками, олією	60	80	0,7	0,94	2,07	2,1	3,59	4,83	34,2	39,79
Пудинг з курячого м'яса печений (подвійна терм. обробка)	60	80	10,9	14,53	4,42	5,73	3,06	4,08	97,57	128,61
Каша пшенична в'язка з маслом вершковим	80/2	100/2,5	1,77	2,17	1,68	2,09	11,88	14,6	69,92	86,19
Кисіль молочний	100	150	2,82	4,24	2,5	3,75	12,51	18,56	82,4	122,8
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі	60	80	0,24	0,32	0,18	0,24	6,06	8,08	25,2	33,6
Всього на сніданок:			18,29	23,98	13,07	16,07	40,94	51,97	355,09	448,39
обід										
Салат із варених буряків з чорносливом, олією	60	80	0,61	0,82	3,58	4,11	2,84	3,79	44,52	53,39
Суп український з галушками	150/15	200/20	1,8	2,6	2,8	5,1	12,4	16,6	107	135
Біфштекс зі свинини та яловичини (подвійна терм. обробка)	60	80	10	12,14	10,93	12,15	0,2	0,4	124	165
Каша рисова з маслом вершковим	80/2	100/2,5	1,8	2	1,82	2,4	13,84	17,3	77	98
Сік мультивітамінний	120	180	0,1	0,2	0	0	19,1	28,6	82	122
Фрукти свіжі	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
Всього на обід:			14,43	19,75	14,71	55,62	34,26	58,68	434,52	573,39
вечеря										

Салат з моркви, солодкою кукурузкою, олією	60	80	0,8	1,0	2,6	3,6	6,4	8,6	50	67
Фіш боли в томатному соусі (подвійна терм. обробка	50/15	70/20	8,07	12,14	1,97	3,27	5,33	7,71	71,21	108,56
Хліб цільнозерновий з твердим сиром, маслом вершковим	30/10/2	30/15 /2,5	3,6	3,6	3,9	3,9	9,9	9,9	89	89
Картопля печена кусочками	80	100	2	2,5	1,8	2,2	20,4	25,6	107	135
узвар	150	180	0,23	0,35	0	0	5,51	09,5	30,1	39,05
Всього на вечерю:			16.64	21,45	12,25	15,35	38,04	46,02	317,21	399,56

Четвер 4 тиждень										
Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років
сніданок										
Сирно-моркв'яна (рожева) запіканка (подвійна терм. обробка)	100	130	9,6	12,6	8,2	11,7	16,8	21,8	176	239
Соус полуничний	15	20	0,18	0,24	0,14	0,18	6,54	8,66	26,48	35,1
Суп гречаний з молоком	150	200	3,6	4,8	3,1	4,2	13,7	16,9	93	124
Хліб цільнозерновий з маслом	30/2	30/2,5	1	1	1,8	2,2	15	19	81	86

Компот з заморожених фруктів	80	100	0,24	0,32	0,24	0,32	12,23	16,3	48,54	64,72
Всього на сніданок:			13,62	17,96	11,68	16,4	49,27	63,66	344,02	462,82
Четвер 4 тиждень										
Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років
сніданок										
Морквяна запіканка з кисломолочним сиром(подвійна терм. обробка)	100	130	9,6	12,6	8,2	11,7	16,8	21,8	176	239
Соус малиновий	15	20	0,18	0,24	0,14	0,18	6,54	8,66	26,48	35,1
Суп гречаний з молоком	150	200	3,6	4,8	3,1	4,2	13,7	16,9	93	124
Компот з свіжих фруктів	80	100	0,24	0,32	0,24	0,32	12,23	16,3	48,54	64,72
Всього на сніданок:			13,62	17,96	11,68	16,4	49,27	63,66	344,02	462,82
11.00										
Полуниця свіжа	60	80	0,67	0,67	0,3	0,3	5,68	5,68	32	32
обід										
Салат з свіжої капусти з зеленим горошком з олією	45	60	2,96	3,8	0,05	0,07	20,92	26,44	41,34	50,9
Суп болгарський з сметаною, маслом (подвійна терм. обробка)	150/4/2	200/5/2,5	1,66	2,22	2,54	3,48	11,01	14,62	72,94	97,88
Пастуший пиріг з яловичиною	130	150	16,03	21,01	2,01	2,65	53,63	68,43	153,28	202,13

Соус сметанный (на молоці)	40	50	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99
Перець солодкий підсмажений з олією	30	40	1,88	2,58	2	2,55	7,75	10,67	55,29	74,22
узвар	130	150	0,39	0,52	0	0	14	15	61	72
Всього на обід:			23,9	31,68	9,14	12,86	101,98	126,91	384,47	551,73
вечеря										
Салат з свіжих томатів з олією	60	80	0,70	0,94	2,07	2,1	3,59	4,83	34,2	39,79
Суфле з курки печене (подвійна терм. обробка)	50	70	7,83	11,69	2,87	4,26	1,34	2,04	62,45	93,06
Каша рисова в'язка з маслом	80/2	100/2,5	1,3	1,6	1,6	2	12,9	15,8	72	89
Яблуко печене	40	60	0,24	0,32	0,24	0,32	9,23	12,31	38,37	51,16
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Какао з молоком	120	160	4	5,4	3,4	4,6	6,5	8,8	72	96
Всього на вечерю:			16,17	22,05	12,58	15,38	43,46	53,68	350,02	440,01

П'ятниця 4 тиждень										
Найменування страв та виробів	вихід		Хімічний склад							
			Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність ккал	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років	Від 3-4 років	Від 5-6 (7)років
сніданок										
Овочі припущені в сметанному соусі	60/5	90/8	1,3	2,5	3,4	6,6	4,2	8,3	52	99

Полента з маслом(кукурудзяна каша запечена)	80/2	100/2,5	2,6	3,1	2,4	3,0	16,6	20,1	99	120
Оладки курячі (подвійна терм. обробка)	50	70	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	6,86	114,06	147,69
Кисіль натуральний	100	120	0,4	0,5	0	0	19,3	24,1	91	113
Всього на сніданок:			15,66	21,17	10,88	15,98	45,36	59,36	356,06	479,69
11.00										
Виноград свіжий	60	80	0,6	0,6	0,2	0,2	15,6	15,6	65	65
обід										
Буряк тушкований в сметанному соусі (подвійна терм. обробка)	60/5	80/8	1,1	1,5	2,1	2,7	6,8	9,1	48	63
Суп з сочевиці з грінками	150/30	200/30	5,4	7,2	2,3	3,4	12,9	17,2	99	135
Болоньєзе (зі свинини) (подвійна терм. обробка)	60	80	7	9,3	14,2	18,8	3,3	4,2	168	222
Каша рисова в'язка з маслом вершковим	80/2	100/2,5	1,3	1,6	1,6	2	12,9	15,8	72	89
Компот з свіжих фруктів	120	160	0,54	0,72	0,06	0,08	12,23	16,3	48,54	64,72
Всього на обід:			15,54	20,58	20,3	27,03	48,96	63,7	439,68	579,24
вечеря										
Яблука печені	50	70	0,24	0,32	0,24	0,32	9,23	12,31	38,37	51,16
Баклажани тушковані з помідорами, олією	60	80	3,03	3,85	1,16	1,5	22,87	28,83	53,79	67,61
Курячий рулет печений (	60	80	11,84	15,69	5,35	6,74	5,32	6,96	118,63	153,69

подвійна терм. обробка)										
Макарони варені з вершковим маслом та твердим сиром	80/2/10	100/2,5/15	3,3	4,2	1,8	2,2	21,7	27,3	118	148
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього на вечерю:			18,41	24,06	8,55	10,76	59,12	75,4	328,79	471,62

Медична сестра старша
Кухар

(С.Піддубняк)
(Л.Ушинська)