

Понеділок 1 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Макаронні вироби відварні з твердим сиром	90\7	113\9	4.9	6.4	3.8	5.0	21.7	27.3	142.9	182.2
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	6.99	7.99	26.5	30.3
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за сніданок			6.3	6.3	5.1	5.1	35.3	41.9	242.4	259.8
Обід										
Суп гороховий з курятиною та грінками	150\20	200\20	5.8	7.0	4.2	4.8	23.6	28.1	156	184
Вареники з курячим м'ясом	81	108	12.8	16.9	4.5	5.6	16.7	22.1	161	211
Компот із свіжих фруктів	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			21	26.3	11.3	13.1	62.4	76.3	438	532
Вечеря										
Пудинг сирно - яблучний	140	178	16.0	20.4	12.0	15.0	20.6	26.0	256	322
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	61	72
Всього за вечерю			16.3	20.7	12	15	36.6	45.1	317	394

Вівторок 1 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Молочний пшонянийс уп	150	200	4.5	5.6	4.0	5.0	7.5	9.4	83.2	104.0
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за сніданок			5.9	7	5.3	6.3	14.1	16	13.1	241.8
Обід										
Борщ український з курятиною та сметаною	150\5	200\6	3.8	5.7	3.9	6.0	12.9	17.9	96.2	144.4
Каша гречана розсипчаста	82	103	4.2	5.3	2.6	3.2	21.2	26.6	125	157
Шніцель з свинини	60	81	8.4	11.1	14.5	19.1	8.6	11.2	199	262
Огірок солоний	20	30	0.16	0.24	0.02	0.03	0.46	0.69	2.6	3.9
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	61	72
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			34.8	24.7	23.6	30.7	69.1	85.4	554.8	540.3
Вечеря										
Салат із свіжої капусти	50	60	0.8	0.9	3.0	4.0	4.5	5.9	46.1	60.9
Яйце варене	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	62.8	62.8
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	6.99	7.99	26.5	30.3
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за вечерю			7.3	7.4	77.3	9.9	18.4	29.8	182.7	201.3

Середа 1 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Каша рисова вязка з родзинками	89	108	2.2	2.8	2.7	3.3	10.5	13.2	74	92
Сік	120	180	0.1	0.2	0	0	19.1	28.6	82	122
Всього за сніданок			2.3	3.0	2.7	3.3	29.6	41.8	156	214
Обід										
Суп круп'яний з риб'ю	150	200	3.0	5.5	5.2	9.6	8.8	12.9	94	151
Макарони відварні	75	105	2.2	3.2	3.8	4.0	17.1	23.9	102	148
Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	80	11.8	15.7	5.4	6.7	5.3	7	119	154
Салат вітамінний	50	60	0.6	0.7	2.1	2.1	3.7	4.5	35	38
Компот із свіжих фруктів	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			20.0	27.5	19.1	25.1	57	70.5	471	628
Вечеря										
Булочка здобна	55	75	4.4	5.5	4.5	5.6	25.2	34.9	152	205
Йогурт	90	125	2.7	3.8	2.3	3.1	3.2	4.4	53	74
Всього за вечерю			7.1	9.3	6.8	8.7	28.4	39.3	205	279

Четвер 1 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад				Енергетична цінність			
			Білки		Жири				Вуглеводи	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Молочний манний суп	150	200	5.6	7.3	5.6	8.8	19	25.3	148	209
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Банан	60	80	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4	53	71
Всього за сніданок			7.9	9.9	7	10.2	38.7	49.3	248	327
Обід										
Суп овочевий з курятиною та сметаною	150\4	200\5	1.3	1.7	3.0	3.7	7.7	10.3	61	80
Плов зі свининою	95	120	10.6	20.1	10.6	13.4	12.2	14.5	170	210
Бурякова ікра	50	60	0.64	0.78	1.04	2.05	4.29	5.19	27	40
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	61	72
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			14.9	25	17	21.6	46.1	62	390	433
Вечеря										
Бігос овочево курячий	120	160	10.3	16.3	11.8	19.1	7.9	10	175	271
Хліб житній цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	6.99	7.99	26.5	30.3
Всього за вечерю			11.7	17.7	13.1	20.4	21.5	24.6	248.8	348.6

Пятниця 1 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Салат з моркви	50	50	0.59	0.59	2.6	2.6	3.8	3.8	37.5	37.5
Омлет	60	60	5.9	5.9	7.1	7.1	2.7	2.7	98	98
Какао	150	180	5.2	6.4	4.5	5.5	8.4	10.4	93	115
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за сніданок			8.5	9.7	15.5	16.5	21.5	23.5	276	298
Обід										
Суп з галушками та курятиною	150	200	1.3\0.7	2.0\0.99	2.2\0.3	3.5\0.4	9.5\3.2	14.4\4.8	63.6\17.4	98.5\25.6
Горохове пюре	90	103	9.5	10.9	1.9	2.4	21.1	24.3	151	175
Рибна паличка	46	69	9.2	13.5	4.6	6.2	4.8	6.7	98	137
Огірок солоний	20	30	0.16	0.24	0.02	0.03	0.46	0.69	2.6	3.9
Компот із свіжих фруктів	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			23	30	11.4	14.9	65	79.9	394	513
Вечеря										
Каша «янтарна»(з пшона та яблук)	100	125	4.3	5.3	4.6	5.7	20.9	25.9	141	176
Сік	120	180	0.1	0.2	0	0	19.1	28.6	82	122
Всього за вечерю			4.4	5.5	4.6	5.7	40	54.5	278	298

Понеділок 2 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Каша гречана розсипчаста	90	113	4.6	5.8	2.7	3.3	23.1	29.1	135	171
Хліб житній цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	6.99	7.99	26.5	30.3
Всього за сніданок			6	7.2	4	4.6	36.7	43.7	209	249
Обід										
Суп картопляний з курячими з фрикадельками	150\20	200\20	7.2	7.5	7	7.5	10	12.8	123	140
Каша ячна розсипчаста	82	103	1.8	2.2	1.7	2.1	11.9	14.6	70	86
Биток із свинини	50	60	10.3	12.7	9.4	11.6	6.8	8	135	165
Салат вітамінний	50	60	0.6	0.7	2.1	2.1	3.7	4.5	35	38
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	61	72
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			22.3	25.5	22.6	25.7	59.3	68.9	495	572
Вечеря										
Оладки з медом	70\10	100\10	4.8\0.4	6.9\0.4	5.4\0.4	8\0.4	31.4\7.6	45\7.6	186\35.8	270\35.8
Йогурт	90	125	2.7	3.8	2.3	3.1	3.2	4.4	53	74
Яблука свіжі	30	60	0.2	0.3	0.2	0.3	6.2	8.3	26	34
Всього за вечерю			7.9	11.1	8.1	11.5	39	57	275	380

Вівторок 2 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Молочний рисовий суп	150	200	2.9	3.8	3.0	4.0	12.6	15.9	89.3	119.0
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за сніданок			4.3	5.2	4.3	5.3	19.2	22.5	137	166
Обід										
Борщ буряковий з яйцем та сметаною	150	200	1.4	1.8	2.0	2.8	10	13.3	62	83
Макарони відварні з в \маслом	75	105	2.2	3.2	3.8	4.0	17.1	23.9	102	148
Нагетси	56	75	12	16	4.2	5.4	12.1	16.5	137	182
Огірок солоний	20	30	0.16	0.24	0.02	0.03	0.46	0.69	2.6	3.9
Компот із свіжих фруктів	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			18.2	23.6	12.4	14.6	65.6	83.4	436	560
Вечеря										
Сирник рожеві	100	130	17.6	22.1	11.5	15.8	15.4	17.3	231	294
Соус фруктовий	30	40	0.3	0.5	0	0.1	5.3	7.2	21	29
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	61	72
Всього за вечерю			18.2	22.9	11.5	15.9	36.7	43.6	313	395

Середа 2 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Каша вівсяна вязка	82	103	2.2	2.8	2.7	3.3	10.5	13.2	74	92
Сік	120	180	0.1	0.2	0	0	19.1	28.6	82	122
Всього за сніданок			2.3	3.0	2.7	3.3	29.6	41.8	156	214
Обід										
Суп гречаний з курячим мясом	150	200	1.5	2	1.2	1.6	10.2	13.8	56	77
Картопляне пюре	91	114	2	2.5	2.1	2.7	14.5	18.2	85	106
Фішболи рибні з овочами	41\27	62\41	8.1	12.1	2	3.3	5.3	7.7	71	109
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	61	72
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
И Всього за обід			14.0	19	7.7	10	59.9	68.7	344	435
Вечеря										
Лінові голубці з курятиною	90	120	8.2	11	3.1	4.5	7.7	10.4	100	125
Чай травяний	150	180	0	0	0	0	6.99	7.99	26.5	30.3
Хліб пшеничний ціль зерновий з твердим сиром	20\6	20\6	4.9	4.9	5.4	5.4	16.5	16.5	140	140
Всього за вечерю			13.1	15.9	8.5	9.9	42.3	34.9	367	295

Четвер 2 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Молочний суп з макаронами	150	200	4.6	6.2	4.6	6.4	14.1	18.8	120	161
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за сніданок			6	7.6	5.9	7.7	20.7	25.4	167	208
Обід										
Розсольник з курячим м'ясом та сметаною	150	200	2.89	4.5	3.7	6.8	19.2	29.3	123	199
Каша пшенична	90	120	3.1	5	1.8	4.2	19.2	30.9	105	181
Котлета зі свинини	55	65	10.8	12.8	11.8	14	8.1	9.6	165	195
Ікра бурякова	50	60	0.6	0.8	1.0	2.0	4.3	5.2	27	40
Компот із свіжих фруктів	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			19.7	21	20.9	29.7	72.9	101.2	541	752
Вечеря										
Грабен зебра	122	155	15.1	19.1	10.8	14	15.9	19.8	222	283
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	61	72
Всього за вечерю			15.4	19.4	10.8	14	31.9	38.9	283	355

П'ятниця 2 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Салат вітамінний	50	60	0.6	0.7	2.1	2.1	3.7	4.5	35	38
Яйце варене	40	40	5.0	5.0	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
Сік	120	180	0.1	0.2	0	0	19.1	28.6	82	122
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за сніданок			7.1	7.3	8	8	29.7	40	227	270
Обід										
Суп з рибними фрикадельками	170	220	4.3	5.5	1.7	2.2	5.7	7.4	56	72
Тюфтельки рисово - м'ясні	70	80	9.7	11.1	9.9	11.3	11.9	13.6	175	200
Ікра морвяна	90	120	1.5	1.8	3.1	3.1	9.8	11.8	67	76
Огірок солоний	20	30	0.16	0.24	0.02	0.03	0.46	0.69	2.6	3.9
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	61	72
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			18	21	17.1	19.0	53.8	62.5	433	495
Вечеря										
Булочка здобна зродзинками	55	75	4.4	5.5	4.5	5.6	25.2	34.9	152	205
Какао	150	180	5.2	6.4	4.5	5.5	8.4	10.4	93	115
Всього за вечерю			9.6	11.9	9	11.1	33.6	45.3	245	320

Понеділок 3 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Каша рисова розсипчаста з в\м	100	150	2.6	3.9	3.3	4.9	25.9	38.8	145	218
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	6.99	7.99	26.5	30.3
Всього за сніданок			2.6	3.9	3.3	4.9	32.9	46.8	172	248
Обід										
Суп болгарський з курятиною	150\4	200\5	1.7	2.2	2.5	3.5	11	14.6	73	98
Макарони відварні з	75	105	2.2	3.2	3.8	4.0	17.1	23.9	102	148
Котлета натуральна куряча	58	77	10.8	14.5	3.6	4.6	8.2	11.2	111	148
Салат вітамінний	50	60	0.6	0.7	2.1	2.1	3.7	4.5	35	38
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	61	72
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			17.7	23	13.4	16.6	65.9	83.2	453	575
Вечеря										
Омлет з морквою	60	60	5.3	5.3	6.4	6.4	1.9	1.9	86	86
Хліб пшеничний ціль зерновий з твердим сиром	20\6	20\6	4.9	4.9	5.4	5.4	16.5	16.5	140	140
Сік	120	180	0.1	0.2	0	0	19.1	28.6	82	122
Всього за вечерю			10.3	10.4	11.8	11.8	37.1	47	308	348

Вівторок 3 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Молочний манний суп	150	200	5.6	7.3	5.6	8.8	19	25.3	148	209
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за сніданок			7.0	8.7	6.9	10.1	25.6	31.9	195.3	256
Обід										
Куліш з фрикаделькою та сметаною	150\11\7	200\15\9	5	6.6	5.1	6.4	13.1	17.3	119	153
Картопляне пюре	91	114	2	2.5	2.1	2.7	14.5	18.2	85	106
Ковбаски по Глухівські	50	60	10	12	11.4	13.7	11.6	13.9	174	209
Салат із солоних огірків з цибулею	40	55	0.34	0.46	2.03	3.04	1.33	1.79	25	36
Компот із свіжих фруктів	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			18.6	24	23.2	28.5	62.5	77.4	524	641
Вечеря										
Пудинг сирно - морвяний	135	169	16.8	21.0	10.3	13	18.9	23.9	236	296
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	6.99	7.99	26.5	30.3
Всього за вечерю			16.8	21.0	10.3	13	25.9	31.9	263	326

Середа 3тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Молочний гречаний суп	150	200	3.6	4.9	3.4	4.5	12.2	15.9	95	126
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Апельсин	60	80	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6	24	32
Всього за сніданок			5.5	7	4.8	67	24.5	30.3	166	205
Обід										
Суп картопляний з макаронними виробами	150	200	1.7	2.3	1.3	1.8	13.1	17.4	71	94
Каша перлова	100	120	2	2.5	2.4	3.2	14.2	17.6	87	110
Січеники рибні	50	80	8.4	12.4	8.6	12.7	5.3	7.9	132	205
Ікра буякова	50	60	0.6	0.8	1.0	2.0	4.3	5.2	27	40
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	61	72
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			15.1	20.4	15.7	22.1	62.98	77.1	449	592
Вечеря										
Курка по - Італійські	35\10	48\12	9.7	12.9	3.3	4.3	3.2	4.3	83	109
Каша ячна розсипчаста	82	103	1.8	2.2	1.7	2.1	11.9	14.6	70	86
Компот із свіжих фруктів	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
Хліб житній цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за вечерю			13.1	16.8	6.5	8	33.9	41.8	250	308

Четвер 3 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Каша кукурудзяна з твердим сиром	87	115	4.1	5.3	4.6	5.8	15.6	21	122	159
Сік	120	180	0.1	0.2	0	0	19.1	28.6	82	122
Всього за сніданок			4.2	5.5	4.6	5.8	34.7	49.6	204	281
Обід										
Суп рибний	150	200	4.3	5.5	1.7	2.2	5.7	7.4	56	72
Гречаники м'ясні зі свинини	54	72	12.9	16.9	3.4	4.5	24.8	31.4	105	138
Ікра буряково - морвяна	90	120	1.49	1.79	3.1	3.1	9.8	11.8	67	76
Компот із свіжих фруктів	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Апельсин	60	80	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6	24	32
Всього за обід			21.0	26.6	10.8	12.5	62.4	76.8	349	423
Вечеря										
Суфле ячне	75	75	6.8	6.8	7.5	7.5	6	6	118	118
Какао	150	180	5.2	6.4	4.5	5.5	8.4	10.4	93	115
Хліб житній цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за вечерю			13.4	14.6	13.3	14.3	21	22.4	258	280

Пятниця 3 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Молочний пшоняний суп	150	200	4.5	5.6	4.0	5.0	7.5	9.4	83.2	104.0
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за сніданок			5.9	7	5.3	6.3	14.1	16	13.1	241.8
Обід										
Борщ із курятиною та сметаною	150\5	200\6	3.8	5.7	3.9	6.0	12.9	17.9	96	144
Каша рисова розсипчаста	100	150	2.6	3.9	3.3	4.9	25.9	38.8	145	218
Оладки з курятини	70	93	11.4	15.1	5.1	6.4	5.3	6.9	114	148
Огірок солоний	20	30	0.16	0.24	0.02	0.03	0.46	0.69	3	4
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	61	72
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			20.4	27.4	15.3	19.7	70.5	93.3	490	657
Вечеря										
Ватрушка	90	110	12.3	16.2	9.2	13.8	39.7	48.1	282	371
Йогурт	90	125	2.7	3.8	2.3	3.1	3.2	4.4	53	74
Всього за вечерю			15	20	11.5	16.9	42.9	52.5	335	445

Понеділок 4 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Макаронні вироби відварні з твердим сиром	90\7	113\9	4.9	6.4	3.8	5.0	21.7	27.3	142.9	182.2
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	6.99	7.99	26.5	30.3
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за сніданок			6.3	6.3	5.1	5.1	35.3	41.9	242.4	260
Обід										
Щі із свіжої капусти із курятиню та сметаною	150\4	200\5	1.6	2.2	3.4	4.2	8.4	11.2	69	90
Каша гречана розсипчаста	82	103	4.2	5.3	2.6	3.2	21.2	26.6	125	157
Паличка куряча	45	60	10.6	14.1	3.9	5.0	5.6	7.4	103	134
Салат із солоних огірків з цибулею	40	55	0.34	0.46	2.03	3.04	1.33	1.79	25	36
Компот із свіжих фруктів	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			19.0	24.5	14.5	18.1	58.6	73.2	443	554
Вечеря										
Оладки з медом	70\10	100\10	4.8\0.4	6.9\0.4	5.4\0.4	8\0.4	31.4\7.6	45\7.6	186\35.8	270\35.8
Йогурт	90	125	2.7	3.8	2.3	3.1	3.2	4.4	53	74
Всього за вечерю			7.9	11.1	8.1	11.1	42.2	57	275	380

Вівторок 4 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Каша вівсяна з гарбузом	139	162	4.9	6.1	4.6	5.8	20	25.4	139	176
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за сніданок			6.3	7.5	5.9	7.1	26.6	32	186	223
Обід										
Суп польвий із сметаною	150\4	200\5	1.6	2.1	2.6	3.3	10.7	14.2	72	94
Каша перлова	100	120	2	2.5	2.4	3.2	14.2	17.6	87	110
Котлета зі свинини	60	80	8.4	11.1	14.5	19.1	8.6	11.2	199	262
Салат вітамінний	50	60	0.6	0.7	2.1	2.1	3.7	4.5	35	38
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	61	72
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			15	18.8	24	30.1	63.1	76.5	525	647
Вечеря										
Ліниві вареники з фруктовим соусом	65\42	82\57	10.6	13.5	5.2	6.6	27	35.2	196	152
Сік	120	180	0.1	0.2	0	0	19.1	28.6	82	122
Всього за вечерю			10.7	13.7	5.2	6.6	46.1	63.8	278	274

Середа 4 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Молочний суп з макаронами	150	200	4.6	6.2	4.6	6.4	14.1	18.8	120	161
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за сніданок			6	7.6	5.9	7.7	20.7	25.4	167	208
Обід										
Суп манний з фрикадельками	150\20	200\35	6.1	9.8	6.2	9.8	11.6	18.7	126	197
Пюре із бобових (сочевиці)	90	103	9.5	10.9	1.9	2.4	21.1	24.3	151	175
Риба смажена	85	105	16.3	20	5.8	8.0	3.7	3.7	131	166
Огірок солоний	20	30	0.16	0.24	0.02	0.03	0.46	0.69	3	4
Компот із свіжих фруктів	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід			34.4	43.3	16.5	22.9	59.0	73.6	532	679
Вечеря										
Котлета морвяна під сметанним соусом	50\35	70\50	2	3	7	8	14	19	121	161
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	61	72
Всього за вечерю			2.33.3		7	8	30	38.1	182	233

Четвер 4 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад				Енергетична цінність			
			Білки		Жири		Вуглеводи			
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років		
Сніданок										
									89.3	119.0
Молочний рисовий суп	150	200	2.9	3.8	3.0	4.0	12.6	15.9	47.3	47.3
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	137	166
Всього за сніданок			4.3	5.2	4.3	5.3	19.2	22.5		
Обід										
									123	199
Розсольник з курячим м'ясом та сметаною	150	200	2.89	4.5	3.7	6.8	19.2	29.3	85	106
Картопляне пюре	91	114	2	2.5	2.1	2.7	14.5	18.2	199	262
Биток січений зі свинини	60	80	8.4	11.1	14.5	19.1	8.6	11.2	27	40
Ікра бурякова	50	60	0.6	0.8	1.0	2.0	4.3	5.2	61	72
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	71	71
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	566	750
Всього за обід			16.3	21.3	23.7	33	72.5	92.9		
Вечеря										
									183	214
Капуста тушкована з картоплею	125	150	3.2	3.8	9.3	11	21.8	25.2	26.5	30.3
Чай трав'яний	150	180	0	0	0	0	6.99	7.99	47.3	47.3
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	261	292
Всього за вечерю			4.6	5.2	10.6	12.3	35.4	39.8		

Пятниця 4 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років	Від 1-4 років	4-6(7)років
Сніданок										
Салат з моркви	50	50	0.59	0.59	2.6	2.6	3.8	3.8	37.5	37.5
Омлет	60	60	5.9	5.9	7.1	7.1	2.7	2.7	98	98
Какао	150	180	5.2	6.4	4.5	5.5	8.4	10.4	93	115
Хліб пшеничний цільзерновий	20	20	1.4	1.4	1.3	1.3	6.6	6.6	47.3	47.3
Всього за сніданок			8.5	9.7	15.5	16.5	21.5	23.5	276	298
Обід										
Борщ капустяний з курятиною та сметаною	150\5	200\6	3.8	5.7	3.9	6.0	12.9	17.9	96.2	144.4
Каша пшоняна	52	100	1.5	2.9	1.9	3.4	8.4	16.5	57	108
Шніцель з курятини	58	77	10.8	14.5	3.6	4.6	8.2	11.2	111	148
Огірок солоний	20	30	0.16	0.24	0.02	0.03	0.46	0.69	2.6	3.9
Компот із сухофруктів	116	140	0.3	0.3	0	0	16.0	19.1	61	72
Хліб цільзерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Яблука свіжі	30	60	0.2	0.3	0.2	0.3	6.2	8.3	26	34
Всього за обід			18.9	26	12	16.7	62.1	83.6	355	581
Вечеря										
Булочка здобна	55	75	4.4	5.5	4.5	5.6	25.2	34.9	152	205
Йогурт	90	125	2.7	3.8	2.3	3.1	3.2	4.4	53	74
Всього за вечерю			7.1	9.3	6.8	8.7	28.4	39.3	205	279

ПОГОДЖУЮ

Начальник Глухівського відділу
державного нагляду за дотриманням
санітарного законодавства

Шостинського управління

Держпродспоживслужби

в Сумській області

А. МАТВІЄНКО

20.12.2022

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач дошкільного

навчального закладу

(БПД) «Світлячок»

Глухівської міської ради

Сумської області

І. КВАСОВА

Примірне чотиритижневе сезонне меню
дошкільного навчального закладу
(центр розвитку дитини) «Світлячок»
на зимовий період

