

Суп український з галушками	150/15	200/20	галушки:										
			вода	5	7								
			борошно пшеничне	8	10,5	0,82	1,08	0,09	0,12	5,52	7,25	26,72	35,07
			яйце куряче	1	1,33	0,13	0,17	0,12	0,15	0,01	0,01	1,57	2,09
			сіль йодована	0,25	0,3								
Рибна паличка з яйцем	46	69	риба морожена хек	40	60	3,64	5,96	0,88	1,32	0,00	0,00	34,40	51,60
			цибуля	5	7	0,07	0,10	0,00	0,00	0,49	0,69	2,05	2,87
			яйце куряче	4,44	6,66	0,56	0,85	0,51	0,77	0,03	0,05	6,97	10,46
			маса рибного фаршу:	49	73								
			яйце куряче	10	13,33	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,93
			сухарі панірувальні	6	8,5	0,65	0,93	0,09	0,13	4,18	5,92	20,46	28,99
			сіль йодована	0,1	0,2								
Каша гречана розсипчаста	82	103	маса напівфабрикату	65	96,5								
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			крупа гречана	33,5	42	4,22	5,29	1,11	1,39	21,17	26,54	112,23	140,70
			вода	63,5	79,5								
			сіль йодована	0,25	0,3								
Фрукти свіжі (мандарин)	50	75	маса каші:	80	100,5								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			Хліб цільнозерновий	30	30								
			сіль йодована	0,25	0,3								
Компот із суміші сухофруктів	100	100	суміш сухофруктів	10	10	0,23	0,23	0,00	0,00	5,10	5,10	20,10	20,10
			цукор		5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	0,00	18,95
			вода	100	100								
Всього за обід:						14,96	20,15	12,53	15,49	57,83	77,18	421,93	544,34
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595
Полуденок:													
Пудинг сирно-яблучний	140	178	сир кисломолочний	80	101,5	8,36	10,95	3,20	5,14	6,60	7,03	127,20	161,39
			яйце куряче	10	13,3	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,88
			крупа манна	11	14	1,13	1,44	0,11	0,14	7,47	9,51	36,08	45,92
			яблука	47	60	0,19	0,24	0,19	0,24	4,89	6,24	21,15	27,00
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			масло вершкове	1	1	0,01	0,01	0,73	0,73	0,01	0,01	6,61	6,61
			сметана	3	3,5	0,08	0,10	0,63	0,74	0,09	0,11	6,36	7,42
			цукор	6,5	8	0,00	0,00	0,00	0,00	6,49	7,98	24,64	30,32
Молоко кип'ячене	150	190	сіль йодована	0,4	0,5								
			молоко	150	190	3,38	4,5	3,8	4,0	7,6	9,0	83	99
			яблука	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
			Яблуко печене	53	70								
			цукор	3	4	0,00	0,00	0,00	0,00	2,99	3,99	11,37	15,16
			вода	5	7								
Всього за полуденок:						14,66	17,25	12,05	15,34	48,45	60,28	377,09	472,18
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510
Вівторок 1 тиждень													

Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Хімічний склад								
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал		
						Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	
Сніданок:														
Котлета рублена з м'яса курки	58	77	курятина(філе)	45	60	9,28	11,17	3,34	4,79	0,05	0,07	51,40	68,54	
			хліб пшеничний	10	14	0,87	1,22	0,15	0,21	4,00	5,60	20,90	29,26	
			вода	15	20									
			сухарі панірувальні	6	8	0,65	0,87	0,09	0,12	4,18	5,57	20,46	27,28	
			сіть йодована	0,15	0,2									
			маса напівфабрикату:	61	73									
Каша рисова розсипчаста	82	103	олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48	
			крупа гречана	31,5	42	2,01	2,52	1,75	2,16	24,12	32,16	107,00	138,60	
			вода	63,5	79,5									
			сіть йодована	0,25	0,3									
			маса каші:	80	100,5									
Чай з цукром	150	180	масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
			чай	0,6	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	1,25	
			цукор	6	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	7,49	28,43	37,90	
Хліб цільнозерновий	20	20	вода	150	180									
						1,40	1,40	2,40	2,40	6,60	6,60	89,00	89,00	
Всього за сніданок:						14,35	17,36	11,30	14,15	48,07	61,72	363,43	448,84	
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510	
Обід:														
Салат з білокачаної капусти	50	50	капуста білокачана	40	40	0,72	0,72	0,04	0,04	2,28	2,28	10,80	10,80	
			морква	5	5	0,06	0,06	0,00	0,00	0,42	0,42	1,70	1,70	
			олія	2	2	0,00	0,00	2,00	2,00	0,00	0,00	17,98	17,98	
			сіть йодована	0,15	0,15									
			кислота лимонна	0,15	0,15									
			вода	5	5									
Суп гречаний	150	200	крупа гречана	5	7	0,63	0,88	0,17	0,23	3,16	4,42	16,75	23,45	
			цибуля	9	12	0,13	0,17	0,00	0,00	0,88	1,18	3,69	4,92	
			морква	7	9	0,09	0,12	0,01	0,01	0,59	0,76	2,38	3,06	
			картопля	32	43	0,64	0,86	0,13	0,17	5,54	7,44	25,60	34,40	
			олія	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	4,50	4,50	
			масло вершкове	0,5	1	0,00	0,01	0,36	0,73	0,01	0,01	3,31	6,61	
			сіть йодована	0,25	0,3									
вода	150	200												
Шніцель зі свинини	45	60	свинина	45	60	6,75	9,00	7,25	8,32	0,00	0,00	126,35	147,68	
			сухарі панірувальні	6	8	0,65	0,87	0,09	0,12	4,18	5,57	20,46	27,28	
			вода	14,5	19,5									
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48	

			сіть йодована	0,15	0,2									
Макарони відварені з овочами	100	130	макаронні вироби	28	36,5	3,00	3,91	0,31	0,40	19,54	25,48	94,36	123,01	
			вода	168	219									
			морква	8	10,5	0,10	0,14	0,01	0,01	0,67	0,88	2,72	3,57	
			цибуля	7	9	0,10	0,13	0,00	0,00	0,69	0,88	2,87	3,69	
			томатна паста	2,5	3	0,12	0,14	0,00	0,00	0,50	0,60	2,48	2,97	
			олія	3	3,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48	
			сіть йодована	0,3	0,4									
Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	160	яблука	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00	
			цукор	6	8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	7,98	22,74	30,32	
			вода	84	112									
Хліб цільнозерновий	30	30			1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00		
Всього за обід:						14,23	18,33	15,30	18,05	65,68	81,22	489,65	594,90	
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595	

Полуденок:

Львівський сирник з морквою та сметаною	100/15	120/15	сир кисломолочний	60	72	10,40	11,88	5,69	9,41	23,65	28,29	154,33	201,90	
			яйце куряче	12	14,4	1,12	1,70	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,88	
			борошно пшеничне	4	4,8	0,41	0,54	0,04	0,06	2,76	3,62	13,36	17,54	
			сіть йодована	0,2	0,2									
			ванільний цукор	1	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,99	1,18	3,79	4,54	
			масло вершкове	2,3	2,8	0,02	0,03	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
			крохмаль картопляний	3,6	4,3	0,00	0,00	0,00	0,00	2,86	3,42	11,77	14,06	
			цукор	4	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,78	15,15	18,16	
			морква	30	36	0,36	0,48	0,03	0,03	2,28	3,03	9,18	12,24	
сметана для подачі	15	15	0,42	0,42	3,15	3,15	0,45	0,45	31,80	31,80				
Кисіль вишневий	150	150	вишня морожена	50	50	0,40	0,40	0,00	0,00	5,40	5,40	36,00	36,00	
			цукор	7,5	7,5	0,0	0,00	0,00	0,00	7,49	7,49	28,43	28,43	
			вода	97,5	97,5									
			крохмаль	8	8	0,01	0,01	0,00	0,00	6,37	6,37	26,16	26,16	
Всього за полуденок:						13,14	15,46	11,51	15,99	56,34	64,15	358,89	428,24	
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510	

Середа 1 тиждень

Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Хімічний склад							
						Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал	
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		

Сніданок:

Суфле з вареного м'яса курки та рису	100	133	курятина(філе)	45	60	8,28	10,37	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54	
			крупа рисова	15	20	1,05	1,40	0,15	0,20	24,77	32,36	49,50	66,00	
			маса вареної крупи:	55	74									
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
			яйце куряче	3	4	0,38	0,51	0,35	0,46	0,02	0,03	4,71	6,28	

			сіль йодована	0,3	0,35									
			маса напівфабрикату:	116,5	155,5									
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	13,49	17,98	
Овочі припуцнені в сметанному соусі	86	115	гарбуз	15,5	21	0,16	0,21	0,02	0,02	0,84	1,13	3,88	5,25	
			капуста білокачана	14	19	0,35	0,48	0,04	0,06	0,76	1,03	4,20	5,70	
			морква	21,5	29	0,28	0,38	0,02	0,03	1,81	2,44	7,31	9,86	
			горошок заморожений	8,5	11,5	0,43	0,58	0,02	0,02	1,17	1,59	6,21	8,40	
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
			сметана	16	22	0,45	0,62	3,36	4,62	0,48	0,66	33,92	46,64	
			борошно пшеничне	1,5	2	0,15	0,21	0,02	0,02	1,04	1,38	5,01	6,68	
			сіль йодована	0,24	0,3									
			вода	16	22									
			Чай (трав'яний)	140	170	мята	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
цукор	8	9,5								7,98	9,49	30,32	36,01	
вода	140	170												
Хліб цільнозерновий	30	30			2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,00	71,00		
Всього за сніданок:					13,67	16,90	12,12	15,24	48,88	60,14	347,39	421,40		
Згідно норм					13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510		
Обід:														
Салат з капусти, моркви та яблука	50	70	капуста білокачана	28	40	0,51	0,71	0,04	0,06	1,63	2,28	8,87	12,42	
			морква	11	16	0,15	0,21	0,01	0,02	0,96	1,34	3,89	5,44	
			яблука	5	7	0,02	0,03	0,02	0,03	0,52	0,73	2,25	3,15	
			сир твердий	3,5	5	0,82	1,15	1,04	1,45	0,00	0,00	12,86	18,00	
			олія	0,7	1	0,00	0,00	0,71	1,00	0,00	0,00	6,42	8,99	
			сіль йодована	0,2	0,2									
Борщ український зі сметаною	150/4	200/5	картопля	26,5	35	0,43	0,50	0,11	0,14	4,58	6,06	21,20	28,00	
			капуста білокачана	12	16	0,22	0,29	0,01	0,02	0,68	0,91	3,24	4,32	
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28	
			буряк	12	16	0,18	0,24	0,01	0,02	1,20	1,60	5,04	6,72	
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72	
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
			квасоля	4	5	0,84	1,05	0,08	0,10	2,02	2,53	11,68	14,60	
			томатна паста	1,5	2	0,07	0,10	0,00	0,00	0,30	0,40	1,49	1,98	
			сметана	4	5	0,11	0,14	0,84	1,05	0,12	0,15	8,48	10,60	
						сіль йодована	0,25	0,3						
			вода	120	160									
			яловичина	45	60	6,44	9,16	1,17	1,56	0,00	0,00	47,25	63,00	
			хліб пшеничний	6	8	0,52	0,70	0,09	0,12	2,40	3,20	12,54	16,72	
			вода	6,5	8,5									
			яйце куряче	3,6	4,44	0,46	0,56	0,41	0,51	0,03	0,03	5,65	6,97	
			сіль йодована	0,13	0,17									
			цибуля	9	12	0,13	0,17	0,00	0,00	0,88	1,18	3,69	4,92	
			морква	3	5	0,04	0,07	0,00	0,00	0,25	0,42	1,02	1,70	

Мафіни з овочами та твердим сиром	63	84	яйце куряче	6	8	0,76	1,02	0,69	0,92	0,04	0,06	9,42	12,56	
			сіль йодована у фарш	0,05	0,08									
			сметана	5	6,5	0,14	0,18	1,05	1,37	0,15	0,20	10,60	13,78	
			сир твердий	3,5	4,5	0,81	1,04	1,02	1,31	0,00	0,00	12,60	16,20	
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49	
			маса напівфабрикату:	81	110									
Каша кукурудзяна розсипчиста	90	113	крупа кукурудзяна	29,5	37	2,50	3,10	1,80	2,30	21,40	26,80	103,00	112,00	
			вода	70,5	88,5									
			сіль йодована	0,25	0,3									
			маса каші:	88	110,5									
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
Фрукти свіжі (апельсин)	50	75			0,50	0,70	0,10	0,20	5,50	8,30	21,00	31,50		
Сік фруктовий	120	180			0,80	1,30	0,00	0,00	15,60	21,40	65,00	97,00		
Хліб житній цілнозерновий	30	30			1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00		
Всього за обід:					17,65	20,27	13,32	17,51	66,41	84,10	485,12	591,12		
Згідно норм					15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595		

Полуденок:

Млинці зі сметаною	70/15	80/20	молоко пастерізоване	30	40	6,60	9,10	3,40	4,20	1,20	1,66	84,00	118,00
			борошно пшеничне	30	40	0,88	1,24	0,09	0,13	15,90	24,60	28,39	40,08
			цукор	4,5	6		0,00		0,00	4,49	5,99	17,06	22,71
			яйце куряче	10	10	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,93
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	13,49	17,98
			сметана	15	20	0,42	0,56	2,40	3,20	0,45	0,60	31,80	42,40
Какао з молоком	120	160	молоко пастерізоване	106	142	4,48	5,60	4,00	5,00	7,52	9,40	95,40	145,00
			какао	2	2	0,73	1,21	0,53	0,90	1,00	1,67	11,69	19,62
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,15	19,56
			вода	50	60								
Всього за полуденок:					14,38	17,40	13,07	16,96	48,62	60,00	352,68	446,28	
Згідно норм					13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510	

Четвер 1 тиждень

Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Хімічний склад							
						Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал	
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		

Сніданок:

Зрази з кисломолочного сиру з	90	95	сир кисломолочний	67	86	9,19	10,36	6,03	7,47	1,34	1,66	106,53	125,47
			борошно пшеничне	12	15	1,24	1,55	0,13	0,17	8,28	10,35	40,08	50,10
			цукор	5	6,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	6,49	18,95	24,64
			сіль йодована	0,25	0,35								
			яйце куряче	6,67	8	0,85	1,02	0,77	0,92	0,05	0,06	10,47	12,56

Хліб пшеничнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10	
Всього за обід:						18,05	20,61	13,24	15,82	59,59	72,30	429,07	522,20	
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595	
Полуденок:														
Локшинник з фруктами	140	175	вермішель	28	35	3,00	3,75	0,31	0,39	19,54	24,43	94,36	117,95	
			вода	168	210									
			молоко	56	70	1,58	1,97	1,40	1,75	2,65	3,31	29,12	36,40	
			родзинки	7	9	0,13	0,16	0,00	0,00	4,84	6,22	18,34	23,58	
			яблука	28	35	0,11	0,14	0,11	0,14	2,91	3,64	12,60	15,75	
			яйце куряче	10	13,33	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,93	
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,16	18,95	
			сіть йодована	0,4	0,5									
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
олія	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	4,50	4,50				
Соус з сухофруктів(курага)	28	28	курага	9,5	9,5	0,52	0,52	0,00	0,00	5,82	5,82	23,40	23,40	
			крохмаль картопляний	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,59	13,08	13,08	
			вода	21	21									
Кисіль молочний	100	150	молоко	100	150	2,82	4,23	2,50	3,75	4,73	7,10	52,00	78,00	
			цукор	5	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	7,49	18,95	28,43	
			крохмаль	3,50	5	0,00	0,00	0,00	0,00	2,79	3,98	11,45	16,35	
Всього за полуденок:						11,45	13,48	10,42	13,87	53,95	68,69	321,88	413,85	
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510	
П'ятниця 1 тиждень														
Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Хімічний склад						Енергетична цінність, ккал		
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	
						Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років			
Сніданок:														
Салат з капусти, моркви та яблука	70	95	капуста білокачана	40	55	0,72	0,99	0,04	0,06	2,28	3,14	10,80	14,85	
			морква	16	22,5	0,21	0,29	0,02	0,02	1,34	1,89	5,44	7,65	
			яблука	7	10	0,03	0,04	0,03	0,04	0,73	1,04	3,15	4,50	
			сир твердий	5	7	1,15	1,61	1,45	2,03	0,00	0,00	18,00	25,20	
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49	
сіть йодована	0,2	0,25												
Макарони виробли відварені з сиром твердим	90/7	113/9	макаронні виробли	31	39	3,32	4,17	0,34	0,43	21,64	27,22	104,47	131,43	
			вода	186	234									
			маса відварних макаронів	88	110									
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
			сир твердий	7	9	1,61	2,19	2,03	2,76	0,00	0,00	25,20	34,20	
сіть йодована	0,25	0,33												
Чай (трав'яний)	140	170	мята	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			цукор	8	9,5					7,98	9,49	30,32	36,01	
			вода	140	170									
Фрукти свіжі (яблуко)	50	75				0,20	0,30	0,20	0,30	6,90	8,90	24,00	39,30	

			сіль йодована	0,25	0,3									
			сметана	4	6	0,11	0,17	0,84	1,26	0,12	0,18	8,48	12,72	
Рулет рибний	53	79	риба морожена хек	40	60	6,64	9,96	0,88	1,32	0,00	0,00	34,40	51,60	
			яйце куряче	2,22	3,08	0,28	0,39	0,26	0,35	0,02	0,02	3,49	4,84	
			цибуля	1,5	2,5	0,02	0,04	0,00	0,00	0,15	0,25	0,62	1,03	
			вода	8,5	12,5									
			сіль йодована	0,13	0,21									
			маса рибного фаршу:	58,5	87,5									
			яйце куряче	3,08	4,44	0,39	0,56	0,35	0,51	0,02	0,03	4,84	6,97	
			цибуля	3,5	5	0,05	0,07	0,00	0,00	0,37	0,49	1,44	2,05	
			олія	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	4,50	4,50	
			сіль йодована	0,02	0,03									
			маса начинки:	7	10									
			маса напівфабрикату:	62	92,5									
олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	13,49	17,98				
вода	5	8												
Рагу овочеве з кашею	120	150	картопля	38,5	48	0,77	0,96	0,15	0,18	6,66	8,30	30,80	38,40	
			капуста білокачана	24	30	0,43	0,54	0,02	0,00	1,37	1,71	6,48	8,10	
			морква	19,5	24	0,25	0,31	0,20	0,25	1,64	2,02	6,63	8,15	
			цибуля	10	12,5	0,14	0,18	0,00	0,00	0,98	1,23	4,10	5,13	
			олія	3	3,5	0,00	0,00	3,00	3,50	0,00	0,00	26,97	31,46	
			крупа пшоняна	8	10	0,92	1,15	0,26	0,32	5,38	6,72	27,84	34,80	
			вода	17	21									
			маса готової каші розсипчастої:	20	25									
			маса напівфабрикату:	115	145									
			соус томатний:	36	36									
			вода	36	36									
			олія	1	1	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00	8,99	8,99	
			цибуля	1,5	1,5	0,02	0,02	0,00	0,00	0,15	0,15	0,62	0,62	
			морква	3	3	0,04	0,04	0,00	0,00	0,25	0,25	1,02	1,02	
			борошно пшеничне	2	2	0,21	0,21	0,02	0,02	1,38	1,38	6,68	6,68	
			зелень петрушки	1	1	0,01	0,01	0,00	0,00	0,04	0,04	0,19	0,19	
			томатна паста	4	4	0,19	0,19	0,00	0,00	0,80	0,80	3,96	3,96	
			цукор	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,49	1,49	5,69	5,69	
			сіль йодована	0,35	0,35									
Фрукти свіжі (банани)	65	85			1,00	1,30	0,10	0,10	14,20	18,50	58,00	76,00		
Чай (трав'яний)	140	170	меліса	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			цукор	8	9,5					7,98	9,49	30,32	36,01	
			вода	140	170									
Хліб цільнозерновий	30	30			2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10		
Всього за обід:					15,13	20,24	13,19	16,64	63,80	77,38	425,12	523,17		
Згідно норм					15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595		

Полуденок:													
Каша боярська (із пшона з родзинками)	100	114	крупа пшоляна	22	25	2,53	2,88	0,73	0,83	14,78	16,80	76,56	87,00
			родзинки	1,5	2	0,03	0,04	0,00	0,00	1,04	1,38	3,93	5,24
			молоко	72	81,5	2,03	2,30	1,80	2,04	3,41	3,85	37,44	42,38
			цукор	5	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	5,49	18,95	20,85
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			яйце куряче	8	10	1,02	1,27	0,92	1,15	0,06	0,07	12,56	15,70
			сіль йодована	0,27	0,34								
Яблуко фаршироване кисломолочним сиром	94	124	яблука	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
			сир кисломолочний	56	74	6,35	8,90	3,50	4,10	1,12	1,48	89,04	117,66
			яйце куряче	6,66	8	0,85	1,02	0,77	0,92	0,05	0,06	10,46	12,56
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,16	18,95
Какао з молоком	135	160	какао	5	5	1,21	1,21	0,80	0,80	2,00	2,00	22,80	22,80
			молоко	105	135	1,50	2,00	2,50	3,30	5,95	7,66	65,52	84,24
			вода	35	44								
Всього за полуденок:						15,78	17,96	12,71	15,27	43,66	52,13	392,64	479,91
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510
Вівторок 2 тиждень													
Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Хімічний склад							
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал	
						Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:													
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	100	120	крупа рисова	17	20,5	1,19	1,44	0,17	0,21	12,21	14,72	56,10	67,65
			цибуля	6	7,5	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,74	2,46	3,08
			часник	1	1,5	0,07	0,10	0,00	0,00	0,05	0,07	0,46	0,69
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	22,48	26,97
			вода	63	75,5								
			горошок зелений заморожений	10	12	0,50	0,60	0,02	0,02	1,38	1,66	7,30	8,76
			сир твердий	7,5	9,5	1,73	2,19	2,18	2,76	0,00	0,00	27,00	34,20
сіль йодована	0,3	0,35											
Суфле яєчне	75	75	яйце куряче	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80
			молоко	40	40	1,13	1,13	1,00	1,00	1,89	1,89	20,80	20,80
			масло вершкове	2,5	2,5	0,02	0,02	1,81	1,81	0,03	0,03	16,53	16,53
			сіль йодована	0,2	0,2								
			борошно пшеничне	5,5	5,5	0,57	0,57	0,06	0,06	3,80	3,80	18,37	18,37
Салат з капусти,моркви та яблук	68	95	капуста білокачана	40	55	0,72	0,99	0,04	0,06	2,28	3,14	10,80	14,85
			морква	16	22,5	0,21	0,29	0,02	0,02	1,34	1,89	5,44	7,65
			яблука	7	10	0,03	0,04	0,03	0,04	0,73	1,04	3,15	4,50
			сир твердий	5	7	1,15	1,61	1,45	2,03	0,00	0,00	18,00	25,20
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
сіль йодована	0,2	0,25											
Хліб цільнозерновий	30	30			1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00	

Сік фруктовий	150	180				0,41	0,51	0,00	0,00	19,25	24,14	90,59	113,35		
Всього за сніданок:						13,89	15,68	13,08	16,31	58,83	68,40	409,27	506,89		
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510		
Обід:															
Ікра з буряка	55	75	буряк	47	64	0,71	0,96	0,05	0,06	1,70	2,40	19,74	26,88		
			цибуля	9,5	13	0,13	0,18	0,00	0,00	0,93	1,27	3,90	5,33		
			томатна паста	3	4	0,14	0,19	0,00	0,00	0,60	0,80	2,97	3,96		
			олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	13,49	17,98		
			сіль йодована	0,15	0,23										
Суп-пюре гороховий	150	200	горох колотий	22	29,5	4,06	5,78	0,35	0,47	11,42	15,31	69,08	92,63		
			морква	3,5	4	0,05	0,05	0,00	0,00	0,29	0,34	1,19	1,36		
			зелень петрушки	1,5	2	0,02	0,03	0,00	0,00	0,07	0,09	0,29	0,38		
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28		
			сіль йодована	0,25	0,3										
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53		
			вода	127,5	170										
Котлета рублена з м'яса курки	58	77	курятина (філе)	45	60	6,28	9,17	4,34	5,79	0,05	0,07	51,40	68,54		
			хліб пшеничний	10	14	0,87	1,22	0,15	0,21	4,00	5,60	20,90	29,26		
			вода	15	20										
			сухарі панірувальні	6	8	0,65	0,87	0,09	0,12	4,18	5,57	20,46	27,28		
			сіль йодована	0,15	0,2										
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48		
Каша гречана розсипчаста	82	103	крупа гречана	33,5	42	4,22	5,29	1,11	1,39	21,17	26,54	112,23	120,70		
			вода	63,5	79,5										
			сіль йодована	0,25	0,3										
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53		
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	яблука	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00		
			цукор	6	8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	7,98	22,74	30,32		
			вода												
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00		
Всього за обід:						18,49	20,99	13,93	17,68	68,29	86,13	480,27	587,44		
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595		
Полуденок:															
Сінабон з корицею із сметаною	80/10	100/15	борошно пшеничне	30	40	5,46	6,70	6,34	8,36	16,76	21,25	226,44	274,36		
			молоко	12	16	0,36	0,48	0,24	0,32	0,48	0,64	6,24	8,32		
			цукор	2,4	3,2	0,00	0,00	0,00	0,00	2,39	3,18	9,09	12,13		
			дріжджі сухі	0,4	0,6										
			олія	3	4	0,00	0,00	3,00	4,00	0,00	0,00	26,97	35,96		
			кориця мелена	0,4	0,6										
			сметана	10	15	2,50	3,75	2,10	3,15	0,03	0,04	21,20	30,80		
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	140	родзинки	14,5	17,5	0,26	0,32	0,00	0,00	10,02	12,09	37,99	45,85		
			цукор	6	7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	22,74	26,53		
			кислота лимонна	0,11	0,13										
			вода	120	145										
Фрукти свіжі (банани)	65	85				1,00	1,30	0,10	0,10	14,20	18,50	58,00	76,00		
Всього за полуденок:						12,58	14,55	11,78	15,93	49,87	62,69	408,67	509,95		
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510		

Середя 2 тижень														
Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Хімічний склад								
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років				Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал		
				Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	
Сніданок:														
Зрази рисові з овочами	127	154	крупа рисова	30	37	2,10	2,59	0,30	0,37	15,54	18,26	99,00	122,10	
			молоко	32	39	0,90	1,10	0,80	0,98	1,51	1,84	16,64	20,28	
			вода	28	36									
			сіть йодована	0,24	0,3									
			маса вареного рису:	80	100									
			яйце куряче	2	2,5	0,25	0,32	0,23	0,29	0,01	0,02	3,14	3,93	
			маса основи зраз:	81	101,5									
			морква	40	50	0,52	0,65	0,04	0,05	3,36	4,20	13,60	17,00	
			капуста білокачана	20	25	0,36	0,45	0,02	0,03	1,14	1,43	5,40	6,75	
			яйце куряче	2	2,5	0,25	0,32	0,23	0,29	0,01	0,02	3,14	3,93	
			сіть йодована	0,17	0,21									
			маса фаршу	57	71									
			сухарі панірувальні	4	5	0,44	0,55	0,06	0,08	2,78	3,48	13,64	17,05	
маса напівфабрикату:	140	175												
олія	4	4,5	0,00	0,00	4,00	4,50	0,00	0,00	35,96	40,46				
Биточок рублений з м'яса курки паровий	58	77	курятина (філе)	45	60	6,28	8,17	3,34	4,19	0,05	0,07	51,40	68,54	
			хліб пшеничний	10,5	14	0,91	1,22	0,16	0,21	4,20	5,60	21,95	29,26	
			молоко	15	20	0,42	0,56	0,38	0,50	0,71	0,95	7,80	10,40	
			сіть йодована	0,15	0,2									
			вода	12	16									
			олія	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	4,50	4,50	
Соус сметанный з томатом	7	16	сметана	7	16	0,20	0,45	1,47	3,36	0,21	0,48	14,84	33,92	
			масло вершкове	0,5	0,5	0,00	0,00	0,36	0,36	0,01	0,01	3,31	3,31	
			борошно пшеничне	0,5	0,5	0,05	0,05	0,01	0,01	0,35	0,35	1,67	1,67	
			томатна паста	1	1,5	0,05	0,07	0,00	0,00	0,20	0,30	0,99	1,49	
			сіть йодована	0,03	0,05									
Кисіль вишневий	150	150	вишня заморожена	50	50	0,40	0,40	0,00	0,00	5,40	5,40	16,00	24,60	
			цукор	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,37	6,37	28,43	36,01	
			вода	97,5	97,5									
			крохмаль	8	8	0,01	0,01	0,00	0,00	6,37	6,37	8,16	12,70	
Хліб цільнозерновий	30	30			1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00		
Всього за сніданок:					14,14	17,91	12,10	15,92	58,22	70,15	417,57	525,90		
Згідно норм					13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510		
Обід:														
			буряк	42,5	63,8	0,70	1,00	0,08	0,10	4,00	6,00	19,00	29,00	
			корінь селери	5	7,5	0,07	0,10	0,01	0,02	0,40	0,60	2,00	3,00	

Салат з буряком та селерою	50	75	сік лимона	1	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,09	0,30	0,40	
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48	
			сіть йодована	0,5	0,75									
Борщ з картоплею зі сметаною	150	200/7	буряк	30	40	0,45	0,60	0,03	0,04	3,00	4,00	12,60	16,80	
			картопля	27	36	0,54	0,72	0,11	0,14	4,67	6,23	21,60	28,80	
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72	
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28	
			томатна паста	2	2,5	0,10	0,12	0,00	0,00	0,40	0,50	1,98	2,48	
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49	
			цукор	1	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,50	3,79	5,69	
			вода	112,5	150									
			сіть йодована	0,25	0,3									
			сметана		7		0,20		1,47		0,21		14,84	
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі (свинина)	27/23	36/31	свинина	45	60	6,75	9,00	8,24	10,32	0,00	0,00	137,25	173,00	
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49	
			борошно пшеничне	3	4	0,31	0,41	0,03	0,04	2,07	2,76	10,02	13,36	
			томатна паста	3	4	0,14	0,19	0,00	0,00	0,60	0,80	2,97	3,96	
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28	
			родзинки	6	8	0,11	0,14	0,00	0,00	4,15	5,53	15,72	20,96	
			чорнослив	6	8	0,14	0,18	0,00	0,00	3,60	4,80	14,52	19,36	
			вода	7	9,5									
			сіть йодована	0,15	0,2									
Каша ячна в'язка	82	103	крупа ячна	17,5	21,5	1,75	2,15	0,23	0,28	11,85	14,56	56,70	69,66	
			вода	64	80									
			сіть йодована	0,25	0,3									
			масло вершкове	2	2,5	0,016	0,02	1,45	1,81	0,026	0,033	13,22	16,53	
Фрукти свіжі (апельсини)	60	80			0,54	0,72	0,12	0,16	5,70	7,60	24,00	32,00		
Хліб цільнозерновий	30	30			1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00		
Всього за обід:					12,88	16,89	15,96	21,90	58,24	72,47	459,81	593,11		
Згідно норм					15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595		
Полуденок:														
Вечеря:														
Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао)	122/10	155/15	сир кисломолочний	72,5	92,5	8,21	9,45	3,53	4,33	1,45	1,85	115,28	147,08	
			крупа манна	8,5	10,5	0,88	1,08	0,09	0,11	5,77	7,13	27,88	34,44	
			молоко	41	52,5	1,16	1,48	1,03	1,31	1,94	2,48	21,32	27,30	
			цукор	6	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	7,49	22,74	28,43	
			яйце куряче	3,33	4	0,42	0,51	0,38	0,46	0,02	0,03	5,23	6,28	
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
			какао порошок	2	2,5	0,48	0,61	0,35	0,44	0,67	0,84	7,60	9,50	
			сіть йодована	0,35	0,45									
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49	
сметана	10	15	0,28	0,42	1,60	2,40	0,30	0,45	21,20	31,80				
Соус із сухофруктів	28	28	яблука сушені	13	13	0,29	0,29	0,00	0,00	6,63	6,63	25,87	25,87	
			цукор	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,49	1,49	5,69	5,69	
			крохмаль	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,59	6,54	6,54	
			вода	13	13									
			какао	5	5	1,21	1,21	0,80	0,80	2,00	2,00	22,80	22,80	

Какао з молоком	135	160	молоко	105	135	1,50	2,00	2,50	3,30	5,95	7,66	65,52	84,24
			вода	35	44								
Фрукти свіжі (яблука)	56	80				0,22	0,32	0,05	0,08	5,62	9,32	24,30	36,00
Всього за полуденок:						14,67	17,39	12,78	16,54	47,45	58,99	394,18	495,99
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510

Четвер 2 тиждень

Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Хімічний склад							
						Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал	
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		

Сніданок:

Пудинг сирно-яблучний	140	178	сир кисломолочний	80	101,5	8,36	10,95	3,20	5,14	1,60	2,03	127,20	161,39
			яйце куряче	10	13,3	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,88
			крупа манна	11	14	1,13	1,44	0,11	0,14	7,47	9,51	36,08	45,92
			яблука	47	60	0,19	0,24	0,19	0,24	4,89	6,24	21,15	27,00
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			масло вершкове	1	1	0,01	0,01	0,73	0,73	0,01	0,01	6,61	6,61
			сметана	3	3,5	0,08	0,10	0,63	0,74	0,09	0,11	6,36	7,42
			цукор	6,5	8	0,00	0,00	0,00	0,00	6,49	7,98	24,64	30,32
Соус яблучний	15	20	яблука	13	18	0,05	0,07	0,00	0,00	1,37	1,83	5,94	7,92
			крохмаль	0,9	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,71	0,88	2,94	3,60
			цукор	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1,52	1,52
Компот із суміші сухофруктів	100	150	суміш сухофруктів	10	15	0,23	0,35	0,00	0,00	5,51	8,27	20,10	30,20
			цукор	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	4,99	18,95	18,95
			вода	100	150								
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/4	30/8				1,92	2,84	1,36	2,52	15,00	15,00	82,40	94,00
Всього за сніданок:						13,24	17,69	9,37	13,54	48,70	57,44	387,57	478,21
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510

Обід:

Салат з моркви та часнику	40	48	морква	35	43	0,46	0,43	0,04	0,09	3,00	3,20	11,90	15,00
			часник	2	2	0,13	0,13	0,01	0,01	0,64	0,64	3,00	3,00
			цукор	0	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,74	0,00	3,79
			олія	2	2,4	0,00	0,00	2,00	2,40	0,00	0,00	17,98	21,57
			сіль йодована	0,1	0,15								
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною	150/11/7	200/15/9	крупа пшоняна	11,5	15	1,32	1,73	0,38	0,50	7,73	10,08	40,02	52,20
			картопля	27	36	0,54	0,72	0,11	0,14	4,67	6,23	21,60	28,80
			цибуля	3	4	0,04	0,06	0,00	0,00	0,29	0,39	1,23	1,64
			зелень петрушки	2,5	3	0,03	0,04	0,00	0,00	0,11	0,13	0,48	0,57
			олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	22,48	26,97
			сіль йодована	0,25	0,3								
			вода	100	133,5								
			фрикаделька:										
курятина (філе)	12,5	16,5	2,58	3,40	0,37	0,49	0,01	0,02	14,28	18,85			
цибуля	1	1,5	0,01	0,02	0,00	0,00	0,10	0,15	0,41	0,62			

			яйце куряче	2,22	3,08	0,28	0,39	0,26	0,35	0,02	0,02	3,49	4,84	
			сіль йодована	0,03	0,05									
			маса фрікадельки:	11	15									
			сметана	7	9	0,20	0,25	1,47	1,89	0,21	0,27	14,84	19,08	
Курка по-італійськи (підлива)	26/8	36/10	курятина (філе)	32,5	45	6,70	9,28	0,97	1,34	0,04	0,05	37,12	51,40	
			маса вареного курячого філе:	26	36									
			томатна паста	5	7	0,25	0,34	0,00	0,00	1,02	1,41	5,01	6,93	
			цибуля	2	3	0,03	0,04	0,00	0,00	0,21	0,29	0,89	1,23	
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,44	2,00	0,00	0,00	12,99	17,98	
			цукор	1	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,99	1,49	4,11	5,69	
			сіль йодована	0,09	0,13									
			вода	42	58,5									
Макаронні вироби відварені з маслом вершковим	90	113	макаронні вироби	31	39	3,32	4,17	0,34	0,43	21,64	27,22	104,47	131,43	
			вода	186	234									
			маса відварних макаронів	88	110									
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
Компот із свіжих фруктів(яблука)	160	160	яблука	80	80	0,32	0,32	0,32	0,32	8,32	8,32	36,00	36,00	
			цукор	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	7,98	30,32	30,32	
			вода	112	112									
Хліб цільнозерновий	30	30			2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10		
Всього за обід:					18,33	20,44	14,06	17,17	66,90	78,56	466,93	565,54		
Згідно норм					15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595		
Полуденок:														
Шарлотка яблучна	72	72	борошно пшеничне	30	30	2,73	2,73	3,17	3,17	8,38	8,38	113,22	113,22	
			дріжджі сухі	0,2	0,2									
			молоко	15	15	0,42	0,42	0,38	0,38	0,71	0,71	7,80	7,80	
			яйце куряче	6,66	6,66	0,85	0,85	0,77	0,77	0,05	0,05	10,46	10,46	
			цукор	3,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,49	7,49	28,43	28,43	
			яблука	52,5	52,5	0,21	0,21	0,21	0,21	5,46	5,46	23,63	23,63	
			олія	1,5	0,5	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	0,00	13,49	13,49	
			сіль йодована	0,2	0,2									
Соус сметанный (на молоці)	40	55	молоко	26	41	0,73	1,16	0,65	1,03	1,23	1,94	13,52	21,32	
			крохмаль	4	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,18	4,38	13,08	17,99	
			сіль йодована	0,2	0,3									
			сметана	8,5	14	0,24	0,39	1,79	2,94	0,26	0,42	18,02	29,68	
Фрукти свіжі (апельсин)	50	75			0,50	0,70	0,10	0,20	5,50	8,30	25,00	37,50		
Сік фруктовий	120	180			0,60	0,90	0,00	0,00	17,40	26,00	71,00	106,00		
Всього за полуденок:					11,98	12,96	10,57	12,20	49,66	63,13	357,65	429,52		
Згідно норм					13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510		
П'ятниця 2 тиждень														
Найменування страв та виробів	Вихід	Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)	Хімічний склад										
				Білки,г	Жири,г	Вуглеводи,г	Енергетична цінність, ккал							

	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	
Сніданок:														
Салат із капусти з зеленим горошком	45	60	капуста білокачанна	37	49	0,67	0,88	0,04	0,05	2,11	2,79	9,99	13,23	
			горошок зелений заморожений	6	8,5	0,30	0,43	0,01	0,02	0,83	1,17	4,38	6,21	
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48	
			сіть йодована	0,12	0,18									
Оладки з м'яса курки	70	93	курятина (філе)	45	60	5,28	6,37	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54	
			молоко	25	33	0,70	0,93	0,63	0,83	1,18	2,17	13,00	17,16	
			яйце куряче	4	5	0,51	0,64	0,46	0,58	0,03	0,04	6,28	7,85	
			сіть йодована	0,2	0,25									
			маса фаршу:	84	111									
Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	120	олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	22,48	26,97	
			крупя ячна	29	37	2,90	3,70	0,38	0,48	19,63	25,05	93,96	119,88	
			вода	70,5	88									
			сіть йодована	0,25	0,3									
			цибуля	12	15	0,17	0,21	0,00	0,00	1,18	1,47	4,92	6,15	
Кисіль молочний	100	100	олія	2	2,5	0,00	0,00	2,38	2,98	0,00	0,00	17,98	22,48	
			молоко	100	100	2,82	2,82	2,50	2,50	4,73	4,73	52,00	52,00	
			цукор	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	4,99	18,95	18,95	
			крохмаль	3,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	2,79	2,79	11,45	11,45	
Хліб цільнозерновий	30	30			1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00		
Всього за сніданок:					14,35	16,98	12,44	14,93	52,52	60,27	392,77	461,35		
Згідно норм					13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510		
Обід:														
Борщ український	150	200	картопля	26,5	35	0,53	0,70	0,11	0,14	4,58	6,06	21,20	28,00	
			капуста білокачанна	12	16	0,22	0,29	0,01	0,02	0,68	0,91	3,24	4,32	
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28	
			буряк	12	16	0,18	0,24	0,01	0,02	1,20	1,60	5,04	6,72	
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72	
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
			квасоля	4	5	0,84	1,05	0,08	0,10	2,02	2,53	11,68	14,60	
			томатна паста	1,5	2	0,07	0,10	0,00	0,00	0,30	0,40	1,49	1,98	
			сметана	4	5	0,11	0,14	0,84	1,05	0,12	0,15	8,48	10,60	
			сіть йодована	0,25	0,3									
вода	120	160												
Суфле м'ясне з овочами	30	40	свинина	45	60	6,75	9,00	8,24	10,98	0,00	0,00	137,25	183,00	
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28	
			морква	6	8	0,05	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72	
			яйце куряче	3,64	5	0,46	0,64	0,42	0,58	0,03	0,04	5,71	7,85	
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49	
			маса напівфабрикату:	36	48									
			сіть йодована	0,09	0,12									
олія	1	1	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00	8,99	8,99				

Каша кукурудзяна розсипчаста	90	113	крупа кукурудзяна	29,5	37	2,45	3,07	0,35	0,44	27,36	31,79	99,42	124,69	
			вода	70,5	88,5									
			сіль йодована	0,25	0,3									
			масо каші:	88	110,5									
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
Фрукти свіжі (мандарини)	60	80				0,50	0,60	0,10	0,20	5,00	7,00	23,00	31,00	
Чай	140	170	чай	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00	
Всього за обід:						13,44	17,29	15,28	19,87	58,53	68,44	437,93	548,30	
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595	

Полуденок:

Каша пшонаяна з фруктами	117	147	крупа пшонаяна	22	27,5	2,53	3,16	0,73	0,91	14,78	18,48	76,56	95,70	
			молоко	36,5	45,5	1,03	1,28	0,91	1,14	1,73	2,15	18,98	23,66	
			вода	22	27,5									
			масо каші:	80	100									
			родзинки	7,5	9	0,14	0,16	0,00	0,00	5,18	6,22	19,65	23,58	
			яблука	23,5	29,5	0,11	0,14	0,11	0,14	2,91	3,64	12,60	15,75	
			чорнослив	7,5	9	0,17	0,21	0,00	0,00	4,50	5,40	18,15	21,78	
			цукор	4,5	6	0,00	0,00	0,00	0,00	4,49	5,99	17,06	22,74	
			сіль йодована	0,3	0,4									
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
Сирники рожеві (з морквою)	78	83	сир кисломолочний	60	60	10,02	10,02	5,40	5,40	1,20	1,20	95,40	95,40	
			морква	17,5	17,5	0,23	0,23	0,02	0,02	1,47	1,47	5,95	5,95	
			борошно пшеничне	8,5	8,5	0,88	0,88	0,09	0,09	5,87	5,87	28,39	28,39	
			цукор	0	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,49	0,00	17,06	
			яйце куряче	10	10	1,27	1,27	1,15	1,15	0,07	0,07	15,70	15,70	
			сіль йодована	0,25	0,3									
			олія	3,5	3,5	0,00	0,00	3,50	3,50	0,00	0,00	31,47	31,47	
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	яблука	60	80	0,20	0,26	0,20	0,26	5,20	6,76	27,00	36,00	
			цукор	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	5,99	22,74	22,74	
			вода	84	112									
Всього за полуденок:						13,94	17,05	13,56	14,42	53,42	67,76	402,87	472,45	
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510	

Понеділок 3 тиждень

Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Хімічний склад							
						Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал	
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		

Сніданок:

Каша вязка пшенична з морквою	100	125	крупа пшенична	22	27,5	2,42	3,03	0,26	0,33	15,09	18,87	73,70	92,13	
			морква	18,5	23	0,24	0,30	0,02	0,02	1,55	1,93	6,29	7,82	
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
			вода	34,5	43									
			молоко	34,5	43	0,97	1,21	0,86	1,08	1,63	2,03	17,94	22,36	

			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,16	18,95	
			сіль йодована	0,3	0,35									
Омлет з твердим сиром	57	57	яйце куряче	40	40	5,08	5,08	3,60	3,60	0,28	0,28	62,80	62,80	
			молоко	13,5	13,5	0,38	0,38	0,34	0,34	0,64	0,64	7,02	7,02	
			сир твердий	7	7	1,61	1,61	2,03	2,03	0,00	0,00	25,20	25,20	
			сіль йодована	0,15	0,15									
			олія	2	2	0,00	0,00	2,00	2,00	0,00	0,00	17,98	17,98	
Ікра з моркви	35	35	морква	30	30	0,38	0,38	0,02	0,02	2,49	2,49	10,07	10,07	
			цибуля	6	6	0,07	0,07	0,00	0,00	0,59	0,59	2,47	2,47	
			томатна паста	1,9	1,9	0,05	0,05	0,00	0,00	0,38	0,38	1,87	1,87	
			олія	1,4	1,4	0,00	0,00	1,40	1,40	0,00	0,00	12,59	12,59	
			сіль йодована	0,09	0,09									
Сік фруктовий	120	180			0,80	1,30	0,00	0,00	15,60	23,40	64,80	97,00		
Хліб цільнозерновий	30	30			2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10		
Фрукти свіжі (апельсини)	40	60			0,36	0,54	0,08	0,12	3,80	5,70	16,00	24,00		
Всього за сніданок:					14,48	16,07	14,46	15,15	55,97	71,23	418,21	489,89		
Згідно норм					13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510		
Обід:														
Салат з білокачаної капусти	50	50	капуста білокачана	40	40	0,72	0,72	0,04	0,04	2,28	2,28	10,80	10,80	
			морква	5	5	0,06	0,06	0,00	0,00	0,42	0,42	1,70	1,70	
			олія	2	2	0,00	0,00	2,00	2,00	0,00	0,00	17,98	17,98	
			сіль йодована	0,15	0,15									
			кислота лимонна	0,15	0,15									
			вода	5	5									
Суп картопляний з макаронами	150	200	картопля	45	60	0,90	1,20	0,18	0,24	7,79	10,38	36,00	48,00	
			макаронні вироби	6	8	0,64	0,86	0,07	0,09	4,19	5,58	20,22	26,96	
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72	
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28	
			масло вершкове	1,5	2	0,01	0,02	1,09	1,45	0,02	0,03	9,92	13,22	
			сіль йодована	0,25	0,3									
			вода	112,5	150									
Курка по-італійськи (підлива)	36/10	48/12	курятина (філе)	45	60	9,28	12,37	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54	
			маса вареного курячого філе:	36	48									
			томатна паста	7	9	0,34	0,43	0,00	0,00	1,41	1,81	6,93	8,91	
			цибуля	3	4	0,04	0,06	0,00	0,00	0,29	0,39	1,23	1,64	
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48	
			цукор	1	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,99	1,49	4,11	5,69	
			сіль йодована	0,13	0,18									
			вода	58,5	78									
Каша рисова розсипчаста	80	100	крупа рисова	31,5	42	2,21	2,94	0,32	0,42	15,78	17,85	103,95	112,23	
			вода	63,5	79,5									
			сіль йодована	0,25	0,3									
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
Фрукти свіжі (банани)	40	60			0,60	0,90	0,10	0,10	8,70	13,10	35,00	53,00		
Компот із суміші сухофруктів	100	150	суміш сухофруктів	10	15	0,23	0,34	0,00	0,00	5,51	8,25	20,10	30,15	
			цукор	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	4,99	18,95	18,95	

			вода										
Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Всього за обід:						17,31	20,23	13,00	16,85	63,44	78,02	445,09	533,88
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595
Полуденок:													
Вареники ліниві з соусом для ліневих вареників	100/25	100/25	сир кисломолочний	70	70	5,50	5,50	5,28	5,28	23,02	23,02	115,46	115,46
			яйце куряче	8	8	1,02	1,02	0,92	0,92	0,06	0,06	12,56	12,56
			цукор	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	4,99	18,95	18,95
			борошно пшеничне	11,5	11,5	1,24	1,24	0,13	0,13	8,28	8,28	40,08	40,08
			сіль йодована	0,3	0,3								
			кориця мелена	0,4	0,4								
			маса напівфабрикату:	95	95								
			сметана	23,9	23,9	0,70	0,70	0,50	0,50	1,90	1,90	56,10	56,10
			цукор	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	4,92	4,92
			кориця мелена	0,3	0,3								
маса соусу:	25	25											
Фрукти свіжі (яблука)	30	40				0,12	0,16	0,12	0,16	3,10	4,20	14,00	18,00
Какао з молоком	150	180	какао	5	6	1,21	1,45	0,87	1,05	1,67	2,00	19,00	22,80
			молоко	135	162	3,81	4,57	3,38	4,05	6,38	7,66	70,20	84,24
			вода	44	52								
Всього за полуденок:						13,60	14,64	11,20	12,09	50,69	53,40	351,27	373,11
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510
Вівторок 3 тиждень													
Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Хімічний склад							
						Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал	
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:													
Нагетси з м'яса курки	56	75	курятина(філе)	45	60	7,24	9,37	4,34	6,79	0,05	0,07	51,40	68,54
			хліб пшеничний	11	15	0,96	1,31	0,17	0,23	4,40	6,00	22,99	31,35
			маса фаршу:	56	75								
			борошно пшеничне	5,5	7,5	0,57	0,77	0,06	0,08	3,80	5,18	18,37	25,05
			яйце куряче	4,44	5,71	0,56	0,73	0,51	0,66	0,03	0,04	6,97	8,96
			сухарі панірувальні	5,5	7,5	0,60	0,82	0,08	0,11	3,83	5,22	18,76	25,58
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,15	0,2								
Полента (каша кукурудзяна запечена)	90	110	крупа кукурудзяна	21	25,5	1,74	2,12	0,25	0,31	18,20	23,26	70,77	85,94
			молоко	28	34	0,79	0,96	0,70	0,85	1,32	1,61	14,56	17,68
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			вода	36	44								
			сіль йодована	0,25	0,33								
Сир твердий	5	5				1,50	1,50	1,45	1,45	0,40	0,40	18,00	18,00

Компот із плодів сушених (родзинок)	116	140	родзинки	14,5	17,5	0,26	0,32	0,00	0,00	10,02	12,09	37,99	45,85
			цукор	6	7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	22,74	26,53
			кислота лимонна	0,11	0,13								
			вода	120	145								
Всього за сніданок:						14,24	17,92	11,01	14,79	48,07	60,89	349,75	423,49
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510
Обід:													
Суп польовий із сметаною	150/4	200/5	картопля	30	40	0,60	0,80	0,12	0,16	5,19	6,92	24,00	32,00
			цибуля	7,5	9,5	0,11	0,13	0,00	0,00	0,74	0,93	3,08	3,90
			морква	7,5	9,5	0,10	0,12	0,01	0,01	0,63	0,80	2,55	3,23
			крупа пшонояна	6	8	0,69	0,92	0,20	0,26	4,03	5,38	20,88	27,84
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			сіль йодована	0,25	0,3								
			вода	127,5	170								
сметана	4	5	0,11	0,14	0,84	1,05	0,12	0,15	8,48	10,60			
Бобові з цибулею (горох або сочевиця)	88	110	сочевиця або горох колотий	38,5	48	6,32	8,37	0,42	0,53	18,48	23,04	120,89	150,72
			сіль йодована	0,24	0,3								
			вода	96,5	120								
			маса відварних бобових:	80	100								
			олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	22,48	26,97
			цибуля	12	14	0,16	0,20	0,00	0,00	1,13	1,37	4,72	5,74
маса пасерованої цибулі:	8	10											
Гречаник м'ясний	54	72	яловичина	45	60	7,14	9,18	1,17	1,56	0,00	0,00	47,25	63,00
			крупа гречана	5	6,5	0,63	0,82	0,17	0,21	3,16	4,11	16,75	21,78
			вода	16	21								
			маса готової крупи:	20	26								
			яйце куряче	4,44	5,71	0,56	0,73	0,51	0,66	0,03	0,04	6,97	8,96
			цибуля	15,5	20,5	0,22	0,29	0,00	0,00	1,52	2,01	6,36	8,41
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	13,49	17,98
			борошно пшеничне	3	4	0,31	0,41	0,03	0,04	2,07	2,76	10,02	13,36
			сіль йодована	0,15	0,2								
маса напівфабрикату:	74	99											
олія	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	4,49	4,49			
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	яблука	60	80	0,20	0,26	0,20	0,26	5,20	6,76	27,00	36,00
			цукор	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	5,99	22,74	22,74
			вода	84	112								
Хліб цільнозерновий	30	30			1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00	
Всього за обід:						18,17	20,68	13,85	16,30	63,32	75,29	443,37	542,25
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595
Полуденок:													
			сир кисломолочний	84	105	10,03	12,54	8,56	10,45	1,68	2,10	133,56	166,95
			крупа манна	10	12,5	1,03	1,29	0,10	0,13	6,79	8,49	32,80	41,00

Хліб пшльозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10	
Всього за сніданок:						14,09	16,60	10,86	12,53	49,59	56,60	359,13	417,83	
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510	
Обід:														
Борщ з картоплею зі сметаною	150	200/7	буряк	30	40	0,45	0,60	0,03	0,04	3,00	4,00	12,60	16,80	
			картопля	27	36	0,54	0,72	0,11	0,14	4,67	6,23	21,60	28,80	
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72	
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28	
			томатна паста	2	2,5	0,10	0,12	0,00	0,00	0,40	0,50	1,98	2,48	
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49	
			цукор	1	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,50	3,79	5,69	
			вода	112,5	150									
сіль йодована	0,25	0,3												
сметана		7		0,20		1,47		0,21		14,84				
Шніцель зі свинини	45	60	свинина	45	60	6,75	9,00	7,25	8,32	0,00	0,00	126,35	153,68	
			сухарі панірувальні	6	8	0,65	0,87	0,09	0,12	4,18	5,57	20,46	27,28	
			вода	14,5	19,5									
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48	
			сіль йодована	0,15	0,2									
Каша гречана розсипчата	82	103	крупа гречана	33,5	42	4,22	5,29	1,11	1,39	21,17	26,54	112,23	140,70	
			вода	63,5	79,5									
			сіль йодована	0,25	0,3									
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
Фрукти свіжі (апельсин)	50	75			0,50	0,70	0,10	0,20	5,50	8,30	25,00	37,50		
Чай (трав'яний)	140	170	меліса	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хліб пшльозерновий	30	30			1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00		
Всього за обід:						14,41	18,75	14,80	19,51	56,07	69,36	449,92	570,80	
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595	
Полуденок:														
Запіванка вермішеливо-сирна	116	145	сир кисломолочний	100	125	9,70	11,13	8,00	10,00	6,50	7,12	159,00	198,75	
			вермішель	14	15	1,50	1,61	0,15	0,17	9,77	10,47	47,18	50,55	
			яйце куряче	3,64	4	0,46	0,51	0,42	0,46	0,03	0,03	5,71	6,28	
			цукор	4,5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,49	4,99	17,06	18,95	
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48	
сіль йодована	0,3	0,4												
Соус яблучний	15	20	яблука	13	18	0,05	0,07	0,00	0,00	1,37	1,83	5,94	7,92	
			крохмаль	0,9	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,71	0,88	2,94	3,60	
			цукор	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1,52	1,52	
Сік фруктовий	120	180			0,80	1,30	0,00	0,00	15,60	23,40	64,80	97,00		
Сир твердий	5	5			1,50	1,50	1,45	1,45	0,40	0,40	18,00	18,00		
Фрукти свіжі (банани)	40	60			0,60	0,90	0,10	0,10	8,70	13,10	35,00	53,00		
Всього за полуденок:						14,61	17,02	12,12	14,68	48,07	62,72	375,13	478,05	
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510	
Четвер 3 тиждень														
					Витрати продуктів та	Хімічний склад								

Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	сировини на одну порцію (г)		Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал		
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	
Сніданок:														
Зрази рисові з овочами	127	154	крупа рисова	30	37	3,10	3,59	0,30	0,37	21,54	26,57	99,00	122,10	
			молоко	32	39	0,90	1,10	0,80	0,98	1,51	1,84	16,64	20,28	
			вода	28	36									
			сіть йодована	0,24	0,3									
			маса вареного рису:	80	100									
			яйце куряче	2	2,5	0,25	0,32	0,23	0,29	0,01	0,02	3,14	3,93	
			маса основи зраз:	81	101,5									
			морква	40	50	0,52	0,65	0,04	0,05	3,36	4,20	13,60	17,00	
			капуста білокачана	20	25	0,36	0,45	0,02	0,03	1,14	1,43	5,40	6,75	
			яйце куряче	2	2,5	0,25	0,32	0,23	0,29	0,01	0,02	3,14	3,93	
			сіть йодована	0,17	0,21									
			маса фаршу	57	71									
			сухарі панірувальні	4	5	0,44	0,55	0,06	0,08	2,78	3,48	13,64	17,05	
маса напівфабрикату:	140	175												
олія	4	4,5	0,00	0,00	4,00	4,50	0,00	0,00	35,96	40,46				
Морква тушкована в сметані	65	86	морква	60	80	0,78	1,04	0,06	0,08	5,04	6,72	20,40	27,20	
			борошно пшеничне	1,5	2	0,15	0,21	0,02	0,02	1,04	1,38	5,01	6,68	
			сметана	5	6,5	0,14	0,18	1,05	1,37	0,15	0,20	10,60	13,78	
			цукор	2,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	2,49	3,49	9,48	13,27	
			олія	2,5	3,5	0,00	0,00	2,50	3,50	0,00	0,00	22,48	31,47	
сіть йодована	0,2	0,25												
Молоко кип'ячене	160	190	молоко	160	190	4,50	5,40	3,60	4,80	7,60	9,00	83,00	99,00	
Хліб цільнозерновий	30	30			2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,00	71,00		
Всього за сніданок:						13,49	15,91	13,31	16,76	56,57	68,25	412,49	493,90	
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510	
Обід:														
Салат з моркви та часнику	40	48	морква	35	43	0,46	0,43	0,04	0,09	3,00	3,20	11,90	15,00	
			часник	2	2	0,13	0,13	0,01	0,01	0,64	0,64	3,00	3,00	
			цукор	0	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,74	0,00	3,79	
			олія	2	2,4	0,00	0,00	2,00	2,40	0,00	0,00	17,98	21,57	
			сіть йодована	0,1	0,15									
Суп овочевий зі сметаною	150/4	200/5	картопля	30	40	0,60	0,80	0,12	0,16	5,19	6,92	24,00	32,00	
			капуста білокачана	12	16	0,22	0,29	0,01	0,02	0,68	0,91	3,24	4,32	
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28	
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72	
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48	

			горошок заморожений	4,5	6	0,23	0,30	0,01	0,01	0,62	0,83	3,29	4,38	
			сіль йодована	0,25	0,3									
			сметана	4	5	0,11	0,14	0,84	1,05	0,12	0,15	8,48	10,60	
			вода	112,5	150									
Котлета натуральна з філе м'яса курки панірована в сухарях	48	65	курятина (філе)	45	60	8,28	11,01	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54	
			хліб пшеничний	10	13	0,87	1,13	0,15	0,20	4,00	5,20	20,90	27,17	
			яйце куряче	4	5	0,51	0,64	0,46	0,58	0,03	0,04	6,28	7,85	
			сіль йодована	0,1	0,2									
			маса напівфабрикату:	55	74									
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48	
Каша рисова розсипчаста	101	127	крупа гречана	31,5	42	2,01	2,52	1,75	2,16	22,62	30,16	107,00	138,60	
			вода	63,5	79,5									
			сіль йодована	0,25	0,3									
			маса каші:	80	100,5									
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
			цибуля	12	15	0,17	0,21	0,00	0,00	1,18	1,47	4,92	6,15	
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,38	2,98	0,00	0,00	17,98	22,48	
Хліб цільнозерновий	30	30			1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00		
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	яблука	60	80	0,20	0,26	0,20	0,26	5,20	6,76	27,00	36,00	
			цукор	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	5,99	22,74	22,74	
			вода	84	112									
Всього за обід:					14,97	19,09	14,97	18,73	65,44	79,56	451,79	559,68		
Згідно норм					15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595		
Полуденок:														
Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) та сметаною	122/10	155/15	сир кисломолочний	72,5	92,5	9,11	11,62	5,53	7,05	1,45	1,85	115,28	147,08	
			крупа манна	8,5	10,5	0,88	1,08	0,09	0,11	5,77	7,13	27,88	34,44	
			молоко	41	52,5	1,16	1,48	1,03	1,31	1,94	2,48	21,32	27,30	
			цукор	6	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	7,49	22,74	28,43	
			яйце куряче	3,33	4	0,42	0,51	0,38	0,46	0,02	0,03	5,23	6,28	
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
			какао порошок	2	2,5	0,48	0,61	0,35	0,44	0,67	0,84	7,60	9,50	
			сіль йодована	0,35	0,45									
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49	
			сметана	10	15	0,28	0,42	1,60	2,40	0,30	0,45	21,20	31,80	
Соус із сухофруктів	28	28	яблука сушені	13	13	0,29	0,29	0,00	0,00	6,63	6,63	25,87	25,87	
			цукор	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,49	1,49	5,69	5,69	
			крохмаль	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	1,59	6,54	6,54	
			вода	13	13									
Чай (трав'яний)	140	170	меліса	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			цукор	7	8	0,00	0,00	0,00	0,00	6,99	7,98	26,53	30,32	
Фрукти свіжі (яблука)	56	80			0,22	0,32	0,05	0,08	5,62	9,32	24,30	36,00		
Всього за полуденок:					12,86	16,35	11,48	15,16	38,49	47,31	332,39	419,27		
Згідно норм					13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510		
П'ятниця 3 тиждень														
			Витрати продуктів та					Хімічний склад						

Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	сировини на одну порцію (г)		Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал			
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		
Сніданок:															
Каша перлова вязка	82	103	крупа перлова	18	22,5	1,67	2,09	0,20	0,25	12,15	15,19	57,60	72,00		
			вода	66	82,5										
			сіль йодована	0,25	0,3										
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53		
Котлета морквяна під сметанним соусом	50/36	70/50	морква	54	75,5	0,70	0,98	0,05	0,08	4,54	6,34	18,36	25,67		
			олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	22,48	26,97		
			вода	12	17										
			крупа манна	6	8,5	0,62	0,88	0,06	0,09	4,07	5,77	19,68	27,88		
			борошно пшеничне	4	5,5	0,41	0,57	0,04	0,06	2,76	3,80	13,36	18,37		
			сіль йодована	0,15	0,2										
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48		
			соус сметанный:												
			сметана	9	12,5	0,25	0,35	1,89	2,63	0,27	0,38	19,08	26,50		
			борошно пшеничне	3	4	0,31	0,41	0,03	0,04	2,07	2,76	10,02	13,36		
			вода	27	37,5										
Какао з молоком	150	180	какао	5	6	1,21	1,45	0,87	1,05	1,67	2,00	19,00	22,80		
			молоко	135	162	3,81	4,57	3,38	4,05	6,38	7,66	70,20	84,24		
			вода	44	52										
Хліб цільнозерновий	30				1,00		0,20		15,00		68,00				
Хліб цільнозерновий з сиром твердим		30/6				2,38		1,94		15,00		90,00			
Всього за сніданок:						10,00	13,70	12,67	17,50	48,94	58,93	348,98	446,80		
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510		
Обід:															
Салат із капусти з зеленим горошком	45	60	капуста білокачанна	37	49	0,67	0,88	0,04	0,05	2,11	2,79	9,99	13,23		
			горошок зелений заморожений	6	8,5	0,30	0,43	0,01	0,02	0,83	1,17	4,38	6,21		
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48		
			сіль йодована	0,12	0,18										
Суп селянський з перловою крупою та сметаного	150	200	капуста білокачана	18	24	0,32	0,43	0,02	0,02	1,03	1,37	4,86	6,48		
			картопля	15	20	0,00	0,40	0,06	0,08	2,60	3,46	12,00	16,00		
			крупа перлова	6	8	0,56	0,74	0,07	0,09	4,05	5,40	19,20	25,60		
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72		
			цибуля	6	8	0,08	0,10	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28		
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48		
			сіль йодована	0,25	0,3										
			вода	127,5	160										
сметана	6	8	0,17	0,22	1,26	1,68	0,18	0,24	12,72	16,96					
			риба морожена хек	40	60	6,64	9,96	0,88	1,32	0,00	0,00	34,40	51,60		
			хліб пшеничний	8,5	13	0,74	1,13	0,13	0,20	3,40	5,20	17,77	27,17		

Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	90/45	вода	12	18								
			цибуля	8,5	13	0,12	0,18	0,00	0,00	0,83	1,27	3,49	5,33
			борошно пшеничне	5	7,5	0,52	0,77	0,06	0,08	3,45	5,18	16,70	25,05
			сіль йодована	0,18	0,27								
			маса напівфабрикату:	71	106,5								
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			маса тушкованої тюфтельки	60	90								
			соус сметанный з томатом:										
			сметана	15	22,5	0,42	0,63	3,15	4,73	0,45	0,68	31,80	47,70
			борошно пшеничне	1,5	2,5	0,15	0,26	0,02	0,03	1,04	1,73	5,01	8,35
			вода	15	22,5								
			томатна паста	1,5	2,5	0,07	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	1,49	2,48
сіль йодована	0,09	0,13											
маса соусу:	30	45											
Каша кукурудзяна в'язка	90	113	крупa кукурудзяна	29,5	37	2,45	3,07	0,35	0,44	21,36	26,79	99,42	124,69
			вода	70,5	88,5								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Фрукти свіжі (апельсин)	50	75			0,50	0,70	0,10	0,20	5,00	7,50	23,00	34,50	
Чай (трав'яний)	140	170	мята	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хліб цільнозерновий	30	30			2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,00	71,00	
Всього за обід:						15,91	20,24	15,01	19,66	57,65	74,66	438,89	572,32
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595
Полуденок:													
Пудинг сирно-яблучний	140	178	сир кисломолочний	80	101,5	8,36	10,95	5,60	8,54	4,60	5,00	127,20	161,39
			яйце куряче	10	13,3	1,27	1,69	1,15	1,53	0,07	0,09	15,70	20,88
			крупa манна	11	14	1,13	1,44	0,11	0,14	7,47	9,51	36,08	45,92
			яблука	47	60	0,19	0,24	0,19	0,24	4,89	6,24	21,15	27,00
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			масло вершкове	1	1	0,01	0,01	0,73	0,73	0,01	0,01	6,61	6,61
			сметана	3	3,5	0,08	0,10	0,63	0,74	0,09	0,11	6,36	7,42
			цукор	6,5	8	0,00	0,00	0,00	0,00	6,49	7,98	24,64	30,32
сіль йодована	0,4	0,5											
Соус яблучний	15	20	яблука	13	18	0,05	0,07	0,00	0,00	1,37	1,83	5,94	7,92
			крохмаль	0,9	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,71	0,88	2,94	3,60
			цукор	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1,52	1,52
Компот із суміші сухофруктів	100	150	суміш сухофруктів	10	15	0,23	0,34	0,00	0,00	5,51	8,25	20,10	30,15
			цукор	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	4,99	18,95	18,95
			вода										
Всього за полуденок:					11,32	14,84	10,41	14,42	36,70	45,39	350,17	428,16	
Згідно норм					13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510	

Понеділок 4 тиждень													
Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Хімічний склад							
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років				Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал	
				Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:													
Морква тушкована з чорносливом	53	70	морква	60	80	0,78	1,04	0,06	0,08	5,04	6,72	10,40	13,28
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			чорнослив	5,5	7	0,13	0,16	0,00	0,00	3,30	4,20	13,31	16,94
			вода	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			сіль йодована	0,15	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша пшоняна з фруктами	117	147	крупа пшоняна	22	27,5	2,53	3,16	0,73	0,91	9,78	11,48	76,56	95,70
			молоко	36,5	45,5	1,03	1,28	0,91	1,14	1,73	2,15	18,98	23,66
			вода	22	27,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			родзинки	7,5	9	0,14	0,16	0,00	0,00	5,18	6,22	19,65	23,58
			яблука	23,5	29	0,11	0,14	0,11	0,14	2,91	3,64	12,60	15,75
			чорнослив	7,5	9	0,17	0,21	0,00	0,00	4,50	5,40	18,15	21,78
			цукор	4,5	6	0,00	0,00	0,00	0,00	4,49	5,99	17,06	22,74
			сіль йодована	0,3	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			Хліб цільнозерновий з сиром твердим	25/5	30/5			2,80	3,60	2,90	3,30	7,90	8,60
Фрукти свіжі (банани)	50	85			0,75	1,30	0,05	0,10	10,90	16,40	45,50	71,30	
Компот із плодів сушених (кураги)	140	160	курага	17,5	20	0,91	1,04	0,00	0,00	5,19	6,64	40,95	46,80
			цукор	7	8	0,00	0,00	0,00	0,00	6,99	7,98	26,53	30,32
			кислота лимонна	0,14	0,16								
			вода	138	158								
Всього за сніданок:					9,37	12,11	10,21	13,98	57,97	72,45	406,89	509,86	
Згідно норм					13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510	
Обід:													
Салат з капусти з зеленим горошком	45	45	капуста білокачана	37	37	0,67	0,67	0,04	0,04	2,11	2,11	9,99	9,99
			горошок зелений заморожений	6	6	0,30	0,30	0,01	0,01	0,83	0,83	4,38	4,38
			олія	2	2	0,00	0,00	2,00	2,00	0,00	0,00	17,98	17,98
			сіль йодована	0,12	0,12								
Суп український з галушками	150/15	200/20	картопля	30	40	0,60	0,80	0,12	0,16	5,19	6,92	24,00	32,00
			цибуля	9	12	0,13	0,17	0,00	0,00	0,88	1,18	3,69	4,92
			морква	9	12	0,12	0,16	0,01	0,01	0,76	1,01	3,06	4,08
			олія	2,5	3	0,00	0,00	2,50	3,00	0,00	0,00	22,48	26,97
			вода	127,5	170								
			галушки:										
			вода	5	7								
			борошно пшеничне	8	10,5	0,82	1,08	0,09	0,12	5,52	7,25	26,72	35,07
			яйце куряче	1	1,33	0,13	0,17	0,12	0,15	0,01	0,01	1,57	2,09
			сіль йодована	0,25	0,3								
курятина(філе)	45	60	9,28	12,37	1,34	1,79	0,05	0,07	51,40	68,54			

Фрукти свіжі (банани)	65	85				1,00	1,30	0,10	0,10	14,20	18,50	58,00	76,00		
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	140	родзинки	14,5	17,5	0,26	0,32	0,00	0,00	10,02	12,09	37,99	45,85		
			цукор	6	7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	22,74	26,53		
			кислота лимонна	0,11	0,13										
			вода	120	145										
Хліб цільнозерновий	30	30				2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,00	71,00		
Всього за обід:						17,00	20,98	13,06	16,91	65,33	81,32	416,86	523,52		
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595		
Полуденок:															
Запіканка вермішеливо-сирна	116	145	сир кисломолочний	100	125	6,70	8,90	5,00	6,50	21,00	32,25	159,00	198,75		
			вермішель	14	15	1,50	1,61	0,15	0,17	9,77	10,47	47,18	50,55		
			яйце куряче	3,64	4	0,46	0,51	0,42	0,46	0,03	0,03	5,71	6,28		
			цукор	4,5	5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,49	4,99	17,06	18,95		
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48		
			сіть йодована	0,3	0,4										
Какао з молоком	120	160	молоко пастерізоване	106	142	4,48	5,60	4,00	5,00	7,52	9,40	95,40	145,00		
			какао	2	2	0,73	1,21	0,53	0,90	1,00	1,67	11,69	19,62		
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,15	19,56		
			вода	50	60										
Всього за полуденок:						13,87	17,83	12,10	15,53	47,80	63,80	369,17	481,19		
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510		
Середа 4 тиждень															
Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)				Хімічний склад							
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал			
						Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		
Сніданок:															
Салат з капусти, моркви та яблук	68	95	капуста білокачана	40	55	0,72	0,99	0,04	0,06	2,28	3,14	10,80	14,85		
			морква	16	22,5	0,21	0,29	0,02	0,02	1,34	1,89	5,44	7,65		
			яблука	7	10	0,03	0,04	0,03	0,04	0,73	1,04	3,15	4,50		
			сир твердий	5	7	1,15	1,61	1,45	2,03	0,00	0,00	18,00	25,20		
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49		
			сіть йодована	0,2	0,25										
Паличка куряча	45	60	курятина (філе)	45	60	7,28	8,37	4,34	5,79	0,05	0,07	51,40	68,54		
			сухарі панірувальні	4,5	6	0,49	0,65	0,07	0,09	3,13	4,18	15,35	20,46		
			яйце куряче	4	5	0,51	0,64	0,46	0,58	0,03	0,04	6,28	7,85		
			борошно пшеничне	3,5	4,5	0,36	0,46	0,04	0,05	2,42	3,11	11,69	15,03		
			сіть йодована	0,1	0,15										
			маса напівфабрикату:	52	69										
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48		
			картопля	110	121	2,52	3,09	0,66	0,81	12,64	15,48	67,00	82,08		

Хліб цільнозерновий	30	30				1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00	
Всього за обід:						14,87	20,25	13,43	16,66	63,04	78,16	416,38	510,20	
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595	
Полуденок:														
Каша вязка пшенична з морквою	100	125	крупа пшенична	22	27,5	2,42	3,03	0,26	0,33	15,09	18,87	73,70	92,13	
			морква	18,5	23	0,24	0,30	0,02	0,02	1,55	1,93	6,29	7,82	
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53	
			вода	34,5	43									
			молоко	34,5	43	0,97	1,21	0,86	1,08	1,63	2,03	17,94	22,36	
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,16	18,95	
			сіль йодована	0,3	0,35									
Сирники рожеві (з морквою)	78	83	сир кисломолочний	60	60	8,02	8,02	3,40	3,40	1,20	1,20	95,40	95,40	
			морква	17,5	17,5	0,23	0,23	0,02	0,02	1,47	1,47	5,95	5,95	
			борошно пшеничне	8,5	8,5	0,88	0,88	0,09	0,09	5,87	5,87	28,39	28,39	
			цукор	0	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,49	0,00	17,06	
			яйце куряче	10	10	1,27	1,27	1,15	1,15	0,07	0,07	15,70	15,70	
			сіль йодована	0,25	0,3									
			олія	3,5	3,5	0,00	0,00	3,50	3,50	0,00	0,00	31,47	31,47	
Соус сметанный	34	58	сметана	8,5	14,5	0,24	0,41	1,79	3,05	0,26	0,44	18,02	30,74	
			борошно пшеничне	2,5	4,5	0,26	0,46	0,03	0,05	1,73	3,11	8,35	15,03	
			сіль йодована	0,1	0,15									
			вода	25,5	43,5									
Сік фруктовий	120	180				0,60	0,90	0,00	0,00	17,40	26,10	70,80	106,20	
Всього за полуденок:						15,15	16,73	12,57	14,50	50,29	70,60	400,39	503,73	
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510	
Четвер 4 тиждень														
Найменування страв та виробів	Вихід		Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)				Хімічний склад						
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал		
						Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	
Сніданок:														
Зрази з кисломолочного сиру з родзинками	90	95	сир кисломолочний	67	86	9,19	10,36	6,03	7,47	1,34	1,66	106,53	125,47	
			борошно пшеничне	12	15	1,24	1,55	0,13	0,17	8,28	10,35	40,08	50,10	
			цукор	5	6,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,99	6,49	18,95	24,64	
			сіль йодована	0,25	0,35									
			яйце куряче	6,67	8	0,85	1,02	0,77	0,92	0,05	0,06	10,47	12,56	
			родзинки	20	25	0,64	0,76	0,00	0,00	11,64	14,55	31,80	38,50	
			борошно пшеничне для паніровки	3	4	0,46	0,58	0,00	0,00	2,07	2,76	10,02	13,36	
			маса напівфабрикату:	113	143									
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48	

Соус сметанный (на молоці)	40	55	молоко	26	41	0,73	1,16	0,65	1,03	1,23	1,94	13,52	21,32
			крохмаль	4	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,18	4,38	13,08	17,99
			сіль йодована	0,2	0,3								
			сметана	8,5	14	0,24	0,39	1,79	2,94	0,26	0,42	18,02	29,68
Фрукти свіжі (банани)	60	80			0,90	1,20	0,10	0,10	13,10	17,40	53,00	71,00	
Чай каркаде	140	170	чай каркаде	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всього за сніданок:						14,25	17,02	11,47	15,13	46,14	60,01	333,45	427,10
Згідно норм						13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510
Обід:													
Буряк тушкований з чорносливом	35	47	буряк	30	40	0,45	0,60	0,03	0,04	3,00	4,00	12,60	16,80
			цибуля	6,9	9	0,09	0,13	0,00	0,00	0,64	0,88	2,67	3,69
			чорнослив	5,5	7,5	0,13	0,17	0,00	0,00	3,30	4,50	13,31	18,15
			вода	7	9,5								
			цукор	1	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,50	3,79	5,69
			лимонни кислота	0,005	0,005								
			олія	1,5	2	0,00	0,00	1,50	2,00	0,00	0,00	13,49	17,98
сіль йодована	0,1	0,14											
Суп із сочевиці з м'ясною фрикаделькою	150/11	200/17	сочевиця	24	32	3,18	4,23	0,26	0,35	11,52	15,36	75,36	100,48
			морква	6	8	0,08	0,10	0,01	0,01	0,50	0,67	2,04	2,72
			цибуля	9	12	0,13	0,17	0,00	0,00	0,88	1,18	3,69	4,92
			олія	2	3	0,00	0,00	2,00	3,00	0,00	0,00	17,98	26,97
			сіль йодована	0,25	0,3								
			вода	120	160								
			фрикаделька м'ясна:										
			яловичина	13	20	2,64	4,06	1,34	2,06	0,00	0,00	13,65	21,00
			цибуля	1	2	0,01	0,03	0,00	0,00	0,10	0,20	0,41	0,82
			вода	1	2								
яйце куряче	0,89	1,38	0,11	0,18	0,10	0,16	0,01	0,01	1,40	2,17			
Макаронник з м'ясом	65	87	яловичина	32	40	5,50	6,87	3,30	4,13	0,00	0,00	33,60	42,00
			масло вершкове	1,5	2	0,01	0,02	1,09	1,45	0,02	0,03	9,92	13,22
			макаронні вироби	28,5	36	3,05	3,85	0,31	0,40	17,89	22,59	96,05	121,32
			вода	200	250								
			сіль йодована	0,2	0,25								
			цибуля	7	9	0,10	0,13	0,00	0,00	0,69	0,88	2,87	3,69
			олія	1	1,5	0,00	0,00	1,00	1,50	0,00	0,00	8,99	13,49
			яйце куряче	3,33	4	0,42	0,51	0,38	0,46	0,02	0,03	5,23	6,28
			масло вершкове	0,5	0,5	0,00	0,00	0,36	0,36	0,10	0,10	3,31	3,31
сухарі панірувальні	2,5	3	0,27	0,33	0,04	0,05	1,74	2,09	8,53	10,23			
сіль йодована	0,05	0,07											
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	яблука	60	80	0,20	0,26	0,20	0,26	5,20	6,76	27,00	36,00
			цукор	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	5,99	22,74	22,74
			вода	84	112								
Хліб цільнозерновий	30	30			1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00	
Всього за обід:						17,37	20,64	12,12	16,43	67,60	81,77	446,63	561,67
Згідно норм						15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595
Полуденок:													

Суп-пюре гороховий	150	200	горох колотий	22	29,5	4,06	5,78	0,35	0,47	11,42	15,31	69,08	92,63
			морква	3,5	4	0,05	0,05	0,00	0,00	0,29	0,34	1,19	1,36
			зелень петрушки	1,5	2	0,02	0,03	0,00	0,00	0,07	0,09	0,29	0,38
			цибуля	6	8	0,08	0,11	0,00	0,00	0,59	0,78	2,46	3,28
			сіль йодована	0,25	0,3								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			вода	127,5	170								
М'ясо курки в сметані	30/9	40/12	курятина (філе)	45	60	7,08	9,44	4,58	6,11	0,00	0,00	74,25	99,00
			олія	2	2,5	0,00	0,00	2,00	2,50	0,00	0,00	17,98	22,48
			сіль йодована	0,12	0,16								
			сметана	10	14	0,28	0,39	2,10	2,94	0,30	0,42	21,20	29,68
Каша ячна в'язка	82	103	крупа ячна	17,5	21,5	1,75	2,15	0,23	0,28	11,85	14,56	56,70	69,66
			вода	64	80								
			сіль йодована	0,25	0,3								
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,20	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	140	родзинки	14,5	17,5	0,26	0,32	0,00	0,00	10,02	12,09	37,99	45,85
			цукор	6	7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	6,99	22,74	26,53
			кислота лимонна	0,11	0,13								
			вода	120	145								
Хліб цільнозерновий	30	30			1,00	1,00	0,20	0,20	15,00	15,00	68,00	68,00	
Всього за обід:					15,40	20,27	14,40	18,16	58,29	68,34	428,80	522,39	
Згідно норм					15-18	17-20	13-15	16-19	58-67	72-84	415-485	510-595	
Полуденок:													
Запіканка рисова зі свіжими плодами	90	113	крупа рисова	19,5	24,5	1,37	1,72	0,20	0,25	14,00	17,59	64,35	80,85
			молоко	18	22,5	0,51	0,63	0,45	0,56	0,85	1,06	9,36	11,70
			вода	54	67,5								
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,16	18,95
			масло вершкове	2	2,5	0,02	0,02	1,45	1,81	0,03	0,03	13,22	16,53
			сухарі панірувальні	2,5	3	0,27	0,33	0,04	0,05	1,74	2,09	8,53	10,23
			слива	11	14	0,09	0,11	0,00	0,00	1,11	1,41	4,73	6,02
			сметана	1,5	2	0,04	0,06	0,32	0,42	0,05	0,06	3,18	4,24
			яйце куряче	2,5	3,07	0,32	0,39	0,29	0,35	0,02	0,02	3,93	4,82
			сіль	0,25	0,34								
Какао з молоком	120	160	молоко пастеризоване	106	142	4,48	5,60	4,00	5,00	7,52	9,40	95,40	145,00
			какао	2	2	0,73	1,21	0,53	0,90	1,00	1,67	11,69	19,62
			цукор	4	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	4,99	15,15	19,56
			вода	50	60								
Шарлотка яблучна	72	72	борошно пшеничне	30	30	2,73	2,73	3,17	3,17	8,38	8,38	83,22	83,22
			дріжджі сухі	0,2	0,2								
			молоко	15	15	0,42	0,42	0,38	0,38	0,71	0,71	7,80	7,80
			яйце куряче	6,66	6,66	0,85	0,85	0,77	0,77	0,05	0,05	10,46	10,46
			цукор	3,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,49	7,49	28,43	28,43
			яблука	52,5	52,5	0,21	0,21	0,21	0,21	5,46	5,46	23,63	23,63
			олія	1,5	0,5	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	0,00	13,49	13,49
			сіль йодована	0,2	0,2								
Всього за полуденок:					12,04	14,28	13,31	15,37	56,39	65,40	411,73	504,55	
Згідно норм					13-15	14-17	11-13	14-16	48-58	60-72	350-415	425-510	