

ПОНЕДІЛОК I тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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										
Вермішель відварна з маслом	120	150	3,4	4,4	2,3	2,9	21,5	28,0	121	157
Курка по італійські	25	30	10,3	12,1	1,9	2,5	0,7	1,1	69,7	74,4
Солений огірок	40	60	0,6	0,9	1,1	1,6	2,4	4,3	21	31
Хліб з маслом та твердим сиром	30/10/2	30/15/2.5	5,08	6,56	6,65	7,41	9,92	10,12	120,22	141,33
Напій з лимоном	150	180							2,8	3,2
Свіжі фрукти	54	70	0,2	0,3	0,2	0,3	6,6	8,3	24	36
Всього за сніданок:			19,3	21,6	10,1	13,6	32,1	42,3	358,72	443,13
ОБІД										
Суп рисовий з м'ясом курячим	150/20	250/30	2,1	2,8	2,5	3,1	10,0	13,1	239	321,7
Картопляне пюре	120	150	2,0	2,5	2,1	2,7	14,5	18,2	145	206,1
Риба хек тушкована з овочами	50	60	8,5	12,7	2,8	4,2	1,7	2,5	80,9	130,3
Салат із свіж. овочів/квашена капуста	50	70	2,6	3,4	3,1	4,2	4,4	6,1	74	83
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Узвар із сухих фруктів	150	180	0,2	0,3			5,5	10,5	20	39
Всього за обід:			19,0	28,6	15,3	21,9	61,4	85,9	583,6	809,6
ПОЛУДЕНОК										
Скрамбл безглутеновий	100	130	5,1	6,1	4,9	5,9	2,9	3,9	105,8	175,8
Морква тушкована зі сметаною	53/15	70/20	1,36	1,9	5,1	7,6	8,8	11,7	85,83	143,15
Сік фруктовий	120	180	0,6	0,9			17,4	26,1	71	106
Всього за полуденок:			6,8	8,5	5,2	6,7	25,9	44,4	262,68	424,95
Всього за 1 день									1231,95	1677,68

ВІВТОРОК I тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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										
Гречана каша до	82	103	4,2	5,3	2,6	3,2	21,2	26,6	125	157
Молока кип*ячого	100	120	2,8	3,4	2,5	3,0	4,7	5,7	52	62
Хліб з маслом та тв. сиром	30/10/2	30/15/2.5	5,08	6,56	6,65	7,41	9,92	10,12	120.22	141.33
Фрукти свіжі (банан)	50	75	0,8	1,1	0.1	0.2	10,9	16,4	47.5	71.3
Всього за сніданок:			12,88	15,36	11,85	13,81	46,72	58,82	344.72	431.63
ОБІД										
Борщ український з м*ясом свинини	150/20	200/30	2,1	2,8	2,5	3,1	10,0	13,1	169.91	252.88
Перлова каша	120	180	9,61	17,3	4,13	7,5	11,85	21,32	145,93	276.68
Шніцель зі свинини	60	80	8,4	11,1	14,5	19,1	8,6	11,1	199	262
Салат з капусти свіжої/квашена	60	80	0,8	1,1	1,7	2,6	2,9	4,4	32	48
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Узвар із сухофруктів	150	180	0,2	0,12			5.5	10,5	20	39
Всього за обід:			14,8	23,5	10,77	15,6	40,15	59,22	642,91	857.08
ПОЛУДЕНОК										
Львівський сирник з мор та смет.	150/15	180/20	19,5	22,7	17,26	20,11	23,65	28,29	327,65	387,0
Какао	150	180	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	70	95
Всього за полуденок:			23,5	28.00	20,66	24,51	29,95	36,89	397,65	482,00
Всього да 1 день									1455,07	1856,71

СЕРЕДА І тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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										
Молочна рисова каша	150	180	5,96	7,78	4,73	5,26	21,37	33,12	186,3	208,9
Чай	150	180							2,8	3,2
Хліб з маслом та тв.сиром	30/10/2	30/15/2,5	5,08	6,56	6,65	7,41	9,92	10,12	110,22.	141,33
Банан	60	80	0,6	0,8	-	-	9,9	10,3	36	55,8
Всього за сніданок:			12,56	16,5	10,9	13,46	60,17	84,62	297,72	378,23
ОБІД										
Капусняк з м'ясом свинини	180/25	250/30	5,31	6,84	18,7	22,6	8,63	13,4	189,96	288,58
Китайська печеня зі свининою	150/20	180/30	4,6	6,9	9,3	13,9	13,0	19,5	156,0	234,0
Солений огірок	60	80	0,3	0,6			4,91	6,7	59,3	62,8
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	15,6	24	62
Всього за обід:			12,81	17,2	32,4	48,79	4214	65,14	565,4	718,38
ПОЛУДЕНОК										
Сирно-рисова запіканка	130	150	21,78	25,64	7,17	9,18	2,55	76,07	247,15	432,5
Соус сметанковий	20	30	0,3	0,3	0,3	0,3	10,4	14,8	44	79
Напій з лимоном	150	180							2,8	3,2
Всього за полуденок:			12,3	17,4	0,5	14,0	19,0	32,8	290,65	435,7
Всього за 1 день									1244,94	1660,96

ЧЕТВЕР І тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 ро	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										
Куліш з курячим м*ясом	150	180	4,0	5,0	3,2	4,0	29,1	41,9	189	276
Хліб з маслом та твердим сиром	30/10/2	30/15/2.5	5,08	6,56	6,65	7,41	9,92	10,12	120,22	141,33
Какао	120	160	4,0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	70	95
Всього за сніданок:			11,8	14,9	11,2	14,1	45,3	60,4	379,22	399
ОБІД										
Суп український з галушками та кур.м*ясом	150/20	200/30	1,8	2,4	2,8	3,4	12,4	16,4	289,5	326,8
Голубці ліниві з курячим м*ясом	120/25	150/30	8,2	11	3,1	4,5	7,7	10,4	140,9	224,9
Салат з свіжої капусти/квашена	60	80	3,0	3,8	0,1	0,1	24,2	31,0	40,1	51,2
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,4	0,5	0,1	0,2	9,4	20,5	39	82,8
Всього за обід:			18,3	23,7	22,3	29,6	56,6	80,5	721,12	855,3
ПОЛУДЕНОК										
Вареники ліниві до соусу до лінивих вареників	130\15	150\25	17,4	21,5	13,7	15,9	20,1	24,6	274,46	379,05
Напій з лимоном	150	180							2,8	3,2
Всього за полуденок:			9,9	10,3	15,1	15,9	86,94	102,7	277,26	382,25
Всього за 1 день									1401,90	1702,23

П'ЯТНИЦЯ I тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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 булгур	130	160	3,7	4,7	3,8	4,8	22,3	27,9	132	165
Гуляш курячий	25	30	9,9	13,2	3,4	4,3	4,0	5,4	87	116
Солений огірок	20	30	0,1	0,2			0,2	0,4	2,0	4,0
Хліб з тв. сиром та маслом	30/10/2	30/15/2.5	5,08	6,56	6,65	7,41	9,92	10,12	120,22	141,33
Сік фруктовий	120	180	0,6	0,9	-	-	17,4	26,1	71	106
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,6	8,3	24	35
Всього за сніданок:			16,9	23,2	11,1	15,3	36,2	43,6	342,02	429,53
ОБІД										
Суп гороховий з м*ясом курячим	150/30	200/45	7,93	11,8	11,86	16,1	23,6	30,9	276,31	384,8
Картопляне пюре	120	150	2,0	2,5	2,1	2,7	14,5	18,2	85	106
Стіки рибні з хека	50	80	7,7	10,8	1,3	1,9	10,8	15,2	95	156
Салат вареного буряка	40	60	2,6	3,4	3,1	4,2	4,4	6,1	54	78
Компот із свіжих фруктів	120	160	0,5	0,7			5,7	15,6	24	63
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			22,83	31,3	20,76	27,3	68,9	95,9	605,31	858,8
ПОЛУДЕНОК										
Вертуга з яблуками	100	120	8,6	9,4	5,6	6,5	18,3	55,4	256,5	329,4
Напій з м*ятою	150	180							2,8	3,2
Всього за полуденок:			8,8	9,7	5,8	6,8	53,9	63,7	279,5	367,6
Всього за 1 день									1226,83	1655,95

ПОНЕДІЛОК II тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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 гречана з маслом	110	130	5,3	6,9	3,2	4,3	26,4	30,5	136,2	153,2
Чахохбілі з куркою	25	30	11,5	15,6	5,3	6,6	11,6	15,1	161	203
Квашений огірок	20	30	0,4	0,7			0,9	1,7	5,0	10
Чай	150	180							2,8	3,2
Хліб з маслом та тв. сиром	30/10/2	30/15/2.5	5,08	6,56	6,55	7,41	9,92	10,12	110,22	141,33
Свіжі фрукти (апельсин)	60	80	0,6	0,8	-	-	8,8	10,9	26	55,8
Всього за сніданок:			16,6	21,8	13,5	16,4	41,5	53,4	446,22	556,63
ОБІД										
Розсольник з м'ясом курячим	180/20	250/30	6,3	7,7	13,2	16,4	14,3	16,9	239	321,7
Картопляне пюре	120	150	2,0	2,5	2,1	2,7	14,5	18,2	145	206,1
Риба хек тушк. з овоч.в том соусі	60	90	8,5	12,7	2,8	4,2	1,7	2,5	80,9	130,3
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Салат із свіжої капусти /квашеної	50	75	0,7	1,1	1,6	2,5	2,2	3,3	27,7	41,5
Компот із свіжих фруктів	120	160	0,2	0,2			5,5	10,5	20	39
Всього за обід:			19,8	26,3	22,1	28,2	48,1	61,3	583,6	809,6
ПОЛУДЕНОК										
Пан де калатрава	160	180	4,88	5,49	4,49	5,05	17,2	19,46	131,51	157,95
Салат з вареного буряка	50	75	0,4	0,7	1,6	2,4	1,1	1,7	21,5	32,2
Яйце варене	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Сік фруктовий	120	180	0,6	0,9			17,4	26,1	71	106
Всього за полуденок:			11,44	18,87	12,29	10,69	29,45	51,7	287,41	359,15
Всього за 1 день									1317,23	1725,28

ВІВТОРОК II тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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										
Молочна пшоняна каша	150	180	5,31	6,47	3,11	4,16	17	29	138.7	177.9
Хліб з маслом та твердим сиром	30//10/2	30/15/2.5	5,08	6,56	6,65	7,41	9,92	10,12	120.22	141.33
Напій з лимоном	150	180							2.8	3.2
Свіжі фрукти (банани)	60	80	0,6	0,8			8,9	10,9	36	55.8
Всього за сніданок			10,99	13,83	9,76	11,57	35,82	50,02	298.12	378.23
ОБІД										
Борщ український з м*ясом курячим	150/20	200/30	2,1	2.8	2,5	3,1	10	13,1	169,91	232,88
Макарони відварені з овочами	110	150	3,4	4.4	2,3	3,9	21,5	28	161	187,3
Нагетси курячі	56	75	12.0	16,0	4,2	5,4	12,1	16,5	136	182
Салат з квашеної капусти	40	60	0,3	0,7			0,9	1,7	5,0	10
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,2	0,2			5,5	10,5	20	32
Всього за обід:			15,3	19,5	8,3	10,4	59,7	78,2	564,91	749,18
ПОЛУДЕНОК										
Запіканка сирна з рисом	100	150	14,4	26	11,04	16,28	13,8	24,97	196.03	362.85
З ягідним кюлі	25	30	0,28	1,1	0,15	0,6	14,05	16,2	18.61	71.45
Йогурт	100	125	1,58	2,0	5,0	6,3	4,26	5,4	168,79	186,0
Всього за полуденок:			19,2	32,59	15,68	21,93	45,05	65,63	383,43	620,3
Всього за 1 день									1246,46	1737,71

СЕРЕДА II тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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										
Молочний вермешелевий суп	150	180	5,96	7,78	4,73	5,26	21,3	33,12	199,3	283,8
Хліб з маслом та твердим сиром	30/10/2	30/15/2,5	5,08	6,56	6,65	7,41	9,92	10,12	120,22	141,33
Чай	150	180							2,8	3,2
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	5,9	8,9	26,2	30,3
Всього за сніданок:			12,5	16,6	10,9	13,46	60,1	84,62	322,22	428,31
ОБІД										
Капусняк з м*ясом свинини	180/20	200/30	5,31	6,94	18,2	22,6	8,63	13,44	189,96	288,58
Китайська печеня зі свинини	150	200	4,6	6,9	9,3	13,9	13,0	19,5	156,0	234,0
Салат з варених овочів	30	50	0,3	0,6	2,9	3,7	4,91	6,7	59,3	62,8
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	150	200	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	15,6	24	62
Всього за обід:			12,8	17,2	3,24	41,8	42,1	65,1	500,26	718,58
ПОЛУДЕНОК										
Вареники ліниві з соусом до лінивих вареників	120/15	150/25	17,4	21,5	13,7	15,9	20,1	24,6	274,46	379,05
Йогурт	150	180							2,8	3,2
Всього за полуденок:			17,6	21,8	13,9	16,2	26	33,5	304,36	412,55
Всього за 1 день									1233,62	1658,40

ЧЕТВЕР II тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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										
Гречана каша до	82	103	4,2	5,3	1,6	3,2	21,2	26,6	125	167
Молока кип*ячого	100	120	2,8	3,4	2,5	3,0	4,7	5,7	52	68
Хліб з маслом та твердим сиром	30/10/2	30/15/2.5	5,08	6,56	6,65	7,41	9,92	10,12	120.22	141.33
Свіжі фрукти (банани)	50	75	0,8	1,1	0,1	0,2	10,9	16,4	47.5	72.3
Всього за сніданок:			13,6	16,36	10,85	13,81	46,72	58,82	344.72	448.63
ОБІД										
Суп овочевий з фрикадельками	150/20	200/30	5,5	7,4	3,5	4,5	13,8	18,5	271.3	327.4
Каша перлова розсипчаста	120	150	2,8	3,5	1,8	2,2	19,9	28	168,7	225,8
Шніцель зі свинини	50	70	9,2	16,6	7,5	10	11,8	21,3	136,8	298,2
Салат із свіжої капусти/квашеної	60	80	2,6	3,4	3,1	4,2	4,4	6,1	54	73
Хліб цілнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,4	0,5	0,1	0,2	9,4	20,5	39	82.8
Всього за обід:			18,3	23,7	22,3	29,6	56,6	80,5	721.12	855,3
ПОЛУДЕНОК										
Сирники рожеві з морквою	100	130	12,4	17,1	10,2	13,7	8,6	18,0	197	362.8
Соус яблучний	73	89	0,3	0,3	0,3	0,3	10,4	14,8	44	79
Напій з лимоном	150	180							2.8	3.2
Всього за полуденок:			12,3	17,4	0,5	14,0	19,0	32,8	241	445
Всього за 1 день									1302.84	1748.93

П'ЯТНИЦЯ II тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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 булгур	120	150	3,7	4,7	3,8	4,8	22,3	27,9	132.0	165.0
Гуляш курячий	25	30	9,9	13,2	3,4	4,3	4,0	5,4	87.0	116.0
Огірок квашений	20	30	0,1	0,2			0,2	0,4	2,0	4.0
Хліб з маслом та твердим сиром	30/10/2	30/15/2.5	5,08	6,56	6,65	7,41	9,92	10,12	120.22	141.33
Чай	150	180							2.8	3.2
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0.2	0.3	0.2	0.3	5.6	8.3	24	35
Всього за сніданок:			18.68	26.46	13.85	16.51	36.22	43.82	342.02	429.53
ОБІД										
Борщ український з м*ясом курячим	150/25	200/30	2,1	2,8	2,5	3,1	10,0	13,1	169,91	252,88
Пшоняна каша	120	150	4,2	5,3	3,2	4,0	29,1	41,9	159	220
Риба хек тушкована з овочами	40	60	8,5	12,7	2,8	4,2	1,7	2,7	80,9	130,3
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Салат з вареного буряка	40	60	2,6	3,4	3,1	4,2	4,4	6,1	54	78
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,5	0,7			5,7	15,6	24	63
Всього за обід:			20,0	2,0	14,0	17,9	60,8	89,3	558,81	815,18
ПОЛУДЕНОК										
Скрамбл безглютеновий	100	120	8,6	9,4	5,6	6,5	48,3	55,4	256.5	329.4
Сік фруктовий	120	180	0,6	0,9			17,4	26,1	71	106
Всього за полуденок:			9,4	10,6	5,8	6,8	71,3	89,8	351,5	470,4
Всього за 1 день									1252,35	1715,11

ПОНЕДІЛОК III тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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										
Вермішель відварна	120	150	4,8	6,0	2,4	3,0	25,2	31,5	143,3	179,1
Свіжий огірок/солений	40	60	0,4	0,7			1,2	2,4	5	10
Хліб з твердим сиром	30/10	30/15	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	108
Чай	150	180							2,8	3,2
Курка по італійськи	25	30	11,5	15,6	3,3	6,6	11,6	15,1	141	184
Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,6	0,8			8,9	10,9	36	55,8
Всього за сніданок:			19,6	27,4	2,1	15,9	46,7	58,9	373,3	404,3
ОБІД										
Суп гороховий з м'ясом курячим	180/20	250/30	7,93	13,8	9,86	16,1	23,5	30,9	276,31	344,8
Картопляне пюре	100	120	2,0	2,5	2,1	2,7	14,5	18,2	85	106
Рибні нагетси з соусом кетчуп	70/25	100/25	11,6	16,4	2,2	3,1	17,5	23,6	127	173,7
Салат з капусти свіжої і моркви	50	75	0,4	0,6	2,3	3,7	5,4	6,7	59,3	67,8
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,4	0,5	0,1	0,2	9,4	20,5	39	81,3
Всього за обід:			24,4	35,9	18,9	28,2	80,2	109,8	651,61	840,60
ПОЛУДЕНОК										
Кіфлик	100	160	9,69	15,4	10,0	16,0	75,1	120,2	413,09	630,93
Сік фруктовий	120	180	0,6	0,9			17,4	26,1	71	106
Всього за полуденок:			9,69	15,4	10,0	16,0	75,1	120,2	484,09	736,93
Всього за 1 день									1602,58	2014,45

ВІВТОРОК III тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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										
Гречана каша до молока	150	180	4,59	6,47	3,4	4,16	29	29	197.9	245.7
Хліб з маслом та твердим сиром	30/10/2	30/15/2,5	5,08	6,56	6,65	7,41	9,92	10,12	120.22	141.33
Сік фруктовий	120	180	0,6	0,9			17,4	26,1	71	106
Всього за сніданок:			10,07	13,57	10,3	11,57	38,92	39,12	321.32	390.23
ОБІД										
Борщ український з м'ясом курячим	150/20	200/30	2,1	2,8	2,5	3,1	10,0	13,1	169.91	232.88
Нагетси курячі	50	60	12,0	16,0	4,2	5,4	12,1	16,5	156	223.7
Макарони відварні з овочами	120	150	3,4	4,4	2,3	2,9	21.5	28	167.4	197.9
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Салат з квашеної капусти	40	60	0,4	0,7			0,9	1,7	0,9	1,7
Компот із свіжих фруктів	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	27	66
Всього за обід:			19,8	25,6	11,6	14,1	59,7	83,8	585.31	793.18
ПОЛУДЕНОК										
Вареники ліниві до соуса лінивих вареників	120/25	150/30	17,4	21,5	13,7	15,9	20,1	24,6	284.6	379.05
Йогурт	100	125	1,58	2,0	5,1	6,3	4,26	5,4	168,79	186
Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,6	0,8			8,9	10,9	36	55.8
Всього за полуденок:			18.0	22.3	13,7	15,9	29,0	35,6	489.38	620.85
Всього за 1 день									1467.02	1910.26

СЕРЕДА ІІІ тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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										
Молочно-рисова каша	150	180	5,31	6,47	3,11	4,16	17	29	158.7	197.9
Хліб з маслом та твердим сиром	30/10/2	№0/15/2.5	5,08	6,56	6,65	7,41	9,92	10,12	120.22	141,33
Напій з лимоном	150	180							2.8	3.2
Свіжі фрукти (апельсин)	60	80	0,6	0,8			9,9	10,9	36	55.8
Всього за сніданок:			10.99	13.83	9.76	11.57	36.82	50.02	318.12	398.23
ОБІД										
Капусняк з м*ясом свинини	180/20	250/30	5,31	6,94	18,71	22,59	8,63	13,44	189.96	288.58
Печеня по домашньому зі свинини	150/25	180/30	6,9	9,1	13,9	18,5	19,5	26	234	311,9
Салат із свіжих овочів	60	80	1,1	1.5	2,1	2,7	6,8	9,1	48	63
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,2	0,3	0,2	0,1	6,2	16,3	27	66
Всього за обід:			16,51	19,94	37.31	46,29	51,3	74,74	569.96	800,48
ПОЛУДЕНОК										
Сирники рожеві з морквою та сметаною	13/150	160/25	12.7	17,4	10,5	14,0	19,0	32,8	277.93	344.78
Напій з м*ятою	150	180							2.8	3.2
Всього за полуденок:			12,7	17,4	10,5	14,0	19,0	32,8	281.13	347.98
Всього за 1 день									1169.21	1546.69

ЧЕТВЕР III тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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										
Куліш з курячим м*ясом	130	180	8,69	15,6	10,76	12,2	14,8	26,7	150.03	290.1
Хліб з маслом та твердим сиром	30/10/2	30/15/ 2.5	5,08	6,56	6,65	7,41	9,92	10,12	120.22	141.33
Какао	120	150	2,8	4,2	2,5	3,8	7,5	18,6	85.5	167.8
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	1	1			6	8	25	35
Всього за сніданок:			16,57	26,36	19,91	22,41	32,22	55,42	355.75	599.23
ОБІД										
Суп овочевий з фрикадельками	150/20	250/30	5,5	7,4	3,5	4,5	13,8	18,5	271,3	327,4
Плов з рису та свинини	150/20	180/30	7,72	10,3	13,7	18,3	19,1	25,5	285.2	330.16
Салат з квашеної капусти	60	80	2,6	3,4	3,1	4,2	4,4	6,1	54	73
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,4	0,5			9,4	20,5	39	82.3
Всього за обід:			18,3	23,7	22,6	29,4	56,6	80,5	721,12	855,3
ПОЛУДЕНОК										
Вареники ліниві з фруктовим соусом	120/40	150/57	10,6	13,5	5,2	6,6	21,5	35,2	275.3	312.7
Напій з лимоном	150	180	0.1	0.1			0.4	0.5	3.0	4.0
Всього за полуденок:			11,7	14,6	5,2	6,6	27,9	43,7	309.3	351.7
Всього за 1 день									1380.17	1806.23

П'ЯТНИЦЯ III тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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 булгур з маслом	110	150	3,0	3,4	1,8	2,2	20	22,7	109	135
Курка по італійськи	25	30	11,5	15,6	4,3	6,6	11,6	15,1	141	184
Хліб з маслом та твердим сиром	30/10/2	30/15/2.5	5,08	6,56	6,65	7,41	9,92	10,12	120,22	141,33
Огірок солений	20	30	0,4	0,7			0,9	1,7	9,0	17
Напій з мелісою	150	180							2,8	3,2
Фрукти свіжі	60	80	1	1	-	-	6	8	36	55,8
Всього за сніданок:			19,59	26,26	13,05	16,21	31,52	49,62	373,42	480,53
ОБІД										
Суп білий з галушками з курячим м'ясом	180/20	250/30	6,3	7,7	13,2	16,4	14,3	16,9	276,31	344,8
Пшоняна каша	120	150	2,0	2,5	2,1	2,7	14,5	18,2	145	206,1
Риба хек тушкована з овочами в том. соусі	60	90	8,5	12,7	3,8	4,2	1,7	2,5	80,9	130,3
Салат з вареного буряка	50	75	0,7	1,1	1,6	2,5	2,2	3,3	27,7	41,5
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,2	0,2			5,5	10,5	20	39
Всього за обід:			19,8	26,3	22,1	28,2	48,1	61,3	620,91	832,7
ПОЛУДЕНОК										
Вергута з яблуками	120/5	150/5	5,6	7,2	6,3	8,0	37,8	44,3	268,7	314,0
Сік фруктовий	120	180	0,6	0,9			17,4	26,1	71	106
Всього за полуденок:			6,6	8,2	6,3	8,0	43,8	52,3	376,1	475,8
Всього за 1 день									1370,43	1789,03

ПОНЕДІЛОК IV тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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										
Макарони з маслом	120	150	4,2	5,3	2,6	3,2	21,1	36,0	125	156.2
Курка по італійськи	25	30	10,3	12,1	1,9	2,5	0,7	1,1	99.7	154.4
Огірок солений	20	30	0,2	0,4			0,9	1,7	5	10
Хліб з маслом та твердим сиром	30/10/2	30/15/2.5	5,08	6,56	6,95	7,41	9,92	10,12	120.22	141.33
Напій з лимоном	150	180							2.8	3.2
II Сніданок										
Фрукти свіжі	60	80	1,1	1,1			17,4	26,1	71	106
Всього за сніданок:			19,58	23,86	11,45	13,11	31,72	47,22	348.12	455.13
ОБІД										
Суп рисовий з м'ясом курячим	180/25	250/30	6,3	7,7	13,2	16,4	14,3	16,9	239	321,7
Пшоняна каша	120	150	4,0	5,0	3,2	4,0	29,1	41,9	159	220
Риба хек тушк.з.овоч.в.том.соусі	60	80	8,5	12,7	2,8	4.32	1.7	21,5	80.9	130.3
Салат із свіжих овочів	50	75	0,7	1,1	1.6	2.5	2.2	3,3	27.7	41.5
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,2	0,3			5,5	10,5	20	39
Всього за обід:			21,8	28,9	23,2	29,5	62,7	85	297,6	823,5
ПОЛУДЕНОК										
Сінабон	150	180	9,3	10,21	15,1	16,9	69,54	76,53	389.1	431.3
Сік фруктовий	120	180	0,6	0,9			17,4	26,1	71	106
Всього за полуденок:			10,3	11,21	15,1	16,9	75,54	84,63	485,5	572,3
Всього за 1 день									1431,22	1850,93

ВІВТОРОК ІV тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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 гречана до молока	150	180	7,2	8,7	5,6	7,2	5,2	31,6	197.9	245.7
Чай	150	180							2.8	3.2
Хліб з маслом та твердим сиром	30/10/2	30/15/2.5	5,08	6,56	6,95	7,41	9,92	10,12	120.22	141.33
Свіжі фрукти (апельсин)	60	80	0,8	1,1	0,1	0,2	10,9	16,4	47.5	71.3
Всього за сніданок:			13,08	16,36	12,65	19,2	46,02	58,12	368.82	461.53
ОБІД										
Борщ український з м'ясом свинини	150/25	200/30	2,1	2,8	2,5	3,1	10,0	13,1	169,91	232,88
Перлова каша	100	120	4,2	5,3	2,6	3,2	21,1	26,4	125	156,2
Шніцель зі свинини	40	60	8,4	11,1	14,5	19,1	8,6	11,2	199	262
Салат з варених овочів	50	75	0,8	1,1	1,7	2,6	2,9	4,4	32	48
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,2	0,2			5,5	10,5	20	36
Всього за обід:			14,8	23,5	10,77	15,6	40,15	59,22	642,91	857,08
ПОЛУДЕНОК										
Львівський сирник з морквою та сметаною	150/15	180/25	19,5	22,7	17,26	20,11	23,65	28,29	327.65	387
Йогурт	100	125	4,0	5,3	3.4	4.5	6,3	8,6	90	125
Всього за полуденок:			23,5	28	20.66	24,51	29,95	36.89	417.65	512
Всього за Ідень									1429.38	1830.61

СЕРЕДА ІVтиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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										
Молочно-рисова каша	150	180	5,31	6,47	3,11	4,1	17	29	188.7	227.9
Хліб з маслом і твердим сиром	30/10/2	30/15/2.5	5.08	6,56	6.95	7,41	9.92	10,12	120.22	141,33
Напій з мелісою	150	180							2.8	3.2
Свіжі фрукти (апельсин)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,5	8,3	25	39.5
Всього за сніданок:			10.89	13,73	11,06	11,71	32,42	47,42	337.12	411,93
ОБІД										
Капусняк з м*ясом свинини	180/20	250/30	5,31	6,94	18,71	22,59	8,63	13,44	189,96	288,58
Печеня по домашньому зі свининою	150/25	180/30	6,9	9,1	13,9	18,5	19,5	26	296.7	371.9
Огірок солений	20	30	1.1	1,5	2.1	2.7	6.8	9,1	68	83
Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	27	66
Всього за обід:			15,51	19,94	37,31	46,28	51.03	74,34	652.66	880,48
ПОЛУДЕНОК										
Ліниві варен.з соус.до лін вар.	12/150	150/25	21,52	25,69	15,93	18,11	26,57	29.11	284.6	349.05
Йогурт	100	125	4.0	5,3	3,4	4,5	6,3	8,6	90	125
Всього за полуденок:			21.52	25,64	15,93	18,11	24,57	29,11	287,8	352,25
Всього за 1день									1367.58	1769.66

ЧЕТВЕР IV тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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										
Куліш з курячим м'ясом	100/15	180/20	8,69	15,6	6,26	12,2	14,82	26,7	180.03	230.1
Какао	100	150	2.8	4.2	2.6	3.8	7.5	18.6	163	237.5
Хліб з маслом та твердим сиром	30/10/2	30/15/2.5	5,08	6,56	6,95	7,41	9,92	10,12	1210.22	141.33
Всього за сніданок:			16,57	26,36	15,31	23,41	32,24	55,42	463.25	608.93
ОБІД										
Суп білий з галушками з курячим м'ясом	150/20	200/30	5,5	2,4	3,5	4,5	13,8	18,5	271.3	327.4
Плов з булгуром та курятини	150/25	180/30	7,72	10,3	13,69	18,2	19.4	25,5	285.82	330.1
Салат з свіжих овочів	60	80	9,6	3,4	3,1	4,2	4,4	6,1	54	73
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	120	160	0,4	0,5	0,1	0,2	9.4	20,5	22	65
Всього за обід:			18,32	23,7	22,79	28,6	56,61	80.5	709.12	864.50
ПОЛУДЕНОК										
Сирно рисова запіканка	130	150	21,78	25,64	7,17	9.18	2,55	76,07	247,15	299,73
Напій з м'ятою	150	200							2.8	3.2
Фрукти свіжі(банан)	60	80	0,6	0,8			9,9	10,9	36	55.8
Всього за полуденок:			22,48	36,34	10,73	12,78	25,55	28,07	329,85	450.43
Всього за 1 день									1501.52	1923.83

П'ЯТНИЦЯ IV тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	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										
Гуляш курячий	25	30	9,9	13,2	3,4	4,3	4,0	5,4	87,0	116
Каша гречана	150	180	4,3	5,3	4,6	5,7	18,4	25,9	162	207
Огірок солений	20	30	0,3	0,7			0,9	1,7	0,9	1,7
Хліб з твердим сиром та маслом	30/10/2	30/15/2.5	5,08	6.56	6.95	7,41	9,92	10,12	120.22	141.33
Чай	150	180							2.8	3.2
Фрукти свіжі	60	80	0.6	0,8			0.9	10,8	36	55,8
Всього за сніданок:			10,88	13,76	15,15	18,11	39,42	56,92	393.42	529.53
ОБІД										
Борщ український з м'ясом курячим	150/25	200/30	2,1	2,8	2,5	3,1	10,0	13,1	169,91	232,88
Каша пшоняна	120	160	4,2	5,3	3,1	4,2	29,1	41,9	159	220
Стіки рибні з хека	60	80	7,7	10,8	1,3	1,9	10,8	15,2	105	176
Салат з вареного буряка	60	80	2,6	3,4	3,1	4,2	4,4	6,1	54	78
Хліб цілнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	120	160	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	15,6	24	63
Всього за обід:			19,9	25,4	25,02	32,2	59,7	82,3	582,91	840,88
ПОЛУДЕНОК										
Скрамбл	120	150	6,2	7,71	0,2	12,7	17,3	21,58	281.2	326.47
Сік фруктовий	120	180	0,6	0,9			17,4	26,1	71	106
Всього за полуденок:			6.8	8.51	0,9	12,7	18.2	32,38	388,60	488.27
Всього за 1 день									1364,95	1858.68

Ст. медична сестра
Кухар

Леся Пащенко
Ірина Дернова

«Погоджую»

Начальник

Золотоніського

районного управління

ГУ ДПСС в Черкаській області

 Василь КАТЕРУША



«Затверджую»

Директор

Васютинської гімназії

Світлана Черненко

**Примірне чотиритижневе меню
на зимовий період 2025 – 2026 року
Васютинської гімназії СДП
Іркліївської сільської ради**