

Погоджую

Начальник Вишнівського відділу
Управління безпеки харчових
продуктів та ветеринарної медицини,
державного нагляду за дотриманням
санітарного законодавства Бучанського району

 Таїсія ДЕМЧЕНКО

08.02.2024

Затверджую

Директор

КЗ ЗДО «Малютко»

Борщівської сільської ради

Бучанського району

Київської області

Ольга КРИВОЦЮК



**Примірне чотиритижневе меню на
весняний період 2024 року
КЗ ЗДО комбінованого типу «Малютко»
складено відповідно додатку 1
для дітей віком 1-4, 4-6 (7) років
постанови КМУ від 24.03.2021р.№305**

ПОНЕДІЛОК 1 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Молочний суп манний	150	4.8	5.1	35.1	198.6	200	4.8	5.1	35.1	212.3
Яйце варене	50	5	4.6	0.28	62.8	50	5	4.6	0.28	62.8
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Сир твердий	10	1.61	2.03	-	32.74	15	2.07	2.61	-	43.21
Гарбуз запечений	60	0.45	3.14	4.64	47.62	80	0.63	4.2	6.52	64.94
Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
					481.46					526.25
<i>Обід</i>										
Суп із цвітною капустою	200	1.461	3.098	7.041	89.99	250	1.938	3.941	9.434	109.99
Каша пшенична в'язка	80	2.46	1.8	21.38	112.64	100	3.09	2.26	26.82	141.22
Гуляш курячий	45	9.9	3.38	3.98	96.3	60	13.22	4.34	5.43	121.9
Буряк з чорносливом	60	0.67	1.53	7.94	45.85	80	0.9	2.04	10.88	62.31
Сік	150	0.44	-	11.33	46.2	180	0.72	-	18.54	75.6
Фрукти по сезону	60	0.24	0.24	6.24	62.3	80	0.32	0.32	8.32	98.9
					453.28					609.92
<i>Вечеря</i>										
Плов рисовий з курячим м'ясом	80/45	12.28	14.01	20.19	221.3	100/60	19.68	22.79	22.8	298.1
Салат «Вітамінний»	60	0.59	2.09	3.73	56.31	80	0.71	2.12	4.54	76.81
Компот	150	0.165	-	8.815	59.9	180	0.22	-	12.09	79.9
Фрукти по сезону	60	0.24	0.24	6.24	59.6	80	0.32	0.32	8.32	81.6
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
					479.91					619.21
<i>Всього за день:</i>		39.766	40.768	158.686	1414.65		52.968	53.211	190.254	1755.38

ВІВТОРОК 1 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Лінові вареники з ягідним кюлі	100/15	10.06	5.2	27	175.4	125/25	13.46	6.56	35.17	252.23
Какао	150	5.595	4.35	13.26	108	180	6.714	5.22	15.912	126
Морква свіжа	60	0.77	3.04	4.48	60.75	80	0.91	4.04	5.91	78.36
Фрукти по сезону	60	0.49	0.11	5.13	58.91	80	0.72	0.16	7.6	75.69
					403.06					532.28
<i>Обід</i>										
Суп із сочевиці	200	4.88	4.9	13.61	125.39	250	6.67	7.18	18.32	160.85
Гречаники м'ясні (свинина)	80/45	12.85	3.38	24.76	121.36	100/60	16.92	4.47	31.39	148.36
Салат зридису та огірка	60	0.77	3.04	4.48	60.23	80	0.91	4.04	5.91	81.23
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Компот із с/м ягід	150	0.165	-	8.815	59.69	180	0.22	-	12.09	73.69
					449.47					546.93
<i>Вечеря</i>										
Картопляне пюре	80	2.01	2.12	14.53	84.5	100	2.51	2.65	17.16	105.63
Оладки курячі	45	11.36	5.08	5.26	114.06	60	15.07	6.25	6.86	147.69
Овочева суміш тушкована	60	0.67	1.53	7.94	60.23	80	0.9	2.04	10.88	81.23
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Сік	150	5.01	4.25	8.055	89.2	180	6.02	5.55	9.666	98.69
Фрукти по сезону (яблуко)	60	0.49	0.11	5.13	56.99	80	0.72	0.16	7.6	73.69
					487.78					589.73
<i>Всього за день:</i>		59.885	39.08	181.47	1340.31		77	49.67	227.826	1668.94

СЕРЕДА 1 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Яйце варене	50	5	4.6	0.28	62.8	50	5	4.6	0.28	62.8
Макарони відварні	80	10.34	3.2	24.4	167.2	100	12.93	3.88	30.51	207.87
Салат з пекінськоїкапусти	60	0.81	0.78	7.91	54.91	80	1.18	1.17	11.38	71.9
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Фрукти по сезону	60	0.49	0.11	5.13	56.9	80	0.72	0.16	7.6	69.9
Йогурт 2,5%	100	2.7	2.25	3.15	55.2	125	3.75	3.13	4.38	91.3
					479.81					586.57
<i>Обід</i>										
Суп рибний	200	1.51	3.41	8.94	101.9	250	2.02	4.38	11.92	119.9
Котлета рибна	40	10.11	3.35	5.17	91.79	60	13.5	4.3	7.11	121.9
Рис відварний	80	2.44	1.71	15.12	86.92	100	3.05	2.14	18.9	108.65
Овочева нарізка	60	2.98	0.05	24.21	54.99	80	3.83	0.06	30.95	71.99
Компот із ягід	150	0.165	-	8.815	49.99	180	0.22	-	12.09	59.99
Фрукти по сезону	60	0.24	0.24	6.24	59.6	80	0.32	0.32	8.32	73.99
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
					527.99					639.22
<i>Вечеря</i>										
Тюфтелька куряча в сметанно-томатному соусі	45/15	8.66	6.23	9.47	182.1	60/25	13.05	8.85	14.55	215.9
Каша ячна в'язка	80	2.22	2.67	10.53	81.3	100	2.77	3.34	13.16	99.9
Салат з огірка та помідора	60	0.91	4.04	5.91	60.92	80	0.72	2	3.47	75.3
Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
					381.22					451.3
<i>Всього за день:</i>		52.515	39.05	167.7	1389.02		67.27	44.6	213.31	1677.09

ЧЕТВЕР 1 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Львівський сирник	100	18.23	13.14	17.42	219.3	125	22.71	16.87	22.87	285.3
Ряжанка 2,5%	100	2.7	2.25	3.15	55.2	125	3.75	3.13	4.38	91.3
Салат з морквяний з курагою	60	0.59	2.55	3.78	37.78	80	0.62	2.73	4.02	40.22
Яблуко запечене	60	0.24	0.24	6.24	45.96	80	0.32	0.32	8.32	69.9
					358.24					486.72
<i>Обід</i>										
Борщ український з квасолею	200	2.13	2.51	10.03	68.75	250	2.75	3.14	13.13	88.75
Пампушка з часником	40	3,16	3,76	12,48	124.32	60	4,74	5,64	18,72	149.3
Ліниві голубці з м'ясом (яловичина)	80/45	10.35	4.01	22.37	168.48	100/60	12.95	5.25	28.16	213.53
Овочева нарізка	60	0.59	2.09	3.73	59.99	80	0.71	2.12	4.54	79.91
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Компот із сухофруктів	150	0.165	-	8.815	33.835	180	0.22	-	12.09	46.43
					538.175					660.72
<i>Вечеря</i>										
Домашня печеня з курячим м'ясом	80/45	10.03	12.04	14.4	185.9	100/60	16.52	19.47	22.69	223.1
Свіжі овочі	60	6.08	3.07	15.16	56.3	80	6.08	3.07	15.16	81.3
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Фрукти по сезону(банан)	60	0.9	0.06	13.08	53.4	80	1.2	0.08	17.44	71.2
Компот	150	0.41	-	19.25	87.9	180	0.51	-	24.14	101.3
					466.3					559.7
<i>Всього за день:</i>		60.025	49.36	156.105	1362.715		76.66	64.11	195.08	1707.14

П'ЯТНИЦЯ 1 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Рибна тюфтеля	40	6.84	3.27	0.91	125.39	60	14.24	5.09	1.14	169.32
Каша вівсяна в'язка	80	2.22	2.67	10.53	101.23	100	2.77	3.34	13.16	121.33
Салат з капусти з укропом	60	0.77	3.04	4.48	75.1	80	0.91	4.04	5.91	101.1
Фрукти по сезону	60	0.49	0.11	5.13	59.63	80	0.72	0.16	7.6	75.3
					361.35					467.05
<i>Обід</i>										
Суп з кольорової капусти	200	1.32	2.99	7.71	109.85	250	1.74	3.74	10.27	121.3
Котлета куряча	45	9.65	3.34	3.25	159.66	60	12.86	4.29	4.26	199.3
Каша ячнева	80	2.37	3.56	31.49	98.1	100	3.86	4.89	38.82	111.36
Буряк тушкований з чорносливом	60	1.07	3.62	8.72	67.96	80	1.43	4.96	11.79	92.36
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Компот із с/м ягід	150	0.165	-	8.815	59.6	180	0.22	-	12.09	71.3
					577.97					678.42
<i>Вечеря</i>										
Каша молочна рисова	150	1.55	1.6	12.36	110.89	200	1.99	2.01	15.53	130.89
Салат з моркви та яблука	60	0.59	2.55	3.78	61.26	80	0.62	2.73	4.02	96.3
Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	65.1	180	0.51	-	24.14	81.69
Сир твердий	10	1.61	2.03	-	32.74	15	2.07	2.61	-	43.21
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Фрукти по сезону	60	0.24	0.24	6.24	61.98	80	0.32	0.32	8.32	85.61
					414.77					520.5
<i>Всього за день:</i>		36.625	36.06	131.75	1354.09		52.08	45.94	162.976	1665.97

ПОНЕДІЛОК 2 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Суп молочний з кус- кусом	150	4.8	5.1	35.1	186.3	200	4.8	5.1	35.1	211.3
Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Сир твердий	10	1.61	2.03	-	25.2	15	2.04	2.61	-	39.9
Фрукти по сезону	60	0.49	0.11	5.13	71.21	80	0.72	0.16	7.6	82.3
					422.41					476.5
<i>Обід</i>										
Суп гречаний	200	1.49	1.16	10.17	110.87	250	2.04	1.64	13.81	133.2
Шніцель з м'ясом свинини	45	6	4	16	130.2	60	9	6	24	186.3
Овочевпа нарізка	60	2.98	0.05	24.21	68.3	80	3.83	0.06	30.95	83.1
Рис відварений з зеленим горошком	80	2.37	3.56	31.49	109.21	100	3.86	4.89	38.82	138.11
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Компот	150	0.165	-	8.815	75.6	180	0.22	-	12.09	89.65
					576.98					713.16
<i>Вечеря</i>										
Картопляне пюре	80	2.01	2.12	14.53	84.5	100	2.51	2.65	18.16	121.3
Гуляш курячий	45	9.9	3.38	3.98	98.7	60	13.22	4.34	5.43	131.2
Буряк тушкований із чорнисливом	60	0.77	3.04	4.48	63.9	80	0.91	4.04	5.91	101.8
Компот зі свіжоморожених ягід	150	0,15	-	22,95	67	180	0,18	-	27,54	83,88
Фрукти по сезону	60	0.24	0.24	6.24	61.4	80	0.32	0.32	8.32	82.3
					375.5					436.6
<i>Всього за день:</i>		29.195	19.2	134.045	1374.89		39.18	25.59	171.62	1626.26

ВІВТОРОК 2 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Пудинг сирно-рисовий з ягідним кюлі	100/20	16.04	12	20.62	243.3	125/25	20.43	15	25.97	301.5
Морква свіжа	60	1.47	3.08	17.96	79.3	80	1.96	3.99	24.08	99.6
Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
Фрукти по сезону	60	0.24	0.24	6.24	61.3	80	0.32	0.32	8.32	91.3
					440.8					552.6
<i>Обід</i>										
Суп болгарський	200	1.66	2.54	11.01	112.36	250	2.22	3.48	14.62	139.61
Курячі тюфтелі	45	11.36	5.08	5.26	114.06	60	15.07	6.38	6.86	147.69
Каша ячнева	80	2.37	3.56	31.49	87.6	100	3.86	4.89	38.82	112.3
Салат "Вітамін"	60	2.98	0.05	24.21	61.3	80	3.83	0.06	30.95	83.1
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Компот із с/м ягід	150	0.165	-	8.815	56.9	180	0.22	-	12.09	65.91
					515.02					631.41
<i>Вечеря</i>										
Вареники з мясом курки	60/45	3.32	0.34	21.64	185.3	80/60	4.17	0.43	27.22	241.3
Кабачкова ікра (т/о)	60	0.59	2.55	3.78	42.78	80	0.79	2.88	4.08	61.36
Ряжанка 2,5%	100	2.7	2.25	3.15	55.2	125	3.75	3.13	4.38	91.3
Фрукти по сезону(банан)	60	0.9	0.06	13.08	53.4	80	1.2	0.08	17.44	71.2
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
					419.48					547.96
<i>Всього за день:</i>		50.745	35.05	214.765	1375.3		64.87	43.94	267.23	1731.97

СЕРЕДА 2 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Каша молочна вівсяна	150	2.44	1.71	15.12	86.92	200	3.05	2.14	18.9	108.65
Омлет	50	7.07	8.97	0.92	113	50	7.07	8.97	0.92	113
Морква пропущена з родзинками	60/15	2.98	0.05	24.21	40.09	80/20	3.83	0.06	30.95	54.15
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Компот	150	0.165	-	8.815	69.11	180	0.22	-	12.09	81.23
Фрукти по сезону	60	0.49	0.11	5.13	21.6	80	0.72	0.16	7.6	32
					413.52					471.83
<i>Обід</i>										
Суп рибний	200	1.62	2.62	10.73	72.121	250	2.14	3.3	14.21	94.09
Рибне суфле	40	8.36	14.49	8.58	198.68	60	11.09	19.15	11.17	262.02
Картопляне пюре	80	2.46	3.49	19.69	118.56	100	2.81	4.04	22.38	135.45
Салат із пекінської капусти	60	0.77	3.04	4.48	46.14	80	0.72	2	3.47	91.3
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Компот із с/м ягід	150	0.165	-	8.815	33.835	180	0.22	-	12.09	46.43
					552.136					712.09
<i>Вечеря</i>										
Шніцель із свинини з твердим сиром	45/10	7.95	3.59	3.13	84.15	60/15	11.85	4.82	4.59	128.1
Макарони відварні	80	4.22	2.55	21.11	81.11	100	5.27	3.19	26.38	99.97
Салат "Вітамінний"	60	0.59	2.09	3.73	67.3	80	0.71	2.12	4.54	97.6
Фрукти по сезону	60	0.49	0.11	5.13	65.12	80	0.72	0.16	7.6	89.12
Сік	120	0.44	-	11.33	89.3	150	0.72	-	18.54	99.9
					386.98					514.69
<i>Всього за день:</i>		46.75	46.12	179.18	1352.636		57.68	53.41	223.69	1698.61

ЧЕТВЕР 2 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Ліниві вареники із родзинками з повидлом	100/20	10.6	5.2	27	175.4	125/25	13.46	6.56	35.17	252.23
Какао	150	5.595	4.35	13.26	112.32	180	6.714	5.22	15.912	126
Фрукти по сезону	60	0.9	0.06	13.08	61.23	80	1.2	0.08	17.44	89.69
					348.95					467.92
<i>Обід</i>										
Суп круп'яний	200	1.8	1.68	7.17	109.3	250	2.4	2.24	9.56	134.9
Пюре з сочевиці з цибулею	80	10.34	3.2	24.4	99.8	100	12.93	3.88	30.51	112.4
Биток курячий	45	11.84	5.35	5.32	118.63	60	15.69	6.74	6.96	153.69
Салат з редису та огірка	60	0.87	1.63	8.04	68.9	80	1.2	2.54	11.08	89.6
Компот із с/м ягід	150	0.165	-	8.815	33.835	180	0.22	-	12.09	46.43
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
					513.265					619.82
<i>Вечеря</i>										
Перець фарширований із мясом курки	60/45/80	10.35	4.67	6.01	198.36	60/100/25	14.06	6.81	9.15	259.69
Фрукти по сезону	60	0.24	0.24	6.24	61.98	80	0.32	0.32	8.32	89.69
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Компот з свіжих ягід	150	0.165	-	8.815	98.12	180	0.22	-	12.09	112.39
					441.26					544.57
<i>Всього за день:</i>		59.405	29.68	156.41	1303.475		74.954	37.69	196.542	1632.31

П'ЯТНИЦЯ 2 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Шніцель рибний натуральний	40	9.75	1.21	23.29	99.31	60	14.14	1.82	30.42	131.29
Каша ячна в'язка	80	2.22	2.67	10.53	89.61	100	2.77	3.34	13.16	109.99
Салат із капусти з укропом	60	0.77	3.04	4.48	55.61	80	0.91	4.04	5.91	60.92
Компот із с/м ягід	150	0.165	-	8.815	68.9	180	0.22	-	12.09	99.98
Фрукти по сезону	60	0.24	0.24	6.24	51.36	80	0.32	0.32	8.32	71.31
					364.79					473.49
<i>Обід</i>										
Борщ український	200	2.13	2.51	10.03	154.21	250	2.75	3.14	13.13	201.6
Пиріжок з м'ясом яловичини	60/45	12.78	4.47	16.69	161.37	80/60	16.93	5.59	22.15	211.02
Кабачкова ікра	60	2.98	0.05	24.21	65.9	80	3.83	0.06	30.95	83.6
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Фрукти по сезону	60	0.49	0.11	5.13	58.9	80	0.72	0.16	7.6	76.3
Компот із сухофруктів	150	0.165	-	8.815	69.31	180	0.22	-	12.09	89.99
					592.49					745.31
<i>Вечеря</i>										
Каша молочна пшоняна	150	4.86	4.62	20.03	175.96	200	6.11	5.78	25.37	215.9
Салат моркви та яблука	60	0.77	3.04	4.48	55.61	80	0.91	4.04	5.91	60.92
Яйце варене	50	5	4.6	0.28	62.8	50	5	4.6	0.28	62.8
Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
Хліб цільнозерновий з твердим сирим	30//10	3.27	1.65	14.13	105.6	30/15	3.27	1.65	14.13	125.3
					456.87					525.12
<i>Всього за день:</i>		49.27	29.86	190.53	1414.15		61.88	36.19	239.78	1743.92

ПОНЕДІЛОК 3 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Суп молочний пшоняна	150	4.8	5.1	35.1	176	200	4.8	5.1	35.1	206
Яйце варене	50	5	4.6	0.28	62.8	50	5	4.6	0.28	62.8
Салат морквяний з сухофруктами	60	0.59	2.55	3.78	37.78	80	0.62	2.73	4.02	40.22
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
Фрукти по сезону	60	0.9	0.06	13.08	68.9	80	1.2	0.08	17.44	98.66
					485.18					550.68
<i>Обід</i>										
Суп картопляний з макаронними виробами	200	1.72	1.34	13.08	99.6	250	2.29	1.79	17.45	129.8
Гречаники курячі	80/45	14.23	5.67	0.3	189.69	100/60	18.99	7.54	0.42	213.9
Свіжі овочі	60	0.91	4.04	5.91	60.92	80	0.7	2.1	2.6	73
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Компот із с/м ягід	150	0.165	-	8.815	59.69	180	0.22	-	12.09	75.99
					492.7					575.49
<i>Вечеря</i>										
Домашня печеня з курячим м'ясом	80/45	10.03	12.04	14.4	207.7	100/60	16.52	19.47	22.69	334.6
Салат «Вітамінний»	60	0.59	2.09	3.73	68.3	80	0.71	2.12	4.54	79.6
Какао на молоці	150	2.82	2.5	4.73	99.8	180	3.38	3	5.68	112.3
Фрукти по сезону	60	0.24	0.24	6.24	58.9	80	0.32	0.32	8.32	71.6
					434.7					598.1
Всього за день:		33.975	29.57	71.335	1412.58		46.4	37.99	87.92	1724.27

ВІВТОРОК 3 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Сирне суфле із родзинками	100	18.23	13.14	17.42	258.09	125	22.71	16.87	22.87	330.01
Йогурт 2,5%	100	2.7	2.25	3.15	61.56	125	3.75	3.13	4.38	91.3
Морква припущена	60	0.59	2.55	3.78	37.78	80	0.62	2.73	4.02	40.22
Фрукти по сезону	60	0.66	0.05	14.9	63.9	80	0.83	0.063	18.71	81.3
					421.33					542.83
<i>Обід</i>										
Суп рибний	200	2.51	3.02	10.65	76.83	250	3.05	4.21	14.22	104.49
Котлета рибна	40	8.36	14.49	8.58	198.68		11.09	19.15	11.17	262.02
Каша вівсяна в'язка	80	2.22	2.67	10.53	73.82	100	2.77	3.34	13.16	92.28
Салат із пекінської капусти та укропу	60	0.77	3.04	4.48	46.14	80	0.91	4.04	5.91	60.92
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Компот і с/м ягід	150	0.165	-	8.815	33.835	180	0.22	-	12.09	46.43
					512.105					648.94
<i>Вечеря</i>										
Тюфтеля з яловичини	45	5.73	2.1	2.33	123.5	60	8.6	3.2	3.5	151.3
Картопляне пюре	80	2.46	1.8	21.38	112.64	100	3.09	2.26	26.82	141.22
Капуста кольорова відварна	60	0.67	1.53	7.94	45.85	80	0.9	2.04	10.88	62.31
Компот	150	0.165	-	8.815	33.875	180	0.22	-	12.09	46.43
Фрукти по сезону	60	0.49	0.11	5.13	21.6	80	0.72	0.16	7.6	32
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
					420.265					516.06
<i>Всього за день:</i>		52.26	50.05	156.16	1353.7		66.02	64.493	195.68	1707.83

СЕРЕДА 3 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Молочна ячнева каша	150	2.65	3.02	14.95	99.36	200	2.85	3.32	16.45	108.37
Омлет	50	7.07	8.97	0.92	113	50	7.07	8.97	0.92	113
Салат з моркви та яблука	60	0.59	2.55	3.78	37.78	80	0.79	2.88	4.08	42.78
Компот	150	0.165	-	8.815	59.6	180	0.22	-	12.09	75.9
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Фрукти по сезону	60	0.9	0.06	13.08	58.6	80	1.2	0.08	17.44	78.9
					451.14					501.75
<i>Обід</i>										
Суп гороховий	200	5.78	4.24	23.58	156.04	250	7	4.85	28.12	184.27
Кнелі курячі з рисом у томатному соусі	45/80/10	10.35	4.67	6.01	189.1	60/100/20	14.06	6.81	9.15	211.3
Огірок, помідор	60	2.98	0.05	24.21	59.1	80	3.83	0.06	30.95	78.6
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Рогалик з повидлом	30	2,1	3,3	17,4	108	40	2,8	4,4	23,2	144
Сік	120	0.44	-	11.33	46.2	150	0.72	-	18.54	75.6
					533.24					632.57
<i>Вечеря</i>										
Овочеve рагу з курятиною	80/45	10.32	8.48	14.08	220.8	100/60	12.9	10.6	17.6	276
Салат з пекінської капусти	60	2.96	0.05	20.92	41.34	80	3.8	0.07	26.44	50.9
Ряжанка 2,5%	100	2.7	2.25	3.15	61.56	125	3.75	3.13	4.38	91.3
Фрукти по сезону	60	0.24	0.24	6.24	54.6	80	0.32	0.32	8.32	78.6
					378.3					496.8
Всього за день:		53.685	37.88	179.325	1362.68		65.05	44.39	222.74	1631.12

ЧЕТВЕР 3 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Сирники з повидлом	100/15	12.39	10.16	13.1	193.96	125/20	17.1	13.65	18.04	264.33
Гарбуз запечений	60	1.47	3.08	17.96	100.52	80	1.96	3.99	24.08	133.4
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Какао на молоці	150	2.82	2.5	4.73	99.8	180	3.38	3	5.68	112.3
Яблуко запечене	60	0.24	0.24	6.24	59.36	80	0.32	0.32	8.32	69.38
					536.44					662.21
<i>Обід</i>										
Суп круп'яний	200	1.66	2.54	11.01	109.26	250	2.22	3.48	14.62	128.13
Плов рисовий з курячим м'ясом	80/45	12.28	14.01	20.19	198.6	100/60	19.68	22.79	24.8	213.6
Салат «Вітамінний»	60	0.59	2.09	3.73	56.91	80	0.71	2.12	4.54	69.99
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Фрукти по сезону(банан)	60	0.49	0.11	5.13	59.6	80	0.72	0.16	7.6	78.9
Компотіз с/м ягід	150	0.165	-	8.815	33.835	180	0.22	-	12.09	46.43
					541.005					619.85
<i>Вечеря</i>										
Картопляне пюре з в/м	80	2.01	2.12	14.53	84.5	100	2.51	2.65	18.16	105.63
Оладки курячі	45	11.36	5.08	5.26	114.06	60	15.07	6.38	6.86	147.69
Овочева суміш тушкована	60	0.77	3.04	4.48	46.14	80	0.91	4.04	5.91	60.92
Соковий напій	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
					301.6					374.44
<i>Всього за день:</i>		53.195	48.27	162.685	1379.045		71.85	65.88	203.1	1656.5

П'ЯТНИЦЯ 3 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Молочна греченна каша	150	4.94	3.82	21.66	142.89	200	6.38	5	27.25	182.16
Салат марквяний з родзинками	60	0.81	0.78	7.91	65.8	80	1.18	1.17	11.38	83.6
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	112.3	30	3.27	1.65	14.13	125.6
Чай трав'яний	150	-	-	-	-	180	-	-	-	-
Фрукти по сезону	60	0.9	0.06	13.08	53.4	80	1.2	0.08	17.44	71.2
					374.39					462.56
<i>Обід</i>										
Борщ буряковий з сметаною	200/15	1.38	2.02	9.98	112.9	250/25	1.82	2.75	13.27	139.8
Пампушка з часником	40	3,16	3,76	12,48	124.32	60	4,74	5,64	18,72	149.3
М'ясний шніцель свинина	45	8.36	14.49	8.58	167.6	60	11.09	19.15	11.17	212.9
Каша ячна в'язка	80	2.22	2.67	10.53	73.82	100	2.77	3.34	13.16	92.28
Салат з капусти з укропом	60	0.77	3.04	4.48	46.14	80	0.91	4.04	5.91	60.92
Компот із сухофруктів	150	0.165	-	8.815	33.835	180	0.22	-	12.09	46.43
					558.615					701.63
<i>Вечеря</i>										
Рибна котлета	40	9.75	1.21	23.29	85.35	60	14.14	1.82	30.42	121.31
Макарони відварні	80	4.22	2.55	21.11	81.11	100	5.27	3.19	26.38	99.97
Овочева нарізка	60	0.77	3.04	4.48	61.3	80	0.91	4.04	5.91	85.9
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Кисіль фруктовий	150	0.41	-	19.25	79.9	180	0.51	-	24.14	91.9
Фрукти по сезону	60	0.9	0.06	13.08	53.4	80	1.2	0.08	17.44	71.2
					443.86					553.08
<i>Всього за день:</i>		32.215	30.73	137.725	1376.865		42.11	40.06	174.02	1717.27

ПОНЕДІЛОК 4 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7) поків	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Котлета рублена куряча з твердим сиром	45/10	10.8	3.58	8.23	112.74	60/15	14.46	4.62	11.24	150.55
Каша гречана в'язка	80	2,72	0,48	15,92	81.11	100	3,74	0,66	21,89	99.97
Салат «Вітамінний»	60	0.59	2.09	3.73	55.21	80	0.71	2.12	4.54	61.56
Сік	120	0.44	-	11.33	60.5	180	0.72	-	18.54	98.3
Фрукти по сезону	60	0.9	0.06	13.08	53.4	80	1.2	0.08	17.44	71.2
Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	82,8	30	3,27	1,65	14,13	82,8
					362.96					481.58
<i>Обід</i>										
Суп гороховий	200	5.78	4.24	23.58	156.04	250	7	4.85	28.12	184.27
Каша рисова розсипчаста	80	2.37	3.56	31.49	189.37	100	3.86	4.89	38.82	217.88
Гуляш м'ясний	45	9.9	3.38	3.98	87.38	60	13.22	4.34	5.43	115.59
Салат із капусти з цибулею	60	0.91	4.04	5.91	60.92	80	0.7	2.1	2.6	72.1
Компот	150	0.165	-	8.815	33.875	180	0.22	-	12.09	46.43
Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	82,8	30	3,27	1,65	14,13	82,8
					527.585					636.27
<i>Вечеря</i>										
Суп молочний з ячневою крупкою	150	4.8	5.1	35.1	195.69	200	4.8	5.1	35.1	235.21
Морква свіжа (соломка)	60	0.6	2.56	3.24	37.48	80	0.8	3.07	4.02	55.21
Чай трав'яний	150	-	-	-	-	180	-	-	-	-
Булка здобна з повидлом	30/20	3,16	3,76	12,48	124.32	40/20	4,74	5,64	18,72	149.3
Фрукти по сезону	60	0.24	0.24	6.24	59.68	80	0.32	0.32	8.32	72.13
					417.17					511.85
<i>Всього за день:</i>		37.495	28.85	154.725	1307.715		48.01	31.49	186.26	1629.7

ВІВТОРОК 4 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Пудинг сирно-манний з ягідним кюлі	100/25	16.04	12	20.62	255.72	125/25	20.43	15	25.97	322.01
Морквяно яблучний салат	60	0.81	0.78	7.91	45.21	80	1.18	1.17	11.38	59.69
Фрукти по сезону	60	0.24	0.24	6.24	27	80	0.32	0.32	8.32	36
Йогурт 2,5%	100	2.7	2.25	3.15	55.2	125	3.75	3.13	4.38	91.3
					383.13					509
<i>Обід</i>										
Суп рибний	200	3,875	6,665	15,035	120,2	250	5,175	8,815	19,885	140.01
Рибний рулет з яйцем	40/10	9.2	4.63	4.47	110.21	60/15	13.52	6.24	6.74	137.3
Картопляне пюре	80	2.22	2.67	10.53	79.23	100	2.77	3.34	13.16	96.81
Салат з капусти та зеленого горошку	60	2.96	0.05	20.92	55.98	80	3.8	0.07	26.44	63.58
Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	82,8	30	3,27	1,65	14,13	82,8
Компот	150	0.165	-	8.815	68.9	180	0.22	-	12.09	89.6
					#ЗНАЧ!					#ЗНАЧ!
<i>Вечеря</i>										
Суфле із вареного курячого м'яса з рисом	45/80	10.72	4.79	10.87	132.32	60/100	14.3	6.23	14.49	175.32
Овочева нарізка	60	0.81	0.78	7.91	63.6	80	1.18	1.17	11.38	89.3
Чай з лимоном	150	0,41	-	19,25	89.2	180	0,51	-	24,14	107.04
Фрукти по сезону	60	0.49	0.11	5.13	45.12	80	0.72	0.16	7.6	51.23
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
					413.04					505.69
Всього за день:		49.625	29.95	120.695	#ЗНАЧ!		65.46	38.48	156.08	#ЗНАЧ!

СЕРЕДА 4 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.
	страви				цінність					страви
	1-4 роки			води	ккал	4-6(7)р.			води	ккал
<i>Сніданок</i>										
Макаронних відварні з твердим сиром	80/10	4.94	3.82	21.66	142.89	100/15	6.38	5	27.25	182.16
Яйце варене	50	5.08	4.6	0.28	62.8	50	5.08	4.6	0.28	62.8
Овочева суміш тушкована	60	0.45	3.14	4.64	53.6	80	0.63	4.2	6.52	69.3
Фрукти по сезону(банан)	60	0.9	0.06	13.8	54.4	80	1.2	0.08	17.44	71.2
Компот	150	0.165	-	8.815	33.875	180	0.22	-	12.09	46.43
					347.565					431.89
<i>Обід</i>										
Суп польовий	200	1.51	3.41	8.94	71.26	250	2.02	4.38	11.92	93.52
Нагетси курячі	45	11.96	4.16	12.1	136.47	60	15.99	5.36	16.5	181.95
Каша булгур	80	2.44	1.71	15.12	86.92	100	3.05	2.14	18.9	108.65
Салат "Вітамін"	60	0.67	1.53	7.94	45.85	80	0.9	2.04	10.88	62.31
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Сік	120	0.44	-	11.33	46.2	180	0.72	-	18.54	75.6
					469.5					604.83
<i>Вечеря</i>										
Овочева рагу з курячим м'ясом	60/45	10.32	8.48	14.08	220.8	80/60	12.9	10.6	17.6	276
Овочева нарізка	60	3.8	1.64	11.36	71.99	80	4.33	1.66	12.93	80.11
Йогурт 2,5%	100	2.7	2.25	3.15	55.2	125	3.75	3.13	4.38	91.3
Фрукти по сезону(банан)	60	0.9	0.06	13.8	54.4	80	1.2	0.08	17.44	71.2
Хліб цільнозерновий з тертим твердим сиром	30//10	3.27	1.65	14.13	112.83	30//15	3.27	1.65	14.13	125.32
					515.22					643.93
Всього за день:		52.815	38.16	175.275	1332.285		64.91	46.57	220.93	1680.65

ЧЕТВЕР 4 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Сирники з сметанковим соусом	100/15	12.39	10.16	13.1	193.96	125/25	17.1	13.65	18.04	264.33
Салат морквяний з курагою	60	0.6	2.56	3.24	79.6	80	0.8	3.08	4.32	98.98
Фрукти по сезону	60	0.24	0.24	6.24	49.12	80	0.32	0.32	8.32	53.21
Чай з лимоном	150	0,41	-	19,25	56,9	180	0,51	-	24,14	68.89
					322.68					485.41
<i>Обід</i>										
Суп мінестроне	200	1.79	2.83	12.36	121.1	250	2.37	3.44	16.36	149.3
Куряча тюфтеля	45	11.84	5.35	5.32	118.63	60	15.69	6.74	6.96	153.69
Каша пшенична з в/м	80	2.97	1.83	20	108.8	100	3.57	2.27	24.07	131.55
Салат з редису та огірків	60	0.77	3.04	4.48	55.98	80	0.91	4.04	5.91	60.92
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Компот із с/м ягід	150	0.165	-	8.815	49.98	180	0.22	-	12.09	59.12
					537.29					637.38
<i>Вечеря</i>										
Каша кус-кус	80	2.46	1.8	21.38	112.64	100	3.09	2.26	26.82	141.22
Січеники з курячого мяса	45	9.65	3.34	3.25	83.23	60	12.86	4.29	4.26	109.14
Салат з пекінської капусти	60	0.59	2.55	3.78	48.12	80	0.79	2.88	4.08	51.75
Чай з лимоном	150	5.01	4.25	8.055	89.2	180	6.02	5.55	9.666	107.04
Фрукти по сезону	60	0.49	0.11	5.13	55.61	80	0.72	0.16	7.6	60.1
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
					471.6					552.05
Всього за день:		55.505	41.36	143.41	1331.57		71	51.98	176.756	1674.84

П'ЯТНИЦЯ 4 ТИЖДЕНЬ

Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7)р.	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал
<i>Сніданок</i>										
Рибне суфле	40	6.84	3.27	0.91	91.21	60	14.24	5.09	1.14	128.9
Макарони відварні	80	2.76	1.77	19.94	107.62	100	3.46	2.22	25.01	134.93
Броколі відварна	60	0.91	4.04	5.91	60.92	80	0.72	2	3.47	71.98
Фрукти по сезону	60	0.9	0.06	13.08	65.98	80	1.2	0.08	17.44	98.13
Компот з свіжих ягід	150	0.24	0.24	6.24	79.5	180	0.32	0.32	8.32	95.4
					405.23					529.34
<i>Обід</i>										
Борщ із картоплею та сметаною	200/15	1.26	2.59	10.19	98.36	250/25	1.87	4.97	13.93	104.61
Пампушка з часником	30	3,16	3,76	12,48	124.32	40	4,74	5,64	18,72	149.3
Зрази картопляні з м'ясом	80/45	10.6	5.05	18.77	163.68	100/60	13.1	5.99	23.28	232
Овочева суміш	60	3.51	0.87	9.67	57.71	80	4.08	0.89	11.26	66.11
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Компот	150	0.165	-	8.815	33.875	180	0.22	-	12.09	46.43
					560.745					681.25
<i>Вечеря</i>										
Каша малочна рисова	150	4.86	4.69	31.52	187.76	200	6.5	5.81	41.74	245.37
Салат з моркви припущеної з родзинками	60	0.81	0.78	7.91	37.81	80	1.18	1.17	11.38	54.81
Омлет	50	7.07	8.97	0.92	113	50	7.07	8.97	0.92	113
Чай з лимоном	150	2.82	2.5	4.73	52	180	3.38	3	5.68	62.4
Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
					473.37					558.38
<i>Всього за день:</i>		49.285	38.13	166.865	1439.345		63.88	43.81	203.92	1768.97