

«ПОГОДЖЕНО»

Начальник Ужгородського районного управління Головного управління Держпродспоживслужби в Закарпатській області
Л.І. Ігнацевич

23.02.2023



«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Директор ЗДО №16 «Зернятко» загального розвитку Ужгородської міської ради в Закарпатській області
Лариса ВІТЯЗЬ

(Signature)

Примірне чотиритижневе меню ЗДО №16 «Зернятко» на весняний період 2023н/р.

№ п / п	Найменування страв	Маса нетто		Хімічний склад							
		вихід		Білки г		Жири г		Вуглеводи г		Енергоцінність ккал	
		Яслі 2-4р.	Сад 4-6р	Яслі 2-4р	Сад 4-6р	Яслі 2-4р	Сад 4-6р	Яслі 2-4р	Сад 4-6р	Яслі 2-4р	Сад 4-6р
I – тиждень ПОНЕДІЛОК											
СНІДАНОК											
	Каша молочна манна	180	220	5,64	7,32	5,56	8,79	19,0	25,30	147,67	208,50
	Хліб цільнозерн. з маслом, пів. яйця	30/5/20	30/5/20	5,3	5,3	11,4	11,4	9,6	9,6	41,25/33,07	41,25/33,07
	Какао з молоком	150	200	5,07	6,76	4,47	5,96	7,96	10,6	91,59	122,12
	Фрукти(банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53,0	71,0
	ВСЬОГО			16,91	20,31	21,35	24,98	49,66	62,9	397,98	579,34
ОБІД											
	Суп гороховий з грінками	150/20	200/20	5,8	7,0	4,2	4,8	23,6	28,1	156,0	184,0
	Тюфтельки рибні в том.соусі	90/10	100/10	12,7	14,1	4,2	4,62	2,5	2,78	91,3	101,44
	Макарони	80	100	2,82	3,53	2,71	3,39	18,7	23,3	111,91	139,89
	Морква тушк.з яблуками	60	80	0,87	1,16	2,04	2,72	1,2	1,6	42,78	57,04
	Компот із сухофруктів	150	180	0,42	0,49	0,0	0,0	26,1	29,7	97,85	113,22
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	ВСЬОГО			23,75	28,22	13,5	15,22	80,7	95,18	579,34	675,09
ВЕЧЕРЯ											
	Куліш із курячим м'ясом	100	150	8,8	13,2	6,97	10,5	15,2	22,9	154,19	231,28
	Буряк тушк. в смет.соусі	57	75	1,09	1,46	2,14	2,73	6,78	9,11	48,01	63,26
	Йогурт	100	125	3,0	3,68	2,0	2,5	11,1	13,88	91,14	113,92
	ВСЬОГО			17,00	22,16	13,49	18,63	51,51	71,64	293,34	408,46
	Всього за день									1270,66	1662,8

ВІВТОРОК

СНІДАНОК

Запіканка вермішelloво- сирна	112	145	11,3	14,2	7,53	9,4	16,9	21,2	247,0	297,0
Кефір	100	125	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59,0	74,0
Фрукти(банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53,0	71,0
ВСЬОГО			15,5	19,2	10,45	13,1	36,0	41,2	359,0	442,0

ОБІД

Суп болгарський зі сметаною	150/4	200/5	1,66	2,2 2	2,54	3,48	11,0 1	14,6 2	72,94	97,88
Пюре із сочевиці	90	103	9,52	10,93	1,93	2,37	21,1 5	24,27	151,38	175,1
Гречаник м'ясний	54	72	12,85	16, 92	3,38	4,47	24,7 6	31,3 9	105,33	137,98
Морква тушкована	60	90	0,84	1,2 6	2,06	3,09	7,38	11,0 7	47,32	70,98
Кисіль вишневий	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	7,4	9,9	33,1	44,1
Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
ВСЬОГО									489,57	605,54

ВЕЧЕРЯ

Котлета картопляна із сметанним соусом	100/20	175/30	3,66	6,05	8,1	13,5	22,6	37,7	180,12	299,75
Салат із зеленим горошком та яйцем	50	50	4,0	4,0	3,7	3,7	3,8	3,8	64,0	64,0
Хліб цільнозернов.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
Сік	100	150	0,6	0,9	0,0	0,0	11,3	16,9	49,3	74,0
Фрукти(яблуко)	54	80	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	8,3	24,0	36,0
ВСЬОГО			5,46	9,05	6,5	12,0	46,8	75,2	396,92	521,75
Всього за день									1145,49	1569,29

СЕРЕДА

СНІДАНОК

Нагетси курячі	56	75	12,0	16,0	4,2	5,4	12,1	16,5	136,0	182,0
Макарони з сиром	90/7	113/9	4,9	6,4	3,8	5,0	21,7	27,3	143,0	182,0
Булка цільнозерн. з маслом	30/5	30/5	5,3	5,3	11,4	11,4	9,6	9,6	65,25/33,0 7	78,30/33, 07
Йогурт	100	125	3,0	3,68	2,0	2,5	11,1	13,88	91,14	113,92
Фрукти (апельсин)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24,0	32,0
ВСЬОГО			25,7	32,08	21,5	24,5	60,2	74,88	492,46	621,29

ОБІД

Борщ полтавський з галушками	150/6	200/8	2,6	3,4 3	3,64	4,68	16,3	21,63	106,33	139,77
------------------------------	-------	-------	-----	----------	------	------	------	-------	--------	--------

Бігос овочево-курчячий	120	160	10,3	16,3	11,8	19,1	7,9	9,97	174,7	271,00
Каша пшенична вязка	90	120	3,11	5,02	1,79	4,17	19,2	30,88	105,35	181,12
Компот із свіжих яблук	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	50,0	66,0
Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
ВСЬОГО			18,31	27,45	19,83	30,65	59,3	88,68	545,24	716,32

ВЕЧЕРЯ

Риба, тушкована з овочами в томатному соусі	120	150	16,9	21,2	5,5	6,9	3,3	4,2	121,7	152,2
Булгур	80	100	2,5	3,1	2,6	3,2	14,9	18,6	88,0	110,0
Ікра бурякова	50	60	0,64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27,00	39,75
Кисіль яблучний	150	200	0,19	0,24	0,18	0,23	18,34	31,56	73,53	124,79
ВСЬОГО			19,59	25,24	8,28	10,33	36,5	55,4	310,23	426,74
Всього за день									1347,93	1764,35

ЧЕТВЕР

СНІДАНОК

Омлет натуральний	60	60	5,9	5,9	6,1	6,1	2,6	2,6	89,0	89,0
Курка відварна	55	90	8,50	14,08	10,3	16,8	2,15	3,10	134,47	218,76
Салат із зеленого горошку та цибулі	40	60	0,4	0,6	1,8	2,7	4,9	7,3	44,12	66,34
Хліб цільнозерн.з маслом і твердим сиром	30/5/10	30/5/10	3,0	3,0	6,3	6,3	8,2	38,2	79,50/33,07/36,0	79,50/33,07/36,0
Чай	150	150	0,0	0,0	0,0	0,0	9,98	9,98	37,9	37,27
ВСЬОГО			17,8	23,58	24,5	31,9	18,26	51,7	417,2	523,92

ОБІД

Суп з цвітн.капуст.та сметаною	150/7	200/9	1,46	1,94	3,098	3,94	7,04	9,43	60,11	78,6
Тюфтельки м'ясні в сметано-томатному соусі	45	90	9,14	19,42	10,10	22,02	7,35	15,94	142,33	308,94
Каша пшонона	51	100	1,47	2,87	1,86	3,35	8,42	16,49	56,73	108,41
Салат із вареного буряка	70	93	1,07	1,43	4,07	5,1	7,1	9,5	65,78	84,85
Компот із сухофруктів	150	180	0,42	0,49	0,0	0,0	26,1	29,7	97,85	113,22
Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
Фрукти(банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53,0	71,0
ВСЬОГО			16,83	30,85	17,56	31,98	89,07	121,68	551,62	842,5

ВЕЧЕРЯ

Львівський сирник з морквою та сметаною	120/15	150/15	15,4/0,45	19,2/0,45	11,93/3,0	14,9/3,0	18,07/0,45	22,6/0,45	242,29/30,90	302,9/30,90
---	--------	--------	-----------	-----------	-----------	----------	------------	-----------	--------------	-------------

	Салат фруктовий	50	75	1,5	2,3	4,9	7,4	11,6	17,4	98,0	147,0
	Кефір	100	125	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59,0	74,0
	ВСЬОГО			19,9	25,75	22,4	28,4	33,62	44,85	430,19	481,54
	Всього за день									1398,51	1847,96

П'ЯТНИЦЯ

СНІДАНОК

	Вареники ліниві зі сметаною	110/6	130/13	17,7	23,0	11,2	15,7	18,0	22,4	220,01	266,02
	Какао з молоком	150	200	5,07	6,76	4,47	5,96	7,96	10,6	91,59	122,12
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24,0	32,0
	ВСЬОГО			23,27	30,46	15,77	21,86	31,66	40,6	335,6	420,14

ОБІД

	Суп український з галушками	150/10	200/15	0,7/1,6	,13/2,16	2,11/2,06	3,17/2,86	5,36/7,82	8,71/11,49	43,18/54,67	67,97/77,83
	Голубці ліниві з курячим філе	120	180	8,2	11,0	3,1	4,5	7,7	10,4	124,93	181,72
	Сік	150	180	1,5	1,8	0,15	0,18	15,0	18,0	69,00	82,80
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	Фрукти(яблуко)	54	80	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	8,3	24,0	36,0
	ВСЬОГО			21,1	37,46	17,52	20,91	57,38	72,8	395,28	525,82

ВЕЧЕРЯ

	Чілі кон карне з куркою	100	150	15,6	20,8	13,9	18,53	17,78	23,7	167,5	253,95
	Каша пшенична в'язка	90	113	2,4	3,0	1,7	2,1	15,1	18,9	87,0	109,0
	Ікра буряково-морквяна	70	90	1,15	1,49	2,08	3,1	7,54	9,75	49,14	67,25
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	Кисіль вишневий	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	7,4	9,9	33,1	44,1
	ВСЬОГО			23,30	26,5	18,0	23,03	50,18	62,4	499,98	634,83
	Всього за день									1230,86	1580,79

№ п/п	Найменування страв	Маса нетто		Хімічний склад							
		вихід		Білки г		Жири г		Вуглеводи г		Енергоцінність ккал	
		яслі	сад	яслі	сад	яслі	сад	яслі	сад	яслі	сад
II – тиждень ПОНЕДІЛОК											
СНІДАНОК											
	Капуста квашена тушкована	47	64	0,95	1,28	2,25	3,61	3,66	4,85	37,54	55,54
	Каша гречана	90	113	4,6	5,8	2,7	3,3	23,1	29,1	135,0	171,0
	Яйце варене	1 шт	1 шт	5,1	5,1	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8

	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	Йогурт	100	125	3,0	3,68	2,0	2,5	11,1	13,88	91,14	113,92
	ВСЬОГО			15,7	18,18	13,4	15,1	46,48	56,56	405,98	481,96

ОБІД

	Суп «Селянський»	150	200	1,31	1,75	2,32	3,07	7,38	9,82	54,9	73,19
	Котлета рибна	60	70	9,06	9,97	1,48	1,63	2,10	2,31	53,21	58,53
	Горохове пюре	100	120	8,4	10,0	3,5	4,2	12,3	14,7	144,33	173,20
	Салат з буряком, курагою	75	100	3,9	5,17	9,8	13,05	12,3	16,38	153,4	204,59
	Компот із сухофруктів	150	180	0,42	0,49	0,0	0,0	26,1	29,7	97,85	113,22
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	Фрукти(банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53,0	71,0
	ВСЬОГО			26,09	30,98	19,6	24,45	83,18	100,21	571,33	709,3

ВЕЧЕРЯ

	Рагу з курятини	136/3 2	204/4 3	14,9	22,3 6	6,68	10,26	20,0 9	30,12	200,68	303,14
	Фрукти(апельсин)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24,0	32,0
	Сік	150	180	1,5	1,8	0,15	0,18	15,0	18,0	69,00	82,80
	ВСЬОГО			12,47	18,19	14,44	21,83	78,92	39,44	293,68	417,94
	Всього за день									1270,99	1609,2

ВІВТОРОК

	СНІДАНОК										
	Морква припущена з родзинками	58	85	0,8 1	1,1 8	0,7 8	1,17	7,91	11,38	37,81	54,81
	Рибні нагетси	70	100	11,3	16,1 5	2,2	3,08	14,5	20,72	113,8	162,56
	Каша ячна розсипчаста	90	103	2,97	3,37	1,83	2,25	20,0	22,71	108,8	125,07
	Булка цільнозерн.з маслом	30/5	30/5	5,3	5,3	1,4	11,4	9,6	9,6	65,25/33,07	78,30/33,07
	Чай	150	150	0,0	0,0	0,0	0,0	9,98	9,98	37,9	37,9
	Фрукти(яблуко)	54	80	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	8,3	24,0	36,0
	ВСЬОГО			23,86	30,6	12,27	27,11	57,58	73,62	420,63	527,71

ОБІД

	Суп квасолевий	150	200	2,28	3,04	1,35	1,8	8,91	11,88	57,77	77,03
	Котлета рублена з курятини	58	77	10,8	14,46	3,58	4,62	8,23	11,24	110,74	147,55
	Гречка з томатною пастою	100	120	3,82	4,6	2,18	2,6	21,5	25,8	114,30	137,2
	Капуста цвітна підсмажена в яйці	46	58	4,08	5,12	1,0 5	1,31	20,3 3	25,46	38,8	49,88
	Компот із свіжих фруктів	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	27,0	66,3
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50

ВСЬОГО			25,9	29,94	17,83	20,48	69,91	90,92	428,11	557,46	
ВЕЧЕРЯ											
	Пудінг сирно-яблучний	140	178	18,26	22,93	12,88	17,44	26,76	33,61	255,72	322,01
	Молоко кип'ячене	100	160	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	52,0	83,2
	Фрукти(банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53,0	71,0
ВСЬОГО			22,16	17,93	18,08	10,64	43,36	55,41	360,72	476,21	
Всього за день									1209,46	1561,38	

СЕРЕДА

СНІДАНОК											
	Ньокі картопляні	100	120	4,27	5,1	2,87	3,4	32,66	39,259,71	167,74	201,3
	Курка відварна	55	90	8,5	14,08	10,29	16,81	2,15	3,10	134,47	218,76
	Морква, тушкована з яблуками	60	80	0,78	1,04	0,06	0,08	5,04	6,72	20,4	27,2
	Чай з лимоном	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,17	0,21	0,70	0,84
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
ВСЬОГО			15,27	22,18	17,27	25,31	49,78	59,71	402,81	527,6	
ОБІД											
	Суп білий з галушками	150	200	1,7	3,4	1,32	2,6	11,54	23,1	63,18	126,4
	Плов із курячим м'ясом	150	180	12,4	14,9	10,01	12,01	25,24	30,29	233,17	279,81
	Буряк тушкований із цибулею	45	73	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,34	38,83	65,2
	Компот із свіжих яблук	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	50,0	66,0
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24,0	32,0
ВСЬОГО			20,3	26,3	19,43	24,71	64,48	95,09	488,68	583,77	
ВЕЧЕРЯ											
	Суфле рибне	45	68	7,83	11,69	2,87	4,26	1,34	2,04	62,45	93,06
	Макарони	80	100	2,82	3,53	2,71	3,39	18,7	23,3	111,91	139,89
	Салат з яєць та зел.горошку	50	75	4,0	6,0	3,7	5,5	3,8	5,6	64,0	96,0
	Сік виноградний	150	150	0,75	0,75	0	0	21,75	21,75	88,5	88,5
ВСЬОГО			23,62	19,81	12,46	18,23	67,26	81,17	356,86	417,45	
Всього за день									1248,35	1528,82	

ЧЕТВЕР

СНІДАНОК

	Каша пшоняна	51	100	1,47	2,87	1,86	3,35	8,42	16,49	56,73	108,41
	Гуляш курячий	50	80	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39
	Капуста квашена тушкована	47	64	0,95	1,3	2,25	3,61	3,66	4,85	37,54	55,54
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	Чай з лимоном	150/5	150/5	0/0,05	0/0,05	0/0,01	0/0,01	14,97/0,15	17,96/0,18	56,85/1,7	68,22/2,04
	ВСЬОГО			11,34	18,02	15,95	24,42	25,96	37,93	361,3	522,1

ОБІД

	Суп«Розсільник»	150	200	2,71	3,61	4,6	6,38	18,51	24,0	115,11	153,48
	Макаронник з яловичим мясом	94	118	10,35	12,95	4,01	5,25	22,37	28,16	168,48	213,53
	Морква тушкована	60	60	0,84	0,84	2,06	2,06	7,38	7,38	47,32	47,32
	Компот із сухофруктів	150	180	0,42	0,49	0,0	0,0	26,1	29,7	97,85	113,22
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	ВСЬОГО			23,23	28,1	25,0	30,38	98,01	115,8	508,2	806,99

ВЕЧЕРЯ

	Лобіо з квасолею	100	120	4,9	5,9	3,7	4,4	13,9	16,7	107,14	128,6
	Кус-кус	80	100	3,9	4,7	2,2	2,6	22,0	26,4	104,08	130,1
	Кефір	100	125	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59,0	74,0
	Фрукти(банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53,0	71,0
	ВСЬОГО			12,8	15,6	8,9	10,6	52,4	74,8	323,22	403,70
	Всього за день									1192,9	1732,79

П'ЯТНИЦЯ

СНІДАНОК

	Сирники зі сметаною	102	124	18,1	22,76	12,39	17,0	21,46	26,41	263,63	342,56
	Йогурт	100	125	3,0	3,68	2,0	2,5	11,1	13,88	91,14	113,92
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24,0	32,0
	ВСЬОГО			23,67	30,16	19,85	23,16	35,12	44,61	378,77	488,48

ОБІД

	Суп з крупою перловою та томатом	150	200	1,8	2,4	2,6	3,5	15,2	20,2	91,7	122,3
	Печеня по-до-	150	200	13,6	18,0	14,2	17,5	18,65	24,1	237,16	300,01

	машньому з м'ясом											
	Салат із вареного буряка	70	93	1,07	1,43	4,07	5,1	7,1	9,5	65,78	84,85	
	Компот із свіжих яблук	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	50,0	66,0	
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50	
	Фрукти(яблуко)	54	80	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	8,3	24,0	36,0	
	ВСЬОГО			18,97	24,83	23,67	29,1	62,65	88,3	548,14	688,65	

ВЕЧЕРЯ

	Шпундра з куркою	60	80	15,6	23,4	4,6	4,8	10,1	15,1	86,28	115,04	
	Булгур	80	100	2,5	3,1	2,6	3,2	14,9	18,6	88,0	110,0	
	Какао з молоком	150	200	5,07	6,76	4,47	5,96	7,96	10,6	91,59	122,12	
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,5	79,5	
	ВСЬОГО									345,37	426,66	
	Всього за день									1272,28	1603,79	

№ п/п	Найменування страв	Маса нетто		Хімічний склад							
		вихід		Білки г		Жири г		Вуглеводи г		Енергоцінність ккал	
		яслі	сад	яслі	сад	яслі	сад	яслі	сад	яслі	сад

ІІІ – тиждень

ПОНЕДІЛОК

СНІДАНОК

	Буряк тушкований з цибулею	45	73	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,34	38,83	65,2	
	Філе курки запечене під сиром	55	73	11,17	14,93	7,11	9,33	1,85	3,46	120,19	160,26	
	Каша перлова в'язка	90	113	1,69	2,11	1,65	2,06	12,18	15,22	107,62	134,93	
	Чай з лимоном	150/5	150/5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,17	14,97/0,15	56,85/1,7	56,85/1,7	
	Фрукти(яблуко)	54	80	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	8,3	24,0	36,0	
	ВСЬОГО			18,47	23,73	14,17	17,4	50,07	60,81	349,19	454,94	

ОБІД

	Капусняк	150	200	2,0	2,7	6,9	9,1	10,3	13,7	64,1	85,44	
	Тюфтельки рибні в томатному соусі	80/10	90/10	6,1	6,8	11,6	12,9	6,03	6,7	173,45	175,2	
	Картопляне пюре	80	100	1,9	2,4	2,7	3,3	11,7	14,6	80,3	100,31	
	Морква тушкова	60	60	0,84	0,84	2,06	2,06	7,38	7,38	47,32	47,32	
	Компот із сухофруктів	150	180	0,42	0,49	0,0	0,0	26,1	29,7	97,85	113,22	
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50	
	Фрукти	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24,0	32,0	

	(апельсин)											
ВСЬОГО				13,92	16,69	25,4	30,2	71,83	85,6	584,98	670,52	
ВЕЧЕРЯ												
	Суфле з вареного курячого м'яса та рису	110	150	8,14	12,87	10,68	16,88	11,07	14,84	265,69	347,5	
	Кефір	100	125	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59,0	74,0	
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50	
ВСЬОГО				11,92	29,73	16,4	24,25	19,86	25,74	402,18	501,0	
Всього за день										1326,95	1611,78	

ВІВТОРОК

СНІДАНОК												
	Фритата	75	100	8,1	10,8	10,0	13,3	3,1	4,1	135,3	180,43	
	Морква тушкована із яблуками	60	80	0,78	1,04	0,06	0,08	5,04	6,72	20,4	27,2	
	Хліб цільнозерн. з маслом	30/5	30/5	3,0	3,0	6,3	6,3	8,2	38,2	79,50/33,07	79,50/33,07	
	Какао з молоком	150	200	5,07	6,76	4,47	5,96	7,96	10,6	91,59	122,12	
ВСЬОГО				16,57	21,16	22,57	28,26	24,16	60,2	322,76	442,32	
ОБІД												
	Борщ український	150	200	2,13	2,75	2,51	3,14	10,03	13,13	68,85	88,75	
	Курячий шніцель	47	70	9,8	14,1	1,2	1,8	23,3	30,4	99,68	148,5	
	Горохове пюре	80	100	8,0	10,0	1,6	2,0	24,0	30,0	100,0	125,0	
	Салат із вареного буряка	70	93	1,07	1,43	4,07	5,1	7,1	9,5	65,78	84,85	
	Сік	150	180	1,5	1,8	0,15	0,18	15,0	18,0	69,00	82,80	
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50	
	Фрукти(яблуко)	54	80	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	8,3	24,0	36,0	
ВСЬОГО				24,77	33,13	12,42	15,48	95,11	126,12	506,81	645,4	
ВЕЧЕРЯ												
	Сирне суфле із сметаною.	110/15	125/20	18,2	22,7	13,1	16,9	17,42	22,87	258,09	330,01	
	Йогурт	100	125	3,0	3,68	2,0	2,5	11,1	13,88	91,14	113,92	
	Фрукти(банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53,0	71,0	
ВСЬОГО				22,1	27,58	15,2	19,5	41,62	54,15	402,23	514,93	
Всього за день										1231,8	1602,65	

СЕРЕДА

СНІДАНОК											
	Каша пшоняна з фруктами	117	147	3,99	4,97	3,2	4,0	33,6 2	41,91	176,22	219,74
	Булка цільнозерн. з маслом і твердим сиром	30/5/ 10	30/5/ 10	5,3	5,3	11,4	11,4	9,6	9,6	65,25/33,0 7 /36	65,25/33,0 7 /36
	Чай	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,17	0,21	0,70	0,84
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24,0	32,0
	ВСЬОГО									335,24	386,9
ОБІД											
	Суп-пюре з яйцем та кур.фрікадельк.	150/10	200/1 4	5,49	7,41	3,48	4,55	13,8	18,47	108,6	144,6
	Котлета нат.з ф/курки в сух	48	65	19,3	31, 0	20,0	31,7	3,98	7,36	96,56	126,03
	Каша ячнева вязка	100	120	2,14	2,66	2,4 6	3,24	14,26	17,64	87,0	109,0
	Капуста квашена тушкована	47	64	0,95	1,28	2,2 5	3,61	3,66	4,85	37,54	55,54
	Компот із сухофруктів	150	180	0,42	0,49	0,0	0,0	26,1	29,7	97,85	113,22
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	Фрукти(банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53,0	71,0
	ВСЬОГО			30,17	45,2 2	28,36	43,52	77,78	98,71	560,05	698,89
ВЕЧЕРЯ											
	Вареники з картоплею	100	120	6,74	8,3	5,1	7,1	41,8	51,6	233,52	298,46
	Кисіль вишневий	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	7,4	9,9	33,1	44,1
	Яблуко фаршироване сиром	94	124	10,4 4	13, 7	6,0 5	7,9	11,4	14,85	141,66	185,17
	ВСЬОГО			9,94	11,6	11,1	13,1	83,7	96,0	408,28	527,73
	Всього за день									1303,57	1613,52

ЧЕТВЕР

СНІДАНОК											
	Чахохбілі із куркою	60	80	15,2	22,8	4,5	6,7	5,3	7,9	75,77	101,03
	Кус кус з овочами	100	120	3,9	4,6	3,2	3,8	21,9	26,3	145,6	174,7
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	Яйце відварне	05	05	2,6	2,6	2,3	2,3	0,14	0,14	31,40	31,40
	Кефір	100	125	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59,0	74,0
	ВСЬОГО			28,87	39,16	16,87	21,16	45,2	54,84	423,86	508,75

ОБІД											
	Суп квасолевий	150	200	2,9	3,8	3,2	4,3	11,7	15,6	115,20	86,42
	Кебаб з сиром	50	60							94,77	113,72
	Відварна картопля	100	120	2,0	2,4	6,2	7,5	17,1	20,5	132,7	159,2
	Ікра буряково-морквяна	70	90	1,1 5	1,49	2,08	3,1	7,54	9,75	49,14	67,25
	Компот із свіжих яблук	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	50,0	66,0
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	Фрукти(яблуко)	54	80	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	8,3	24,0	36,0
	ВСЬОГО			8,0	10,6	14,7	19,8	54,52	78,64	545,31	608,09
ВЕЧЕРЯ											
	Запиканка сирна з бананом і сметаною	120	150	11, 3	14,2	7,53	9,4	16,9	21,2	181,5	226,9
	Фрукти(банан)	54	100	0,8 1	1,5	0,27	0,5	11,34	21,0	51,84	96,0
	Молоко кипляч.	100	160	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	52,0	83,2
	ВСЬОГО			15,1 1	19,5	10,3	13,0	31,7 4	46,6	338,34	477,1
	Всього за день									1307,51	1593,94

П'ЯТНИЦЯ

СНІДАНОК											
	Різотто із зеленим горошком та твердим сиром	100	120	5,1	6,1	5,8	7,0	21,7	26,1	159,0	190,8
	Булка цільнозерн.з маслом	30/3	30/3	5,3	5,3	11,4	11,4	9,6	9,6	65,25/33,0 7	65,25/33,0 7
	Чай з лимоном	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,17	0,21	0,70	0,84
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24,0	32,0
	ВСЬОГО			10,9	12,1	17,3	18,6	37,17	43,51	282,02	321,96
ОБІД											
	Суп гороховий з грінками	150/20	200/20	3,0 /0,9	4,02/ 1,14	2,9/0, 11	3,9/ 0,14	11,5/ 5,28	15,33/ 0,04	82,44/25,98	109,91/34,65
	Бефстроганов	80	100	10,8	16,3	8,8	13,05	4,4	6,68	157,5	246,0
	Булгур	80	100	2,5	3,1	2,6	3,2	14,9	18,6	88,0	110,0
	Салат із вареного буряка	70	93	1,07	1,43	4,07	5,1	7,1	9,5	65,78	84,85
	Сік	150	180	1,5	1,8	0,15	0,18	15,0	18,0	69,00	82,80
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	ВСЬОГО			21,87	30,1 9	21,03	27,97	68,08	85,05	568,20	747,71
ВЕЧЕРЯ											
	Котлета куряча по-міланськи	60	90	16, 6	18,4	10,0	11,0 8	21,3	23,64	152,13	228,2
	Макарони відв.з	80	100	3,7	4,6	3,32	4,16	30,8	38,5	113,6	142

	маслом			2							
	Салат із буряком ,курагою.	75	100	3,9	5,2	9,8	13,1	12,3	16,4	153,4	204,59
	Йогурт	100	125	3,0	3,68	2,0	2,5	11,1	13,88	91,14	113 ,92
	ВСЬОГО			23,5	27,2	21,8	26,6	44,7	53,92	510,27	688,71
	Всього за день									1257,45	1614,49

№ п/п	Найменування страв	Маса нетто		Хімічний склад							
		вихід		Білки г		Жири г		Вуглеводи г		Енергоцінність ккал	
		яслі	сад	яслі	сад	яслі	сад	яслі	сад	яслі	сад

IV – тиждень ПОНЕДІЛОК

СНІДАНОК

	Банош по-гуцульськи	100/7	160/8	5,02	7,28	6,69	9,96	14,99	23,6	140,81	213,66
	Морква тушкована	60	90	0,84	1,26	2,06	3,09	7,38	11,07	47,32	70,98
	Хліб цільнозерн. з маслом	30/5	30/5	3,0	3,0	6,3	6,3	8,2	38,2	79,50/33,07	79,50/33,07
	Чай з лимоном	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,17	0,21	0,70	0,84
	ВСЬОГО							27,67	63,71	301,4	398,05

ОБІД

	Суп гречаний	150	200	2,21	2,95	3,43	4,58	13,96	18,61	96,43	128,57
	Рибні стіки	90	100	13,8	15,4	2,4	2,7	19,5	21,7	144,20	160,23
	Горохове пюре	100	120	8,4	10,0	3,5	4,2	12,3	14,7	144,33	173,20
	Буряк тушкований з цибулею	45	73	1,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,34	38,83	65,2
	Компот із сушених фруктів	150	180	0,42	0,49	0,0	0,0	26,1	29,7	97,85	113,22
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	Фрукти(апельсин)	100	100	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	45,0	45,0
	ВСЬОГО			33,2	36,82	19,47	21,0	90,81	102,7	646,14	764,92

ВЕЧЕРЯ

	Голубці ліниві з курячим м'ясом	125	200	10,2	13,7	11,0	16,3	10,8	15,2	180,62	334,97
	Фрукти(банан)	54	54	0,81	0,81	0,27	0,27	11,34	11,34	51,84	51,84
	Кисіль яблучний	150	200	0,19	0,24	0,18	0,23	18,34	31,56	73,53	124,79
	ВСЬОГО			11,2	14,75	11,45	16,8	40,48	58,1	305,99	511,6
	Всього за день									1253,53	1674,57

ВІВТОРОК

СНІДАНОК											
	Каша вівсяна молочна	180	220	6,2	7,7	6,4	9,7	19,4	23,9	157,04	210,56
	Булка цільнозерн.з маслом і твердим сиром	30/5/10	30/5/10	5,3	5,3	11,4	11,4	9,6	9,6	65,25/33,07/36,0	65,25/33,07/36,0
	Какао з молоком	150	200	5,07	6,76	4,47	5,96	7,96	10,6	91,59	122,12
	Фрукти(яблуко)	54	80	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	8,3	24,0	36,0
	ВСЬОГО			16,77	19,79	22,47	27,36	42,56	52,4	406,95	503,0
ОБІД											
	Борщ полтавський з галушками	150/6	200/8	1,8	2,5	3,8	5,0	12,1	16,1	106,3	139,77
	Гуляш курячий	32/18	43/24	9,9	13,2	3,4	4,3	4,0	5,4	87,38	115,59
	Макарони	80	100	2,82	3,53	2,71	3,39	18,7	23,3	111,91	139,89
	Салат із зеленого горошку із цибулею	77	88	3,8	4,3	1,6	1,7	11,4	12,9	72,00	80,00
	Сік	150	180	1,5	1,8	0,15	0,18	15,0	18,0	69,00	82,80
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	Фрукти(банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53,0	71,0
	ВСЬОГО			23,12	29,23	12,86	16,4	82,1	100,0	579,09	708,55
ВЕЧЕРЯ											
	Салат із вар. картоплі та сол. огірків	100	150	1,38	2,06	5,2	8,32	9,59	14,3	90,5	139,88
	Курячі оладки	70	93	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	6,86	114,06	147,69
	Напій лимонний	150	200	0,18	0,24	0,02	0,03	12,58	16,67	52,28	69,71
	Фрукти(банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53,0	71,0
	ВСЬОГО			13,82	18,57	10,4	14,83	40,53	55,58	319,84	428,28
	Всього за день									1305,88	1639,83

СЕРЕДА

СНІДАНОК											
	Суфле рибне	45	68	6,8	14,2	3,3	5,1	0,9	1,1	62,45	93,06
	Хліб цільнозерн., яйце відварне	30/05	30/1	4,7	7,5	4,7	7,0	10,04	10,18	79,50/31,4	79,50/62,8
	Йогурт	100	125	3,0	3,68	2,0	2,5	11,1	13,88	91,14	113,92
	Салат фруктовий	50	75	1,5	2,3	4,9	7,4	11,6	17,4	98,0	147,0
	ВСЬОГО			16,0	27,68	14,9	22,0	33,64	42,47	362,49	496,28

ОБІД											
	Суп із цвіт.капуст.та сметаною	150/7	200/9	1,46	1,9 4	3,1	3,9 4	7,04	9,43	60,11	78,61
	Плов з булгуру та свинини	100	150	5,15	7,72	9,13	13,69	12,7 4	19,11	150,55	225,82
	Буряк тушк. в смет.соусі	57	75	1,09	1,46	2,14	2,73	6,78	9,11	48,01	63,26
	Компот із сушених фруктів	150	180	0,42	0,49	0,0	0,0	26,1	29,7	97,85	113,22
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	ВСЬОГО			19,08	26,83	23,6	30,4	66,0	81,43	436,02	560,41
ВЕЧЕРЯ											
	Гратен „Зebra,,	122	155	15,06	19, 14	10,8 2	13,9 5	15,8 7	19,84	222,25	283,03
	Кефір	100	125	3,0	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59,0	74,0
	Апельсин	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24,0	32,0
	ВСЬОГО									305,25	389,03
	Всього за день									1103,76	1445,72

ЧЕТВЕР

СНІДАНОК											
	Картопля пюре	91	114	2,01	2,5	2,1	2,65	14,5	18,16	84,5	105,63
	Нагетси курячі	56	75	11,9 6	15,9 9	4,1 6	5,36	12,1	16,5	136,47	181,95
	Морква тушк. з яблуком	60	80	0,87	1,16	2,0 4	2,72	1,2	1,6	42,78	57,04
	Сік	150	180	1,5	1,8	0,15	0,18	15,0	18,0	69,00	82,80
	Фрукти(яблуко)	54	80	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	8,3	24,0	36,0
	ВСЬОГО			15,2	20,49	8,41	11,74	37,7	50,4	356,75	463,32
ОБІД											
	Суп-харчо	150	200	2,0	2,7	2,8	3,7	14,7	19,6	92,77	123,69
	Вареники з яловичим мясом	100	120	15,4	22,8 8	12,8 8	20,4 6	34,4 8	41,81	289,02	406,01
	Компот із свіжих яблук	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	50,0	66,0
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24,0	32,0
	ВСЬОГО			17,94	28,9 8	18,3 8	27,0 6	70,9 8	95,21	535,29	707,2
ВЕЧЕРЯ											
	Запiканка сирна з манною круп.	100	125	15,7	19, 5	9,3	12, 1	13,0	16,1	196,5	248,52
	Булка цiльнозерн.з маслом тв..сир.	30/5/1 0	30/5/1 0	5,3	5,3	11,4	11,4	9,6	9,6	65,25/33,0 /36,0	65,25/33,0 /36,0

	Яйце відварне	0,5	0,5	2,6	2,6	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4
	Молоко	100	160	3	3,6	2	2,5	11	13,8	52,0	83,2
	ВСЬОГО			26,8	31,4	25,2	28,6	39,35	48,0	414,15	497,37
	Всього за день									1306,19	1667,89

П'ЯТНИЦЯ

СНІДАНОК											
	Запіканка овочева	117	117	6,62	6,62	6,94	6,94	29,46	29,46	207,4	204,4
	Котлета рублена з курятини	58	77	10,8	14,46	3,58	4,62	8,23	11,24	110,74	147,55
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	Фрукти(яблуко)	60	60	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	8,3	36,0	36,0
	Чай	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,17	0,21	0,70	0,84
	ВСЬОГО			17,17	23,33	6,77	8,72	68,77	87,91	434,34	468,29
ОБІД											
	Суп картоп.з макарон.в-бами	150	200	1,72	2,29	1,34	1,79	13,08	17,45	70,64	94,18
	Курячий шніцель	47	70	9,8	14,1	1,2	1,8	23,3	30,4	85,0	121,0
		47	70	9,8	14,1	1,2	1,8	23,3	30,4	85,0	121,0
	Пюре із сочевиці	90	103	9,52	10,93	1,93	2,37	21,15	24,27	151,38	175,1
	Ікра буряково-морквяна	70	90	1,15	1,49	2,08	3,1	7,54	9,75	49,14	67,25
	Напій лимонний	150	200	0,18	0,24	0,02	0,027	12,58	16,67	52,28	69,71
	Хліб цільнозерн.	30	30	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	79,50	79,50
	ВСЬОГО			16,85	22,92	9,74	12,42	78,1	98,7	487,94	606,74
ВЕЧЕРЯ											
	Шарлотка ябл. із соусом з кураги	110/20	110/20	5,63	5,63	6,95	6,95	44,36	44,36	260,84	260,84
	Каша боярська	60	80	5,62	5,62	4,9	4,9	19,31	24,3	97,6	130,13
	Какао з молоком	150	200	5,07	6,76	4,47	5,96	7,96	10,6	91,59	122,12
	ВСЬОГО			20,0	25,76	20,87	27,76	32,66	38,77	450,03	513,09
	Всього за день									1372,31	1588,12