

Погоджено:

В.о. начальника Подільського районного управління
головного управління Держпродспоживслужби
в Одеській області

_____ М.П Нікул
«__» _____ 2025 року

Затверджую:

Директор Білинського ліцею
Балтської міської ради Одеської області

_____ Лідія БОНДАР
«__» _____ 2025 року

**Примірне чотиритижнєве меню
на зимовий період 2025-2026 року
Дошкільне відділення «Дзвіночок» Білинського ліцею
Балтської міської ради
Одеської області**

На зимовий період

	Понеділок 1 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

<i>Сніданок</i>										
Каша рисова з фруктами	110	145	2,7	3,85	2,67	3,24	24,21	36,46	130,45	183,01
Соус фруктовий з морожених фруктів або ягід	29	40	0,29	0,40	0,00	0,00	3,94	7,45	18,98	33,84
Салат з моркви	60	90	0,75	1,10	2,06	2,58	4,83	9,60	37,53	54,81
Омлет	60	60	5,85	5,85	6,12	6,12	2,61	2,61	88,87	88,87
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Чай	150	180								
Всього за сніданок			12,89	14,50	12,05	13,14	49,99	70,52	351,73	436,43

<i>Обід</i>										
Суп овочевий зі сметаною	150/4	200/5	1,32	1,60	2,99	3,74	7,71	10,27	61,49	79,78
Котлета рублена з курятини	58	77	10,8	14,46	3,58	4,62	8,23	11,24	110,74	147,55
Горохове пюре з цибулею	100	125	10,34	12,93	3,2	3,88	24,4	30,51	167,2	207,87
Помідори солоні	60	80/30	0,70	0,94/0,33	2,07	2,10/0,03	3,59	4,83/0,72	34,20	39,79/4,80
Компот з сухофруктів	150	180	0,23	0,23	0	0	5,51	10,51	20,1	39,06
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Апельсин/фрукти в асортименті	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24,0	32,0
Всього за обід			27,23	34,18/33,57	13,16	15,70/13,63	69,54	89,36/85,25	493,63	621,95/588,96

<i>Вечеря</i>										
Рибна паличка	46	69	9,2	13,52	4,63	6,24	4,77	6,74	97,56	137,31
Каша гречана розсипчаста	82	103	4,24	5,31	2,56	3,20	21,20	26,58	125,45	157,23
Салат з капусти свіжої /кислої капусти	56	78	0,93	1,28	1,06	1,58	3,62	5,03	25,23	35,99
Кисіль молочний	100	150	2,82	4,24	2,5	3,75	7,52	18,56	63,45	122,8
Всього за вечерю			17,19	24,35	10,75	14,77	37,11	56,91	311,69	453,33
Всього за день			57,31	73,03/72,42	35,96	43,61/41,54	156,64	216,79/212,68	1157,05	1511,71/1478,72

	Вівторок 1 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років
<i>Сніданок</i>										
Каша ячна в'язка	82	103	1,77	2,17	1,68	2,09	11,88	14,59	69,92	86,19
Курка по-італійськи	36/10	48/12	9,65	12,86	3,34	4,29	1,75	4,26	77,54	109,14
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Горошок овоч. відварний	60	70	3,25	3,75	3,13	3,15	8,97	10,35	74,42	81,72
Какао	150	180	5,02	6,02	4,25	5,10	8,06	9,67	89,20	107,04
Всього за сніданок			23,02	28,1	15,30	15,83	45,06	53,27	386,98	459,99

<i>Обід</i>										
Борщ зі сметаною	150/5	200/8	2,13	2,75	2,51	3,14	10,03	13,13	68,85	88,75
Мафіни з овочами та твердим сиром	63	84	11,99	15,91	5,43	7,28	3,75	5,08	111,76	149,34
Плов з родзинками з м.вер	100	120	2,57	3,07	2,74	3,15	31,06	37,29	156,16	186,1
Сік	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	28,6	82	122
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Банан/фрукти в асортименті	67	80	1,01	1,2	0,07	0,08	14,61	17,44	59,63	71,2
Всього за обід			21,1	26,43	11,95	14,85	92,95	115,94	554,3	693,29

<i>Вечера</i>										
Локшиник з фруктами	136	175	6,10	7,73	4,92	6,12	30,04	46,21	187,84	267,84
Соус сметанный на молоці	40	55	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99
Салат з буряка	48	67	2,71	3,46	0,05	0,06	22,68	30,83	33,23	50,55
Компот зі свіжих фруктів	160	160	0,32	0,32	0,32	0,32	16,30	16,30	66,32	66,32
Всього за обід			10,11	13,06	7,73	10,47	73,69	100,08	332,01	453,7
Всього за день			54,23	67,59	34.98	41.15	211,70	269.29	1273,29	1606.98

	Середа 1 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

Сніданок										
Гуляш курячий	39/10	53/12	9,70	12,93	3,34	4,30	2,00	4,68	78,56	110,84
Каша пшенична з цибулею	101	127	4,09	5,08	2,42	3,03	25,63	31,85	142,24	176,85
Помідори солоні	0	30	0	0,33	0	0,03	0	0,72	0	4,80
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Сир твердий	7	9	1,61	2,07	2,03	2,61	0	0	25,2	32,4
Компот із свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	27,00	66,32
Всього за сніданок			18,94	24,03	9,23	11,49	48,27	67,95	348,9	467,11

Обід										
Суп гречаний	150	200	1,49	2,04	1,16	1,64	10,17	13,81	56,22	76,94
Шніцель м'ясний	60	81	8,36	11,09	14,49	19,15	8,58	11,17	198,68	262,02
Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	113	2,46	2,81	3,49	4,04	19,69	22,38	118,56	135,45
Салат з капусти	56	78	0,93	1,28	1,06	1,58	3,62	5,03	25,23	35,99
Кисіль з цитрусових	150	180	0,39	0,44	0,08	0,10	9,56	19,51	39,69	77,84
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Всього за обід			16,93	20,96	21,48	27,71	66,02	86,3	511,28	664,14

Вечеря										
Гратен «Зебра»	116	155	15,06	19,14	10,82	13,95	9,88	19,84	199,51	283,03
Какао	180	180	6,02	6,02	5,10	5,10	9,67	9,67	107,04	107,04
Салат з моркви та родзинок	66	98	0,86	1,24	2,06	2,58	8,98	15,13	53,25	75,77
Всього за вечерю			21,94	26,4	17,98	21,63	28,53	44,64	359,8	465,84
Всього за день			57,81	71,39	48,69	60,83	142,82	198,89	1219,98	1597,09

	Четвер 1 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

Сніданок										
Каша вівсяна з гарбузом	126	162	4,86	6,11	4,62	5,78	17,04	25,37	127,93	175,61
Сирно-рожевий пудинг	128	169	16,75	21,0	10,34	12,97	11,9	23,87	209,27	296,47
Чай	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього за сніданок			21,61	27,11	14,96	18,75	28,94	49,24	337,20	472,08

Обід										
Салат з зеленого горошку з цибулею	77	88	3,80	4,33	1,64	1,66	11,36	12,39	71,99	80,11
Борщ по-бахмацьки	150	200	2,41	3,32	2,22	4,85	14,54	19,44	93,92	130,81
Нагетси курячі	56	75	11,96	15,99	4,16	5,36	12,1	16,5	136,47	181,95
Макарони з овочами	100	130	3,36	4,38	2,18	2,91	21,55	28,04	120,98	156,58
Компот зі свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	27,00	66,32
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Всього за обід			25,07	31,64	11,64	16,3	80,19	107,07	526,26	691,67

Вечеря										
Суфле з вареного м'яса та рису	100	133	10,72	14, 30	4,79	6,26	10,87	14,49	132,32	175,32
Салат зі свіжої капусти / салат з кислої капусти	56	50	0,93	0,83	1,06	4	3,62	1,87	25,23	35,84
Йогурт	100	150	2,82	4,24	2,5	3,75	7,52	18,56	63,45	122,8
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Банан/фрукти в асортименті	60	80	1,01	1,2	0,07	0,08	14,61	17,44	59,63	71,2
Всього за вечерю			18,78	23,87	9,62	15,29	51,02	66,76	356,53	481,06
Всього за день			65,46	82,62	36,22	50,34	160,15	223,07	1219,99	1644,81

	П'ятниця 1 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

<i>Сніданок</i>										
Каша рисова з овочами	100	130	3,36	4,38	2,18	2,91	21,55	28,04	120,98	156,58
Соус сметанный на молоці	40	55	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99
Суфле яєчне	75	75	6,79	6,79	7,47	7,47	6,0	6,0	118,5	118,5
Компот зі свіжих фруктів	160	160	0,32	0,32	0,32	0,32	16,30	16,30	66,32	66,32
Всього за сніданок			11,45	13,04	12,41	14,67	48,52	57,08	350,42	410,39

<i>Обід</i>										
Суп- пюре гороховий	150	200	5,64	7,51	1,85	2,34	15,15	20,0	99,6	130,88
Зрази картопляні з курячим мясом	116	145	10,6	13,1	5,05	5,99	18,77	23,28	163,68	200,32
Бігос овочевий-з куркою	8/22	13/32	2,8	4,31	1,35	2,05	1,9	2,9	30,3	46,27
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Кисіль з соку	120	180	0,11	0,21	0	0	25,47	46,04	108,16	190,71
Всього за обід			22,45	28,43	9,45	11,58	75,69	106,62	477,64	644,08

<i>Вечеря</i>										
Банаш по-гуцульськи	80/4	100/7	3,64	5,02	4,98	6,69	11,8	14,99	106,83	140,81
Хлібець рибний	48	72	7,95	11,89	3,32	4,21	3,5	5,21	75,78	106,42
Буряк тушкований в сметані / огірок солоний	57	31	1,09	0,47	2,14	0,03	6,78	3,10	48,01	13,02
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Компот зі свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	27,00	66,32
Всього за вечерю			16,22	21	11,88	12,45	42,72	54	333,52	402,47
Всього за день			50,12	62,47	33,74	38,70	166,93	217,70	1161,58	1456,94

	Понеділок 2 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

<i>Сніданок</i>										
Макарони молочні	180	200	6,33	7,39	6,87	7,71	26,04	33,03	190,8	231,12
Салат моркв'яно-яблучний з сиром твердим	94	126	2,45	3,19	4,22	5,37	8,18	13,43	77,29	109,98
Чай трав'яний	150	180	0							
Банан/фрукти в асортименті	80	80	1,2	1,2	0,08	0,08	17,44	17,44	71,2	71,2
Всього за сніданок			9,79	11,78	11,16	13,16	48,83	63,90	339,29	412,30

<i>Обід</i>										
Суп болгарський	150	200	1,66	2,22	2,54	3,48	11,01	14,62	72,94	97,88
Курячий рулет фарширований яйцем	60	80	11,84	15,69	5,35	6,74	5,32	6,96	118,63	153,69
Каша пшенична в'язка з м.вер	90	113	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,90	86,92	108,65
Соус сметанный	34	58	0,50	0,87	1,81	3,09	1,98	3,54	26,37	45,77
Салат із капусти з зеленим горошком	45	60	2,96	3,80	0,05	0,07	20,92	26,44	41,34	50,90
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Компот зі свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	27,00	66,32
Всього за обід			22,94	29,25	12,9	17,04	74,99	101,16	449,1	599,11

<i>Вечеря</i>										
Фішболи в томатному соусі	41/27	62/41	8,07	12,14	1,97	3,27	5,33	7,71	71,21	108,56
Рагу овочеве з кашею	95	120	2,36	2,99	3,89	4,48	14,78	20,15	101,5	129,96
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Кисіль з сухофруктів	142	185	0,41	0,51	0	0	11,77	24,14	62,16	113,35
Яблуко/фрукти в асортименті	60	80	0,32	0,32	0,32	0,32	8,32	8,32	36,0	36,0
Всього за вечерю			14,46	19,26	7,38	9,27	54,6	74,72	346,77	463,77
Всього за день			47,19	59,97	31,44	39,15	178,42	231,46	1135,16	1439,18

	Вівторок 2 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

<i>Сніданок</i>										
Ризотто з твердим сиром	100	120	3,56	4,42	9,86	5,98	14,22	17,18	115,8	141,35
Капуста тушкована	80	110	1,32	1,91	3,05	5,01	4,55	6,19	53,17	76,52
Банан/фрукти в асортименті	80	80	1,2	1,2	0,08	0,08	17,44	17,44	71,2	71,2
Какао	180	180	6,02	6,02	5,10	5,10	9,67	9,67	107,04	107,04
Всього за сніданок			12,1	13,55	18,09	16,17	45,88	50,48	347,21	396,11

<i>Обід</i>										
Буряківник	200	250	3,02	4,1	5,41	7,81	13,82	18,04	115,34	158,26
Куряча паличка	45	60	10,64	14,12	3,91	5,0	5,63	7,38	102,7	134,35
Картопля запечена скибоч.	85	94	2,52	3,09	2,16	2,81	12,64	15,48	80,49	100,06
Салат з моркви/Салат з солоних огірків з цибулею	60	76	0,75	0,7	2,06	2,1	4,83	2,6	37,53	31,00
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Компот зі свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	27,00	66,32
Всього за обід			20,47	25,63	14,98	19,24	57,56	74,2	438,96	565,89

<i>Вечеря</i>										
Пудинг із курятини	60	80	10,90	14,53	4,42	5,73	3,06	4,08	97,58	128,61
Овочі припущені в см. соусі	81	113	1,78	2,49	5,23	6,54	5,96	8,24	72,42	98,24
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Сік	120	180	0,8	1,3	0,0	0,0	15,6	23,4	64,8	97,2
Яблуко печене	70	70	0,32	0,32	0,32	0,32	12,31	12,31	51,16	51,16
Всього за вечерю			14,49	19,52	9,72	12,35	39,23	53,16	361,86	451,11
Всього за день			47,05	58,70	42,79	47,76	142,67	177,84	1148,03	1413,11

	Середа 2 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

<i>Сніданок</i>										
Молочна каша гречана	180	200	6,74	7,37	5,87	6,40	19,73	27,88	158,22	197,23
Омлет драчена	42	42	5,76	5,76	6,91	6,91	2,63	2,63	95,81	95,81
Салат з моркви та родзинок	66	98	0,86	1,24	2,06	2,58	8,98	15,13	53,25	75,77
Компот зі свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	27,00	66,32
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Всього за сніданок			16,90	17,99	16,28	17,41	51,98	60,13	410,18	511,03

<i>Обід</i>										
Куліш пшоняний з фрикаделькою	150\11\7	200\15\9	5,01	6,61	5,08	6,37	13,14	17,29	118,81	153,56
Голубці ліниві з курячим м'ясом	90	120	8,19	10,98	3,13	4,46	7,65	10,43	90,86	124,93
Ікра з буряка/овочі сезонні	55	75	2,98	3,83	0,05	0,06	24,21	30,95	40,09	54,15
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Компот зі свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	27,00	66,32
Банан/фрукти в асортименті	60	80	1,01	1,2	0,07	0,08	14,61	17,44	59,63	71,2
Всього за обід			20,73	26,24	9,77	12,49	80,25	106,81	412,29	546,06

<i>Вечеря</i>										
Пудинг сирно-яблучний	134	178	16,04	20,43	12,0	15,0	14,13	25,97	231,08	322,01
Соус фруктовий	29	40	0,29	0,4	0	0	3,94	7,45	18,98	33,84
Гарбуз припущений/овочі сезонні	50	66	0,60	0,80	2,56	3,08	3,24	4,32	37,48	46,97
Сік	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	28,6	82,0	122,0
Всього за вечерю			17,03	21,83	14,56	18,08	40,41	66,34	369,54	524,82
Всього за день			54,66	66,06	40,61	47,98	172,64	233,28	1192,01	1581,91

	Четвер 2 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

Сніданок										
Полента	90	110	2,55	3,10	2,4	2,97	16,55	20,1	98,55	120,14
Курятина тушкована з овоч	39/10	53/12	9,70	12,93	3,34	4,30	2,00	4,68	78,56	110,84
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Йогурт	100	150	2,82	4,24	2,5	3,75	7,52	18,56	63,45	122,8
Яблуко/фрукти в асортименті	60	80	0,32	0,32	0,32	0,32	8,32	8,32	36,0	36,0
Всього за сніданок			18,69	23,89	9,76	12,54	48,79	66,06	352,46	465,68

Обід										
Суп український з галушками	150	200	1,8	2,4	2,8	3,4	12,4	16,4	82	105
Котлета рибна «Любительська»	59	88	10,2	14,7	1,8	2,6	21,8	28,2	81	116
Каша ячмінна в'язка з м.вер	82	103	1,77	2,17	1,68	2,09	11,88	14,59	69,92	86,19
Буряк тушкований в сметані/овочі сезонні	57	75	1,09	1,46	2,14	2,73	6,78	9,11	48,01	63,26
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Банан/фрукти в асортименті	60	80	1,01	1,2	0,07	0,08	14,61	17,44	59,63	71,2
Компот зі свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	27,00	66,32
Всього за обід			19,41	25,55	9,93	12,42	88,11	116,44	443,46	583,87

Вечеря										
Вінегрет	100	150	1,11	1,67	10,25	15,18	7,67	11,38	124,50	186,76
Пудінг сирно-яблучний	134	178	16,0	20,4	12,0	15,0	14,1	26,0	231	322
Апельсин /фрукти в асортименті	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24,0	32,0
Соус фруктовий	29	40	0,29	0,40	0,00	0,00	3,94	7,45	18,98	33,84
Компот з сухофруктів	150	180	0,23	0,23	0	0	5,51	10,51	20,1	39,05
Всього за вечерю			18,17	23,42	22,37	30,34	36,92	62,94	394,58	613,55
Всього за день			56,27	72,86	42,06	55,30	173,82	245,44	1190,5	1663,1

	П'ятниця 2 липня									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

Сніданок										
Курятина в сметані	30/9	40/12	14,23	18,99	5,67	7,54	0,3	0,42	113,4	151,16
Каша пшенична розсипчаста з м.вер	80	100	3,58	4,51	0,39	0,49	22,30	28,13	108,88	137,35
Огірок солоний	0	31	0	0,47	0	0,03	0	3,10	0	13,02
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Банан/фрукти в асортименті	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53,0	71,0
Всього за сніданок			22,01	28,47	7,36	9,36	50,1	63,45	351,18	448,43

Обід										
Суп харчо зі сметаною	150/2	200/5	1,81	2,54	3,18	5,02	15,84	21,13	98,84	139,45
Пиріг «Пастуший»	140	187	16,03	21,01	2,01	2,65	53,63	68,43	153,28	202,13
Салат з капусти, моркви та яблук	68	95	2,57	3,39	3,11	4,23	4,35	6,07	53,58	72,89
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Компот з цитрусових	180	180	0,41	0,41	0,09	0,09	13,26	13,26	52,11	52,11
Всього за обід			24,12	30,65	9,59	13,19	101,48	123,29	433,71	542,48

Вечеря										
Яйце відварне	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80
Макарони з сиром твердим	90/7	113/9	4,94	6,38	3,82	5,00	21,66	27,25	142,89	182,16
Салат з варених овочів	38	351	0,72	0,97	2,08	2,61	4,22	5,70	37,68	49,08
Какао	180	180	6,02	6,02	5,10	5,10	9,67	9,67	107,04	107,04
Яблуко/фрукти в асортименті	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,0	36,0
Всього за вечерю			17,00	18,77	15,84	17,63	42,07	51,22	377,41	437,08
Всього за день			63,13	77,89	32,79	40,18	193,65	237,96	1162,3	1427,99

	Понеділок 3 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

Сніданок										
Каша « Янтарна»	100	125	4,3	5,3	4,6	5,7	18,4	25,9	132	176
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Сир твердий	7	9	1,61	2,07	2,03	2,61	0	0	25,2	32,4
Салат з моркви та родзинок	66	98	0,86	1,24	2,06	2,58	8,98	15,13	53,25	75,77
Компот із свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	27,00	66,32
Банан/фрукти в асортименті	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Всього за сніданок			11,21	13,43	10,23	12,51	61,12	89,13	366,35	497,39

Обід										
Суп рисовий зі сметаною	150/2	200/8	1,38	1,97	3,11	4,93	11,45	15,28	78,50	112,30
Котлета рибна «Любительська»	59	88	10,2	14,73	1,77	2,6	21,84	28,25	81,21	116,36
Пюре картопляне	91	114	2,01	2,51	2,12	2,65	14,53	18,16	84,50	105,63
Горошок овоч. відв/салат з солоних огірків з цибулею	60	76	3,25	0,7	3,13	2,1	8,97	2,6	74,42	31,00
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Компот з сухофруктів	150	180	0,23	0,23	0	0	5,51	10,51	20,1	39,05
Всього за обід			20,37	23,44	11,33	13,48	76,70	89,20	414,63	480,51

Вечеря										
Чахохбілі з куркою	32/45	43/60	10,11	13,50	3,35	4,3	5,17	7,11	91,79	121,90
Макарони відварні з м.вер	90	113	3,34	4,19	1,79	2,24	21,67	27,25	117,69	147,96
Йогурт	100	150	2,82	4,24	2,5	3,75	7,52	18,56	63,45	122,8

Буряк тушкований в сметані/овочі сезонні	57	75	1,09	1,46	2,14	2,73	6,78	9,11	48,01	63,26
Всього за тиждень	Вихід		16,03	21,71	10,11	13,43	34,00	52,94	320,94	455,92
Всього за день	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	47,61	58,58	31,67	39,42	171,82	231,27	1109,92	1433,82
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

Сніданок										
Омлет з твердим сиром	57	57	7,07	7,07	8,97	8,97	0,92	0,92	113,0	113,0
Каша пшенична в'язка з морквою та м.вер	96	125	3,70	4,61	2,60	3,25	18,65	28,20	112,83	159,46
Салат з зел горшку з циб	77	88	3,80	4,33	1,64	1,66	11,36	12,93	71,99	80,11
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Яблуко/фрукти в асортименті	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,0	36,0
Всього за сніданок			14,81	16,33	13,45	14,20	37,17	50,37	324,82	388,57

Обід										
Суп гороховий з грінками	150/20	200/20	5,79	7,0	4,24	4,85	23,58	28,12	156,0	184,27
Вареники з курячим м'ясом	81	108	12,78	16,93	4,47	5,59	16,69	22,15	161,37	211,02
Салат з капусти та моркви	56	78	0,93	1,28	1,06	1,58	3,62	5,03	25,23	35,99
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Сік	120	180	0,8	1,3	0,0	0,0	15,6	23,4	64,8	97,2
Апельсин/фрукти в асортим	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24,0	32,0
Всього за обід			24,14	30,53	11,09	13,38	79,59	100,7	507,3	636,38

Вечера										
Кнелі з курятини та рису	47/32	63/56	10,35	14,06	4,67	6,81	6,01	9,15	109,86	157,41
Рагу овочеве	80	100	2,36	2,99	3,89	4,48	14,78	20,15	101,50	129,96
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Какао	150	180	5,02	6,02	4,25	5,10	8,06	9,67	89,20	107,04

Всього за вечерю			21,03	26,37	14,01	17,59	43,25	53,37	376,46	470,31
Всього за день			59,98	73,23	38,55	45,17	160,01	204,44	1208,58	1495,26
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

Сніданок										
Каша вівсяна молочна	180	200	6,42	6,97	6,43	7,10	17,59	25,21	151,82	189,23
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/7	30/9	3,3/1,61	3,3/2,07	1,2/2,03	1,2/2,61	14,4/0	14,4/0	75,9/25,2	75,9/32,4
Салат морквяно-яблучний з родзинками	92	126	0,97	1,29	2,19	2,76	13,02	19,66	70,43	101,17
Компот з сухофруктів	150	180	0,23	0,23	0	0	5,51	10,51	20,1	39,05
Всього за сніданок			12,53	13,86	11,85	13,67	50,52	69,78	343,45	437,75

Обід										
Суп -пюре з яйцем і фрикаделькою	150/10	200/14	5,49	7,41	3,48	4,55	13,80	18,47	108,60	144,60
Плов з м'ясом курячим	100	120	10,82	14,73	3,91	7,87	15,54	23,67	141,22	215,87
Салат із капусти з зеленим горошком	45	60	2,96	3,80	0,05	0,07	20,92	26,44	41,34	50,90
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Сік	120	180	0,8	1,3	0,0	0,0	15,6	23,4	64,8	97,2
Банан/фрукти в асортименті	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Всього за обід			24,27	31,74	8,74	13,79	93,36	123,78	484,86	655,47

Вечеря										
Запіканка вермішелево-сирна	112	145	18,66	22,99	11,57	14,37	11,80	17,99	229,87	297,01
Соус сметанный на молоці	40	55	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99
Салат з буряка	48	67	2,71	3,46	0,05	0,06	22,68	30,83	33,23	50,55
Компот із свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	37,00	66,32
Всього за вечерю			22,59	28,32	14,3	18,72	45,39	71,86	344,72	482,87
Всього за день			59,39	73,92	34,89	46,18	189,27	265,42	1173,03	1576,09

	Четвер 3 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

<i>Сніданок</i>										
Курятина в сметані з яблуком	60	80	9,61	12,82	3,68	5,08	2,69	3,75	83,59	113,63
Каша кукурудзяна розсипчаста з м.вер	90	113	2,46	3,09	1,80	2,26	21,38	26,82	112,64	141,22
Салат з капусти та моркви	56	78	0,93	1,28	1,06	1,58	3,62	5,03	25,23	35,99
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Компот із свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	27,00	66,32
Банан/фрукти в асортименті	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Всього за сніданок			17,44	22,01	8,08	10,54	61,43	83,7	377,36	504,06

<i>Обід</i>										
Борщ по-бахмацькі	150	200	2,41	3,32	2,22	4,85	14,54	19,44	93,92	130,81
Суфле мя'сне з овочами	30	40	7,37	9,85	14,66	19,40	1,12	1,49	165,44	219,33
Каша пшенична в'язка з м.вер	90	113	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,90	86,92	108,65
Соус сметанный на молоці	40	55	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Всього за обід			16,74	21,39	22,47	31,88	56,09	77,27	466,8	603,68

<i>Вечеря</i>										
Пудінг сирно -морквяний	128	169	16,75	21,0	10,34	12,97	11,90	23,87	209,27	296,47
Кисіль з цитрусових	180	180	0,44	0,44	0,10	0,10	19,51	19,51	77,84	77,84
Яблуко печене	70	70	0,32	0,32	0,32	0,32	12,31	12,31	51,16	51,16
Всього за вечерю			17,51	21,76	10,76	13,39	43,72	55,69	338,27	425,47
Всього за день			51,69	65,16	41,31	55,81	161,24	216,66	1182,43	1533,21

	П'ятниця 3 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

Сніданок										
Яйце відварне	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80
Макарони відварні з овочами	100	130	3,36	4,38	2,32	2,91	21,53	28,04	120,98	156,58
Огірок солоний	0	31	0	0,47	0	0,03	0	3,10	0	13,02
Яблуко печене	70	70	0,32	0,32	0,32	0,32	12,31	12,31	51,16	51,16
Какао	180	180	6,02	6,02	5,10	5,10	9,67	9,67	107,04	107,04
Всього за сніданок			14,78	16,27	12,34	12,96	43,79	53,4	342,98	390,60

Обід										
Суп польовий зі сметаною	150/4	200/5	1,62	2,14	2,62	3,30	10,73	14,21	72,21	94,09
Каша гречана розсипчаста	82	103	4,24	5,31	2,56	3,20	21,20	26,58	125,45	157,23
Биточок курячий паровий	58	77	10,61	14,15	2,37	3,00	4,96	6,61	85,64	112,70
Горошок овочевий відварний	60	76	3,25	0,7	3,13	2,1	8,97	2,6	74,42	31,0
Сік	120	180	0,8	1,3	0,0	0,0	15,6	23,4	66	97,2
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Всього за обід			23,82	26,9	11,88	12,8	75,86	87,80	499,62	568,12

Вечеря										
Каша ячмінна розсипчаста з цибулею	96	120	3,07	3,91	2,38	2,98	20,81	26,52	116,86	148,51
Кнеля рибна	50	90	6,88	11,31	1,21	1,83	3,09	5,91	50,83	85,71
Соус сметанный з томатом	7	16	0,30	0,58	1,84	3,73	0,76	1,13	20,81	40,38
Компот із свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	27,00	66,32
Банан/фрукти в асортименті	80	80	1,2	1,2	0,08	0,08	17,44	17,44	71,2	71,2
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Всього за вечерю			14,99	20,62	6,95	10,14	62,74	81,7	362,6	488,02
Всього за день			52,69	63,79	31,17	35,9	182,39	222,9	1205,2	1446,74

	Понеділок 4 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років
Сніданок										
Каша «Боярська»	95	114	5,62	6,50	4,90	5,83	19,31	27,63	143,71	187,69
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Салат з моркви та родзинок	66	98	0,86	1,24	2,06	2,58	8,98	15,13	53,25	75,77
Сир твердий	7	9	1,61	2,07	2,03	2,61	0	0	25,2	32,4
Банан/фрукти в асортименті	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Всього за сніданок			12.29	14.31	10.11	12,32	55.79	74.23	351.06	442.76

Обід										
Суп пюре з яйцем та фрикаделькою	150/10	200/14	5,49	7,41	3,48	4,55	13,80	18,47	108,60	144,60
Шніцель рибний	47	70	9,75	14,14	1,21	1,82	23,29	30,42	85,35	121,31
Каша рисова в'язка з морквою	100	149	1,52	2,28	1,66	2,12	15,06	22,58	81,94	119,61
Салат з зеленого горошку з цибулею/ Овочі сезонні	77	88	3,80	4,33	1,64	1,66	11,36	12,93	71,99	80,11
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Компот із свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	27,00	66,32
Всього за обід			24,1	31,78	9,43	11,67	84,15	115,1	450,78	607,85

Вечеря										
Котлета натуральна з філе кур	48	65	10,65	14,13	3,95	5,06	4,08	5,30	96,56	126,03
Пюре картопляне	91	114	2,01	2,51	2,12	2,65	14,53	18,16	84,50	105,63
Ікра з буряка/овочі сезонні	55	75	2,98	3,83	0,05	0,06	24,21	30,95	40,09	54,15
Какао	180	180	6,02	6,02	5,10	5,10	9,67	9,67	107,04	107,04
Апельсин/фрукти в асортименті	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24,0	32,0
Всього за вечерю			22,20	27,21	11,34	13,03	58,19	71,68	352,19	424,85
Всього за день			58,59	73,3	31,06	37,02	198,13	761,37	1154,03	1475,46

	Вівторок 4 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

<i>Сніданок</i>										
Каша гречана молочна	180	200	6,74	7,37	5,87	6,40	19,73	27,88	158,22	197,23
Салат з моркви, яблука та родзинок	74	101	0,97	1,29	2,19	2,76	13,02	19,66	70,43	101,17
Кисіль з цитрусових	150	180	0,39	0,44	0,08	0,1	9,56	19,51	49,69	77,84
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Всього за сніданок			11,40	12,40	9,34	10,18	56,71	81,45	354,24	452,14

<i>Обід</i>										
Борщ полтавський з галушками	150/6	200/8	2,6	3,43	3,64	4,68	14,80	21,63	100,65	139,77
Філе курки запечене під твердим сиром	55	73	11,17	14,93	7,11	9,33	1,85	3,46	118,29	160,26
Пюре з бобових	90	103	10,14	11,64	2,15	2,62	22,86	26,24	151,38	175,10
Салат з буряка	48	67	2,71	3,46	0,05	0,06	22,68	30,83	33,23	50,55
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Компот з сухофруктів	150	180	0,23	0,23	0	0	5,51	10,51	20,1	39,05
Всього за обід			30,15	36,99	14,15	17,89	82,10	107,07	499,55	640,63

<i>Вечеря</i>										
Омлет з морквою	60	60	5,35	5,35	6,43	6,43	0,31	0,31	85,79	85,79
Каша пшоняна в'язка	80	100	2,32	3,47	2,11	2,80	13,47	20,19	82,82	120,93
Сік	120	180	0,8	1,3	0,0	0,0	15,6	23,4	64,8	97,2
Гарбуз запечений з яблуком	48	67	0,45	0,63	3,14	4,20	4,64	6,52	47,62	64,94
Банан/фрукти в асортименті	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Всього за вечерю			9,82	11,95	11,78	13,53	47,12	67,82	334,03	439,86
Всього за день			51,37	61,34	35,27	41,6	185,93	256,34	1187,82	1532,63

Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років
									(1115-1385)	(1360-1700)

<i>Сніданок</i>										
Каша пшенична в'язка з м.вер	90	113	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,90	86,92	108,65
Курка по-італійськи	36/10	48/12	9,65	12,86	3,34	4,29	1,75	4,26	77,54	109,14
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Сир твердий	7	9	1,61	2,07	2,03	2,61	0	0	25,2	32,4
Салат з капусти та моркви	56	78	0,93	1,28	1,06	1,58	3,62	5,03	25,23	35,99
Компот зі свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	27,00	66,32
Банан/фрукти в асортименті	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Всього за сніданок			19,07	24,08	9,68	12,24	54,23	76,29	370,79	499,4

<i>Обід</i>										
Суп Український з галушками	150	200	8,15	11,45	2,71	4,04	13,01	17,41	114,53	159,08
Макаронник з м'ясом	94	118	10,35	12,95	4,01	5,25	22,37	28,16	168,48	213,53
Салат з буряка	48	67	2,71	3,46	0,05	0,06	22,68	30,83	33,23	50,55
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Компот з сухофруктів	150	180	0,23	0,23	0	0	5,51	10,51	20,1	39,06
Апельсин/фрукти в асортименті	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24,0	32,0
Всього за обід			25,28	32,11	8,09	10,71	83,67	108,91	436,24	570,12

<i>Вечеря</i>										
Яблуко печене	70	70	0,32	0,32	0,32	0,32	12,31	12,31	51,16	51,16
Пудинг сирно-моркв'яний	128	169	16,75	21	10,34	12,97	11,90	23,87	209,27	296,47
Сік	120	180	0,8	1,3	0,0	0,0	15,6	23,4	64,8	97,2
Всього за вечерю			17,87	22,62	10,66	13,29	39,81	59,58	325,23	444,83
Всього за день			62,22	78,81	28,43	36,24	177,71	244,78	1132,26	1514,35

	П'ятниця 4 тиждень									
Назва страви	Вихід		Хімічний склад							
	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років	ясла від 1-3 роки	сад від 4-6(7) років

Сніданок										
Яєчня	40	40	5,08	5,08	6,60	6,60	0,28	0,28	80,78	80,78
Каша кукурудзяна з сиром твердим	87	115	4,23	5,30	4,63	5,79	16,68	21,03	126,73	159,26
Салат з моркви	60	90	0,75	1,10	2,06	2,58	4,83	9,60	37,53	54,81
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Йогурт	100	150	2,82	4,24	2,5	3,75	7,52	18,56	63,45	122,8
Всього за сніданок			16,18	19,02	16,99	19,92	43,71	63,87	384,39	493,55

Обід										
Борщ зі сметаною	150/4	200/5	2,13	2,75	2,51	3,14	10,03	13,13	68,85	88,75
Болон'єзе	65	87	6,95	9,27	14,24	18,82	1,25	4,18	160,59	222,21
Макарони відварні з м.вер	90	113	3,34	4,19	1,79	2,24	21,67	27,25	117,69	147,96
Салат з буряка	48	67	2,71	3,46	0,05	0,06	22,68	30,83	33,23	50,55
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	3,3	1,2	1,2	14,4	14,4	75,9	75,9
Компот зі свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,30	27,00	66,32
Всього за обід			18,67	23,29	20,03	25,78	76,27	106,09	483,26	651,69

Вечеря										
Зрази з курятини з овочами в сметанному соусі	67/26	90/44	11,92	16,13	8,33	12,15	6,87	9,69	151,55	214,50
Картопля тушкована з цибулею	100	113	2,46	2,81	3,49	4,04	19,69	22,38	118,56	135,45
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
Банан/фрукти в асортименті	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Всього за вечерю			16,08	21,44	11,92	16,29	55,26	72,87	387,91	518,15
Всього за день			51,40	64,43	50,07	63,53	180,01	251,33	125,56	1663,39

виконавець сестра медична старша_____

