

Погоджую

Начальник Вишнівського відділу

Управління безпеки харчових

продуктів та ветеринарної медицини,

державного нагляду за дотриманням

санітарного законодавства Бучанського району

*Тайсія* **Тайсія ДЕМЧЕНКО**

*15.11.2024*

Затверджую

Директор

КЗ ЗДО «Малютко»

Борщагівської сільської ради

Бучанського району

Київської області

**Ольга КРИВОЦЮК**



**Примірне чотиритижневе меню на  
зимовий період 2024 року - 2025 р  
КЗ ЗДО комбінованого типу «Малютко»  
складено відповідно додатку 1,2  
для дітей віком 1-4, 4-6 (7) років  
постанови КМУ від 24.03.2021р. №305**





СЕРЕДА 1 ТИЖДЕНЬ											
Алерген и	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал	Вихід	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність ккал
		страви 1-4 роки					страви 4-6(7)р.				
	<i>Сніданок</i>										
МП.Л	Макарони відварні з твердим сиром	80/10	4.94	3.82	21.66	142.89	100/15	6.38	5	27.25	182.16
Я	Яйце варене	1	5.08	4.6	0.28	62.8	1	5.08	4.6	0.28	62.8
	Овочева суміш тушкована (перець. морква. цибуля. кабачок)	60	0.45	3.14	4.64	53.6	80	0.63	4.2	6.52	69.3
	Компот	150	0.165	-	8.815	33.875	180	0.22	-	12.09	46.43
	Всього за сніданок					293.17					360.69
	<i>Обід</i>										
	Суп польовий	200	1.51	3.41	8.94	71.26	250	2.02	4.38	11.92	93.52
МП.Л	М'ясо курки в сметані	45/10	11.96	4.16	12.1	136.47	60/15	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" (пекінська капуста. зел. цибуля. огірок)	60	0.67	1.53	7.94	45.85	80	0.9	2.04	10.88	62.31
ЗП.Г	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
	Всього за обід					469.5					604.83
	<i>Полуденок</i>										
МП.Л	Ряжанка 2.5%	100	2.7	2.25	3.15	55.2	125	3.75	3.13	4.38	91.3
Ф	Фрукти (банан)	60	0.9	0.06	13.8	54.4	80	1.2	0.08	17.44	71.2
ЗП	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
	Всього за полуденок					170.8					244.1
	<i>Вечеря</i>										
	Овочева рагу з яловичини	60/45	10.32	8.48	14.08	220.8	80/60	12.9	10.6	17.6	276
	Овочева нарізка (помідор)	60	3.8	1.64	11.36	71.99	80	4.33	1.66	12.93	80.11
	Компот	150	0.165	-	8.815	33.875	180	0.22	-	12.09	46.43
Ф	Фрукти (груша)	60	0.9	0.06	13.8	54.4	80	1.2	0.08	17.44	71.2
Г. МП.Л.ЗП	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
	Всього за вечерю					493.895					599.06

Алерген и	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>										
МП	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
Ф	Фрукти (персик)	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
	Всього за сніданок					379.58					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
	Куліш	80	2.97	1.83	20	108.8	100	3.57	2.27	24.07	131.55
	Кабачкова ікра	60	0.77	3.04	4.48	55.98	80	0.91	4.04	5.91	60.92
ЗП.Г	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
	Всього за обід					537.29					637.38
	<i>Полуденок</i>										
Ф	Фрукти (банан)	60	0.49	0.11	5.13	55.61	80	0.72	0.16	7.6	60.1
ЗП	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
	Всього за полуденок					55.61					60.1
	<i>Вечеря</i>										
Г	Каша кус-кус	80	2.46	1.8	21.38	112.64	100	3.09	2.26	26.82	141.22
	Січеники з курки	45	9.65	3.34	3.25	83.23	60	12.86	4.29	4.26	109.14
	Салат з молодой 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
ЗП	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
	Всього за вечерю					415.99					491.95

Алерген и	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>										
МП.Л	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	60	0.81	0.78	7.91	37.81	80	1.18	1.17	11.38	54.81
Я.МП	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
Г	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Ф	Фрукти (банан)	60	0.9	0.06	13.08	65.98	80	1.2	0.08	17.44	98.13
	Всього за сніданок					539.35					656.51
	<i>Обід</i>										
МПЛ	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
ЗП	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 (курки)	80/45	10.6	5.05	18.77	163.68	100/60	13.1	5.99	23.28	232
	Баклажан запечений	60	3.51	0.87	9.67	57.71	80	4.08	0.89	11.26	66.11
ЗП.Г	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
	Всього за обід					560.745					681.25
	<i>Полуденок</i>										
Ф	Фрукти (слива)	60	0.9	0.06	13.08	65.98	80	1.2	0.08	17.44	98.13
ЗП	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
	Всього за полуденок					127.18					179.73
	<i>Вечеря</i>										
Р	Рибне суфле	40	6.84	3.27	0.91	91.21	60	14.24	5.09	1.14	128.9
ЗП	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
	Компот з свіжих ягід	150	0.24	0.24	6.24	79.5	180	0.32	0.32	8.32	95.4
	Всього за вечеря					339.25					431.21

**ПОНЕДІЛОК 2 ТИЖДЕНЬ**

Алергени	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.
		страви					страви				
		1-4 роки				ккал	4-6(7)р.				ккал
	<i>Сніданок</i>										
МП.Л	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
ЗП.Г	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
МП.Л	Сир твердий	10	1.61	2.03	-	25.2	15	2.04	2.61	-	39.9
	Всього за сніданок					351.2					394.2
	<i>Обід</i>										
	Суп гречаний	200	1.49	1.16	10.17	110.87	250	2.04	1.64	13.81	133.2
	Котлета куряча	45	6	4	16	130.2	60	9	6	24	186.3
	Бурячкова ікра	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
Г.ЗП	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
	Всього за обід					576.98					713.16
	<i>Полуденок</i>										
Ф	Фрукти(персик)	60	0.49	0.11	5.13	71.21	80	0.72	0.16	7.6	82.3
ЗП.Г	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
	Всього за полуденок					132.41					163.9
	<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
	Салат "Вітамін" (пекінська капуста. зел. цибуля. огірок)	60	2.98	0.05	24.21	61.3	80	3.83	0.06	30.95	83.1
	Компот зі свіжих ягід	150	0.15	-	22.95	67	180	0.18	-	27.54	83.88
Ф	Фрукти (слива)	60	0.24	0.24	6.24	61.4	80	0.32	0.32	8.32	82.3
	Всього за вечеря					372.9					501.78

**ВІВТОРОК 2 ТИЖДЕНЬ**

Алергени	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.
		страви					страви				
		1-4 роки					4-6(7)р.				
	<i>Сніданок</i>										
МП.Л	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
	Всього за сніданок					379.5					461.3
	<i>Обід</i>										
	Суп болгарський	200	1.66	2.54	11.01	112.36	250	2.22	3.48	14.62	139.61
	Курячі тефтелі в томатному соусі	45	11.36	5.08	5.26	114.06	60	15.07	6.38	6.86	147.69
ГМ	Каша ячнева	80	2.37	3.56	31.49	87.6	100	3.86	4.89	38.82	112.3
	Капуста тушкована	60	2.98	0.05	24.21	61.3	80	3.83	0.06	30.95	83.1
Г.ЗП	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Ф	Компот із свіжих ягід	150	0.165	-	8.815	56.9	180	0.22	-	12.09	65.91
	Всього за обід					515.02					631.41
	<i>Полуденок</i>										
МП.Л	Ряжанка 2.5%	100	2.7	2.25	3.15	55.2	125	3.75	3.13	4.38	91.3
ЗП.Г	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
Ф	Фрукти по сезону(банан)	60	0.9	0.06	13.08	53.4	80	1.2	0.08	17.44	71.2
	Всього за полуденок					169.8					244.1
	<i>Вечеря</i>										
ЗП.Г	Вареники з м'ясом свинини	60/45	3.32	0.34	21.64	185.3	80/60	4.17	0.43	27.22	241.3
	Кабачкова ікра	60	0.59	2.55	3.78	42.78	80	0.79	2.88	4.08	61.36
Ф	Фрукти по сезону(груша)	60	0.9	0.06	13.08	53.4	80	1.2	0.08	17.44	71.2
ЗП.Г	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
	Всього за вечеря					364.28					456.66



Алергени	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>										
МП.Л	Каша молочна вівсяна	150	2.44	1.71	15.12	86.92	200	3.05	2.14	18.9	108.65
Я.Л	Омлет	50	7.07	8.97	0.92	113	50	7.07	8.97	0.92	113
	Морква припущена з родзинками з олією	60/15/5	2.98	0.05	24.21	40.09	80/20/5.5	3.83	0.06	30.95	54.15
Г.ЗП	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
	Всього за сніданок					391.92					439.83
	<i>Обід</i>										
Р	Суп рибний	200	1.62	2.62	10.73	72.12	250	2.14	3.3	14.21	94.09
Р	Рибна котлета	40	8.36	14.49	8.58	198.68	60	11.09	19.15	11.17	262.02
Г.ЗП	Макарони відварні	80	4.22	2.55	21.11	81.11	100	5.27	3.19	26.38	99.97
	Салат із молодої капусти	60	0.77	3.04	4.48	46.14	80	0.72	2	3.47	91.3
Г.ЗП	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.80	30	3.27	1.65	14.13	82.8
	Компот із свіжих ягід	150	0.165	-	8.815	33.84	180	0.22	-	12.09	46.43
	Всього за обід					514.69					676.61
	<i>Полуденок</i>										
Ф	Фрукти (персик)	60	0.49	0.11	5.13	21.6	80	0.72	0.16	7.6	32
ЗП.Г	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
	Сік	120	0.44	-	11.33	89.3	150	0.72	-	18.54	99.9
	Всього за полуденок					172.1					213.5
	<i>Вечеря</i>										
МП.Л	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
зп	Каша гречанна	80	2.46	3.49	19.69	118.56	100	2.81	4.04	22.38	135.45
	Винегрет	60	0.59	2.09	3.73	67.3	80	0.71	2.12	4.54	97.6
Ф	Фрукти (яблуко)	60	0.49	0.11	5.13	65.12	80	0.72	0.16	7.6	89.12
	Компот	150	0.17	-	8.815	51.2	180	0.22	-	12.09	71.3
	Всього за вечеря					386.33					521.57

Алергени	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>										
МП. Л	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
	Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
Ф	Фрукти (груша)	60	0.9	0.06	13.08	61.23	80	1.2	0.08	17.44	89.69
	Всього за сніданок					293.53					402.12
	<i>Обід</i>										
ЗП	Суп круп'яний	200	1.8	1.68	7.17	109.3	250	2.4	2.24	9.56	134.9
Б	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 огірка та помідор	60	0.87	1.63	8.04	68.9	80	1.2	2.54	11.08	89.6
	Компот із свіжих ягід	150	0.165	-	8.815	33.835	180	0.22	-	12.09	46.43
ЗП.Г	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
	Всього за обід					513.265					619.82
	<i>Полуденок</i>										
МП	Какао на молоці	150	5.595	4.35	13.26	112.32	180	6.714	5.22	15.912	126
ЗП	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
Ф	Фрукти (яблуко)	60	0.9	0.06	13.08	61.23	80	1.2	0.08	17.44	89.69
	Всього за полуденок					234.75					297.29
	<i>Вечеря</i>										
	Перець фарширований із м'ясом курки	60/45/80	10.35	4.67	6.01	198.36	60/100/25	14.06	6.81	9.15	259.69
Г. ЗП	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
	Всього за вечеря					379.28					454.88

**П'ЯТНИЦЯ 2 ТИЖДЕНЬ**

Алергени	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.
		страви					страви				
		1-4 роки				ккал	4-6(7)р.				ккал
	<i><b>Сніданок</b></i>										
МП.Л	Каша молочна пшоняна	150	4.86	4.62	20.03	175.96	200	6.11	5.78	25.37	215.9
	Морква соломкою	60	0.77	3.04	4.48	55.61	80	0.91	4.04	5.91	60.92
Я	Яйце варене	1	5	4.6	0.28	62.8	1	5	4.6	0.28	62.8
	Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
ЗП. МП.Л	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
	Всього за сніданок					456.87					525.12
	<i><b>Обід</b></i>										
МП.Л	Борщ український з кип.сметаною	200/10	2.13	2.51	10.03	154.21	250/15	2.75	3.14	13.13	201.6
ЗП	Пиріжок з м'ясом курки	60/45	12.78	4.47	16.69	161.37	80/60	16.93	5.59	22.15	198.1
	Кабачкова ікра	60	2.98	0.05	24.21	65.9	80	3.83	0.06	30.95	83.6
Г.ЗП	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Ф	Фрукти (нектарин)	60	0.49	0.11	5.13	58.9	80	0.72	0.16	7.6	76.3
	Компот	150	0.165	-	8.815	69.31	180	0.22	-	12.09	89.99
	Всього за обід					592.49					732.39
	<i><b>Полуденок</b></i>										
Ф	Фрукти (персик)	60	0.24	0.24	6.24	51.36	80	0.32	0.32	8.32	71.31
ЗП.Г	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
	Всього за полуденок					112.56					152.91
	<i><b>Вечеря</b></i>										
Р	Риба тушкована з овочами	40/20	9.75	1.21	23.29	99.31	60/25	14.14	1.82	30.42	131.29
зп	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 свіжих ягід	150	0.165	-	8.815	68.9	180	0.22	-	12.09	99.98
	Всього за вечеря					313.43					402.18

**ПОНЕДІЛОК 3 ТИЖДЕНЬ**

Алергени	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.
		страви					страви				
		1-4 роки				ккал	4-6(7)р.				ккал
	<i>Сніданок</i>										
МП,Л	Молочний суп манний	150	4.8	5.1	35.1	154.3	200	4.8	5.1	35.1	198.3
Я	Яйце варене	1	5	4.6	0.28	62.8	1	5	4.6	0.28	62.8
Г,ЗП	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Ф	Салат морквяний та яблука	60	0.59	2.55	3.78	37.78	80	0.62	2.73	4.02	40.22
МП,Л	Сир твердий	10	1.61	2.03	-	32.74	15	2.07	2.61	-	43.21
	Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
	Всього за сніданок					427.32					487.53
	<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
ЗП,Г	Каша пшенична в'язка	80	2.46	1.8	21.38	112.64	100	3.09	2.26	26.82	132.3
	Гуляш курячий	45	9.9	3.38	3.98	96.3	60	13.22	4.34	5.43	121.9
	Кабачкова ікра	60	0.67	1.53	7.94	69.3	80	0.9	2.04	10.88	80.12
	Компот із с/м ягід	150	0.165	-	8.815	59.69	180	0.22	-	12.09	73.69
	Всього за обід					427.92					518
	<i>Полуденок</i>										
	Сік	150	0.44	-	11.33	46.2	180	0.72	-	18.54	75.6
ЗП,Г	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
Ф	Фрукти ( слива)	60	0.24	0.24	6.24	62.3	80	0.32	0.32	8.32	98.9
	Всього за полуденок					169.7					256.1
	<i>Вечеря</i>										
	Плов рисовий зі свининою	80/45	12.28	14.01	20.19	209.3	100/60	19.68	22.79	22.8	256.3
	Салат «Вітамінний» (капуста, зел. цибуля, олія)	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
Ф	Фрукти (банан)	60	0.24	0.24	6.24	59.6	80	0.32	0.32	8.32	81.6
Г,ЗП	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
	Всього за вечерю					467.91					577.41

**ВІВТОРОК 3 ТИЖДЕНЬ**

Алергени	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.
		страви					страви				
		1-4 роки				ккал	4-6(7)р.				ккал
	<i>Сніданок</i>										
МП,Л	Ліниві вареники з ягідним кюлі	100/15	10.06	5.2	27	175.4	125/25	13.46	6.56	35.17	252.23
	Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
	Морква свіжа	60	0.77	3.04	4.48	60.75	80	0.91	4.04	5.91	78.36
Ф	Фрукти(груша)	60	0.49	0.11	5.13	58.91	80	0.72	0.16	7.6	75.69
	Всього за сніданок					351.96					466.48
	<i>Обід</i>										
Б	Суп із сочевиці	200	4.88	4.9	13.61	125.39	250	6.67	7.18	18.32	160.85
	Перець фарширований (свинина)	80/45	12.85	3.38	24.76	121.36	100/60	16.92	4.47	31.39	148.36
	Салат з помідора та огірка з олією	60	0.77	3.04	4.48	60.23	80	0.91	4.04	5.91	81.23
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Ф	Компот із с/м ягід	150	0.165	-	8.815	59.69	180	0.22	-	12.09	73.69
	Всього за обід					449.47					546.93
	<i>Полуденок</i>										
Мп	Какао	150	5.595	4.35	13.26	108	180	6.714	5.22	15.912	126
ЗП	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
Ф	Фрукти (персик)	60	0.49	0.11	5.13	56.99	80	0.72	0.16	7.6	73.69
	Всього за полуденок					226.19					281.29
	<i>Вечеря</i>										
	Картопляне пюре	80	2.01	2.12	14.53	84.5	100	2.51	2.65	17.16	105.63
Г	Оладки курячі	45	11.36	5.08	5.26	114.06	60	15.07	6.25	6.86	147.69
	Овочева суміш тушкована на олії (перець, морква, цибуля, кабачок)	60	0.67	1.53	7.94	60.23	80	0.9	2.04	10.88	81.23
ЗП,Г	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
	Всього за вечеря					430.79					516.04

**СЕРЕДА 3 ТИЖДЕНЬ**

Алергени	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.
		страви					страви				
		1-4 роки				ккал	4-6(7)р.				ккал
	<i>Сніданок</i>										
Я	Яйце варене	1	5	4.6	0.28	62.8	1	5	4.6	0.28	62.8
ЗП,Г	Макарони відварні	80	10.34	3.2	24.4	167.2	100	12.93	3.88	30.51	207.87
	Овочева нарізка (огірок )	60	0.77	3.04	4.48	56.3	80	0.91	4.04	5.91	78.6
Г,ЗП	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
	Всього за сніданок					426					492.27
	<i>Обід</i>										
Р	Суп рибний	200	1.51	3.41	8.94	101.9	250	2.02	4.38	11.92	119.9
Р	Котлета рибна	40	10.11	3.35	5.17	91.79	60	13.5	4.3	7.11	121.9
Г,ЗП	Рис відварний	80	2.44	1.71	15.12	86.92	100	3.05	2.14	18.9	108.65
	Винегрет	60	0.91	4.04	5.91	60.92	80	0.72	2	3.47	75.3
	Компот із ягід	150	0.165	-	8.815	49.99	180	0.22	-	12.09	59.99
Ф	Фрукти (нектарин)	60	0.24	0.24	6.24	59.6	80	0.32	0.32	8.32	73.99
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
	Всього за обід					533.92					642.53
	<i>Полуденок</i>										
Ф	Фрукти(яблуко)	60	0.49	0.11	5.13	56.9	80	0.72	0.16	7.6	69.9
ЗП	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
Мп	Йогурт 2,5%	100	2.7	2.25	3.15	55.2	125	3.75	3.13	4.38	91.3
	Всього за полуденок					173.3					242.8
	<i>Вечеря</i>										
МП,Л	Тефтелька 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
ЗП,Г	Каша ячна в'язка	80	2.22	2.67	10.53	81.3	100	2.77	3.34	13.16	99.9
	Салат з молодої капусти	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
	Всього за вечеря					381.22					451.3

**ЧЕТВЕР З ТИЖДЕНЬ**

Алергени	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.
		страви					страви				
		1-4 роки				ккал	4-6(7)р.				ккал
	<i>Сніданок</i>										
МП,Л	Львівський сирник з повидлом	100/10	18.23	13.14	17.42	219.3	125/15	22.71	16.87	22.87	285.3
	Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
	Салат морквяний з курагою	60	0.59	2.55	3.78	37.78	80	0.62	2.73	4.02	40.22
Ф	Фрукти по сезону(банан)	60	0.9	0.06	13.08	53.4	80	1.2	0.08	17.44	71.2
	Всього за сніданок					367.38					456.92
	<i>Обід</i>										
Б	Борщ український з квасолею	200	2.13	2.51	10.03	68.75	250	2.75	3.14	13.13	88.75
ЗП,Г	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 (курка)	80/45	10.35	4.01	22.37	168.48	100/60	12.95	5.25	28.16	213.53
	Овочева нарізка (перець або помідор)	60	0.59	2.09	3.73	59.99	80	0.71	2.12	4.54	79.91
ЗП,Г	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	33.835	180	0.22	-	12.09	46.43
	Всього за обід					538.18					660.72
	<i>Полуденок</i>										
МП,Л	Ряжанка 2,5%	100	2.7	2.25	3.15	55.2	125	3.75	3.13	4.38	91.3
Ф	Яблуко запечене	60	0.24	0.24	6.24	45.96	80	0.32	0.32	8.32	69.9
ЗП,Г	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
	Всього за полуденок					162.36					242.8
	<i>Вечеря</i>										
	Картопля тушкована з курячим м'ясом	80/45	10.03	12.04	14.4	185.9	100/60	16.52	19.47	22.69	223.1
	Бурякова ікра	60	6.08	3.07	15.16	56.3	80	6.08	3.07	15.16	81.3
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
	Компот	150	0.41	-	19.25	87.9	180	0.51	-	24.14	101.3
	Всього за вечеря					412.9					488.5

Алергени	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>										
МП,Л	Каша молочна рисова	150	1.55	1.6	12.36	103.9	200	1.99	2.01	15.53	121.3
	Морква соломкою	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
МП,Л	Сир твердий	10	1.61	2.03	-	32.74	15	2.07	2.61	-	43.21
Г,ЗП	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
	Всього за сніданок					345.8					425.3
	<i>Обід</i>										
Б	Суп гороховий	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	121.03	60	12.86	4.29	4.26	167.3
Г,ЗП	Каша кус-кус	80	2.37	3.56	31.49	98.1	100	3.86	4.89	38.82	111.36
	Овочі запечені(баклажан)	60	0.77	3.04	4.48	56.3	80	0.91	4.04	5.91	78.6
Г,ЗП	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
	Всього за обід					527.68					632.66
	<i>Полуденок</i>										
Ф	Фрукти (груша)	60	0.24	0.24	6.24	61.98	80	0.32	0.32	8.32	85.61
ЗП	Булка здобна з повидлом	30/20	3,16	3,76	12,48	124.32	40/20	4,74	5,64	18,72	149.3
	Всього за полуденок					186.3					234.91
	<i>Вечеря</i>										
Р	Рибний м'ясо	40	6.84	3.27	0.91	109.36	60	14.24	5.09	1.14	149.6
ЗП	Каша вівсяна в'язка	80	2.22	2.67	10.53	98.6	100	2.77	3.34	13.16	115.02
	Салат з капусти, укропом з олією	60	0.77	3.04	4.48	56.3	80	0.91	4.04	5.91	78.6
Ф	Фрукти (персик)	60	0.49	0.11	5.13	59.63	80	0.72	0.16	7.6	75.3
	Всього за вечеря					323.89					418.52



**ПОНЕДІЛОК 4 ТИЖДЕНЬ**

Алерге ни	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>										
МП, Л	Суп молочний пшоняний	150	4.8	5.1	35.1	176	200	4.8	5.1	35.1	206
Я	Яйце варене	1	5	4.6	0.28	62.8	1	5	4.6	0.28	62.8
	Салат морквяний з сухофруктами	60/10	0.59	2.55	3.78	37.78	80/15	0.62	2.73	4.02	40.22
	Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
	Всього за сніданок					333.48					369.22
	<i>Обід</i>										
Г,ЗП	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 ( помідор, огірок або перець)	60	0.91	4.04	5.91	60.92	80	0.7	2.1	2.6	73
Г,ЗП	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
	Всього за обід					492.7					575.49
	<i>Полуденок</i>										
Л,МП	Какао на молоці	150	2.82	2.5	4.73	99.8	180	3.38	3	5.68	112.3
ЗП,Г	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
Ф	Фрукти (нектарін)	60	0.9	0.06	13.08	68.9	80	1.2	0.08	17.44	98.66
	Всього за полуденок					229.9					292.56
	<i>Вечеря</i>										
	Домашня печеня з курячим м'ясом	80/45	10.03	12.04	14.4	178.5	100/60	16.52	19.47	22.69	289.6
	Буряк відварний	60	0.59	2.09	3.73	68.3	80	0.71	2.12	4.54	79.6
	Компот	150	0.165	-	8.815	33.88	180	0.22	-	12.09	46.43
Г,ЗП	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Ф	Фрукти( банан )	60	0.24	0.24	6.24	58.9	80	0.32	0.32	8.32	71.6
	Всього за вечерю					422.38					570.03

**ВІВТОРОК 4 ТИЖДЕНЬ**

Алерге ни	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.
		страви 1-4 роки			води	цінність ккал	страви 4-6(7)р.			води	цінність ккал
	<i>Сніданок</i>										
МП,Л	Сирне суфле із родзинками	100	18.23	13.14	17.42	258.09	125	22.71	16.87	22.87	330.01
	Морква припущена	60	0.59	2.55	3.78	37.78	80	0.62	2.73	4.02	40.22
Ф	Фрукти (яблуко )	60	0.66	0.05	14.9	63.9	80	0.83	0.063	18.71	81.3
	Всього за сніданок					359.77					451.53
	<i>Обід</i>										
Р	Суп рибний	200	2.51	3.02	10.65	76.83	250	3.05	4.21	14.22	104.49
Р	Котлета рибна	40	8.36	14.49	8.58	198.68		11.09	19.15	11.17	262.02
ЗП	Каша вівсяна в'язка	80	2.22	2.67	10.53	73.82	100	2.77	3.34	13.16	92.28
	Салат із молоді капусти	60	0.77	3.04	4.48	46.14	80	0.91	4.04	5.91	60.92
Г,ЗП	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
	Всього за обід					512.11					648.94
	<i>Полуденок</i>										
МП,Л	Йогурт 2,5%	100	2.7	2.25	3.15	61.56	125	3.75	3.13	4.38	91.3
ЗП,Г	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
Ф	Фрукти (персик )	60	0.49	0.11	5.13	21.6	80	0.72	0.16	7.6	32
	Всього за полуденок					144.36					204.9
	<i>Вечеря</i>										
	Мітболи з яловичини	45	5.73	2.1	2.33	123.5	60	8.6	3.2	3.5	151.3
ЗП	Каша пшенична	80	2.46	1.8	21.38	112.64	100	3.09	2.26	26.82	141.22
	Капуста цвітна 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
Г,ЗП	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
	Всього за вечерю					398.67					484.06

**СЕРЕДА 4 ТИЖДЕНЬ**

Алергени	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.
		страви					страви				
		1-4 роки				ккал	4-6(7)р.				ккал
	<i><b>Сніданок</b></i>										
МП,Л	Молочна ячнева каша	150	2.65	3.02	14.95	99.36	200	2.85	3.32	16.45	108.37
Я,МП,Л	Омлет	50	7.07	8.97	0.92	113	50	7.07	8.97	0.92	113
	Морква соломкою	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
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
Ф	Фрукти (банан)	60	0.9	0.06	13.08	58.6	80	1.2	0.08	17.44	78.9
	Всього за сніданок					451.14					501.75
	<i><b>Обід</b></i>										
Б	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
	Салат овочевий ( зел.цибуля,помідор, огірок, олія)	60	2.98	0.05	24.21	59.1	80	3.83	0.06	30.95	78.6
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
	Всього за обід					487.04					556.97
	<i><b>Полуденок</b></i>										
ЗП,Г	Рогалик з повидлом	40	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
	Всього за полуденок					154.2					219.6
	<i><b>Вечеря</b></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
МП,Л	Ряжанка 2,5%	100	2.7	2.25	3.15	61.56	125	3.75	3.13	4.38	91.3
Ф	Фрукти ( слива)	60	0.24	0.24	6.24	54.6	80	0.32	0.32	8.32	78.6
	Всього за вечерю					378.3					496.8

**ЧЕТВЕР 4 ТИЖДЕНЬ**

Алергени	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.
		страви					страви				
		1-4 роки				ккал	4-6(7)р.				ккал
	<i>Сніданок</i>										
МП,Л	Сирники з повидлом	100/15	12.39	10.16	13.1	193.96	125/20	17.1	13.65	18.04	264.33
	Салат з моркви та яблука з олією	60/5	0.59	2.55	3.78	37.78	80/5,5	0.79	2.88	4.08	42.78
	Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
Ф	Фрукти по сезону (груша)	60	0.24	0.24	6.24	59.36	80	0.32	0.32	8.32	69.38
	Всього за сніданок					348					436.69
	<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 зі свининою	80/45	12.28	14.01	20.19	198.6	100/60	19.68	22.79	24.8	213.6
	Салат з пекінки (капуста пекінка, зел. цибуля, огірок, олія)	60	0.59	2.09	3.73	56.91	80	0.71	2.12	4.54	69.99
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
	Компотіз с/м ягід	150	0.165	-	8.815	33.835	180	0.22	-	12.09	46.43
	Всього за обід					481.405					540.95
	<i>Полуденок</i>										
Ф	Фрукти (яблуко)	60	0.49	0.11	5.13	59.6	80	0.72	0.16	7.6	78.9
ЗП,Г	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
МП,Л	Какао на молоці	150	2.82	2.5	4.73	99.8	180	3.38	3	5.68	112.3
	Всього за полуденок					220.6					272.8
	<i>Вечеря</i>										
	Куліш	80	2.01	2.12	14.53	84.5	100	2.51	2.65	18.16	105.63
Г,ЗП	Оладки курячі	45	11.36	5.08	5.26	114.06	60	15.07	6.38	6.86	147.69
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
	Тушкована капуста	60	0.77	3.04	4.48	46.14	80	0.91	4.04	5.91	60.92
	Чай з лимоном	150	0.41	-	19.25	56.9	180	0.51	-	24.14	60.2
	Всього за вечерю					384.4					457.24

Алерге ни	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>										
МП,Л	Молочна греченна каша	150	4.94	3.82	21.66	142.89	200	6.38	5	27.25	182.16
МП,Л	Сир твердий	10					15				
	Салат морквяний з родзинками та олією	60/10/5	0.81	0.78	7.91	65.8	80/15/5,5	1.18	1.17	11.38	83.6
ЗП,Г	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	-	-	-	-
	Всього за сніданок					320.99					391.36
	<i>Обід</i>										
МП,Л	Борщ буряковий з сметаною	200/15	1.38	2.02	9.98	112.9	250/25	1.82	2.75	13.27	139.8
ЗП,Г	Пампушка з часником	40	3,16	3,76	12,48	124.32	60	4,74	5,64	18,72	149.3
	М'ясний шніцель курка	45	8.36	14.49	8.58	167.6	60	11.09	19.15	11.17	212.9
ЗП,Г	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	150	0.165	-	8.815	33.835	180	0.22	-	12.09	46.43
	Всього за обід					558.615					701.63
	<i>Полуденок</i>										
ЗП,Г	Печиво "Марія"	15	1.29	10.8	1.2	61.2	20	1.72	14.5	1.6	81.6
Ф	Фрукти ( банан)	60	0.9	0.06	13.08	53.4	80	1.2	0.08	17.44	71.2
	Всього за полуденок					114.6					152.8
	<i>Вечеря</i>										
Р	Рибна котлета	40	9.75	1.21	23.29	85.35	60	14.14	1.82	30.42	121.31
ЗП,Г	Макарони відварні	80	4.22	2.55	21.11	81.11	100	5.27	3.19	26.38	99.97
	Овочева нарізка ( огірок, помідор)	60	0.77	3.04	4.48	61.3	80	0.91	4.04	5.91	85.9
Г,ЗП	Хліб цільнозерновий	30	3.27	1.65	14.13	82.8	30	3.27	1.65	14.13	82.8
	Компот	150	0.41	-	19.25	79.9	180	0.51	-	24.14	91.9
Ф	Фрукти ( персик)	60	0.9	0.06	13.08	53.4	80	1.2	0.08	17.44	71.2
	Всього за вечерю					443.86					553.08