

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

 Таїсія ДЕМЧЕНКО

20.05.2026

Затверджую
Директор
КЗ ЗДО «Малютко»
Борщатівської сільської ради
Бучанського району
Київської області
Ольга КРИВОЦЮК



**Примірне чотиритижневе меню на
літній період 2026 року
КЗ ЗДО «Малютко»
складено відповідно додатку 1
для дітей віком 1-4, 4-6 (7) років
постанови КМУ від 24.03.2021р.№305**

ПОНЕДІЛОК 1 ТИЖДЕНЬ											
Алерге ни	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.
		страви 1-4 роки				цінність ккал	страви 4-6(7)р.			води ккал	
	<i>Сніданок</i>										
МП, Л	Суп молочний з кус- кусом	150	4,8	5,1	35,1	149,1	200	4,8	5,1	35,1	171,3
	Сік яблучний	120	0,44	-	11,33	66,2	180	0,72	-	18,54	99,1
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	82,8	30	3,27	1,65	14,13	82,8
	Відварна цвітна капуста	60	0,59	2,55	3,78	37,77	80	0,79	2,88	4,08	51,78
	Фрукти (полуниця)	60	0,49	0,11	5,13	56,3	80	0,72	0,16	7,6	79,3
	Всього за сніданок					392,17					484,28
	<i>Обід</i>										
	Суп з кольорової капусти та пшоняною крупою	200	1,49	1,16	10,17	93,6	250	2,04	1,64	13,81	115,6
	Шніцель з м'ясом яловичини	45	6	4	16	121,9	60	9	6	24	146,5
	Овочева нарізка	60	2,98	0,05	24,21	53,1	80	3,83	0,06	30,95	76,3
	Каша горохова	80	2,37	3,56	31,49	99,6	100	3,86	4,89	38,82	121,1
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10.	3,27	1,65	14,13	71,1	30/15	3,27	1,65	14,13	71,1
	Компот	150	0,165	-	8,815	43,2	180	0,22	-	12,09	61,3
	Всього за обід					482,5					591,9
	<i>Вечеря</i>										
	Каша в'язка вівсяна	80	2,01	2,12	14,53	99,4	100	2,51	2,65	18,16	119,9
	Гуляш з м'яса птиці	45	9,9	3,38	3,98	109,9	60	13,22	4,34	5,43	133,1
	Баклажани тушковані	60	0,77	3,04	4,48	63,9	80	0,91	4,04	5,91	89,6
Л,МП	Какао на молоці	150	5,595	4,35	13,26	63,3	200	6,714	5,22	15,912	95,1
	Фрукти (персик)	60	0,24	0,24	6,24	56,3	80	0,32	0,32	8,32	69,3
	Всього за вечерю					392,8					507

Алерге ни	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>										
МП, Л	Пудинг сирно-рисовий з родзинками та ягід. кюлі	100/20/20	16,04	12	20,62	198,2	125/25/25	20,43	15	25,97	231,3
	Каша кукурудзяна	80	2,22	2,67	10,53	69,3	100	2,77	3,34	13,16	85,6
	Перець свіжий	60	1,47	3,08	17,96	54,3	80	1,96	3,99	24,08	61,8
	Чай з лимоном	150	0,41	-	19,25	56,9	180	0,51	-	24,14	60,2
	Фрукти (черешня)	60	0,24	0,24	6,24	61,3	80	0,32	0,32	8,32	71,3
	Всього за сніданок					440					510,2
	<i>Обід</i>										
СБ	Суп квасолевий	200	1,66	2,54	11,01	99,9	250	2,22	3,48	14,62	129,6
	Тефтелі з м'ясом птиці	45	11,36	5,08	5,26	114,06	60	15,07	6,38	6,86	138,6
ЗП	Каша ячнева	80	2,37	3,56	31,49	81,3	100	3,86	4,89	38,82	105,6
	Салат "Вітамін"	60	2,98	0,05	24,21	61,3	80	3,83	0,06	30,95	83,1
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий з вм	30/2	3,27	1,65	14,13	71,1	30/2,5	3,27	1,65	14,13	71,1
	Компот із с/м ягід	150	0,165	-	8,815	56,9	180	0,22	-	12,09	65,91
	Всього за обід					484,56					593,91
	<i>Вечеря</i>										
	Картопляне пюре	80	2,01	2,12	14,53	79,6	100	2,51	2,65	17,16	89,6
Р	Котлета рибна	40	10,11	3,35	5,17	95,6	60	13,5	4,3	7,11	117,3
	Овочева суміш тушкована	60	0,59	2,55	3,78	56,9	80	0,79	2,88	4,08	69,3
Л,МП	Ряжанка 2,5%	100	2,7	2,25	3,15	55,2	125	3,75	3,13	4,38	91,3
	Фрукти (абрикос)	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	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Всього за вечерю					411,8					509,8

СЕРЕДА 1 ТИЖДЕНЬ

Алерге ни	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>										
Л,МП	Каша молочна вівсяна	150	2,44	1,71	15,12	86,52	200	3,05	2,14	18,9	110,3
я	Омлет	50	7,07	8,97	0,92	99,9	50	7,07	8,97	0,92	99,9
	Морква припущена з родзинками	60/20	2,98	0,05	24,21	55,6	80/25	3,83	0,06	30,95	71,3
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Сік яблучний	120	0,44	-	11,33	66,2	180	0,72	-	18,54	99,1
	Фрукти (виноград)	60	0,49	0,11	5,13	45,4	80	0,72	0,16	7,6	65,3
	Всього за сніданок					424,72					517
	<i>Обід</i>										
Р	Суп рибний	200	1,62	2,62	10,73	95,9	250	2,14	3,3	14,21	119,5
МП	Тефтеля з м'ясом свинини та сметанковим соусом	45/15	7,95	3,59	3,13	101,3	60/25	11,85	4,82	4,59	123,1
	Каша гречана	80	2,46	3,49	19,69	98,6	100	2,81	4,04	22,38	123,6
	Салат із молодої капусти	60	0,77	3,04	4,48	61,3	80	0,72	2	3,47	91,3
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Компот із с/м ягід	150	0,165	-	8,815	56,3	180	0,22	-	12,09	65,3
	Всього за обід					484,5					593,9
	<i>Вечеря</i>										
Р	Рибне суфле	40	8,36	14,49	8,58	138,6	60	11,09	19,15	11,17	158,3
ЗП	Макарони відварні	80	4,22	2,55	21,11	85,3	100	5,27	3,19	26,38	101,9
	Салат "Вітамінний"	60	0,59	2,09	3,73	67,3	80	0,71	2,12	4,54	82,3
	Фрукти (персик)	60	0,49	0,11	5,13	56,3	80	0,72	0,16	7,6	71,2
Л,МП	Какао на молоці	150	5,595	4,35	13,26	63,3	200	6,714	5,22	15,912	95,1
	Всього за вечерю					410,8					508,8

Алерге ни	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, Л	Лінові вареники із родзинками та повидлом	100/20	10,6	5,2	27	189,1	125/25	13,46	6,56	35,17	221,3
	Баклажани запечені	60	2,98	0,05	24,21	54,3	80	3,83	0,06	30,95	63,4
	Чай з лимоном	150	0,41	-	19,25	56,9	180	0,51	-	24,14	60,2
	Каша вівсяна	80	2,22	2,67	10,53	69,3	100	2,77	3,34	13,16	85,6
	Фрукти (нектарин)	60	0,9	0,06	13,08	61,23	80	1,2	0,08	17,44	89,69
	Всього за сніданок					430,83					520,19
	<i>Обід</i>										
	Суп з крупою пшеничною	200	1,8	1,68	7,17	89,9	250	2,4	2,24	9,56	121,3
СБ	Пюре з сочевиці та цибулею	80	10,34	3,2	24,4	101,6	100	12,93	3,88	30,51	115,3
	Биток з мяса птиці	45	11,84	5,35	5,32	118,63	60	15,69	6,74	6,96	143,9
	Салат з редису та огірка	60	0,87	1,63	8,04	68,9	80	1,2	2,54	11,08	89,6
	Компот	150	0,165	-	8,815	33,85	180	0,22	-	12,09	46,43
ЗП,Г	Хліб цілнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Всього за обід					483,98					587,63
	<i>Вечеря</i>										
	Перець фарширований з рисом та мясом птиці	80/45	10,35	4,67	6,01	156,9	100/60	14,06	6,81	9,15	205,3
	Фрукти (абрикос)	60	0,24	0,24	6,24	56,3	80	0,32	0,32	8,32	69,6
	Овочева нарізка	60	0,87	1,63	8,04	61,3	80	1,2	2,54	11,08	72,3
ЗП,Г	Хліб цілнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
Л,МП	Йогурт 2,5%	100	2,7	2,25	3,15	55,2	125	3,75	3,13	4,38	89,1
	Всього за вечерю					400,8					507,4

Алерге ни	П'ЯТНИЦЯ І ТИЖДЕНЬ										
	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг.
		страви				цінність	страви				цінність
	1-4 роки				ккал	4-6(7)р.				ккал	
	<i>Сніданок</i>										
Л,МП	Суп молочний пшоняний	150	4,86	4,62	20,03	159,6	200	6,11	5,78	25,37	199,6
	Капуста кольорова запечена	60	0,77	3,04	4,48	55,61	80	0,91	4,04	5,91	69,3
Я	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	63,9
ЗП,Л	Хліб цільнозерновий	30.	3,27	1,65	14,13	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Всього за сніданок					406,01					466,7
	<i>Обід</i>										
СБ	Борщ український з квасолею	200	2,13	2,51	10,03	109,9	250	2,75	3,14	13,13	129,3
	Зрази з м'ясом птиці	80/45	12,78	4,47	16,69	129,3	100/60	16,93	5,59	22,15	149,6
	Кабачкова ікра	60	2,98	0,05	24,21	59,1	80	3,83	0,06	30,95	71,4
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30.	3,27	1,65	14,13	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Компот	150	0,165	-	8,815	33,85	180	0,22	-	12,09	46,43
	Фрукти (персик)	60	0,49	0,11	5,13	53,2	80	51,2	0,16	7,6	69,8
	Всього за обід					456,45					537,63
	<i>Вечеря</i>										
Р	Шніцель з м'яса птиці натуральний	40	9,75	1,21	23,29	115,2	60	14,14	1,82	30,42	136,5
ЗП	Каша пшенична (артек)	80	2,22	2,67	10,53	99,1	100	2,77	3,34	13,16	119,3
	Салат із капусти з укропом	60	0,77	3,04	4,48	55,61	80	0,91	4,04	5,91	60,92
Л,МП	Молоко кип'ячене	150	5,595	4,35	13,26	63,3	200	6,714	5,22	15,912	95,1
	Фрукти (полуниця)	60	0,24	0,24	6,24	59,6	80	0,32	0,32	8,32	71,31
	Всього за вечерю					392,81					483,13

ПОНЕДІЛОК 2 ТИЖДЕНЬ

Алерген и	Найменування страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність	Вихід страви	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність
		1-4 роки				ккал	4-6(7)р.				ккал
	<i>Сніданок</i>										
МП, Л	Суп молочний пшоняний	150	4,8	5,1	35,1	132,6	200	4,8	5,1	35,1	173,6
Я	Яйце варене	50	5	4,6	0,28	62,8	50	5	4,6	0,28	62,8
	Салат з моркви пропущений з сухофруктами	60/20	0,59	2,55	3,78	37,78	80/25	0,62	2,73	4,02	42,1
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Чай з лимоном	150	0,41	-	19,25	49,3	180	0,51	-	24,14	60,2
	Фрукти (полуниця)	60	0,9	0,06	13,08	51,23	80	1,2	0,08	17,44	78,6
	Всього за сніданок					404,81					488,4
	<i>Обід</i>										
	Суп крупою з кус-кус	200	1,72	1,34	13,08	99,6	250	2,29	1,79	17,45	130,8
	Гречаники з м'яса птиці	80/45	14,23	5,67	0,3	181,9	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
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10.	3,27	1,65	14,13	82,8	30/15	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					484,91					576,49
	<i>Вечеря</i>										
	Домашня печеня з м'ясом птиці	80/45	10,03	12,04	14,4	199,3	100/60	16,52	19,47	22,69	252,3
	Салат «Вітамінний»	60	0,59	2,09	3,73	66,3	80	0,71	2,12	4,54	76,5
Л,МП	Какао на молоці	150	2,82	2,5	4,73	97,8	200	3,38	3	5,68	109,32
	Фрукти (персик)	60	0,24	0,24	6,24	51,23	80	0,32	0,32	8,32	71,6
	Всього за вечерю					414,63					509,72

ВІВТОРОК 2 ТИЖДЕНЬ

Алерген и	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг.
		страви				цінність	страви				цінність
		1-4 роки				ккал	4-6(7)р.				ккал
	<i>Сніданок</i>										
МП,Л	Сирне суфле із родзинками	100/20	18,23	13,14	17,42	198,3	125/25	22,71	16,87	22,87	243,9
	Кисіль фруктовий	150	0,41	-	19,25	79,9	180	0,51	-	24,14	91,9
	Каша кукурудзяна	80	2,22	2,67	10,53	69,3	100	2,77	3,34	13,16	85,6
	Баклажан запечений	60	0,59	2,55	3,78	37,78	80	0,62	2,73	4,02	40,22
	Фрукти (виноград)	60	0,66	0,05	14,9	52,6	80	0,83	0,063	18,71	68,9
	Всього за сніданок					437,88					530,52
	<i>Обід</i>										
Р	Суп рибний	200	2,51	3,02	10,65	76,11	250	3,05	4,21	14,22	104,49
	Тефтеля з м'яса яловичини	45	8,36	14,49	8,58	172,35	60	11,09	19,15	11,17	203,14
СБ	Горохове п'юре	80	2,22	2,67	10,53	73,8	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
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	33,8	180	0,22	-	12,09	46,43
	Всього за обід					485					590,06
	<i>Вечеря</i>										
Р	Котлета рибна	40	5,73	2,1	2,33	103,5	60	8,6	3,2	3,5	131,3
	Вермішель відварна	80	2,46	1,8	21,38	99,9	100	3,09	2,26	26,82	115,3
	Капуста кольорова відварна	60	0,67	1,53	7,94	45,85	80	0,9	2,04	10,88	62,31
Л, МП	Молоко кип'ячене	150	5,595	4,35	13,26	63,3	200	6,714	5,22	15,912	95,1
	Фрукти (полуниця)	60	0,49	0,11	5,13	21,6	80	0,72	0,16	7,6	32
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Всього за вечерю					405,25					507,11

СЕРЕДА 2 ТИЖДЕНЬ

Алерген и	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле-	Енерг.
		страви				цінність	страви			води	цінність
		1-4 роки				ккал	4-6(7)р.				ккал
	<i>Сніданок</i>										
МП,Л	Суп молочний ячневий	150	2,65	3,02	14,95	95,8	200	2,85	3,32	16,45	112,3
Я	Омлет	50	7,07	8,97	0,92	101,3	50	7,07	8,97	0,92	101,3
	Кабачок запечений	60	0,59	2,55	3,78	37,77	80	0,79	2,88	4,08	51,78
	Сік яблучний	120	0,44	-	11,33	66,2	180	0,72	-	18,54	99,1
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Фрукти (черешня)	60	0,9	0,06	13,08	58,6	80	1,2	0,08	17,44	78,9
	Всього за сніданок					430,77					514,48
	<i>Обід</i>										
СБ	Суп гороховий	200	5,78	4,24	23,58	109,3	250	7	4,85	28,12	138,3
Г	Каша булгур	80	2,44	1,71	15,12	86,92	100	3,05	2,14	18,9	108,65
	Биток з мяса птиці	45	11,84	5,35	5,32	112,63	60	15,69	6,74	6,96	133,9
	Огірок, помідор	60	2,98	0,05	24,21	59,1	80	3,83	0,06	30,95	78,6
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий з вмі	30/2	3,27	1,65	14,13	82,8	30/2,5	3,27	1,65	14,13	82,8
	Компот	150	0,165	-	8,815	33,73	180	0,22	-	12,09	46,43
	Всього за обід					484,48					588,68
	<i>Вечеря</i>										
	Овоче рагу з м'ясом птиці	80/45	10,32	8,48	14,08	220,8	100/60	12,9	10,6	17,6	261,1
	Салат з молодого капусти	60	2,96	0,05	20,92	56,9	80	3,8	0,07	26,44	79,3
Л,МП	Ряжанка 2,5%	100	2,7	2,25	3,15	61,56	125	3,75	3,13	4,38	91,3
	Фрукти (виноград)	60	0,24	0,24	6,24	54,6	80	0,32	0,32	8,32	76,8
	Всього за вечерю					393,86					508,5

Леген	ЧЕТВЕР 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>										
МП,Л	Сирники з повидлом	100/15	12,39	10,16	13,1	156,3	125/20	17,1	13,65	18,04	212,3
	Капуста кольорова запечена	60	1,47	3,08	17,96	100,52	80	1,96	3,99	24,08	128,4
	Каша вівсяна	80	2,22	2,67	10,53	69,3	100	2,77	3,34	13,16	85,6
	Сік яблучний	120	0,41	-	19,25	66,2	180	0,51	-	24,14	99,1
	Фрукти (полуниця)	60	0,24	0,24	6,24	59,36	80	0,32	0,32	8,32	69,38
	Всього за сніданок					451,68					594,78
	<i>Обід</i>										
	Суп круп'яний пшеничний	200	1,66	2,54	11,01	97,6	250	2,22	3,48	14,62	115,3
	Плов рисовий з м'яса птиці	80/45	12,28	14,01	20,19	119,3	100/60	19,68	22,79	24,8	159,8
	Салат «Вітамінний»	60	0,59	2,09	3,73	56,11	80	0,71	2,12	4,54	69,99
ЗП,Г,МП	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	3,27	1,65	14,13	82,8	30/15	3,27	1,65	14,13	82,8
	Фрукти (абрикос)	60	0,49	0,11	5,13	49,6	80	0,72	0,16	7,6	68,9
	Компот	150	0,165	-	8,815	33,73	180	0,22	-	12,09	46,43
	Всього за обід					439,14					543,22
	<i>Вечеря</i>										
СБ	Пюре з сочевиці	80	2,01	2,12	14,53	99,5	100	2,51	2,65	18,16	118,9
	Оладки з м'яса птиці	45	11,36	5,08	5,26	119,9	60	15,07	6,38	6,86	148,9
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	82,8	30	3,27	1,65	14,13	82,8
	Ікра кабачкова	60	0,77	3,04	4,48	46,14	80	0,91	4,04	5,91	60,92
МП,Л	Какао на молоці	150	2,82	2,5	4,73	79,5	200	3,38	3	5,68	97,6
	Всього за вечерю					427,84					509,12

П'ЯТНИЦЯ 2 ТИЖДЕНЬ

Алерген	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 манний	150	4,94	3,82	21,66	142,89	200	6,38	5	27,25	182,16
	Салат морквяний пропущений з родзинками	60/20	0,81	0,78	7,91	65,8	80/25	1,18	1,17	11,38	83,6
ЗП,Г	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	49,3	180	0,51	-	24,14	60,2
	Фрукти (черешня)	60	0,9	0,06	13,08	53,4	80	1,2	0,08	17,44	71,2
	Всього за сніданок					394,19					479,96
	<i>Обід</i>										
СБ	Борщ буряковий з квасолею	200	1,38	2,02	9,98	112,9	250	1,82	2,75	13,27	129,6
	Шніцель з м'яса свинина	45	8,36	14,49	8,58	167,6	60	11,09	19,15	11,17	212,9
ЗП	Каша гречана	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
	Кисіль фруктовий	150	0,41	-	19,25	79,9	180	0,51	-	24,14	91,9
	Всього за обід					480,36					587,6
	<i>Вечеря</i>										
Р	Рибна котлета	40	9,75	1,21	23,29	72,3	60	14,14	1,82	30,42	89,6
ЗП,Г	Макарони відварні	80	4,22	2,55	21,11	81,11	100	5,27	3,19	26,38	97,97
	Овочева нарізка	60	0,77	3,04	4,48	51,3	80	0,91	4,04	5,91	69,5
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий з вм	30/2	3,27	1,65	14,13	82,8	30/2,5	3,27	1,65	14,13	82,8
Л,МП	Йогурт 2,5%	100	2,7	2,25	3,15	61,56	125	3,75	3,13	4,38	91,3
	Фрукти (виноград)	60	0,9	0,06	13,08	49,5	80	1,2	0,08	17,44	68,9
	Всього за вечерю					398,57					500,07

ПОНЕДІЛОК 3 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	Молочний суп манний	150	4,8	5,1	35,1	123,4	200	4,8	5,1	35,1	199,8
Я	Яйце варене	50	5	4,6	0,28	62,8	50	5	4,6	0,28	62,8
	Баклажан запечений	60	0,45	3,14	4,64	51,2	80	0,63	4,2	6,52	68,1
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	82,8	30	3,27	1,65	14,13	82,8
	Сухофрукти	20	1,08	0,24	14,44	56,8	25	1,35	0,3	18,05	71
	Чай з лимоном	150	0,41	-	19,25	56,9	180	0,51	-	24,14	60,2
	Всього за сніданок					433,9					544,7
<i>Обід</i>											
	Суп із цвітною капустою з крупою ячневою	200	1,461	3,098	7,041	81,9	250	1,938	3,941	9,434	100,3
СБ	Горохове п'юре	80	2,46	1,8	21,38	112,64	100	3,09	2,26	26,82	115,9
	Гуляш з м'яса птиці	45	9,9	3,38	3,98	102,3	60	13,22	4,34	5,43	120,9
	Кабачок запечений	60	0,67	1,53	7,94	65,3	80	0,9	2,04	10,88	79,5
	Сік яблучний	120	0,44	-	11,33	66,2	180	0,72	-	18,54	99,1
	Фрукти (полуниця)	60	0,24	0,24	6,24	62,3	80	0,32	0,32	8,32	87,3
	Всього за обід					490,64					603
<i>Вечеря</i>											
	Плов рисовий з м'ясом птиці	80/45	12,28	14,01	20,19	164,3	100/60	19,68	22,79	22,8	189,3
	Салат «Вітамінний»	60	0,59	2,09	3,73	56,31	80	0,71	2,12	4,54	76,81
Л,МП	Какао на молоці	150	5,595	4,35	13,26	63,3	200	6,714	5,22	15,912	95,1
	Фрукти (нектарин)	60	0,24	0,24	6,24	59,6	80	0,32	0,32	8,32	76,3
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Всього за вечерю					414,61					508,61

ВІВТОРОК 3 ТИЖДЕНЬ

Алерге ни	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	Лінівi вареники з ягідним кюлі	100/15	10,06	5,2	27	198,2	125/25	13,46	6,56	35,17	249,8
	Сік яблучний	120	5,01	4,25	8,055	89,2	180	6,02	5,55	9,666	98,69
	Каша вівсяна	80	2,22	2,67	10,53	69,3	100	2,77	3,34	13,16	85,6
	Броколі відварне	60	0,77	3,04	4,48	60,75	80	0,91	4,04	5,91	78,36
	Фрукти (черешня)	60	0,49	0,11	5,13	58,91	80	0,72	0,16	7,6	75,69
	Всього за сніданок					476,36					588,14
	<i>Обід</i>										
	Суп з сочевицею	200	4,88	4,9	13,61	115,39	250	6,67	7,18	18,32	139,8
	Гречаники з м'яса свинини	80/45	12,85	3,38	24,76	143,9	100/60	16,92	4,47	31,39	179,6
	Салат з молодої капусти	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
	Компот	150	0,41	-	19,25	81,3	180	0,51	-	24,14	101,3
	Всього за обід					483,62					584,73
	<i>Вечеря</i>										
	Картопляне пюре	80	2,01	2,12	14,53	79,6	100	2,51	2,65	17,16	89,6
	Оладки з м'яса птиці	45	11,36	5,08	5,26	95	60	15,07	6,25	6,86	112,3
	Овочева суміш тушкована	60	0,67	1,53	7,94	51,3	80	0,9	2,04	10,88	71,9
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	71,2	30	3,27	1,65	14,13	71,2
Л,МП	Молоко кип'ячене	150	5,595	4,35	13,26	63,3	200	6,714	5,22	15,912	95,1
	Фрукти (персик)	60	0,49	0,11	5,13	39,6	80	0,72	0,16	7,6	59,6
	Всього за вечерю					400					499,7

Алерге ни	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>										
Я	Яйце варене	50	5	4,6	0,28	62,8	50	5	4,6	0,28	62,8
ЗП	Макарони відварні	80	10,34	3,2	24,4	115,9	100	12,93	3,88	30,51	142,9
	Салат з молодої капусти	60	0,81	0,78	7,91	54,91	80	1,18	1,17	11,38	71,9
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Фрукти (полуниця)	60	0,49	0,11	5,13	54,9	80	0,72	0,16	7,6	67,9
МП,Л	Йогурт 2,5%	100	2,7	2,25	3,15	55,2	125	3,75	3,13	4,38	91,3
	Всього за сніданок					414,81					507,9
	<i>Обід</i>										
Р	Суп рибний з пшоном	200	1,51	3,41	8,94	101,3	250	2,02	4,38	11,92	121,3
	Тефтелька з м'яса птиці в сметанно-томатному соусі	45/15	8,66	6,23	9,47	123,9	60/25	13,05	8,85	14,55	156,9
	Каша пшенична	80	2,44	1,71	15,12	69,3	100	3,05	2,14	18,9	95,6
	Овочева нарізка	60	2,98	0,05	24,21	54,99	80	3,83	0,06	30,95	69,5
	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	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Всього за обід					477,49					574,6
	<i>Вечеря</i>										
Р	Котлета рибна	40	10,11	3,35	5,17	119,6	60	13,5	4,3	7,11	134,2
ЗП	Каша вівсяна в'язка	80	2,22	2,67	10,53	99,9	100	2,77	3,34	13,16	124,3
	Салат з огірка та помідора	60	0,91	4,04	5,91	60,92	80	0,72	2	3,47	75,3
	Фрукти (абрикос)	60	0,24	0,24	6,24	54,3	80	0,32	0,32	8,32	73,99
Л,МП	Молоко кип'ячене	150	5,595	4,35	13,26	63,3	200	6,714	5,22	15,912	95,1
	Всього за вечерю					398,02					502,89

Алерге ни	ЧЕТВЕР 3 ТИЖДЕНЬ										
	Найменування страви	Вихід	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг.	Вихід	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг.
		страви				цінність					страви
	1-4 роки				ккал	4-6(7)р.					ккал
	<i>Сніданок</i>										
МП,Л	Львівський сирник	100	18,23	13,14	17,42	219,3	125	22,71	16,87	22,87	285,3
	Компот	150	0,41	-	19,25	87,9	180	0,51	-	24,14	101,3
	Салат морквяний пропущений з курагою	60/20	0,59	2,55	3,78	37,78	80/25	0,62	2,73	4,02	40,22
	Фрукти (черешня)	60	0,24	0,24	6,24	45,96	80	0,32	0,32	8,32	69,9
	Всього за сніданок					390,94					496,72
	<i>Обід</i>										
СБ	Борщ український з квасолею	200	2,13	2,51	10,03	105,3	250	2,75	3,14	13,13	119,9
	Лінівці голубці з м'ясом яловичини	80/45	10,35	4,01	22,37	168,48	100/60	12,95	5,25	28,16	213,53
	Баклажан запечений	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 із сухофруктів	150	0,165	-	8,815	59,8	180	0,22	-	12,09	46,43
	Всього за обід					476,37					542,57
	<i>Вечеря</i>										
	Домашня печеня з м'яса птиці	80/45	10,03	12,04	14,4	121,9	100/60	16,52	19,47	22,69	149,8
	Свіжі овочі	60	6,08	3,07	15,16	56,3	80	6,08	3,07	15,16	76,1
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий з вм	30/2	3,27	1,65	14,13	71,1	30/2,5	3,27	1,65	14,13	71,1
	Фрукти (виноград)	60	0,9	0,06	13,08	53,4	80	1,2	0,08	17,44	67,1
Л,МП	Ряжанка 2,5%	100	2,7	2,25	3,15	55,2	125	3,75	3,13	4,38	91,3
	Компот	150	0,41	-	19,25	33,6	180	0,51	-	24,14	54,1
	Всього за вечерю					391,5					509,5

П'ЯТНИЦЯ 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>										
Л,МП	Суп молочний рисовий	150	1,55	1,6	12,36	110,89	200	1,99	2,01	15,53	130,89
	Цвітна капуста запечена	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	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
	Фрукти (полуниця)	60	0,24	0,24	6,24	61,98	80	0,32	0,32	8,32	85,61
	Всього за сніданок					373,83					455,8
	<i>Обід</i>										
	Суп овочевий	200	1,32	2,99	7,71	99,1	250	1,74	3,74	10,27	109,9
	Котлета з м'яса птиці	45	9,65	3,34	3,25	111,3	60	12,86	4,29	4,26	139,9
ЗП	Каша булгур	80	2,37	3,56	31,49	83,4	100	3,86	4,89	38,82	102,3
	Кабачок запечений	60	1,07	3,62	8,72	56,7	80	1,43	4,96	11,79	76,3
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10.	3,27	1,65	14,13	71,1	30/15	3,27	1,65	14,13	71,1
	Компот із с/м ягід	150	0,165	-	8,815	59,6	180	0,22	-	12,09	71,3
	Всього за обід					481,2					570,8
	<i>Вечеря</i>										
Р	Рибна тефтеля	40	6,84	3,27	0,91	115,9	60	14,24	5,09	1,14	139,3
СБ	Пюре із сочевиці з цибулею	80	10,34	3,2	24,4	98,6	100	12,93	3,88	30,51	112,3
	Салат із капусти з укропом	60	0,77	3,04	4,48	75,1	80	0,91	4,04	5,91	91,3
Л,МП	Какао на молоці	150	5,595	4,35	13,26	63,3	200	6,714	5,22	15,912	91,5
	Фрукти (абрикос)	60	0,49	0,11	5,13	59,63	80	0,72	0,16	7,6	75,3
	Всього за вечерю					412,53					509,7

ПОНЕДІЛОК 4 ТИЖДЕНЬ

Алергени	Найменування страви	Вихід страви 1-4 роки	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал	Вихід страви 4-6(7) років	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність ккал
	<i>Сніданок</i>										
МП, Л	Суп молочний з ячневою крупою	150	4,8	5,1	35,1	195,69	200	4,8	5,1	35,1	235,21
	Відварне броколі	60	0,6	2,56	3,24	39,9	80	0,8	3,07	4,02	59,3
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	82,8	30	3,27	1,65	14,13	82,8
	Сік яблучний	120	0,44	-	11,33	66,2	180	0,72	-	18,54	99,1
	Фрукти (полуниця)	60	0,24	0,24	6,24	61,68	80	0,32	0,32	8,32	79,13
	Всього за сніданок					363,47					472,74
	<i>Обід</i>										
ЗП, Г	Суп макаронними виробами	200	5,78	4,24	23,58	132,04	250	7	4,85	28,12	164,27
	Каша рисова розсипчаста	80	2,37	3,56	31,49	104,6	100	3,86	4,89	38,82	121,88
	Гуляш м'яса свинини	45	9,9	3,38	3,98	91,38	60	13,22	4,34	5,43	125,59
	Салат із молодшої капусти з цибулею	60	0,91	4,04	5,91	60,92	80	0,7	2,1	2,6	72,1
	Чай з лимоном	150	0,41	-	19,25	56,9	180	0,51	-	24,14	60,2
ЗП, Г	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10.	3,27	1,65	14,13	82,8	30/15	3,27	1,65	14,13	82,8
	Всього за обід					445,84					544,04
	<i>Вечеря</i>										
	Котлета рублена з м'яса птиці	45	10,8	3,58	8,23	121,74	60	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
Л,МП	Какао на молоці	150	2,82	2,5	4,73	75,6	200	3,38	3	5,68	97,1
	Фрукти (черешня)	60	0,9	0,06	13,08	53,4	80	1,2	0,08	17,44	71,2
	Всього за вечерю					387,06					480,38

Алерген и	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>										
МП, Л	Пудинг сирно-манний з родзинками і ягідним кюлі	100/20/25	16,04	12	20,62	249,3	125/25/25	20,43	15	25,97	299,6
	Кабачок запечений	60	0,81	0,78	7,91	45,21	80	1,18	1,17	11,38	59,69
	Фрукти (полуниця)	60	0,24	0,24	6,24	59,3	80	0,32	0,32	8,32	68,3
	Чай з лимоном	150	0,41	-	19,25	56,9	180	0,51	-	24,14	60,2
	Всього за сніданок					410,71					487,79
	<i>Обід</i>										
	Суп квасолевий	200	3,875	6,665	15,035	99,8	250	5,175	8,815	19,885	110,3
Р	Рибний рулет	40	9,2	4,63	4,47	99,3	60	13,52	6,24	6,74	121,3
	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
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Компот	150	0,165	-	8,815	68,9	180	0,22	-	12,09	89,6
	Всього за обід					474,31					552,69
	<i>Вечеря</i>										
	Суфле із вареного м'яса птиці 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
Л, МП	Ряжанка 2,5%	100	2,7	2,25	3,15	55,2	125	3,75	3,13	4,38	91,3
	Фрукти (нектарин)	60	0,49	0,11	5,13	45,12	80	0,72	0,16	7,6	51,23
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	82,8	30	3,27	1,65	14,13	82,8
	Всього за вечерю					379,04					489,95

СЕРЕДА 4 ТИЖДЕНЬ

Алерген и	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>										
ЗП,Г	Макарони відварні	80	4,94	3,82	21,66	142,89	100	6,38	5	27,25	182,16
Я	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 (виноград)	60	0,9	0,06	13,8	54,4	80	1,2	0,08	17,44	71,2
Л,МП	Молоко кип'ячене	150	5,595	4,35	13,26	63,3	200	6,714	5,22	15,912	95,1
	Всього за сніданок					376,99					480,56
	<i>Обід</i>										
	Суп польовий з пшеничною крупкою	200	1,51	3,41	8,94	71,26	250	2,02	4,38	11,92	93,52
	Нагетси з м'яса птиці	45	11,96	4,16	12,1	136,47	60	15,99	5,36	16,5	161,1
СБ	Горохове пюре	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	51,3	80	0,9	2,04	10,88	69,9
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий з вмі	30/2	3,27	1,65	14,13	82,8	30/2,5	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					462,625					562,4
	<i>Вечеря</i>										
	Овочева рагу з м'ясом птиці	80/45	10,32	8,48	14,08	153,2	100/60	12,9	10,6	17,6	185,3
	Овочева нарізка	60	3,8	1,64	11,36	69,3	80	4,33	1,66	12,93	79,1
Л,МП	Йогурт 2,5%	100	2,7	2,25	3,15	55,2	125	3,75	3,13	4,38	91,3
	Фрукти (черешня)	60	0,9	0,06	13,8	54,4	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 вечерю					414,9					509,7

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	Запіканка з родзинками	100/20	12,39	10,16	13,1	199,9	125/25	17,1	13,65	18,04	223,9
	Кабачок запечений	60	0,6	2,56	3,24	79,6	80	0,8	3,08	4,32	98,98
	Каша кукурудзяна	80	2,22	2,67	10,53	69,3	100	2,77	3,34	13,16	85,6
	Фрукти (виноград)	60	0,24	0,24	6,24	56,3	80	0,32	0,32	8,32	69,3
	Чай з лимоном	150	0,41	-	19,25	56,9	180	0,51	-	24,14	68,89
	Всього за сніданок					405,1					546,67
	<i>Обід</i>										
	Суп гречаний	200	1,79	2,83	12,36	89,9	250	2,37	3,44	16,36	121,3
	Тюфтеля з м'яса птиці	45	11,84	5,35	5,32	101,3	60	15,69	6,74	6,96	133,69
ЗП,Г	Каша пшенична з в/м	80/2	2,97	1,83	20	89,6	100/2,5	3,57	2,27	24,07	109,5
	Салат з редису та огірків	60	0,77	3,04	4,48	55,98	80	0,91	4,04	5,91	60,92
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30//10	3,27	1,65	14,13	71,1	30/15	3,27	1,65	14,13	71,1
	Компот	150	0,165	-	8,815	33,875	180	0,22	-	12,09	46,43
	Всього за обід					441,755					542,94
	<i>Вечеря</i>										
СБ	Пюре з сочевиці	80	2,46	1,8	21,38	89,6	100	3,09	2,26	26,82	119,6
	Січеники з м'яса птиці	45	9,65	3,34	3,25	83,23	60	12,86	4,29	4,26	101,3
	Салат з молоді капусти	60	0,59	2,55	3,78	48,12	80	0,79	2,88	4,08	56,75
Л,МП	Молоко кип'ячене	150	5,595	4,35	13,26	63,3	200	6,714	5,22	15,912	95,1
	Фрукти (абрикос)	60	0,49	0,11	5,13	45,61	80	0,72	0,16	7,6	60,1
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	71,3	30	3,27	1,65	14,13	71,3
	Всього за вечерю					401,16					504,15

Алерген и	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	Суп молочний вівсяний	150	4,86	4,69	31,52	109,9	200	6,5	5,81	41,74	135,3
	Салат з моркви припущеної з курагою	60/20	0,81	0,78	7,91	37,81	80/25	1,18	1,17	11,38	54,81
Я	Омлет	50	7,07	8,97	0,92	91,1	50	7,07	8,97	0,92	91,1
	Сік яблучний	120	0,44	-	11,33	66,2	180	0,72	-	18,54	99,1
	Фрукти (полуниця)	60	0,9	0,06	13,08	45,9	80	1,2	0,08	17,44	59,6
ЗП,Г	Хліб цільнозерновий	30	3,27	1,65	14,13	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Всього за сніданок					422,01					511,01
	<i>Обід</i>										
СБ	Борщ із квасолею	200	1,26	2,59	10,19	99,9	250	1,87	4,97	13,93	121,3
	Тефтеля з м'яса яловичини	45	10,6	5,05	18,77	120,9	60	13,1	5,99	23,28	159,9
	Каша гречана	80	2,46	3,49	19,69	93,6	100	2,81	4,04	22,38	119,3
	Овочева суміш	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	71,1	30	3,27	1,65	14,13	71,1
	Чай з лимоном	150	2,82	2,5	4,73	41,2	180	3,38	3	5,68	56,3
	Всього за обід					484,41					594,01
	<i>Вечеря</i>										
Р	Риба тушкована з цибулею	40	6,84	3,27	0,91	99,21	60	14,24	5,09	1,14	115,3
ЗП,Г	Вермішель відварна з вершковим маслом	80/2	2,76	1,77	19,94	107,62	100/2,5	3,46	2,22	25,01	123,2
	Броколі відварна	60	0,91	4,04	5,91	60,92	80	0,72	2	3,47	71,98
	Фрукти (черешня)	60	0,9	0,06	13,08	65,98	80	1,2	0,08	17,44	98,13
Л,МП	Какао на молоці	150	5,595	4,35	13,26	63,3	200	6,714	5,22	15,912	95,1
	Всього за вечерю					397,03					503,71

