

ЗАТВЕРДЖЕНО
 Наказ Міністерства охорони
 здоров'я України
 05 листопада 2021 року № 2441

Рекомендоване Примірне чотиритижневе сезонне меню рекомендоване для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років в закладах освіти та інших організованих дитячих колективах на осінній період

Понеділок 1 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Каша пшоняна з фруктами	110	117	147	4,0	4,0	5,0	3,2	3,2	4,0	29,1	33,6	41,9	159	176	220
Соус фруктовий з морожених фруктів або ягід (з вишень)	29	30	40	0,3	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	3,9	5,4	7,5	19	25	34
або соус фруктовий з морожених фруктів або ягід (з малини)	29	30	40	0,3	0,3	0,5	0,0	0,0	0,1	3,8	5,3	7,2	16	21	29
або соус фруктовий з морожених фруктів або ягід (з абрикосів)	29	30	40	0,3	0,3	0,5	0,0	0,0	0,1	3,6	5,1	6,9	15	21	28
Омлет	60	60	60	5,9	5,9	5,9	6,1	6,1	6,1	2,6	2,6	2,6	89	89	89
Морква тушкована з чорносливом	53	53	70	0,9	0,9	1,2	2,1	2,1	2,6	8,3	8,3	10,9	52	52	67

Какао	120	120	160	4,0	4,0	5,3	3,4	3,4	4,5	6,3	6,3	8,6	70	70	95
Всього за сніданок:															
з вишнею мороженою				15,0	15,0	17,8	14,7	14,7	17,2	50,4	56,4	71,4	389	412	504
з малиною мороженою				15,0	15,0	17,8	14,8	14,8	17,3	50,2	56,2	71,2	386	408	499
з абрикосом мороженим				15,0	15,0	17,8	14,8	14,8	17,3	50,0	56,0	70,9	385	408	498
Обід:															
Суп із цвітною капустою зі сметаною	150/7	150/7	200/9	1,5	1,5	1,9	3,1	3,1	3,9	7,0	7,0	9,4	60	60	79
Рибна паличка з яйцем	46	46	69	9,2	9,2	13,5	4,6	4,6	6,2	4,8	4,8	6,7	98	98	137
Пюре з бобових (гороху або сочевиці) з цибулею															
із сочевиці	100	100	125	9,7	9,7	12,2	3,0	3,0	3,6	22,7	22,7	28,4	167	167	208
із гороху лущеного	100	100	125	10,3	10,3	12,9	3,2	3,2	3,9	24,4	24,4	30,5	167	167	208
Компот із свіжих фруктів (з персиків)	120	120	160	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,1	6,2	12,2	16,3	26	49	65
або компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	50	66
або компот із свіжих фруктів (з винограду)	120	120	160	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39	62	82
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															
з компотом із свіжих фруктів (з персиків) та сечевицею				23,0	23,0	30,4	13,2	13,2	16,3	50,6	56,6	70,7	422	445	560
з компотом із свіжих фруктів (з персиків) та горохом				23,6	23,6	31,2	13,4	13,4	16,5	52,4	58,3	72,9	422	445	560
з компотом із свіжих фруктів (з яблук) та сечевицею				22,7	22,7	30,0	13,3	13,3	16,5	50,6	56,6	70,7	423	446	561

з компотом із свіжих фруктів (з яблук) та горохом				23,3	23,3	30,8	13,6	13,6	16,8	52,4	58,3	72,9	423	446	561
з компотом із свіжих фруктів (з винограду) та сечевицею				22,8	22,8	30,2	13,2	13,2	16,3	53,8	59,7	74,9	435	458	577
з компотом із свіжих фруктів (з винограду) та горохом				23,5	23,5	31,0	13,4	13,4	16,6	55,5	61,5	77,0	435	458	577

Вечеря:															
Баклажани запечені кільцями	47	47	65	0,8	0,8	1,2	1,6	1,6	2,1	4,5	4,5	6,3	31	31	43
Котлета рублена з курятини	58	58	77	10,8	10,8	14,5	3,6	3,6	4,6	8,2	8,2	11,2	111	111	148
Каша гречана розсипчаста	82	82	103	4,2	4,2	5,3	2,6	2,6	3,2	21,2	21,2	26,6	125	125	157
Млоко кип'ячене	100	100	120	2,8	2,8	3,4	2,5	2,5	3,0	4,7	4,7	5,7	52	52	62
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за вечерю:				20,8	20,8	26,4	12,6	12,6	15,3	48,6	48,6	59,7	391	391	481

Вівторок 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Салат із свіжих томатів	46	46	61	0,5	0,5	0,7	1,1	1,1	1,6	2,6	2,6	3,5	21	21	30

або томати солоні			60			0,7			0,1			1,4			10
Тюфтелька куряча (з овочами)	66/24	66/24	88/32	11,5	11,5	15,6	5,3	5,3	6,6	11,6	11,6	15,1	141	141	184
Каша ячна розсипчаста	90	90	103	3,0	3,0	3,4	1,8	1,8	2,2	20,0	20,0	22,7	109	109	125
Кефір 2,5%	100	100	125	3,0	3,0	3,8	2,5	2,5	3,1	3,5	3,5	4,4	59	59	74
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за сніданок:															
з салатом із свіжих томатів				20,1	20,1	25,5	13,1	13,1	16,0	47,6	47,6	55,6	402	402	484
з томатами солоними						25,5			14,4			53,5			464
Обід:															

Суп овочевий зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,3	1,3	1,7	3,0	3,0	3,7	7,7	7,7	10,3	61	61	80
Мафіни з овочами та твердим сиром	63	63	84	12,0	12,0	15,9	5,4	5,4	7,3	3,8	3,8	5,1	112	112	149
Плов з родзинками	100	100	120	2,6	2,6	3,1	2,7	2,7	3,2	31,1	31,1	37,3	156	156	186
Сливи свіжі	60	60	80	0,5	0,5	0,6	0,0	0,0	0,0	6,1	6,1	8,1	26	26	34
або груші свіжа	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	6,1	6,1	8,1	25	25	34
або апельсини свіжий	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	32
або кавуни	60	60	80	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,1	4,0	4,0	5,0	17	17	23
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															
із сливами свіжими				18,5	18,5	23,5	13,6	13,6	16,6	58,5	58,5	70,6	426	426	521
із грушами свіжими				18,2	18,2	23,1	13,7	13,7	16,8	58,5	58,5	70,6	426	426	520
із апельсинами свіжими				18,5	18,5	23,5	13,7	13,7	16,7	58,1	58,1	70,1	425	425	518

з томатами свіжими та персиками свіжими				15,3	15,3	19,3	21,7	21,7	27,4	55,5	55,5	67,8	476	476	591
з томатами солоними та персиками свіжими						19,3			27,4			66,7			588
з томатами свіжими та яблуками свіжими				15,0	15,0	18,9	21,8	21,8	27,6	55,5	55,5	67,8	477	477	593
з томатами солоними та яблуками свіжими						18,9			27,6			66,7			589
з томатами свіжими та апельсинами свіжими				15,3	15,3	19,3	21,7	21,7	27,5	55,0	55,0	67,1	474	474	589
з томатами солоними та апельсинами свіжими						19,3			27,4			66,0			585
Вечеря:															
Буряк, тушкований в сметанному соусі	57	57	75	1,1	1,1	1,5	2,1	2,1	2,7	6,8	6,8	9,1	48	48	63
Биточок перловий	76	80	100	3,6	3,6	4,4	4,8	4,8	5,5	19,6	23,1	28,1	136	150	180
Соус із сухофруктів (кураги)	57	57	72	1,0	1,0	1,3	0,0	0,0	0,0	14,8	14,8	18,5	60	60	75
Яблуко фаршироване сиром кисломолочним	90	94	124	10,4	10,4	13,7	6,0	6,0	7,9	7,4	11,4	14,8	126	142	185
Всього за вечерю:				16,2	16,2	20,9	12,9	12,9	16,2	48,6	56,1	70,6	371	399	503
Четвер 1 тиждень															
Найменування продуктів	Іаса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		

	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Каша вівсяна з гарбузом	126	129	162	4,9	4,9	6,1	4,6	4,6	5,8	17,0	20,0	25,4	128	139	176
Сирники рожеві (з морквою)	78	83	115	12,4	12,4	17,1	10,2	10,2	13,7	8,6	13,1	18,0	177	194	264
Соус яблучний	73	73	89	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	10,4	12,4	14,8	44	52	62
Чай (трав'яний)	150	150	180												
Всього за сніданок:				17,5	17,5	23,5	15,0	15,0	19,8	36,1	45,6	58,2	350	385	502
Обід:															
Борщ український	150	150	200	2,1	2,1	2,8	2,5	2,5	3,1	10,0	10,0	13,1	69	69	89
Нагетси курячі	56	56	75	12,0	12,0	16,0	4,2	4,2	5,4	12,1	12,1	16,5	136	136	182
Макарони відварені з овочами	100	100	130	3,4	3,4	4,4	2,3	2,3	2,9	21,5	21,5	28,0	121	121	157
Компот із свіжих фруктів (апельсинів)	120	120	160	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	11,7	15,6	24	47	62
або компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	50	66
або компот із свіжих фруктів (слив)	120	120	160	0,5	0,5	0,6	0,0	0,0	0,0	6,1	12,0	16,1	26	49	65
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															
з компотом з апельсинів				20,1	20,1	25,9	11,5	11,5	14,0	59,3	65,3	83,2	421	444	561

з компотом з яблук				19,8	19,8	25,5	11,6	11,6	14,1	59,8	65,8	83,9	424	447	565
з компотом із слив				20,0	20,0	25,8	11,4	11,4	13,8	59,6	65,6	83,6	423	446	563
Вечеря:															
Овочі по-карпатськи	80	80	107	1,69	1,69	2,26	2,68	2,68	3,24	11,4	11,4	15,24	73,8	73,8	95,36

Суфле з вареного курячого м'яса та рису	100	100	133	10,72	10,72	14,30	4,79	4,79	6,26	10,9	10,9	14,49	132,3	132,32	175,32
Какао	150	150	180	5,02	5,02	6,02	4,25	4,25	5,10	8,06	8,06	9,67	89,2	89,20	107,04
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,1	71,1	71,1
Всього за вечерю:				19,53	19,53	24,67	14,1	14,1	17,00	40,3	40,3	49,3	366	366	449

П'ятниця 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років

Сніданок:

Омлет з морквою	60	60	60	5,3	5,3	5,3	6,4	6,4	6,4	1,9	1,9	1,9	86	86	86
Шарлотка з рису та овочів (з капустою цвітною)	120	120	147	5,3	5,3	6,5	6,7	6,7	7,8	27,6	27,6	34,0	191	191	231
Шарлотка з рису та овочів (з капустою білокачанною)	120	120	147	5,2	5,2	6,4	6,6	6,6	7,7	27,7	27,7	34,1	191	191	230
Соус сметанный (на молоці)	40	40	55	1,0	1,0	1,6	2,4	2,4	4,0	4,7	4,7	6,7	45	45	69

Сніданок:															
Салат морквяно-яблучний з сиром твердим	92	94	126	2,5	2,5	3,2	4,2	4,2	5,4	8,2	10,2	13,4	77	85	110
Локшинник з фруктами	136	140	175	6,1	6,1	7,7	4,9	4,9	6,1	30,0	37,0	46,2	188	214	268
Соус із сухофруктів (з чорносливу)	28	28	28	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,2	11,7	11,7	41	47	47
або соус із сухофруктів (з яблук сушених)	28	28	28	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	9,0	10,5	10,5	36	41	41
Сік яблучний	120	120	180	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,0	12,4	12,4	18,5	50	50	76
Всього за сніданок:															
з соусом із сухофруктів (з чорносливу)				9,3	9,3	11,9	9,1	9,1	11,5	60,8	71,2	89,9	357	397	500
з соус із сухофруктів (з яблук сушених)				9,3	9,3	11,9	9,1	9,1	11,5	59,6	70,1	88,7	351	391	495
Обід:															
Горошок овочевий відварний	60	60	70	3,3	3,3	3,8	3,1	3,1	3,1	9,0	9,0	10,4	74	74	82
Суп болгарський зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,7	1,7	2,2	2,5	2,5	3,5	11,0	11,0	14,6	73	73	98
Фіш боли в томатному соусі	41/27	41/27	62/41	8,1	8,1	12,1	2,0	2,0	3,3	5,3	5,3	7,7	71	71	109
Рагу овочеve з кашею	95	95	120	2,4	2,4	3,0	3,9	3,9	4,5	14,8	15,8	20,1	102	105	130
Компот із свіжих фруктів (з персиків)	120	120	160	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,1	6,2	12,2	16,3	26	49	65

або компот із свіжих фруктів (з яблука)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	50	66
або компот із свіжих фруктів (з винограду)	120	120	160	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39	62	82
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															
з компотом із свіжих фруктів (з персиків)				18,0	18,0	23,9	14,0	14,0	16,9	56,2	63,2	79,0	417	443	554
з компотом із свіжих фруктів (з яблука)				17,7	18,2	22,9	14,2	14,2	22,9	56,2	64,6	143,1	418	452	556
з компотом із свіжих фруктів (з винограду)				17,8	17,8	23,7	14,0	14,0	16,9	59,4	66,3	83,2	430	457	572
Вечеря:															
Кабачки смажені	33	33	48	0,5	0,5	0,7	1,2	1,2	1,7	3,9	3,9	5,5	27	27	39
або гарбузи смажені	39	39	58	0,7	0,7	1,0	1,1	1,1	1,6	4,0	4,0	5,6	28	28	40
Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	60	80	11,8	11,8	15,7	5,4	5,4	6,7	5,3	5,3	7,0	119	119	154
Каша пшенична в'язка	90	90	113	2,4	2,4	3,0	1,7	1,7	2,1	15,1	15,1	18,9	87	87	109
Кисіль молочний	100	100	150	2,8	2,8	4,2	2,5	2,5	3,8	7,5	12,5	18,6	63	82	123
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за вечерю:															
з кабачками				19,7	19,7	25,8	13,1	13,1	16,8	41,8	46,8	59,8	367	386	495
з гарбузом				19,9	19,9	26,1	13,0	13,0	16,6	41,9	46,9	60,0	368	387	496

Вівторок 2 тиждень															
Найменування продуктів	Іаса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Салат з капусти, моркви та яблук	68	68	95	2,6	2,6	3,4	3,1	3,1	4,2	4,4	4,4	6,1	54	54	73
Суфле яєчне	75	75	75	6,8	6,8	6,8	7,5	7,5	7,5	6,0	6,0	6,0	118	118	118
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	100	100	120	3,6	3,6	4,4	4,9	4,9	6,0	14,2	14,2	17,2	116	116	141
Кисіль вишневий	142	150	185	0,4	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	11,8	19,3	24,1	62	91	113
Всього за сніданок:				13,3	13,3	15,1	15,4	15,4	17,7	36,3	43,8	53,4	350	378	446
Обід:															
Томати свіжі	18	18	24	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,8	0,8	1,1	4	4	6
або томати солоні			24			0,3			0,0			0,6			4
Борщ з картоплею зі сметаною			200/7			1,9			5,0			13,9			105
Борщ з картоплею	150	150		1,3	1,3		2,6	2,6		9,2	10,2		63	67	
Курятина в сметані	30/9	30/9	40/12	14,2	14,2	19,0	5,7	5,7	7,5	0,3	0,3	0,4	113	113	151

Фалафель	77	77	96	9,1	9,1	11,4	2,2	2,2	3,0	24,4	24,4	30,6	150	150	190
Фрукти свіжі (персики свіжі)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,1	6,2	6,2	8,3	26	26	34
або фрукти свіжі (яблука свіжі)	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	8,3	27	27	36
або фрукти свіжі (банани свіжі)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
або фрукти свіжі (виноград свіжий)	60	60	80	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	9,4	12,5	39	39	52
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															

з персиками та томатами свіжими				27,5	27,5	35,4	13,0	13,0	18,0	50,8	51,8	64,2	427	431	556
з персиками та томатами солоними						35,4			18,0			63,7			555
з яблуками та томатами свіжими				27,2	27,2	35,0	13,1	13,1	18,3	50,8	51,8	64,2	428	432	558
з яблуками та томатами солоними						35,0			18,2			63,7			556
з бананами та томатами свіжими				27,8	27,8	35,8	13,0	13,0	18,0	57,7	58,7	73,4	455	459	593
з бананами та томатами солоними						35,8			18,0			72,8			592
з виноградом та томатами свіжими				27,3	27,3	35,1	13,0	13,0	18,1	54,0	55,0	68,4	440	444	574

з виноградом та томатами солоними						35,1			18,1			67,9			572
Вечеря:															
Овочі припущені в сметанному соусі (з гарбузом)	86	86	115	1,8	1,8	2,5	4,9	4,9	6,6	6,1	6,1	8,3	73,7	74	99
або овочі припущені в сметанному соусі (з кабачками свіжими)	87	87	116	1,8	1,8	2,4	5,0	5,0	6,6	6,1	6,1	8,3	73,7	74	99
Оладки курячі	70	70	93	11,4	11,4	15,1	5,1	5,1	6,4	5,3	5,3	6,9	114	114	148
Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	85	94	2,5	2,5	3,1	2,2	2,2	2,8	12,6	12,6	15,5	80,5	80	100
Хліб цілнозерновий з сиром твердим	30/4	30/4	30/12	3,0	3,0	4,9	3,6	3,6	5,9	9,9	9,9	9,9	85,5	86	114
Всього за вечерю з гарбузом				18,7	18,7	25,5	15,7	15,7	21,7	33,9	33,9	40,5	354	354	461

Всього за вечерю з кабачками свіжими				18,7	18,7	25,4	15,8	15,8	21,7	33,9	33,9	40,5	354	354	461
Середа 2 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															

Ікра з буряка	55	55	75	3,0	3,0	3,8	0,0	0,0	0,1	24,2	24,2	31,0	40,1	40,1	54,2
Суфле рибне	45	45	68	7,8	7,8	11,7	2,9	2,9	4,3	1,3	1,3	2,0	62,5	62,5	93,1
Каша гречана в'язка	82	82	103	4,2	4,2	5,3	2,6	2,6	3,2	21,1	21,1	26,4	125	125,0	156,2
Сік апельсиновий	120	120	180	0,8	0,8	1,3	0,0	0,0	0,0	15,6	15,6	23,4	64,8	64,8	97,2
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за сніданок:				18,0	18,0	24,2	7,9	7,9	9,9	72,2	72,2	92,7	363	363	471

Обід:

Салат з червоної квасолі	70	70	70	6,1	6,1	6,1	3,1	3,1	3,1	15,2	15,2	15,2	109	108,7	108,7
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною	150/11 /7	150/11 /7	200/15 /9	5,0	5,0	6,6	5,1	5,1	6,4	13,1	13,1	17,3	119	118,8	153,6
Голубці ліниві з курячим м'ясом	90	90	120	8,2	8,2	11,0	3,1	3,1	4,5	7,7	7,7	10,4	90,9	90,9	124,9
Компот із свіжих фруктів (персиків)	120	120	160	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,1	6,2	12,2	16,3	25,8	48,5	64,7
або компот із свіжих фруктів (яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27,0	49,7	66,3
або компот із свіжих фруктів (винограду)	120	120	160	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39,0	61,7	82,3
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1

Всього за обід:															
з компотом із свіжих фруктів (персиків)				21,9	21,9	26,5	13,7	13,7	16,4	52,1	58,1	69,1	415	438	523
з компотом із свіжих фруктів (яблук)				21,6	21,6	26,1	13,9	13,9	16,6	52,1	58,1	69,1	416	439	524

З компотом із свіжих фруктів (винограду)				21,7	21,7	26,2	13,8	13,8	16,5	55,2	61,2	73,2	428	451	540
Вечеря:															
Гарбуз припущений	50	50	66	0,6	0,6	0,8	2,6	2,6	3,1	3,2	3,2	4,3	37	37	47
Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	116	122	155	15,1	15,1	19,1	10,8	10,8	14,0	9,9	15,9	19,8	200	222	283
Соус із сухофруктів (кураги)	54	55	74	1,0	1,0	1,3	0,0	0,0	0,0	14,8	16,3	20,5	60	66	82
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Всього за вечерю				17,6	17,6	22,4	13,4	13,4	17,1	41,0	48,5	62,1	350	379	484
Четвер 2 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Салат із свіжих помідорів та огірків	62	62	83	0,6	0,6	0,8	3,6	3,6	4,1	2,8	2,8	3,8	45	45	53
Биточок рублений з курятини паровий	58	58	77	10,6	10,6	14,2	2,4	2,4	3,0	5,0	5,0	6,6	86	86	113
Полента	90	90	110	2,5	2,5	3,1	2,4	2,4	3,0	16,6	16,6	20,1	99	99	120
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	116	140	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,0	16,0	19,1	38	61	72

Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/7,5	30/7,5	30/11	3,8	3,8	4,6	4,6	4,6	5,6	9,9	9,9	9,9	98	98	111
Всього за сніданок:				17,9	17,9	23,0	12,9	12,9	15,7	44,3	50,3	59,5	365	388	469
Обід:															
Капуста смажена в сухарях (з цвітної капусти)	27	27	36	1,0	1,0	1,4	1,1	1,1	1,2	2,6	2,6	3,6	23	23	29
або капуста смажена в сухарях (з білокачанної капусти)	23	23	30	0,8	0,8	1,0	1,1	1,1	1,1	2,7	2,7	3,8	22	22	27
Суп український з галушками	150/15	150/15	200/20	1,8	1,8	2,4	2,8	2,8	3,4	12,4	12,4	16,4	82	82	105
М'ясо відварне в кислосолодкому соусі (свинина)	27/23	27/23	36/31	7,5	7,5	10,0	13,3	13,3	17,9	11,0	11,0	14,7	192	192	257
Каша ячна в'язка	82	82	103	1,8	1,8	2,2	1,7	1,7	2,1	11,9	11,9	14,6	70	70	86
Фрукти свіжі (сливи свіжі)	60	60	80	0,5	0,5	0,6	0,0	0,0	0,0	6,1	6,1	8,1	26	26	34
або фрукти свіжі (груші свіжі)	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	6,1	6,1	8,1	25	25	34
або фрукти свіжі (апельсини свіжі)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	32
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															
з цвітною капустою та сливами свіжими:				15	15	19	21	21	27	54	54	67	463	463	583

з цвітною капустою та грушами свіжими:				14	14	18	21	21	27	54	54	67	463	463	582
з цвітною капустою та апельсинами свіжими:				15	15	19	21	21	27	53	53	67	462	462	580
з білокачанною капустою та сливами свіжими:				14	14	18	21	21	27	54	54	67	462	462	581

з білокачанною капустою та грушами свіжими:				14	14	18	21	21	27	54	54	67	462	462	580
з білокачанною капустою та апельсинами свіжими:				14	14	18	21	21	27	54	54	67	461	461	579

Вечеря:

Зрази рисові з овочами	127	127	154	5,3	5,3	6,6	5,7	5,7	6,6	31,4	31,4	38,9	197	197	239
Соус сметанный з томатом	7	7	16	0,3	0,3	0,6	1,8	1,8	3,7	0,8	0,8	1,1	21	21	40
Омлет драчена	42	42	42	5,8	5,8	5,8	6,9	6,9	6,9	2,6	2,6	2,6	96	96	96
Фрукти свіжі (банани)	60			0,9			0,1			13,1			53		
Яблуко печене		53	70		0,2	0,3		0,2	0,3		9,2	12,3		38	51
Всього за вечерю:															
з капустою цвітною				12,3	11,6	13,2	14,5	14,7	17,6	47,9	44,1	55,0	367	352	426
з капустою білокачанною				12,3	11,6	13,2	14,5	14,7	17,6	47,9	44,1	55,0	367	352	426

П'ятниця 2 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто	Хімічний склад			
		Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність

	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Ікра овочева	45	45	60	2,7	2,7	3,4	0,1	0,1	0,1	22,0	22,0	27,8	35	35	45
Паличка куряча	45	45	60	10,6	10,6	14,1	3,9	3,9	5,0	5,6	5,6	7,4	103	103	134
Каша перлова розсипчаста	90	90	113	2,8	2,8	3,5	1,8	1,8	2,2	19,9	19,9	25,0	108	108	135
Какао	165	165	180	5,9	5,9	6,4	5,0	5,0	5,5	9,5	9,5	10,4	105	105	115
Всього за сніданок:				22,0	22,0	27,4	10,8	10,8	12,8	57,0	57,0	70,5	350	350	428
Обід:															
Салат із свіжих огірків	26	26		0,2	0,2	0,0	1,5	1,5	0,0	0,8	0,8	0,0	17	17	0
Огірки свіжі			31	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0	0	4
або огірки солоні			31	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0	0	4
Суп-пюре з квасолі	150	150		4,9	4,9		4,9	4,9		13,6	13,6		115	115	
Суп-пюре з квасолі зі сметаною			200/6			6,7			7,2			18,3			161
Пиріг пастуший з яловичиною	140	140	187	16,0	16,0	21,0	2,0	2,0	2,7	53,6	53,6	68,4	153	153	202
Мус плодово - ягідний з фруктовим соусом (з персиків та вишень)	85/33	90/33	108/46	1,5	1,5	1,9	0,1	0,1	0,1	13,2	19,7	24,7	61	85	107

або мус плодово - ягідний з фруктовим соусом (з персиків та малини)	85/33	90/33	108/46	1,4	1,4	1,7	0,2	0,2	0,3	12,9	19,4	24,3	58	83	104
або мус плодово - ягідний з фруктовим соусом (з смородини чорної та вишень)	85/33	90/33	108/46	1,6	1,6	1,9	0,2	0,2	0,2	12,6	19,1	23,9	61	85	107
або мус плодово - ягідний з фруктовим соусом (з смородини чорної та малини)	85/33	90/33	108/46	1,4	1,4	1,7	0,3	0,3	0,4	12,3	18,8	23,5	58	83	104
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															
з персиком, вишнею та огірком свіжим				24,7	24,7	31,9	11,0	11,0	12,4	91,1	97,6	122,0	417	442	545
з персиком, малиною та огірком свіжим				24,6	24,6	31,7	11,1	11,1	12,6	90,8	97,3	121,6	415	439	542
з смородиною, вишнею та огірком свіжим				24,8	24,8	32,0	11,0	11,0	12,5	90,5	97,0	121,3	417	442	545
з смородиною, малиною та огірком свіжим				24,6	24,6	31,7	11,1	11,1	12,6	90,2	96,7	120,9	415	440	542

з персиком, вишнею та огірком солоним				24,8	24,8	32,1	11,0	11,0	12,4	91,1	97,6	124,4	418	442	554
з персиком, малиною та огірком солоним				24,6	24,6	31,9	11,1	11,1	12,6	90,8	97,3	124,0	415	440	551
з смородиною, вишнею та огірком солоним				24,8	24,8	32,2	11,0	11,0	12,5	90,5	97,0	123,7	418	443	554

з смородиною, малиною та огірком солоним				24,6	24,6	31,9	11,1	11,1	12,6	90,2	96,7	123,3	416	440	551
Вечеря:															
Гарбуз, запечений з яйцем	55	55	73	2,5	2,5	3,3	3,3	3,3	4,4	3,3	3,3	4,5	52	52	69
Биточок гречаний	88	88	110	6,8	6,8	8,5	4,7	4,7	5,9	25,6	25,6	31,9	173	173	215
Соус сметанный	34	34	58	0,5	0,5	0,9	1,8	1,8	3,1	2,0	2,0	3,5	26	26	46
Шарлотка яблучна	72	72	72												
Соус із слив	10	10	42	0,1	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	1,2	1,7	6,6	5	7	27
Чай (трав'яний)	150	150	180												
Всього за вечерю:				13,9	13,9	17,0	13,1	13,1	16,7	50,3	58,3	72,2	374	404	504
Понеділок 3 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Морква тушкована в сметані	62	65	86	1,1	1,1	1,4	3,6	3,6	5,0	6,2	8,7	11,8	58	68	92
Каша «Янтарна» (із пшона з яблуками)	100	100	125	4,3	4,3	5,3	4,6	4,6	5,7	18,4	20,9	25,9	132	141	176
Соус фруктовий (з вишень морожених)	35	37	48	0,4	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	4,9	6,9	9,1	22	29	39

або соус фруктовий (з малини мороженої)	35	37	48	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	4,5	6,5	8,7	19	26	35
або соус фруктовий (з абрикосів морожених)	35	37	48	0,4	0,4	0,5	0,0	0,0	0,1	4,4	6,4	8,5	18	26	34
Сік виноградний	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0,0	0,0	0,0	17,4	17,4	26,1	71	71	106
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за сніданок:															
з соусом фруктовим (з вишень морожених)				8,4	8,4	10,2	10,6	10,6	13,1	56,8	63,8	82,8	354	380	484
з соусом фруктовим (з малини мороженої)				8,2	8,2	10,0	10,7	10,7	13,2	56,5	63,4	82,4	351	378	480
з соусом фруктовим (з абрикосів морожених)				8,5	8,5	10,3	10,6	10,6	13,1	56,3	63,3	82,2	351	377	480
Обід:															
Салат із свіжих огірків	23	23		0,2	0,2	0,0	1,5	1,5	0,0	0,7	0,7	0,0	16	16	0
Огірки свіжі			26	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0	0	4
або огірки солоні			26	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0	0	3
Суп рисовий з помідорами та сметаною	150/2	150/2	200/8	1,5	1,5	2,2	3,1	3,1	5,0	12,1	12,1	16,2	82	82	117
Рулет рибний	53	53	79	7,9	7,9	11,8	3,6	3,6	4,8	3,1	3,1	4,6	76	76	109
Макарони відварні з сиром твердим	90/7	90/7	113/9	4,9	4,9	6,4	3,8	3,8	5,0	21,7	21,7	27,3	143	143	182

Компот із свіжих фруктів (персиків)	120	120	160	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,1	6,2	12,2	16,3	26	49	65
або компот із свіжих фруктів (з яблук)				0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	50	66
або компот із свіжих фруктів (з винограду)				0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39	62	82
Хліб цільозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71

Всього за обід:															
з компотом із свіжих фруктів (персиків)				17,2	17,2	23,6	14,5	14,5	17,3	53,7	59,7	75,7	415	437	551
з компотом із свіжих фруктів (яблук)				16,9	16,9	23,2	14,7	14,7	17,6	53,7	59,7	75,7	416	438	552
з компотом із свіжих фруктів (з винограду)				17,1	17,1	23,4	14,6	14,6	17,4	57,0	62,8	79,9	428	450	568

Вечеря:

Горошок овочевий відварний	58	58	72	3,5	3,5	4,1	0,9	0,9	0,9	9,7	9,7	11,3	58	58	66
Чахохбілі з куркою	32/45	32/45	43/60	10,1	10,1	13,5	3,3	3,3	4,3	5,2	5,2	7,1	92	92	122
Зрази картопляні (з овочами)	80	80	100	2,6	2,6	3,3	3,3	3,3	4,4	18,7	18,7	23,2	114	114	143
Какао	150	150	180	5,2	5,2	6,4	4,5	4,5	5,5	8,4	8,4	10,4	93	93	115
Всього за вечерю:				21,4	21,4	27,3	12,0	12,0	15,0	42,0	42,0	51,9	356	356	446

Вівторок 3 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад												
-------------------------------	-------------------	--	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Салат «Полонинський»	38	38	52	0,5	0,5	0,7	1,5	1,5	2,1	1,8	2,3	3,0	22	24	31
Суфле з курятини з цвітною капустою	65	65	87	11,0	11,0	14,7	4,9	4,9	6,7	2,9	2,9	3,8	101	101	136
Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	96	120	3,1	3,1	3,9	2,4	2,4	3,0	20,8	20,8	26,5	117	117	149
Чай (трав'яний)	150	150	180												
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/11	30/11	30/15	4,6	4,6	5,6	5,6	5,6	6,8	9,9	9,9	9,9	111	111	125
Всього за сніданок:				19,2	19,2	24,8	14,4	14,4	18,4	35,4	35,9	43,2	351	353	441
Обід:															
Суп-пюре з яйцем та фрикаделькою	150/10	150/10	200/14	5,5	5,5	7,4	3,5	3,5	4,5	13,8	13,8	18,5	109	109	145
Перець, фарширований курячим м'ясом та рисом	75	75	100	8,4	8,4	11,1	4,1	4,1	4,9	10,1	10,1	13,4	109	109	141
Бобові (квасоля) в сметанному соусі	91	91	123	7,2	7,2	10,0	3,2	3,2	4,3	17,9	17,9	24,6	125	125	172
або бобові (сочевиця) в сметанному соусі	91	91	123	7,4	7,4	10,2	2,9	2,9	3,9	17,0	17,0	23,4	132	132	182
Фрукти свіжі (персики)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,1	6,2	6,2	8,3	26	26	34

або фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	8,3	27	27	36
або фрукти свіжі (виноград)	60	60	80	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	9,4	12,5	39	39	52
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															
з персиками та квасолею				23,8	23,8	31,3	13,2	13,2	16,3	57,9	57,9	74,7	440	440	563
з персиками та сочевицею				24,0	24,0	31,6	12,9	12,9	15,9	57,1	57,1	73,6	447	447	573
з яблуками та квасолею				23,5	23,5	30,9	13,4	13,4	16,5	57,9	57,9	74,7	441	441	564
з яблуками та сочевицею				23,7	23,7	31,2	13,1	13,1	16,1	57,1	57,1	73,6	448	448	574
з виноградом та квасолею				23,6	23,6	31,1	13,3	13,3	16,4	61,0	61,0	78,9	453	453	580
з виноградом та сочевицею				23,8	23,8	31,4	13,0	13,0	16,0	60,2	60,2	77,7	460	460	590
Вечеря:															
Гарбуз запечений з фруктами	86	86	115	1,5	1,5	2,0	3,1	3,1	4,0	14,0	18,0	24,1	85	101	133
Запіданка вермішеливосирна	112	116	145	18,7	18,7	23,0	11,6	11,6	14,4	11,8	16,3	18,0	230	247	297
Сливи тушковані		41	55		0,3	0,4		0,0	0,0		4,1	5,6		18	24
Банан свіжий	41			0,6			0,0			8,9			36		
Всього за вечерю:				20,7	20,5	25,4	14,7	14,7	18,4	34,7	38,4	47,6	352	365	454
Середа 3 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад												

				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Ікра кабачкова	25	25	30	2,3	2,3	2,9	0,1	0,1	0,1	20,1	20,1	25,1	28	28	35
Омлет з твердим сиром	57	57	57	7,1	7,1	7,1	9,0	9,0	9,0	0,9	0,9	0,9	113	113	113
Каша в'язка пшенична з морквою	96	100	125	3,7	3,7	4,6	2,6	2,6	3,2	18,6	22,6	28,2	113	128	159
Компот із свіжих фруктів (з персиків)	120	120	160	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,1	6,2	12,2	16,3	26	49	65
або компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	50	66
або компот із свіжих фруктів (з винограду)	120	120	160	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39	62	82
Хліб цілнозерновий	30	30		2,1	2,1		2,4	2,4		9,9	9,9		71	71	
Хліб цілнозерновий з сиром твердим			30/4			3,0			3,6			9,9			86
Всього за сніданок:															
з компотом із свіжих фруктів (з персиків)				15,7	15,7	18,3	14,1	14,1	16,0	55,8	65,8	80,5	350	388	457
з компотом із свіжих фруктів (з яблук)				15,4	15,4	17,9	14,3	14,3	16,2	55,8	65,8	80,5	352	390	459

з компотом із свіжих фруктів (з винограду)				15,6	15,6	18,1	14,2	14,2	16,1	59,0	68,9	84,6	364	402	475
Обід:															
Салат із капусти з зеленим горошком	45	45	60	3,0	3,0	3,8	0,0	0,0	0,1	20,9	20,9	26,4	41	41	51
Суп гороховий з грінками	150/20	150/20	200/20	5,8	5,8	7,0	4,2	4,2	4,8	23,6	23,6	28,1	156	156	184
Вареники з курячим м'ясом	81	81	108	12,8	12,8	16,9	4,5	4,5	5,6	16,7	16,7	22,1	161	161	211
Сік абрикосовий	120	120	180	0,6	0,6	0,9	0,1	0,1	0,2	14,8	14,8	22,1	66	66	99
Всього за обід:				22,1	22,1	28,6	8,9	8,9	10,7	75,9	75,9	98,8	425	425	545
Вечеря:															
Буряк тушкований з яблуком			35			0,6			1,0			4,6			28
Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	47/32	63/56	10,3	10,3	14,1	4,7	4,7	6,8	6,0	6,0	9,1	110	110	157
Запіканка овочева	117	117	117	6,6	6,6	6,6	6,9	6,9	6,9	29,5	29,5	29,5	204	204	204
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Фрукти свіжі (виноград)	60	60	80	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	9,4	12,5	39	39	52
Всього за вечерю:															
з бананом свіжим				17,9	17,9	22,5	11,7	11,7	14,8	48,6	48,6	60,7	368	368	461
з виноградом свіжим				17,3	17,3	21,7	11,7	11,7	14,9	44,8	44,8	55,7	353	353	442
Четвер 3 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											

				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Баклажани тушковані з помідорами	60	60	78	3,0	3,0	3,8	1,2	1,2	1,5	22,9	22,9	28,8	54	54	68
Кури з яблуками в сметані	60	60	80	9,6	9,6	12,8	3,7	3,7	5,1	2,7	2,7	3,7	84	84	114
Каша гречана в'язка	90	90	113	2,8	2,8	3,5	2,2	2,2	2,7	13,9	13,9	17,4	87	87	109
Компот із плодів сушених (кураги)	140	140	160	0,9	0,9	1,0	0,0	0,0	0,0	10,2	17,2	19,6	41	67	77
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/4	30/4	30/6	3,0	3,0	3,5	3,6	3,6	4,1	9,9	9,9	9,9	86	86	93
Всього за сніданок:				19,4	19,4	24,7	10,6	10,6	13,4	59,6	66,6	79,5	351	377	460
Обід:															
Борщ по-бахмацьки зі свіжою капустою	150	150		2,4	2,4		3,2	3,2		14,5	14,5		94	94	
Борщ по-бахмацьки зі свіжою капустою та сметаною			200/5			3,3			4,9			19,4			131
або борщ по-бахмацьки з капустою квашеною та сметаною			200/5			3,3			4,8			18,9			129
Суфле м'ясне (зі свинини) з овочами	30	30	40	7,4	7,4	9,9	14,7	14,7	19,4	1,1	1,1	1,5	165	165	219

Сніданок:															
Капуста цвітна підсмажена в яйці	46	46	58	4,1	4,1	5,1	1,0	1,0	1,3	20,3	20,3	25,5	39	39	50
або капуста білокачанна підсмажена в яйці	38	38	48	3,8	3,8	4,7	1,0	1,0	1,2	20,5	20,5	25,6	38	38	48
Котлета рибна любительська	59	59	88	10,2	10,2	14,7	1,8	1,8	2,6	21,8	21,8	28,2	81	81	116
Каша кукурудзяна розсипчаста	90	90	113	2,5	2,5	3,1	1,8	1,8	2,3	21,4	21,4	26,8	113	113	141
Кефір	90	90	125	2,7	2,7	3,8	2,3	2,3	3,1	3,2	3,2	4,4	53	53	74
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за сніданок:															
з капустою цвітною підсмаженою в яйці				21,5	21,5	28,8	9,3	9,3	11,7	76,6	76,6	94,8	357	357	452
з капустою білокачанною підсмаженою в яйці				21,2	21,2	28,4	9,2	9,2	11,6	76,7	76,7	95,0	356	356	451
Обід:															
Томати свіжі	17	17	26	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,8	1,2	4	4	6
або томати солоні			26			0,3			0,0			0,6			4
Суп польовий із сметаною	150/4	150/4	200/5	1,6	1,6	2,1	2,6	2,6	3,3	10,7	10,7	14,2	72	72	94
Гречаник м'ясний з яловичини	54	54	72	12,9	12,9	16,9	3,4	3,4	4,5	24,8	24,8	31,4	105	105	138
Бобові з цибулею (сочевиця)	88	88	114	8,5	8,5	10,6	2,9	2,9	3,5	19,6	19,6	24,4	148	148	183

або бобові з цибулею (горох лущений)	88	88	114	9,0	9,0	11,2	3,1	3,1	3,8	21,1	21,1	26,3	148	148	183
Фрукти свіжі (персики)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,1	6,2	6,2	8,3	26	26	34
або фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	6,2	8,3	27	27	36
або фрукти свіжі (виноград)	60	60	80	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	9,4	12,5	39	39	52
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															
з сочевицею, томатами свіжими та персиками				25,8	25,8	32,7	11,4	11,4	13,8	72,0	72,0	89,4	426	426	527
з сочевицею, томатами свіжими та яблуками				25,5	25,5	32,3	11,6	11,6	14,1	72,0	72,0	89,4	428	428	529
з сочевицею, томатами свіжими та виноградом				25,6	25,6	32,5	11,5	11,5	13,9	75,1	75,1	93,6	440	440	545
з горохом лущеним, томатами свіжими та персиками				26,3	26,3	33,4	11,6	11,6	14,1	73,5	73,5	91,3	426	426	527
з горохом лущеним, томатами свіжими та яблуками				26,0	26,0	33,0	11,8	11,8	14,3	73,5	73,5	91,3	428	428	529
з горохом лущеним, томатами свіжими та виноградом				26,1	26,1	33,2	11,7	11,7	14,1	76,6	76,6	95,5	440	440	545
з сочевицею, томатами солоними та персиком						32,7			13,8			88,9			525
з сочевицею, томатами солоними та яблуками						32,3			14,0			88,9			527

з грушами та буряком				9,6	14,7	17,6	6,4	11,0	12,9	55,6	63,9	81,6	351	355	442
з сливами та буряком				9,7	14,7	17,6	6,3	10,9	12,9	55,6	63,9	81,6	351	355	442
Понеділок 4 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років

Сніданок:															
Котлета морквяна під сметанним соусом	50/36	50/36	70/50	2	2	3	7	7	8	14	14	19	121	121	161
Каша боярська (із пшона з родзинками)	95	100	114	6	6	6	5	5	6	19	24	28	144	163	188
Соус із сухофруктів (чорносливу)	42	44	50	0	0	1	0	0	0	15	18	19	61	71	78
Фрукти свіжі (сливи)	62	62	87	0	0	1	0	0	0	6	6	9	27	27	37
або фрукти свіжі (груші)	62	62	87	0	0	0	0	0	0	6	6	9	26	26	37
або фрукти свіжі (апельсини)	62	62	87	1	1	1	0	0	0	6	6	8	25	25	35
Всього за сніданок:															
з сливами свіжими				9	9	11	11	11	14	54	62	75	352	381	465
з грушами свіжими				9	9	11	12	12	14	54	62	75	352	380	464

з апельсинами свіжими				9	9	11	12	12	14	54	61	74	351	379	462
Обід:															
Салат із свіжих томатів	25	25		0,3	0,3		2,5	2,5		1,1	1,1		28	28	
Томати свіжі			30			0,3			0,1			1,4			7
або томати солоні			30			0,3			0,0			0,7			5
Суп селянський з перловою крупою та сметаною	150/6	150/6	200/8	1,5	1,5	2,0	3,4	3,4	4,4	8,9	8,9	11,9	71	71	94
Шніцель рибний натуральний	47	47	70	9,8	9,8	14,1	1,2	1,2	1,8	23,3	23,3	30,4	85	85	121
Каша гречана розсипчаста	90	90	113	4,6	4,6	5,8	2,7	2,7	3,3	23,1	23,1	29,1	135	135	171
Компот із свіжих фруктів (з персиків)	120	120	160	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,1	6,2	12,2	16,3	26	49	65
або компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	50	66
або компот із свіжих фруктів (з винограду)	120	120	160	0,4	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2	9,4	15,3	20,5	39	62	82
Хліб цілнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															
з компотом із свіжих фруктів (з персиків) та салатом із свіжих томатів				18,8	18,8		12,3	12,3		72,6	78,6		417	440	

Кабачок, фарширований овочами та соусом сметанним з томатом	45/17	45/17	60/22	1,4	1,4	1,9	3,4	3,4	4,4	5,9	5,9	7,8	57	57	76
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	48	65	10,7	10,7	14,1	4,0	4,0	5,1	4,1	4,1	5,3	97	97	126
Картопляне пюре	91	91	114	2,0	2,0	2,5	2,1	2,1	2,7	14,5	14,5	18,2	85	85	106
Какао	150	150	180	2,6	2,6	3,1	2,2	2,2	2,7	4,2	4,2	5,1	47	47	56
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за вечерю:				18,7	18,7	23,8	14,1	14,1	17,2	38,6	38,6	46,3	356	356	435
Вівторок 4 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Ікра овочева збірна	45	45	60	0,7	0,7	0,9	2,1	2,1	2,7	3,9	3,9	5,3	35	35	46
Пудинг із курятини	60	60	80	10,9	10,9	14,5	4,4	4,4	5,7	3,1	3,1	4,1	98	98	129
Каша кукурудзяна з сиром твердим	87	87	115	4,1	4,1	5,3	4,6	4,6	5,8	15,6	15,6	21,0	122	122	159
Сік яблучний	110	110	190	0,4	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	19,6	46	46	80
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71

Всього за сніданок:				18,2	18,2	23,6	13,6	13,6	16,6	43,8	43,8	59,8	372	372	485
----------------------------	--	--	--	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------	------------	------------

Обід:															
Борщ чернігівський	150	150	200	1,9	1,9	2,6	2,2	2,2	2,8	9,6	9,6	12,8	63	63	83
Філе курки запечене під сиром твердим	55	55	73	11,2	11,2	14,9	7,1	7,1	9,3	1,9	2,3	3,5	118	120	160
Пюре з бобових (з гороху) з вершковим маслом	90	90	103	9,5	9,5	10,9	1,9	1,9	2,4	21,1	21,1	24,3	151	151	175
або пюре з бобових (з сочевиці) з вершковим маслом				10,1	10,1	11,6	2,2	2,2	2,6	22,9	22,9	26,2	151	151	175
Компот із апельсинів	140	148	180	0,3	0,3	0,4	0,1	0,1	0,1	3,5	11,0	13,3	15	43	52
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															
з сочевицею				25,1	25,1	31,0	13,8	13,8	17,0	46,0	54,0	63,7	419	449	542
з горохом лущеним				25,7	25,7	31,7	14,0	14,0	17,3	47,7	55,7	65,7	419	449	542
Вечеря:															
Каша рисова з гарбузом	149	152	203	4,9	4,9	6,5	4,7	4,7	5,8	29,0	31,5	41,7	178	188	245
Вареники ліниві з фруктовим соусом (малиновим або вишневим або абрикосовим)	62/40	65/42	82/57	10,6	10,6	13,5	5,2	5,2	6,6	21,5	27,0	35,2	175	196	252
Чай (трав'яний) з лимоном	150	150	180	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,5	3	3	4