

ПОГОДЖЕНО

В.о. начальника Конотопського
районного управління Головного
управління
Держпродспоживслужби в
Сумській області
Андрій СИПКО

ЗАТВЕРДЖЕНО

В.о. начальника управління
освіти, молоді, спорту,
культури та туризму Буринської
міської ради Сумської області

Віктор ЯЩЕНКО

Примірне чотиритижневе меню
при триразовому харчуванні
на осінній період
2025-2026 навчального року
для закладів дошкільної освіти
(ясла-садок, дитячий садок)
Буринської міської ради
Сумської області

Найменування страв	ВИХІД НЕТТО		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	1-4 роки	4-6 (7) років	1-4	4-6	1-4	4-6	1-4	4-6	1-4	4-6 (7)
			роки	(7) р	роки	(7) р	роки	(7) р	роки	років
1 ТИЖДЕНЬ										
ПОНЕДІЛОК										
Запiканка вермiшелево- сирна	120	150	18,66	22,99	11,57	14,37	16,29 1	17,99	251,21	303,21
Салат морквяно-яблучний	60	80	0,66	0,87	2,,0	2,5	6,96	9,18	48,58	62,88
Соус сметанний	45	76	0,66	1,12	2,40	6,90	2,62	4,68	34,90	58,94
Чай трав'яний	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-
Свіжі фрукти (банан)	60	80	1,0	1,3	0,1	0,1	14,2	18,5	53,40	71,20
Всього за сніданок									388,09	496,23
ОБІД										
Борщ український	150	200	2.13	2,75	2,51	3,14	10,03	13,13	68,85	88,75
Булгур	80	100	2,40	3,90	1,20	1,90	14,87	23,25	93,98	117,48
Голубець лінивий з курячого мяса	90	120	8,18	10,95	3,02	4,25	7,63	10,40	89,8	122,81
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
Хліб цільнозерновий з твердим сиrom	30/10	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,70	125,10
Компот із сушених фруктів	150	180	0,45	0,50	0	0	16,90	19,40	68,95	89,03
Всього за обід :									471,02	594,39
ВЕЧЕРЯ										
Картопля тушкована з цибулею та томатом	80/10	100/15	2,7	3,59	3,83	5,17	21,65	28,65	103,0	125,0
Рибна паличка з яйцем	46	69	9,20	13,52	4,63	6,24	4,77	6,74	98,0	137,0
Ікра з буряка	60	80	0,98	2,29	2,5	3,1	6,23	8,47	44,68	58,92
Кисіль вишневий	150	180	0,41	0,51	0,00	0,00	19,25	24,14	90,59	113,35
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,70	7,60	24,00	32,00
Всього за вечерю :									360,27	446,27
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ :									1219,8 8	1556,8 9
ВІВТОРОК										
СНІДАНОК										
Макарони відварені з овочами	80/20	100/30	3,36	4,38	2,32	2,91	21,53	28,04	120,98	156,58
Гуляш курячий	50	70	9,90	13,22	3,38	4,34	3,98	5,43	87,38	115,5 9
Салат з зеленого горошку з цибулею	77	88	3,8	4,33	1,64	1,66	11,36	12,93	71,99	80,11
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Йогурт	100	125	4,3	5,4	2,0	2,5	6,2	6,3	60,0	75,0
Свіжі фрукти (банан)	60	80	1,0	1,3	0,1	0,1	14,2	18,5	53,40	71,20
Всього за сніданок									464,85	569,78
ОБІД										
Розсольник з перловою крупкою	150	200	5,78	7,00	4,24	4,85	23,58	28,12	156,04	184,27
Пюре картопляне	80	100	2,01	2,51	2,12	2,65	14,53	18,16	84,50	105,63
Шніцель рибний натуральний	47	70	9,75	14,14	1,21	1,82	23,29	30,42	85,35	121,31
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22

Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Свіжі фрукти (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,70	7,60	24,00	32,00
Сік яблучний	120	180	0,48	0,72	0	0	12,36	18,54	50,40	75,60
Всього за обід :									510,13	641,13
ВЕЧЕРЯ										
Каша гречана розсипчаста	80	100	4,24	5,31	2,56	3,20	21,20	26,58	125,45	157,23
Сирники	120	150	12,16	16,18	10,14	13,63	11,63	16,02	257,57	331,31
Салат з моркви,яблук та йогурту	60	80	0,94	1,27	2,06	3,3	9,87	11,21	51,6	68,8
Компот із сушених фруктів	150	180	0,45	0,50	0	0	16,90	19,40	68,95	89,03
Всього за вечерю :									503,57	646,37
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ :									1478,55	1857,28
СЕРЕДА										
СНІДАНОК										
Каша кукурудзяна розсипчаста	80	100	2,46	3,09	1,80	2,26	21,38	26,82	112,64	141,22
Биточок рублений з курятини паровий	58	77	10,01	13,60	2,80	3,70	5,0	6,8	86,00	114,00
Пюре морквяне	60	80	2,78	3,54	0,06	0,08	24,02	30,19	51,16	66,95
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,70	125,10
Сік апельсиновий	120	180	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	70,80	106,20
Всього за сніданок									431,3	553,47
ОБІД										
Суп картопляний з макаронними виробами	150	200	1,72	2,29	1,34	1,79	13,08	17,45	70,64	94,18
Пюре з бобових (горох) з цибулею	80/20	100/25	10,34	12,93	3,20	3,88	24,40	30,51	167,0	208,0
Тюфтелька куряча (з овочами)	66/24	88/32	11,70	15,60	5,90	7,40	11,60	15,20	146,00	189,00
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Свіжі фрукти (яблуко)	60	80	0,26	0,34	0,26	0,34	7,7	10	27,0	36,0
Компот із свіжих ягід (вишня)	150	180	0,24	0,28	0,15	0,18	10,58	12,59	44,03	52,31
Всього за обід :									564,51	701,81
ВЕЧЕРЯ										
Шарлотка з рису та овочів	120	150	5,23	6,41	6,65	7,74	27,67	34,09	191,0	230,0
Соус сметанный	45	76	0,66	1,12	2,40	6,90	2,62	4,68	34,90	58,94
Компот із сушених фруктів	150	180	0,45	0,50	0	0	16,90	19,40	68,95	89,03
Свіжі фрукти (банан)	60	80	1,0	1,3	0,1	0,1	14,2	18,5	53,40	71,20
Всього за вечерю :									348,25	449,17
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ :									1344,06	1704,45

ЧЕТВЕР										
СНІДАНОК										
Суп молочний з макаронними виробами	200	250	4,26	7,57	3,845	6,65	22,69	29,17	160,1	205,72
Пюре морквяне	60	80	2,78	3,54	0,06	0,08	24,02	30,19	51,16	66,95
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Чай трав'яний	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-
Свіжі фрукти (банан)	60	80	1,0	1,3	0,1	0,1	14,2	18,5	53,40	71,20
Всього за сніданок									335,76	414,97
ОБІД										
Суп із квасолею	150	200	1,49	2,04	1,16	1,64	10,17	13,81	71,94	98,28
Омлет	60	60	5,85	5,85	6,12	6,12	2,61	2,61	89,00	89,00
Плов з м'ясом свинини	80	100	10,02	12,53	4,05	5,07	14,50	18,13	181,0	227,0
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,70	125,10
Компот із свіжих фруктів (яблуко)	150	180	0,24	0,32	0,24	0,32	12,23	16,30	50,00	66,00
Всього за обід :									541,38	656,6
ВЕЧЕРЯ										
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	80/20	100/30	4,09	5,08	2,42	3,03	25,63	31,85	142,24	176,85
Биточок рублений з м'яса курки паровий	58	77	10,1	13,6	2,80	3,70	5,0	6,8	86,0	114,0
Ікра з буряка	60	80	0,98	2,29	2,5	3,1	6,23	8,47	44,68	58,92
Кисіль вишневий	150	180	0,41	0,51	0,00	0,00	19,25	24,14	90,59	113,35
Свіжі фрукти (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,70	7,60	24,00	32,00
Всього за вечерю :									3871	435,17
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:									1355,14	1506,69
П'ЯТНИЦЯ										
СНІДАНОК										
Каша вівсяна в'язка	80	100	2,45	3,06	2,81	3,52	11,3	14,16	73,82	92,28
Салат з моркви з родзинками та сметаною	60	80	1,1	1,44	1,8	2,4	9,73	10,91	59,64	79,46
Вареники ліниві з фруктовим соусом	120	150	21,2	26,90	10,40	13,12	54,0	70,3	320,98	373,52
Чай трав'яний	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-
Свіжі фрукти (яблуко)	60	80	0,26	0,34	0,26	0,34	7,7	10	27,0	36,0
Всього за сніданок									481,44	581,26
ОБІД										
Суп гороховий з грінками	150/30	200/30	4,07	5,52	1,91	2,80	15,33	21,23	109,91	155,41
Макарони відварні з вершковим маслом	80	100	3,0	3,90	1,80	2,20	19,60	25,5	108,0	140,0
Болоньезе (свинина)	65	87	6,95	9,27	14,24	18,82	3,25	4,18	168,0	222,0
Буряк тушкований з яблуком	60	80	1,33	1,77	2,04	2,55	6,21	8,61	44,21	57,6
Компот із сушених фруктів	150	180	0,45	0,50	0	0	16,90	19,40	68,95	89,03
Свіжі фрукти (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,70	7,60	24,00	32,00
Всього за обід :									523,07	696,04
ВЕЧЕРЯ										
Каша гречана розсипчаста	80	100	4,24	5,31	2,56	3,20	21,20	26,58	125,45	157,23
Суфле ячне	60	60	7,1	7,1	9,0	9,0	0,9	0,9	89,00	89,00

Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Какао	150	200	8,01	9,36	7,95	10,71	9,29	13,17	145,2	194,0
Всього за вечерю :									469,49	562,55
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ									1474	1839,85

2 ТИЖДЕНЬ										
ПОНЕДІЛОК										
СНІДАНОК										
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	80	100	4,09	5,08	2,42	3,03	25,63	31,85	142,24	176,85
Яйце варене	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80
Морква тушкована	60	80	0,9	1,2	2,1	2,6	8,3	10,9	38,38	49,67
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,70	125,10
Чай трав'яний	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,70	7,60	24,00	32,00
Всього за сніданок									378,12	446,42
ОБІД										
Суп український з галушками	150/15	200/20	1,79	2,37	2,83	3,44	12,36	16,36	81,52	105,13
Каша гречана розсипчаста	80	100	4,24	5,31	2,56	3,20	21,20	26,58	125,45	157,23
Гуляш з м'яса курки	60	80	9,4	12,60	3,80	5,10	4,0	5,60	88,00	117,00
Ікра з буряка	60	80	0,98	2,29	2,5	3,1	6,23	8,47	44,68	58,92
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Компот із свіжих фруктів (яблуко)	150	180	0,24	0,32	0,24	0,32	12,23	16,30	50,00	66,00
Всього за обід :									460,74	575,38
ВЕЧЕРЯ										
Пюре з бобових (горох) з цибулею	80/20	100/25	10,34	12,93	3,20	3,88	24,40	30,51	167,0	208
Паличка куряча	45	60	10,64	14,12	3,91	5,00	5,63	7,38	102,70	134,35
Салат із свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
Йогурт	100	125	4,30	5,40	2,0	2,50	6,2	6,75	60,00	75,00
Всього за вечерю :									339,6	430,55
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ									1178,46	1452,35
ВІВТОРОК										
СНІДАНОК										
Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	160	200	19,6	25,3	17,1	22,06	20,3	26,19	225,62	300,17
Каша вівсяна в'язка	80	100	2,45	3,06	2,81	3,52	11,3	14,16	73,82	92,28
Пюре морквяне	60	80	2,78	3,54	0,06	0,08	24,02	30,19	51,16	66,95
Сік яблучний	120	180	0,48	0,72	0	0	12,36	18,54	50,40	75,60
Свіжі фрукти (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,70	7,60	24,00	32,00
Всього за сніданок									425,38	567,00
ОБІД										
Капусняк	150	200	1,98	3,11	1,46	4,09	10,50	15,51	63,44	112,27
Пюре картопляне	80	100	2,01	2,51	2,12	2,65	14,53	18,16	84,50	105,63
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	90/45	8,66	13,05	6,23	8,85	9,47	14,55	128,63	190,15

Салат з капусти і моркви	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	40,44	53,26
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Компот із свіжих фруктів (вишня)	150	180	0,24	0,28	0,15	0,18	10,58	12,59	44,03	52,31
Всього за обід :									432,14	584,72
ВЕЧЕРЯ										
Каша перлова в'язка	80	100	4,24	5,31	2,56	3,20	21,20	26,58	86,92	108,65
Нагетси з м'яса курки	56	75	11,96	15,99	4,16	5,36	12,1	16,5	136,47	181,95
Салат з гарбуза та яблука	60	80	0,48	0,68	2,5	2,14	7,26	9,71	43,72	58,59
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Компот із сушених фруктів	150	180	0,45	0,50	0	0	16,90	19,40	68,95	89,03
Всього за вечерю :									407,16	509,32
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ									1364,68	1785,64

СЕРЕДА

СНІДАНОК										
Каша гречана розсипчаста	80	100	4,24	5,31	2,56	3,20	21,20	26,58	125,45	157,23
Курка по-італійськи	45	60	9,65	12,86	3,34	4,29	3,25	4,26	83,23	109,14
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
Свіжі фрукти (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,40	71,20
Йогурт	100	125	4,30	5,40	2,0	2,50	6,2	6,75	60,00	75,00
Всього за сніданок									383,04	493,80
ОБІД										
Суп рисовий	150	200	1,49	2,04	1,16	1,64	10,17	13,81	56,22	76,94
Макарони відварені з овочами	80/20	100/30	3,36	4,38	2,32	2,91	21,53	28,04	120,98	156,58

Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	65	10,65	14,13	3,95	5,06	4,08	5,30	96,56	126,03
Пюре морквяне	60	80	2,78	3,54	0,06	0,08	24,02	30,19	51,16	66,95
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Кисіль вишневий	150	185	0,41	0,51	0,00	0,00	19,25	24,14	90,59	113,35
Всього за обід :									476,61	610,95
ВЕЧЕРЯ										
Каша ячна розсипчаста	80	100	2,97	3,37	1,83	2,25	20,00	22,71	108,80	125,07
Салат з гарбузом та яблуком	60	80	0,48	0,68	2,5	2,14	7,26	9,71	43,72	58,59
Сирники	120	150	12,16	16,80	10,14	13,63	11,63	16,02	188,01	256,17
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Компот із сушених фруктів	150	180	0,45	0,50	0	0	16,90	19,40	68,95	89,03
Всього за вечерю :									480,58	599,96

[illegible]

ЧЕТВЕР										
СНІДАНОК										
Каша гречана розсипчаста	80	100	3,36	4,38	2,32	2,91	21,53	28,04	125,50	157,23
Оладки курячі	70	93	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	6,86	114,06	147,69
Салат з морквою, родзинками і сметаною	60	80	1,1	1,44	1,8	2,4	9,73	10,91	59,64	79,46
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,70	125,10
Сік яблучний	120	180	0,48	0,72	0	0	12,36	18,54	50,40	75,60
Свіжі фрукти (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,70	7,60	24,00	32,00
Всього за сніданок									484,30	617,08
ОБІД										
Борщ український	150	200	2,13	2,75	2,51	3,14	10,03	13,13	68,85	88,75
Каша ячна розсипчаста з цибулею	80/20	100/20	3,07	3,91	2,38	2,98	20,81	26,52	116,86	148,51
Салат з варених овочів з зеленим горошком	60	80	1,078	1,085	3,36	4,01	65,45	11,105	60,77	91,99
Шніцель зі свинини	60	81	8,36	11,09	14,49	19,15	8,58	11,17	198,68	262,02
Компот із свіжих фруктів (вишня)	150	180	0,24	0,28	0,15	0,18	10,58	12,59	44,03	52,31
Всього за обід :									489,19	643,58
ВЕЧЕРЯ										
Пюре картопляне	91	114	2,01	2,51	2,12	2,56	14,53	18,16	84,50	105,63
Фіш боли в томатному соусі	41/27	62/41	8,07	12,14	1,97	3,27	5,33	7,71	71,00	109,00
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Какао	150	200	8,01	9,36	7,95	10,71	9,29	13,17	145,2	194,0
Всього за вечерю :									410,54	530,95
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ									1384,03	1791,61

СНІДАНОК

Каша гречана розсипчаста	80	100	3,36	4,38	2,32	2,91	21,53	28,04	125,50	157,23
-----------------------------	----	-----	------	------	------	------	-------	-------	--------	--------

Оладки курячі	70	93	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	6,86	114,06	147,69
---------------	----	----	-------	-------	------	------	------	------	--------	--------

Салат з морквою, родзинками і сметаною	60	80	1,1	1,44	1,8	2,4	9,73	10,91	59,64	79,46
---	----	----	-----	------	-----	-----	------	-------	-------	-------

Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,70	125,10
--	-------	-------	------	------	------	------	------	------	--------	--------

Сік яблучний	120	180	0,48	0,72	0	0	12,36	18,54	50,40	75,60
--------------	-----	-----	------	------	---	---	-------	-------	-------	-------

Свіжі фрукти (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,70	7,60	24,00	32,00
----------------------------	----	----	------	------	------	------	------	------	-------	-------

[illegible][illegible]

Борщ український	150	200	2.13	2,75	2,51	3,14	10,03	13,13	68.85	88,75
------------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

[illegible]

	80/20	100/20	3,07	3,91	2,38	2,98	20,81	26,52	116,86	148,51
Салат з варених овочів	60	80	1,078	1,085	3,36	4,01	65,45	11,105	60,77	91,99

3 зеленим горошком										
Шніцель зі свинини	60	81	8.36	11.09	14.49	19.15	8.58	11.17	198.68	262.02

Компот із свіжих фруктів (вишня)	150	180	0,24	0,28	0,15	0,18	10,58	12,59	44,03	52,31
-------------------------------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

[illegible][illegible]

ВЕЧЕРЯ										
П	21	114	2 21	2 51	2 12	2 56	11 52	12 16	21 52	125 60

Гіюре картопляне	91	114	2,01	2,51	2,12	2,56	14,53	18,16	84,50	105,63
Гіюре картопляне	11/25	60/44	2,25	10/14	1,25	2,25	1,22	7,71	71,22	122,22

Фіш боли в томатному соусі	41/27	62/41	8,07	12,14	1,97	3,27	5,33	7,71	71,00	109,00
Білий рис	58	88	8,81	11,15	2,81	3,71	4,33	6,78	22,71	71,00

Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
-------------------------	----	----	------	------	------	------	------	------	-------	-------

Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
---------------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

Какао	150	200	8,01	9,36	7,95	10,71	9,29	13,17	145,2	194,0
-------	-----	-----	------	------	------	-------	------	-------	-------	-------

Всего за вечерю :								410,54	530,95
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	---------------	---------------

ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ									1384,03	1791,6
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------	---------------

[illegible]

СНІДАНОК

Каша вівсяна в'язка	80	100	2,45	3,06	2,81	3,52	11,3	14,16	73,82	92,28
---------------------	----	-----	------	------	------	------	------	-------	-------	-------

Морква тушкована в сметані	65	86	1,07	1,43	3,62	4,96	8,72	11,79	67,96	92,39
----------------------------	----	----	------	------	------	------	------	-------	-------	-------

Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,70	125,10
-------------------------------------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	--------	--------

Чай трав'яний	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-
---------------	-----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---

Свіжі фрукти (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,40	71,20
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	-------

[illegible]

Всього за сніданок									389,67	486,69
ОБІД										
Суп гороховий	150	200	5,78	7,00	4,24	4,85	23,58	28,12	92,55	129,06
Котлета м'ясна (свинина)	50	70	7,37	9,85	14,66	19,40	1,12	1,49	143,01	190,68
Каша перлова розсипчаста	80	100	2,76	3,46	1,77	2,22	19,94	25,01	95,70	117,33
Ікра з буряка	60	80	0,98	2,29	2,5	3,1	6,23	8,47	44,68	58,92
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Компот із сушених фруктів	150	180	0,45	0,50	0	0	16,90	19,40	68,95	89,03
Всього за обід :									515,98	658,12
ВЕЧЕРЯ										
Шарлотка з рису та овочів	120	150	5,23	6,41	6,65	7,74	27,67	34,09	191	230
Омлет	60	60	7,1	7,1	9,0	9,0	0,9	0,9	89,00	89,00
Соус сметанний	45	76	0,66	1,12	2,40	6,90	2,62	4,68	34,90	58,94
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
Свіжі фрукти (банан)	60	80	1,0	1,3	0,1	0,1	14,2	18,5	53,40	71,20
Всього за вечерю :									407,04	500,36
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ									1312,69	1643,17

**3 ТИЖДЕНЬ
ПОНЕДІЛОК**

СНІДАНОК										
Каша пшоняна в'язка	80	100	3,07	3,91	2,38	2,98	20,81	26,52	89,00	108,41
Тюфтелька куряча (з овочами)	45	60	11,55	15,58	5,29	6,61	11,55	15,06	141,49	184,03
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,67	0,80	3,04	3,05	2,11	1,79	60,92	81,23
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,70	125,10
Чай трав'яний	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-
Всього за сніданок									402,11	498,77
ОБІД										
Суп картопляний з макаронними виробами	150	200	1,72	2,29	1,34	1,79	13,08	17,45	70,64	94,18
Булгур	80	100	2,40	3,90	1,20	1,90	14,87	23,25	93,98	117,48
Пюре морквяне	60	80	2,78	3,54	0,06	0,08	24,02	30,19	51,16	66,95
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Компот із свіжих фруктів (вишня)	148	180	0,24	0,28	0,15	0,18	10,58	12,59	44,03	52,31
Всього за обід :									418,91	519,02
ВЕЧЕРЯ										
Каша вівсяна в'язка	80	100	2,45	3,06	2,81	3,52	11,3	14,16	73,82	92,28
Салат з гарбузом та яблуком	60	80	0,48	0,68	2,5	2,14	7,26	9,71	68,0	102,0
Зрази з сиру кисломолочного з курагою	120	150	14,77	18,30	8,93	11,05	38,30	48,10	341,68	405,30
Компот із свіжих фруктів (яблуко)	150	180	0,24	0,32	0,24	0,32	12,23	16,30	50,00	66,00
Всього за вечерю :									509,22	622,17
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ									1354,52	1683,37

ВІВТОРОК

СНІДАНОК										
Каша гречана в'язка	80	100	4,22	5,27	2,55	3,19	21,11	26,38	124,98	156,23
Фіш боли в томатному соусі	40	65	8,07	12,14	1,97	3,27	5,33	7,71	71,00	109,00
Салат морквяно-яблучний	60	80	0,66	0,87	2,0	2,5	6,96	9,18	48,58	62,88
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/11	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,70	125,10
Чай трав'яний	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-
Всього за сніданок :									355,26	453,21
ОБІД										
Капусняк	150	200	1,98	3,11	1,46	4,09	10,50	15,51	63,44	112,27
Плов з м'ясом свинини	80	100	10,02	12,53	4,05	5,07	14,50	18,13	181,0	227,0
Салат з яєць зеленого горошку	50	75	4,0	6,0	3,7	5,5	3,8	5,6	64,0	96,0
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Свіжі фрукти (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,70	7,60	24,00	32,00
Всього за обід :									403,54	538,37

ВЕЧЕРЯ										
Каша вівсяна в'язка	80	100	2,22	2,27	2,67	3,34	10,53	13,16	73,82	92,28
Гарбуз запечений	55	75	0,60	0,80	1,56	2,08	3,74	5,32	30,39	41,77
Запiканка сирна з крупкою манною	160	200	19,6	25,3	17,1	22,0 6	20,3	26,19	308,0	468,60
Компот iз сушених фруктiв	150	180	0,45	0,50	0	0	16,90	19,40	68,95	89,03
Всього за вечерю :									481,16	691,68
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ									1239,9 6	1683,2 6

СЕРЕДА

СНІДАНОК										
Каша кукурудзяна розсіпчаста	80	100	2,46	3,09	1,80	2,26	21,38	26,82	112,64	141,22
Курка по-італійськи	45	60	9,65	12,86	3,34	4,29	3,25	4,26	83,23	109,14
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,70	125,10
Сік апельсиновий	120	180	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	70,80	106,20
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,26	0,34	0,26	0,34	7,7	10	27,0	36,0
Всього за сніданок									465,29	598,89
ОБІД										
Борщ український	150	200	2,13	2,75	2,51	3,14	10,03	13,13	68,85	88,75
Макаронні вироби відварні з овочами	80/20	100/30	3,36	4,38	2,32	2,91	21,53	28,04	120,98	156,58
Паличка куряча	45	60	10,64	14,12	3,91	5,00	5,63	7,38	102,70	134,35
Ікра з буряка	60	80	0,98	2,29	2,5	3,1	6,23	8,47	44,68	58,92
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Компот із сушених фруктів	150	180	0,45	0,50	0	0	16,90	19,40	68,95	89,03
Свіжі фрукти (апельсин)	54	54	0,49	0,72	0,11	0,16	5,13	7,60	21,60	21,60
Всього за обід :									498,86	620,33
ВЕЧЕРЯ										
Каша пшенична розсіпчаста з цибулею	80/20	100/30	4,09	5,08	2,42	3,03	25,63	31,85	142,24	176,85
Гуляш курячий	50	70	9,90	13,22	3,38	4,34	3,98	5,43	87,38	115,59
Капуста тушкована	60	80	3,014	3,963	1,508	2,135	7,28	10,101	48,72	63,94
Йогурт	100	125	4,30	5,40	2,0	2,50	6,2	6,75	60,00	75,00
Всього за вечерю :									338,34	431,38
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ									1302,49	1650,6

ЧЕТВЕР

[illegible]

Суп гороховий з грінками	150/30	200/30	5,78	7,00	4,24	4,85	23,58	28,12	156,04	184,27
Пюре картопляне	80	100	2,01	2,51	2,12	2,65	14,53	18,16	84,50	105,63
Котлета м'ясна (свинина)	50	70	7,37	9,85	14,6 6	19,4 0	1,12	1,49	143,01	190,68
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
Компот із сушених фруктів	150	180	0,45	0,50	0	0	16,90	19,40	68,95	89,03
Всього за обід :									491,24	620,83
ВЕЧЕРЯ										
Каша гречана розсипчаста	80	100	4,24	5,31	2,56	3,20	21,20	26,58	125,45	157,23
Биточок рублений з курятини паровий	58	77	10,01	13,60	2,80	3,70	5,0	6,8	86,00	114,00
Салат з гарбузом та яблуком	60	80	0,48	0,68	2,5	2,14	7,26	9,71	30,55 43,72	40,73 58,59
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Какао	150	200	8,01	9,36	7,95	10,7	9,29	13,17	145,2	194
Свіжі фрукти (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,40	71,20
Всього за вечерю									524,87	666,12
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ									1442,37	1782

П'ЯТНИЦЯ

СНІДАНОК										
Каша кукурудзяна розсипчаста	80	100	2,46	3,09	1,80	2,26	21,38	26,82	112,64	141,22
Пюре морквяне	60	80	2,78	3,54	0,06	0,08	24,02	30,19	51,16	66,95
Хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Йогурт	100	125	4,30	5,40	2,0	2,50	6,2	6,75	60,00	75,00
Свіжі фрукти (банан)	60	80	1,0	1,3	0,1	0,1	14,2	18,5	53,40	71,20
Всього за сніданок									348,30	425,47
ОБІД										
Суп гречаний	150	200	1,21	1,60	2,15	2,69	7,59	10,12	56,22	76,94
Омлет драчена	45	45	5,76	5,76	6,91	6,91	2,63	2,63	95,81	95,81
Пюре з бобових з цибулею	80/20	100/3 0	10,34	12,93	3,20	3,88	24,40	30,51	167,20	207,87
Ікра з буряка	60	80	0,98	2,29	2,5	3,1	6,23	8,47	44,68	58,92
Какао	150	200	8,01	9,36	7,95	10,7 1	9,29	13,17	145,2	194,0
Всього за обід :									509,11	633,54
ВЕЧЕРЯ										
Каша перлова розсипчаста	80	100	2,76	3,46	1,77	2,22	19,94	25,01	107,62	134,93
Рибна паличка з яйцем	46	69	9,20	13,52	4,63	6,24	4,77	6,74	97,56	137,31
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Компот із свіжих фруктів (вишня)	148	180	0,24	0,28	0,15	0,18	10,58	12,59	44,03	52,31
Всього за вечерю									359,05	446,87
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ :									1216,4 6	1505,8 8

4 ТИЖДЕНЬ

Понеділок

СНІДАНОК											
Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	160	200	19,6	25,3	17,1	22,06	20,3	26,19	225,62	300,17	
Каша пшоняна в'язка	80	100	3,07	3,91	2,38	2,98	20,81	26,52	89,00	108,41	
Морква тушкована в сметані	65	86	1,07	1,43	3,62	4,96	8,72	11,79	67,96	92,39	
Чай трав'яний	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всього за сніданок									382,58	500,97	
ОБІД											
Суп український з галушками	150/15	200/20	1,79	2,37	2,83	3,44	12,36	16,36	81,52	105,13	
Шніцель зі свинини	60	80	8,36	11,09	14,49	19,15	8,58	11,17	198,68	262,02	
Каша перлова розсипчата	80	100	2,76	3,46	1,77	2,22	19,94	25,01	107,62	134,93	
Капуста тушкована	80	100	3,014	3,963	1,508	2,135	7,28	10,10	48,72	63,94	
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,70	125,10	
Компот із свіжих фруктів (яблуко)	150	180	0,24	0,32	0,24	0,32	12,23	16,30	50,00	66,00	
Всього за обід :									597,24	757,12	
ВЕЧЕРЯ											
Суфле з вареного курячого м'яса та рису	100	133	10,72	14,30	4,79	6,26	10,87	14,49	132,32	175,32	
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22	
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1	
Кисіль вишневий	150	185	0,41	0,51	0,00	0,00	19,25	24,14	90,59	113,35	
Всього за вечерю									334,97	410,97	
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ									134,79	1669,06	

Вівторок

СНІДАНОК											
Каша гречана розсипчаста	80	100	4,24	5,31	2,56	3,20	21,20	26,58	125,45	157,23	
Тюфтелька куряча (з овочами)	45	60	11,55	15,58	5,29	6,61	11,55	15,06	141,49	184,03	
Пюре морковне	60	80	2,78	3,54	0,06	0,08	24,02	30,19	51,16	66,95	
Хліб цільнозерн	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1	
Йогурт	100	125	4,3	5,4	2,0	2,5	6,2	6,3	60,0	75,0	
Всього за сніданок:									449,2	554,31	
ОБІД											
Суп гороховий	150	200	4,07	5,52	1,91	2,80	15,33	21,23	109,91	155,41	
Пюре картопляне	80	100	2,01	2,51	2,12	2,65	14,53	18,16	84,50	105,63	
Котлета рибна любительська	59	88	10,20	14,73	1,77	2,60	21,84	28,25	81,21	116,36	
Яйце варене	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80	

Буряк тушкований з яблуком	60	80	1,33	1,77	2,04	2,55	6,21	8,61	44,21	57,6
Компот із свіжих фруктів (яблуко)	150	180	0,24	0,32	0,24	0,32	12,23	16,30	50,00	66,00
Всього за обід :									432,63	563,8

ВЕЧЕРЯ										
Макарони відварені з овочами	80/20	100/30	3,36	4,38	2,32	2,91	21,53	28,04	120,98	156,58
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	65	10,65	14,13	3,95	5,06	4,08	5,30	96,56	126,03
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
Свіжі фрукти (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,40	71,20
Хлібц.зерновий з тв.сиром	30/10	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,70	125,10
Чай трав'яний	150	180								
Всього за вечерю :									420,38	530,13
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ									1302,21	1648,24

СЕРЕДА

СНІДАНОК										
Каша перлова розсипчата	90	113	2,76	3,46	1,77	2,22	19,94	25,01	107,62	134,93
Гуляш курячий	50	70	9,90	13,22	3,38	4,34	3,98	5,43	87,38	115,59
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
Хліб цільнозерновий з твердим сиrom	30/10	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,70	125,10
Компот із сушених фруктів	150	180	0,45	0,50	0	0	16,90	19,40	68,95	89,03
Свіжі фрукти (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,70	7,60	24,00	32,00
Всього за сніданок									437,39	547,87
ОБІД										
Суп рисовий	200	250	1,30	1,70	3,0	3,80	7,7	10,30	76,71	102,63
Пюре з гороху з вершковим маслом	80	100	10,14	11,64	2,15	2,62	22,86	26,24	151,38	175,10
Нагетси з м'яса курки	56	75	11,96	15,99	4,16	5,36	12,10	16,50	136,47	181,95
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Ікра з буряка	60	80	0,98	2,29	2,5	3,1	6,23	8,47	44,68	58,92
Компот із свіжих фруктів (яблуко)	150	180	0,24	0,32	0,24	0,32	12,23	16,30	50,00	66,00
Всього за обід :									530,34	656,3
ВЕЧЕРЯ										
Каша гречана в'язка	80	100	2,79	3,49	2,18	2,72	13,90	17,40	86,92	156,23
Тюфтелька куряча	66	88	11,55	15,58	5,29	6,61	11,55	15,06	141,49	184,03

Салат з гарбузом та яблуком	60	80	0,48	0,68	2,5	2,14	7,26	9,71	43,72	58,59
Какао	150	200	8,01	9,36	7,95	10,71	9,29	13,17	145,2	194
Всього за вечерю :									417,33	592,85
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ									1385,06	1797,02

Четвер										
СНІДАНОК										
Каша вівсяна в'язка	80	100	2,45	3,06	2,81	3,52	11,3	14,16	73,82	92,28
Салат морквяно-яблучний	60	80	0,66	0,87	2,,0	2,5	6,96	9,18	48,58	62,88
Сирники	120	150	12,16	16,80	10,14	13,63	11,63	16,02	188,01	256,17
Чай трав'яний	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,26	0,34	0,26	0,34	7,7	10	27,0	36,0
Всього за сніданок									337,41	447,33
ОБІД										
Суп картопляний з макаронними виробами	150	200	1,72	2,29	1,34	1,79	13,08	17,45	70,64	94,18
Каша кукурудзяна розсипчаста	80	100	2,46	3,09	1,80	2,26	21,38	26,82	112,64	141,22
Котлета рублена з курятини	60	80	10,8	14,46	3,58	4,62	8,23	11,24	110,0	147,0
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Ікра з буряка	60	80	0,98	2,29	2,5	3,1	6,23	8,47	44,68	58,92
Свіжі фрукти (апельсин)	54	54	0,49	0,72	0,11	0,16	5,13	7,60	21,60	21,60
Компот із свіжих фруктів (яблуко)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	12,23	16,30	50,00	66,00
Всього за обід :									467,68	600,02
ВЕЧЕРЯ										
Картопля тушкована з цибулею та томатом	80/10	100/15	2,7	3,59	3,83	5,17	21,65	28,65	103,0	125,0
Рибна паличка з яйцем	46	69	9,20	13,52	4,63	6,24	4,77	6,74	97,56	137,31
Капуста тушкована	80	100	3,014	3,963	1,508	2,135	7,28	10,10	48,72	63,94
Хліб цільнозерновий з тв.сиром	30/10	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,7	125,1
Сік апельсиновий	120	180	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	70,80	106,20
Всього за вечерю :									501,88	628,65
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ									1306,97	1676

П'ятниця										
СНІДАНОК										
Каша «Янтарна» (пшоно)	80	100	4,28	5,33	4,56	5,69	20,89	25,91	141,25	175,57
Пюре морквяне	60	80	2,78	3,54	0,06	0,08	24,02	30,19	51,16	66,95
Хліб цільнозерновий з	30/10	30/15	4,63	5,55	5,59	6,75	9,90	9,90	110,70	125,10

твердим сиром										
Свіжі фрукти (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,40	71,20
Компот із сушених фруктів	150	180	0,45	0,50	0	0	16,90	19,40	68,95	89,03
Всього за сніданок									425,46	527,85
ОБІД										
Суп гречаний	150	200	1,21	1,60	2,15	2,69	7,59	10,12	56,22	76,94
Плов з м`ясом свинини	80	100	10,02	12,53	4,05	5,07	14,50	18,13	181,0	227,0
Салат з варених овочів з зеленим горошком	60	80	1,078	1,85	3,36	4,001	6,545	11,105	60,77	91,99
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Компот із свіжих фруктів (вишня)	148	180	0,24	0,28	0,15	0,18	10,58	12,59	44,03	52,31
Всього за обід :									413,12	519,34
ВЕЧЕРЯ										
Каша вівсяна в`язка	80	100	2,22	2,27	2,67	3,34	10,53	13,16	73,82	92,28
Омлет	60	60	5,85	5,85	6,12	6,12	2,61	2,61	89,00	89,00
Салат зі свіжої капусти	60	80	0,91	1,16	2,04	2,54	4,82	6,70	38,74	51,22
Курка по італійськи	45	60	9,65	12,86	3,34	4,29	3,25	4,26	83,23	109,1
Какао	150	200	8,01	9,36	7,95	10,71	9,29	13,17	145,2	194,0
Всього за вечерю									429,99	535,55
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ :									1268,57	1582,74