Перший тиждень

Меню

	Найменування страв та виробів	Від 2-4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цін. ккал.	Від 4-6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цін. ккал
Понеділок	**Сніданок**										
	Макарони відварні з овочами	100/60	3,4	2,3	21,5	121	130/80	4,4	2,9	28,0	157
	Гуляш курячий із сметаною п.т.о.	70/15	9,9	3,4	4,0	88	90/25	10,2	4,3	5,4	117
	Хліб з маслом та твердим сиром	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Чай	150	0,1	0,0	21,2	90	180	0,1	0,0	34,0	146
	Всього за сніданок	**410**	**18,7**	**10,7**	**64,1**	**467**	**510**	**21,0**	**13,0**	**88,5**	**620**
	Обід										
	Суп гороховий з грінками	150/30	5,8	3,2	23,6	156	200/30	7,0	4,9	28,1	184
	Рулет курячий фарширований яйцями п.т.о	60	11,8	5,4	5,3	119	80	15,7	6,7	7,0	154
	Каша пшенична в'язка з маслом	90/2	3,7	2,6	22,6	87	113/2,5	4,6	3,3	28,2	109
	солоні томати/ Салат з вареного буряка та олією	60	0,4	2,0	2,1	36	80	0,6	2,6	3,0	45
	Компот із свіжих фруктів / морожених	120	0,2	0,2	12,2	50	160	0,2	0,3	16,3	66
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Всього за обід	**510**	**24,0**	**15,8**	**75,7**	**519**	**663**	**30,2**	**20,1**	**92,5**	**629**
	Вечеря										
	Плов (рис) з м'ясом свинини(яловичини) і маслом п.т.о	90/50/2	10,6	4,7	17,8	158	120/80/2,5	14,1	6,2	22,3	202
	Баклажани тушковані зі сметаною п.т.о	60/15	0,5	3,6	2,5	42	80/25	0,8	4,1	3,8	55
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Узвар (напій із сухофруктів, родзинок, кураги)	116	0,3	0,0	15,8	61	140	0,5	0,0	21,0	72
	Всього за вечерю	**326**	**12,0**	**8,3**	**42,3**	**319**	**420**	**16,1**	**10,4**	**55,4**	**405**
	Всього за день	**1246**	**54,8**	**34,9**	**182,1**	**1304**	**1593**	**67,3**	**43,6**	**236,3**	**1653**
Вівторок	**Сніданок**										
	Каша молочна із пшоняною крупою з маслом	150/2	3,8	5,8	25,0	141	180/2,5	5,0	6,8	27,3	176
	Чай з лимоном	150	0,1	0,0	21,2	90	180	0,1	0,0	34,0	146
	Салат овочево-фруктовий(Морква тушкована з чорносливом)	60	1,0	2,6	6,4	52	80	1,3	3,2	7,1	67
	Хліб з маслом	30/2	1,0	1,8	15,0	82	30/2,5	1,0	2,2	15,0	86
	Яйце варене на круто п.т.о.	30(1шт)	3,8	3,5	0,2	47	30(1шт)	3,8	3,5	0,2	47
	Всього за сніданок	**420**	**9,7**	**13,7**	**67,8**	**412**	**500**	**11,2**	**15,7**	**83,6**	**522**
	Обід										
	Борщ український з капустою і з сметаною т.о.	150/15	2,1	2,,5	10,0	69	200/25	2,8	3,1	13,1	89
	Пюре з бобових (гороху, або сочевиці) з маслом	100/2	9,7	3,0	22,7	167	125/2,5	12,2	3,6	28,4	208
	Паличка куряча п.т.о.	45/60	10,6	3,9	5,6	103	60/80	14,1	5,0	7,4	134
	Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	0,2	0,2	12,2	50	160	0,2	0,3	16,3	66
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	томати солоні (квашений огірок або помідор) / салат з варених овочів(вінегрет)	60	3,0	0,1	20,9	41	80	3,8	0,1	26,4	51
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,9	0,1	13,1	14	80	1,2	0,1	17,4	18
	Всього за обід	**505**	**27,7**	**9,6**	**81,4**	**501**	**655**	**35,2**	**14,5**	**101,5**	**619**
	Вечеря										
	Каша ячна в'язка з маслом	82 /2	1,8	1,7	11,9	70	103	2,2	2,1	14,6	86
	Суфле рибне п.т.о	45	9,8	1,2	23,3	62	68	14,1	1,8	30,4	93
	Салат з вареного червоного буряка,зеленню і з олією	60	1,0	1,8	5,7	42	80	1,3	2,3	7,6	55
	Йогурт 2,5% у заводській упаковці	100	2,7	2,5	14,1	88	125	3,4	3,1	17,6	110
	Свіжі сезонні фрукти	60	0,9	0,1	13,1	14	80	1,2	0,1	17,4	18
	Всього за вечерю	**347**	**16,1**	**7,3**	**68,1**	**276**	**456**	**22,2**	**9,4**	**87,6**	**362**
	Всього за день	**265**	**53,5**	**30,6**	**217,2**	**1188**	**1611**	**68,7**	**39,6**	**272,7**	**1503**
	Сніданок										
	Запіканка вермішелева із кисломолочним сиром та маслом п.т.о	150/2	11,9	7,7	14,7	247	180/2,5	12,9	9,6	18,3	297

	Соус із сухофруктів	15	0,3	0,0	6,3	28	20	0,3	0,0	6,3	28
	Сік фруктовий	120	0,1	0,0	19,1	65	180	0,2	0,0	28,6	97
	Салат морквяно-яблучний	94	2,5	4,2	10,2	85	126	3,2	5,4	13,4	110
	Всього за сніданок	**404,2**	**14,8**	**11,9**	**50,3**	**440**	**486**	**16,6**	**15,0**	**66,6**	**531**
	Обід										
	Суп рисовий з цвітною та брюссельською капустою та сметаною п.т.о	150/15	1,5	3,5	7,1	65	200/25	2,0	4,5	7,1	85
	Гречаник м'ясний з курятини з маслом печений п.т.о	80/2	1,7	1,7	12,2	66	100/2.5	2,1	2,1	65,5	88
	Солоний огірок (помідор)/салат з сезонних варених овочів з олією	60/60	1,5	2,3	5,9	57	80	1,8	3,5	6,8	75
	Компот із свіжих/морожених фруктів (яблук,вишні,сл	120	0,2	0,2	12,2	50	160	0,2	0,3	16,3	66
	Свіжі сезонні фрукти	60	0,9	0,1	13,1	14	80	1,2	0,1	17,4	18
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Всього за обід	**500**	**7,9**	**10,1**	**60,4**	**323**	**650**	**9,4**	**12,8**	**123,0**	**403**
	Вечеря										
	Омлет натуральний п.т.о	60	5,9	6,1	2,6	89	60	5,9	6,1	2,6	89
	Салат з вареного червоного буряка, з олією	60	1,0	1,8	5,7	42	80	1,3	2,3	7,6	55
	Какао з молоком	135	4,0	3,4	9,0	80	160	4,3	4,5	11,8	96
	Хліб з маслом та твердим сиром	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124
	Всього за вечерю	**270**	**15,7**	**16,3**	**28,5**	**306**	**350**	**17,0**	**18,6**	**34,7**	**365**
Середа	**Всього за день**	**1174,2**	**38,4**	**38,3**	**139,2**	**1069**	**1486**	**43,1**	**46,4**	**224,3**	**1299**
	Сніданок										
	Гратен "Зебра" (запіканка сирна з маслом із какао) та сметаною т.о	122/2/15	11,9	7,7	14,7	176	155/2,5/25	12,9	9,6	18,3	220
	Соус фруктовий із морожених фруктів або ягід	15	0,3	0,0	6,3	28	20	0,3	0,0	6,3	28
	Компот із свіжих фруктів (яблук,вишні,сливи)	120	0,2	0,2	12,2	50	160	0,2	0,3	16,3	66
	Салат овочево-фруктовий (морква, яблуко)	94	2,5	4,2	10,2	85	126	3,2	5,4	13,4	110
	Всього за сніданок	**351**	**14,9**	**12,1**	**43,4**	**339**	**461**	**16,6**	**15,3**	**54,3**	**424**
	Обід										
	Суп український з галушками	150/15	1,8	2,8	17,8	82	200/20	14,1	6,2	3,0	2
	Каша рисова розсипчаста з маслом та цибулею	101/2	2,4	2,3	23,7	46	127/2,5	3,0	2,9	29,9	76
	Куряче м'ясо тушковане в сметанному соусі з овочами п.т.о	45/15/60	11,6	5,3	11,6	141	60/25/80	15,6	6,6	15,1	184
	Квашений огірок/салат з сезонних варених овочів з олією (Вінегрет)	60/60	0,4	2,0	2,1	36	80	0,6	2,6	3,0	45
	Компот з плодів сушених (курага, чорнослив)	100	0,3	0,0	15,8	39	150	0,5	0,0	21,0	59
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,9	0,1	13,1	14	80	1,2	0,1	17,4	18
	Всього за обід	**546**	**19,5**	**14,9**	**93,9**	**429**	**727**	**37,0**	**20,8**	**99,3**	**455**
	Вечеря										
	Каша гречана розсипчаста з маслом	82/2	4,2	2,6	18,9	125	103/2,5	5,3	3,2	19,8	157
	Капуста тушкована з м'ясом курки п.т.о	53	1,5	2,3	5,9	57	70	1,8	3,5	6,8	74
	Хліб з маслом	30/2	1,0	1,8	15,0	82	30/2,5	1,0	2,2	15,0	86
	Какао з молоком	135	4,0	3,4	9,0	80	160	4,3	4,5	11,8	96
	Всього за вечерю	**300**	**10,7**	**10,0**	**48,8**	**344**	**363**	**12,5**	**13,4**	**53,4**	**413**
Четвер	**Всього за день**	**1197**	**45,1**	**37,0**	**186,1**	**1112**	**1551**	**66,1**	**49,5**	**207,0**	**1292**
	Сніданок										
	Банош по-гуцульськи з твердим сиром і маслом	80/10/2	3,6	5,0	11,8	107	100/15/2.5	4,6	6,1	15,0	134
	Капуста квашена тушкована з м'ясом курки п.т.о	60/45	1,5	2,3	5,9	57	80/60	1,8	3,5	6,8	74
	Сік фруктовий	120	0,1	0,0	19,1	65	180	0,2	0,0	28,6	97
	Хліб з маслом	30/2	1,0	1,8	15,0	82	30/2,5	1,0	2,2	15,0	86
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,9	0,1	13,1	14	80	1,2	0,1	17,4	18
	Всього за сніданок	**350**	**7,1**	**9,2**	**64,9**	**316**	**450**	**8,8**	**11,9**	**82,8**	**382**
	Обід										
	Суп польовий із сметаною т.о.	150/15	1,7	2,5	11,0	73	200/25	2,2	3,5	14,6	98

П'ятниця	Печеня по-домаьому з м'ясом свинини та маслом п.т.о	150/2	9,7	4,4	12,2	156	180/2,5	17,5	7,9	22,0	234
	Салат із вареного бурячка / огірок квашений	60	0,4	2,0	2,1	36	80	0,6	2,6	3,0	45
	Напій із фруктів (вишень,сливи ,полуниці)	120	0,8	0,1	16,4	56	160	0,9	0,2	22,3	70
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,9	0,1	13,1	14	80	1,2	0,1	17,4	18
	Всього за обід	**521**	**15,5**	**11,6**	**64,8**	**406**	**730**	**24,5**	**16,7**	**89,3**	**536**
	Вечеря										
	Різотто з овочами і маслом (рис з горошком, кукурудзою)	100/2/60	3,5	3,6	16,0	116	120/2.5/80	3,7	5,1	18,0	141
	Фіш боли в сметанно- томатному соусі п.т.о	45/7	8,1	2,0	5,3	71	62/15	12,1	3,3	7,7	109
	Кефір 2,5% в заводській упаковці	100	2,7	2,3	3,2	53	125	3,3	2,8	3,9	65
	Всього за вечерю	**245**	**14,3**	**7,9**	**24,5**	**240**	**307**	**19,1**	**11,2**	**29,6**	**315**
	Всього за день	**1116**	**36,9**	**28,6**	**154,2**	**962**	**1487**	**52,4**	**39,7**	**201,7**	**1233**

Другий тиждень

Меню

	Найменування страв та виробів	Від 2-4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цін. ккал.	Від 4-6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цін. ккал.
Понеділок	**Сніданок**										
	Макарони відварні з маслом	100/2	3,0	1,8	19,6	108	110/2,5	3,9	2,2	25,5	140
	Салат овочево-фруктовий /салат з моркви вареної та чорносливом	94	2,5	4,2	10,2	85	126	3,2	5,4	13,4	110
	Яйце варене на круто п.т.о.	30(1шт)	3,8	3,5	0,2	47	30(1шт)	3,8	3,5	0,2	47
	Какао з молоком	135	4,5	3,8	7,2	80	160	5,4	4,6	8,7	96
	Всього за сніданок	359	**13,8**	**13,3**	**37,2**	**430**	426	**16,3**	**15,7**	**47,8**	**517**
	Обід										
	Суп овочевий (з рисом) на курятині із сметаною (рисовою крупою) т.о.	150/7	1,3	3,0	7,7	61	200/12	1,7	3,8	10,3	80
	Каша гречана розсипчаста з маслом	82/2	4,2	2,6	21,1	125	103/2,5	5,3	3,2	26,4	156
	Гуляш курячий із сметаною п.т.о.	70/7	6,9	3,4	3,0	88	90/13	7,2	4,3	5,4	117
	Салат із вареного бурячка /томати солоні	60	0,4	2,0	2,1	27	80	0,6	2,6	3,0	35
	Компот із свіжих або (сезонних) фруктів	150	0,6	0,1	11,0	50	180	0,8	0,1	16,5	69
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Свіжі сезонні фрукти	60	0,9	0,1	13,1	14	80	1,2	0,1	17,4	18
	Всього за обід	602	**16,4**	**13,5**	**67,9**	**436**	763	**18,9**	**16,5**	**88,9**	**546**
	Вечеря										
	Рисова каша з маслом	82/2	2,1	1,8	20,4	107	103/2,5	2,5	2,2	25,6	135
	Тюфтелька рибна з овочами в сметанно-томатному соусі п.т.о	40/60/15	8,7	6,2	9,5	129	60/80/25	13,1	8,9	14,6	190
	Узвар (напій із сухофруктів, родзинок, кураги)	100/20	0,3	0,0	16,0	52	150/25	0,3	0,0	19,1	69
	Хліб з маслом та сиром твердим	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124
	Всього за вечерю	252	**15,9**	**13,0**	**57,1**	**398**	343	**21,4**	**16,7**	**72,0**	**518**
	Всього за день	**1213**	**46,1**	**39,8**	**162,1**	**1264**	**1532**	**56,6**	**48,9**	**208,7**	**1581**
вівторок	**Сніданок**										
	Каша геркулес (вівсяна) з молоком та маслом	150/2	5,3	4,6	13,5	156	200/2,5	6,1	6,1	21,3	207
	Свіжа випічка без крему	72	4,1	3,3	25,7	146	72	4,1	3,3	25,7	146
	Морква тушкована з чорносливом / салат з вареного буряка	60	0,9	2,1	8,3	52	80	1,2	2,6	1,9	67
	Чай з лимоном	150	0,0	0	0,0	0	180	0,0	0,0	0,0	0
	Всього за сніданок	432	**10,3**	**10,0**	**47,5**	**354**	532	**11,4**	**12,0**	**48,9**	**420**
	Обід										
	Суп вермішелевий з картоплею	150	1,7	1,3	16,7	71	200/2,5	2,3	2,3	17,5	94
	Голубці з рисом , маслом та курячим м'ясом та в сметанно-томатному соусі п.т.о	100	1,7	3,0	23,8	127	150	3,1	4,0	29,8	150
	Компот із сезонних фруктів /яблук, морожених слив	150	0,6	0,1	11,0	50	180	0,8	0,1	16,5	69
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Свіжі сезонні фрукти	60	0,9	0,1	13,1	14	80	1,2	0,1	17,4	18
	Всього за обід	490	**7,0**	**6,9**	**74,5**	**333**	640	**9,5**	**8,9**	**91,1**	**402**
	Вечеря										
	Омлет натуральний т.о. з розтопленим маслом	60/2	5,9	6,1	2,6	89	60/2,5	5,9	6,1	2,6	89
	Помідор квашений/салат з сезонних варених овочів з олією	50/60	1,3	3,4	4,2	43	60	1,7	4,6	7,2	65
	Какао з молоком	135	4,5	3,8	7,2	80	160	5,4	4,6	8,7	96
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	5,7	58	80	0,7	0,2	7,6	76
	Всього за вечерю	305	**12,2**	**13,4**	**19,7**	**270**	360	**13,7**	**15,5**	**26,1**	**326**
	Всього за день	**1227**	**29,5**	**30,3**	**141,7**	**957**	**1532**	**34,6**	**36,4**	**166,1**	**1148**

Середа	**Сніданок**										
	Різотто з овочами (рисова каша з овочами та маслом)	100/60/2	3,5	3,6	16,0	101	120/80/2,5	3,7	5,1	18,0	114
	Котлета рублена з м'яса курки печена п.т.о.	60	10,2	2,8	5,0	97	80	13,6	3,7	6,8	127
	Кисіль з ягід (сезонних)	120	4,2	3,8	19,3	91	160	5,1	4,5	24,1	113
	Хліб з маслом та голландським сиром	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124
	Свіжі сезонні фрукти	60	0,9	0,1	13,1	14	80	1,2	0,1	17,4	18
	Всього за сніданок	370	**23,6**	**15,3**	**64,6**	**413**	470	**29,1**	**19,1**	**79,0**	**496**
	Обід										
	Суп гороховий з грінками	150/30	6,3	2,3	15,8	148	200/30	7,6	2,9	17,3	167
	Пюре картопляне з маслом	91/2	2,0	2,1	14,5	85	114/2,5	2,5	2,7	18,2	106
	Капуста квашена або свіжа тушкована з м'ясом свинини (бігос з м'ясом) п.т.о	60/45	1,5	2,3	5,9	57	80/60	1,8	3,5	6,8	74
	Компот з плодів сушених (родзинок)	116	0,3	0,0	15,8	61	140	0,5	0,0	21,0	72
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Всього за обід	447	**12,2**	**9,1**	**61,9**	**422**	564	**14,5**	**11,5**	**73,2**	**490**
	Вечеря										
	Запіканка сирна з крупою манною, або манний пудинг з маслом із киселевою	135/40	16,8	10,3	18,8	236	169/40	21,0	13,0	23,9	296
	Сік фруктовий	120	0,1	0,0	19,1	65	180	0,2	0,0	28,6	97
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	5,7	58	80	0,7	0,2	7,6	76
	Салат овочево-фруктовий	50	1,5	1,8	3,2	34	70	2,1	2,6	4,6	48
	Всього за вечерю	365	**18,9**	**12,2**	**46,8**	**393**	499	**24,0**	**15,8**	**64,7**	**517**
	Всього за день	**1182**	**54,7**	**36,6**	**173,3**	**1229**	**1533**	**67,5**	**46,3**	**216,9**	**1503**
Четвер	**Сніданок**										
	Суп молочний з гречаною крупою та маслом	150/2	7,7	5,7	33,4	214	200/2,5	9,2	6,8	40,8	259
	Хліб з маслом	30/2	1,0	1,8	15,0	82	30/2,5	1,0	2,2	15,0	86
	Салат овочево-фруктовий (морква з родзинками	50	1,5	1,8	3,2	34	70	2,1	2,6	4,6	48
	Чай з лимоном	140	0,1	0,0	21,2	90	180	0,1	0,0	34,0	146
	Всього за сніданок	370	**10,3**	**9,3**	**72,8**	**420**	480	**12,4**	**11,6**	**94,4**	**539**
	Обід										
	Суп гречаний/ суп із сочевиці	150	1,5	1,2	10,2	56	200	2,0	1,6	13,8	77
	Пюре з бобових (гороху, або сочевиці) з маслом	100/2	9,7	3,0	22,7	167	125/2,5	12,2	3,6	28,4	208
	Шніцель із свинини печений п.т.о.	60	8,4	14,5	8,6	199	81	11,1	19,2	11,2	262
	Солоні томати/ салат з вареного бурячка та олією	50	0,5	3,6	2,5	42	60	0,8	4,1	3,8	55
	Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	0,2	0,2	12,2	50	160	0,2	0,3	16,3	66
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Всього за обід	510	**22,4**	**24,9**	**66,1**	**585**	656	**28,4**	**31,2**	**83,4**	**739**
	Вечеря										
	Зрази картопляні з маслом з овочами, або з м'ясом курки з маслом	116/60/2	11,8	5,8	18,8	174	145/80/2,5	15,4	7,1	23,4	217
	огірок солоний/салат з сезонних варених овочів з олією	50/60	0,5	3,6	2,5	42	60	0,8	4,1	3,8	55
	Кефір 2.5% у заводській упаковці	100	2,7	2,3	3,2	53	125	3,3	2,8	3,9	65
	Всього за вечерю	276	**15,0**	**11,7**	**24,5**	**269**	#VALUE!	**19,5**	**14,0**	**31,1**	**337**
	Всього за день	**1156**	**47,8**	**45,9**	**163,4**	**1274**	**#VALUE!**	**60,4**	**56,8**	**208,9**	**1615**
	Сніданок										
	Гречана каша розсипчаста з маслом	82/2	4,2	2,6	21,1	125	103/2,5	5,3	3,2	26,4	157
	Нагетси курячі п.т.о.	56	11,5	4,6	12,2	138	75	15,4	6,1	16,6	183
	Компот із заморожених фруктів (полуниця, слива, вишня)	150	0,5	0,0	17,0	47	180	0,6	0,0	19,0	71
	Хліб з маслом та сиром твердим	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124

П'ятниця	Салат з моркви та овочами / солоні помідори (квашені)	60	0,6	3,6	2,5	44	80	0,8	4,1	3,8	59
	Всього за сніданок	**378**	**21,7**	**15,7**	**64,0**	**464**	**468**	**27,6**	**19,1**	**78,5**	**594**
	Обід										
	Борщ український з сметаною (квасолею)т.о.	150/15	2,1	2,,5	10,0	69	200/25	2,8	3,1	13,1	89
	Котлета рибна любительська печена, (шніцель рибний) п.т.о.	40	8,2	1,8	12,8	85	60	9,7	2,6	14,3	121
	Макарони відварні з маслом	82/2	3,0	1,8	19,6	108	106/2,5	3,9	2,2	25,5	140
	Солоний огірок/салат з моркви та чорносливом	60	0,4	2,0	2,1	36	80	0,6	2,6	3,0	45
	Компот з плодів сушених (родзинок)	116	0,3	0,0	15,8	61	140	0,5	0,0	21,0	72
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Всього за обід	**538**	**16,7**	**8,0**	**76,4**	**488**	**696**	**20,3**	**13,0**	**95,1**	**614**
	Вечеря										
	Каша ячна в'язка з маслом	82/2	3,1	3,2	21,0	70	103/2,5	4,1	4,0	23,0	86
	Гуляш з курячого м'яса з сметаною т.о.	70/15	9,9	3,4	4,0	88	90/25	10,2	4,3	5,4	117
	Салат із квашеної капусти і олією/ салат з вареного бурячка і олією	60	3,0	0,1	20,9	41	80	3,8	0,1	26,4	51
	Сік фруктовий	120	0,1	0,0	19,1	65	180	0,2	0,0	28,6	97
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Всього за вечерю	**392**	**16,6**	**6,7**	**71,2**	**322**	**533**	**19,0**	**8,5**	**91,8**	**427**
	Всього за день	**1308**	**54,9**	**30,5**	**211,7**	**1274**	**1697**	**66,9**	**40,6**	**265,3**	**1635**

Третій тиждень

Меню

	Найменування страв та виробів	Від 2-4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цін. ккал.	Від 4-6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цін. ккал.
Понеділок	**Сніданок**										
	Макарони відварні з овочами з маслом	100/60/2	6,1	4,9	30,0	214	130/80/2,5	7,7	6,1	37,0	268
	Хліб з маслом та твердим сиром	30/5/10	4,8	5,0	2,4	89	30/5/15				97
	Компот з плодів сушених (курага, чорнослив)	140	4,8	5,0	11,2	110	160	5,5	5,7	12,7	124
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Всього за сніданок	**330**	**16,2**	**15,0**	**49,8**	**471**	**400**	**14,0**	**11,9**	**58,0**	**565**
	Обід										
	Суп овочевий із сметаною (рисовою крупою) п.т.о.	150/15	1,3	2,9	7,7	61	200/25	1,7	3,7	10,3	80
	Каша гречана розсипчаста з маслом	82/2	4,2	2,6	18,9	125	103/2,5	5,3	3,2	19,8	157
	Биточок рубленний з курятини печений п.т.о.	58	10,3	4,0	8,3	111	77	13,9	5,3	11,4	149
	Салат із бурячка з олією	60	0,7	1,4	4,7	42	80	1,1	2,2	6,7	55
	Напій із фруктів (вишень,сливи ,полуниці)	120	0,8	0,1	16,4	56	160	0,9	0,2	22,3	70
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Всього за обід	**560**	**20,0**	**13,4**	**72,2**	**524**	**730**	**25,8**	**17,1**	**88,7**	**658**
	Вечеря										
	Куліш пшоняний з фрикаделькою з м'яса свинини чи курки та сметаною п.т.о.	150/11/15	5,0	5,1	13,1	119	200/15/25	6,6	6,4	17,3	154
	Яйце варене на круто п.т.о.	30(1шт)	3,8	3,5	0,2	47	30(1шт)	3,8	3,5	0,2	47
	томати солоні (квашений огірок або помідор)/салат з сезонних варених овочів з олією	60/60	3,0	0,1	20,9	41	80	3,8	0,1	26,4	51
	Свіжа випічка	72	4,1	3,3	25,7	146	72	4,1	3,3	25,7	146
	Сік фруктовий	120	0,8	0,0	10,0	43	180	0,9	0,0	15,0	64
	Всього за вечерю	**432**	**16,6**	**11,9**	**70,0**	**396**	**562**	**19,2**	**13,2**	**84,6**	**462**
	Всього за день	**1322**	**52,8**	**40,3**	**192,0**	**1391**	**1692**	**58,9**	**42,2**	**231,4**	**1684**
Вівторок	**Сніданок**										
	Каша молочна із пшоняною крупою з маслом	150/2	3,8	5,8	25,0	141	200/2,5	5,0	6,8	27,3	187
	Салат овочево-фруктовий (морква, яблуко)	94	2,5	4,2	10,2	85	126	3,2	5,4	13,4	110
	Чай з лимоном	150	0,1	0,0	21,2	90	180	0,1	0,0	34,0	146
	Всього за сніданок	**394**	**6,4**	**10,0**	**56,4**	**316**	**506**	**8,3**	**12,2**	**74,7**	**443**
	Обід										
	Борщ український з сметаною т.о.	150/15	2,1	2,5	10,0	69	200/25	2,8	3,1	13,1	89
	Гречаники з м`ясом свинини і маслом п.т.о	180/2	1,7	1,7	12,2	110	200/2.5	2,1	2,1	26,6	114
	квашений огірок/салат з сезонних варених овочів з олією	60/60	0,4	2,0	2,1	36	80	0,6	2,6	3,0	45
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Напій із фруктів (вишень,сливи ,полуниці)	120	0,8	0,1	16,4	56	160	0,9	0,2	22,3	70
	Всього за обід	**600**	**7,6**	**8,7**	**56,9**	**400**	**750**	**9,2**	**10,4**	**83,2**	**465**
	Вечеря										
	Каша рисова в'язка з маслом	82/2	1,3	1,6	12,9	72	103/2.5	1,6	2,0	15,8	89
	Рулет рибний п.т.о.	53	8,0	3,6	3,1	76	79	11,9	4,8	4,6	109
	Хліб з маслом та твердим сиром	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124
	Сік фруктовий	120	0,8	0,0	10,0	43	180	0,9	0,0	15,0	64
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	салат з сезонних варених овочів з олією (салат з вареного бурячка і олією	60	0,4	2,0	2,1	36	80	0,6	2,6	3,0	45
	Всього за вечерю	**405**	**15,4**	**10,3**	**43,4**	**359**	**552**	**20,6**	**12,6**	**56,4**	**462**
	Всього за день	**1399**	**29,4**	**29,0**	**156,7**	**1075**	**1808**	**38,2**	**35,2**	**214,4**	**1369**
	Сніданок										
	Манний пудинг з кисломолочним сиром п.т.о та розтопленим маслом	150/2	16,0	12,0	20,6	243	180/2,5	20,4	15,0	26,0	315
	Соус фруктовий (з вишень,слив)	15	0,3	0,0	6,3	28	20	0,3	0,0	6,3	28
	Салат овочево - фруктовий з чорносливом	60	1,0	2,6	6,4	52	80	1,3	3,2	7,1	67
	Чай з лимоном	150	0,1	0,0	21,2	90	180	0,1	0,0	34,0	146

Середа	**Всього за сніданок**	**375**	**17,4**	**14,6**	**54,5**	**413**	**460**	**22,2**	**18,2**	**73,4**	**556**
	Обід										
	Суп гороховий з грінками	150/30	6,3	2,3	15,8	148	200/30	7,6	2,9	17,3	167
	Голубці з рисом та м'ясом курки та	130	4,3	21,1	9,2	277	160	5,2	25,2	11,1	363
	сметанно- томатний соус з маслом п.т.о	15/7	0,3	1,8	0,8	21	15/7	0,3	1,8	0,8	21
	томати солоні (квашений огірок або помідор)/салат з сезонних варених овочів з олією (Вінегрет)	60/60	3,0	0,1	20,9	41	80	3,8	0,1	26,4	51
	Напій із фруктів (вишень,сливи ,полуниці)	120	0,8	0,1	16,4	56	160	0,9	0,2	22,3	70
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Всього за обід	**565**	**17,2**	**27,9**	**79,3**	**672**	**725**	**20,7**	**32,7**	**96,2**	**819**
	Вечеря										
	Картопля печена скибочками з маслом	85/2	1,6	1,8	13,8	104	94/2.5	2,0	2,4	17,3	135
	Капуста тушкована з курячим м'ясом (бігос з м'ясом) п.т.о	60/45	1,5	2,0	5,0	44	80/60	2,1	2,7	7,3	59
	Омлет натуральний п.т.о	60	5,9	6,1	2,6	89	60	5,9	6,1	2,6	89
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Хліб з маслом і твердим сиром	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124
	Узвар (напій із сухофруктів, родзинок, кураги)	100	0,3	0,0	15,8	39	150	0,5	0,0	21,0	59
	Всього за вечерю	**440**	**14,7**	**15,0**	**54,6**	**444**	**554**	**16,7**	**17,0**	**69,2**	**542**
	Всього за день	**1380**	**49,3**	**57,4**	**188,4**	**1529**	**1739**	**59,5**	**67,8**	**238,7**	**1917**
Четвер	**Сніданок**										
	Каша молочна із крупою кукурудзяною і маслом	180/2	5,7	5,2	22,8	160	200/2,5	6,2	6,0	25,7	181
	Салат овочево-фруктовий (морква, яблуко,родзинки)	94	2,5	4,2	10,2	85	126	3,2	5,4	13,4	110
	Какао з молоком	120	4,0	3,4	6,5	80	160	5,4	4,6	8,8	96
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Всього за сніданок	**454**	**12,7**	**12,9**	**45,7**	**582**	**566**	**15,5**	**16,1**	**56,2**	**747**
	Обід										
	Суп овочевий зі сметаною т.о	150/15	1,5	3,5	7,1	61	200/25	2,0	4,5	9,6	80
	Пюре з бобових (гороху, або сочевиці) з маслом	100/2	9,7	3,0	22,7	167	125/2,5	12,2	3,6	28,4	208
	Шніцель із свинини п.т.о	60	8,4	14,5	8,6	199	81	11,1	19,2	11,2	262
	Салат із квашеної капусти і олією/ салат з варених овочів "Вінегрет"	60	3,0	0,1	20,9	41	80	3,8	0,1	26,4	51
	Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	0,8	0,1	16,4	56	160	0,9	0,2	22,3	70
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Всього за обід	**580**	**26,0**	**23,6**	**91,9**	**582**	**756**	**32,8**	**30,0**	**116,2**	**747**
	Вечеря										
	Каша гречана розсипчаста з маслом	82/2	4,2	2,6	18,9	125	103/2,5	5,3	3,2	19,8	157
	томати солоні (квашений огірок або помідор)/салат з вареної моркви з олією	60/60	3,0	0,1	20,9	41	80	3,8	0,1	26,4	51
	Болоньєзе (зі курятини)	65	7,0	14,2	3,3	168	87	9,3	18,8	4,2	222
	Напій із фруктів (вишень,сливи ,полуниці)	120	0,8	0,1	16,4	56	160	0,9	0,2	22,3	70
	Хліб з маслом і твердим сиром	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124
	Всього за вечерю	**367**	**19,8**	**21,9**	**70,8**	**500**	**485**	**24,8**	**28,0**	**85,5**	**624**
	Всього за день	**1401**	**58,4**	**58,4**	**208,4**	**1664**	**1807**	**73,2**	**74,1**	**257,9**	**2118**
П'ятниця	**Сніданок**										
	Вермішелево- сирна запіканка з маслом т.о	150/2	11,9	7,7	14,7	247	180/2,5	12,9	9,6	18,3	297
	Соус фруктовий	15	0,3	0,0	6,3	28	20	0,3	0,0	6,3	28
	Салат морквяно-яблучний	94	2,5	4,2	10,2	85	126	3,2	5,4	13,4	110
	Какао з молоком	120	4,0	3,4	6,5	80	160	5,4	4,6	8,8	96
	Всього за сніданок	**379**	**18,7**	**15,3**	**37,7**	**440**	**486**	**21,8**	**19,6**	**46,8**	**531**
	Обід										
	Капусняк український з пшоняною крупою зі сметаною т.о	150/15	1,5	3,5	7,1	65	200/25	2,0	4,5	9,6	85
	Печеня по-домаьому з м'ясом курки та маслом п.т.о	150/2	9,7	4,4	12,2	156	180/2,5	17,5	7,9	22,0	234
	томати солоні (квашений огірок або помідор)/салат з сезонних варених овочів з олією	60/40	3,0	0,1	20,9	41	80	3,8	0,1	26,4	51
	Компот із сезонних фруктів або морожених (яблук,вишні,сл	120	0,8	0,1	16,4	56	160	0,9	0,2	22,3	70
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Всього за обід	**570**	**17,6**	**10,5**	**72,8**	**447**	**730**	**27,0**	**15,1**	**98,6**	**587**

Вечеря										
Різотто з овочами і маслом (рис з горошком, кукурудзою)	100/2/60	3,5	3,6	16,0	116	120/2.5/80	3,7	5,1	18,0	141
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі з маслом т.о	40/60/15	8,7	6,2	9,5	129	60/80/25	13,1	8,9	14,6	190
компот фруктовий (вишень,сливи ,полуниці)	120	0,8	0,1	16,4	56	160	0,9	0,2	22,3	70
Хліб з маслом і твердим сиром	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124
Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
Всього за вечерю	**495**	**18,2**	**15,0**	**59,4**	**469**	**660**	**23,8**	**19,9**	**75,9**	**601**
Всього за день	**1444**	**54,5**	**40,9**	**169,9**	**1356**	**1876**	**72,7**	**54,6**	**221,3**	**1719**

Четвертий тиждень

Меню

	Найменування страв та виробів	Від 2-4 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цін. ккал.	Від 4-6(7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цін. ккал.
Понеділок	**Сніданок**										
	Плов з родзинками та маслом	100/2	4,2	2,6	18,9	125	120/2,5	5,3	3,2	19,8	157
	Яйце варене на круто п.т.о.	30(1шт)	3,8	3,5	0,2	47	30(1шт)	3,8	3,5	0,2	47
	Салат із вареного бурячка з олією	60	0,7	1,4	4,7	42	80	1,1	2,2	6,7	55
	Узвар (напій із сухофруктів)	100	0,3	0,0	15,8	39	150	0,5	0,0	21,0	59
	Хліб з маслом та твердим сиром	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124
	Всього за сніданок	**350**	**13,9**	**12,5**	**50,8**	**363**	**560**	**16,2**	**14,6**	**60,4**	**442**
	Обід										
	Капусняк (із пшоняною крупою) та сметаною п.т.о	150/15	2,8	5,1	7,0	82	200/25	5,6	10,1	14,1	163
	Пюре з бобових (гороху, або сочевиці) з маслом	100/2	9,7	3,0	22,7	167	125/2,5	12,2	3,6	28,4	208
	Нагетси курячі печені п.т.о	56	11,5	4,6	12,2	138	75	15,4	6,1	16,6	183
	Сезонні солоні овочі (огірок квашений)/салат з сезонних варених овочів з олією	60/60	3,0	0,1	20,9	41	80	3,8	0,1	26,4	51
	Компот із заморожених фруктів (полуниця, слива, вишня)	120	0,8	0,1	16,4	56	160	0,9	0,2	22,3	70
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Всього за обід	**576**	**30,4**	**15,3**	**95,4**	**613**	**750**	**40,7**	**22,5**	**126,1**	**822**
	Вечеря										
	Каша вівсяна з родзинками і маслом (каша геркулес з родзинками)	100/2	2,6	3,9	31,0	166	120/2.5	31,0	4,3	37,3	197
	Соус фруктовий із морожених фруктів або ягід	15	0,3	0,0	6,3	28	20	0,3	0,0	6,3	28
	Салат овочево-фруктовий (морква, яблуко)	94	2,5	4,2	10,2	85	126	3,2	5,4	13,4	110
	Какао з молоком	135	4,0	3,4	9,0	80	160	4,3	4,5	11,8	96
	Всього за вечерю	**344**	**9,4**	**11,5**	**56,5**	**359**	**426**	**38,8**	**14,2**	**68,8**	**431**
	Всього за день	**1270**	**53,6**	**39,2**	**202,7**	**1335**	**1736**	**95,7**	**51,3**	**255,3**	**1695**
Вівторок	**Сніданок**										
	Суп молочний рисовий з маслом/ з макаронами і маслом	180/2	5,7	5,2	22,8	160	200/2,5	6,2	6,0	25,7	181
	Чай з лимоном	150	0,1	0,0	21,2	90	180	0,1	0,0	34,0	146
	Хліб з маслом	30/2	1,0	1,8	15,0	82	30/2,5	1,0	2,2	15,0	86
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Салат овочево-фруктовий (морква, яблуко)	94	2,5	4,2	10,2	85	126	3,2	5,4	13,4	110
	Всього за сніданок	**514**	**9,8**	**11,3**	**75,4**	**475**	**616**	**11,3**	**13,7**	**96,4**	**599**
	Обід										
	Суп з рисом і з фрикадельками (з курячого м'яса) п.т.о	150/10	8,2	2,7	13,0	115	200/14	11,5	4,0	17,4	159
	Пюре картопляне з маслом	91/2	2,0	2,1	14,5	85	114/2,5	2,5	2,7	18,2	106
	Рибна котлета любительська п.т.о	59	8,2	1,8	12,8	91	88	9,7	2,6	14,3	126
	томати солоні (квашений огірок або помідор)/салат з сезонних варених овочів з олією (Вінегрет)	60/60	3,0	0,1	20,9	41	80/80	3,8	0,1	26,4	51
	Напій із сухофруктів (родзинок, кураги)	100	0,3	0,0	15,8	39	150	0,5	0,0	21,0	59
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Всього за обід	**490**	**23,8**	**9,0**	**86,9**	**442**	**662**	**30,0**	**11,8**	**107,2**	**572**
	Вечеря										
	Зрази з кисломолочного сиру з курагою та маслом, печені із сметанним соусом п.т.о	83/15	12,4	10,2	13,1	194	115/25	17,1	13,7	18,0	264
	Салат овочево-фруктовий (морква з чорносливом)	94	2,5	4,2	10,2	85	126	3,2	5,4	13,4	110
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Сік фруктовий	120	0,8	0,0	10,0	43	180	0,9	0,0	15,0	64
	Всього за вечерю	**357**	**16,2**	**14,4**	**39,5**	**380**	**501**	**21,9**	**19,1**	**54,8**	**514**
	Всього за день	**1361**	**49,8**	**34,7**	**201,9**	**1296**	**1779**	**63,2**	**44,6**	**258,4**	**1684**
	Сніданок										
	Каша манна молочна з маслом (або рисова молочна)	150/2	3,8	5,8	25,0	141	200/2,5	5,0	6,8	27,3	187
	Салат овочево-фруктовий (морква,яблуко)	94	2,5	4,2	10,2	85	126	3,2	5,4	13,4	110

Середа	Чай	150	0,1	0,0	21,2	90	180	0,1	0,0	34,0	146
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Всього за сніданок	**454**	**6,9**	**10,1**	**62,6**	**374**	**586**	**9,1**	**12,3**	**83,0**	**519**
	Обід										
	Суп селянський з перловою крупою із сметаною т.о	150/15	1,6	2,6	8,7	72	200/25	2,1	3,3	9,2	94
	Каша пшенична в'язка з маслом	90/2	4,1	2,4	25,6	142	113/2,5	5,1	3,0	31,9	177
	Шніцель із свинини печений п.т.о.	60	8,4	14,5	8,6	199	81	11,1	19,2	11,2	262
	Салат із квашеної капусти і олією	60	3,0	0,1	20,9	42	80	3,8	0,1	26,4	55
	Компот із заморожених фруктів (полуниця, слива, вишня)	120	0,8	0,1	16,4	56	160	0,9	0,2	22,3	70
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Всього за обід	**570**	**20,5**	**22,2**	**96,5**	**750**	**744**	**25,8**	**28,3**	**119,3**	**929**
	Вечеря										
	Пюре з бобових (гороху, або сочевиці) з маслом	100/2	9,7	3,0	22,7	167	125/2,5	12,2	3,6	28,4	208
	Вареники з курячим вареним м'ясом і маслом п.т.о	81/2	12,8	4,5	16,7	161	108/2,5	16,9	5,6	22,2	211
	Компот фруктовий	120	0,8	0,1	16,4	56	160	0,9	0,2	22,3	70
	Хліб з маслом та твердим сиром	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124
	Салат із вареного бурячка з олією	60	0,7	1,4	4,7	42	80	1,1	2,2	6,7	55
	Всього за вечерю	**331**	**28,0**	**12,6**	**67,0**	**494**	**423**	**35,5**	**15,1**	**85,6**	**613**
	Всього за день	**1355**	**55,4**	**44,8**	**226,1**	**1618**	**1753**	**70,4**	**55,6**	**287,9**	**2061**
Четвер	**Сніданок**										
	Каша ячна в'язка з маслом	82/2	1,8	1,7	11,9	70	103/2,5	2,2	2,1	14,6	86
	Омлет натуральний п.т.о	60	5,9	6,1	2,6	89	60	5,9	6,1	2,6	89
	Солоні огірки/салат з сезонних варених овочів з олією	60	0,4	2,0	2,1	36	80	0,6	2,6	3,0	45
	Йогурт 2,5% у заводській упаковці	100	2,7	2,5	14,1	88	125	3,4	3,1	17,6	110
	Какао з молоком	135	4,0	3,4	9,0	80	160	4,3	4,5	11,8	96
	Хліб з маслом	30/2	1,0	1,8	15,0	82	30/2,5	1,0	2,2	15,0	86
	Всього за сніданок	**467**	**15,8**	**17,5**	**54,7**	**503**	**558**	**17,4**	**20,6**	**64,6**	**588**
	Обід										
	Суп овочевий (з рисом) зі сметаною т.о	150/15	1,3	2,9	7,7	61	200/25	1,7	3,7	10,3	80
	Варені Голубці з рисом та з м'ясом свинини із маслом п.т.о	150/2	1,7	3,0	23,8	147	180/2,5	3,1	4,0	29,8	250
	Компот із заморожених фруктів (яблук,вишні,сливи)	120	0,8	0,1	16,4	56	160	0,9	0,2	22,3	70
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Всього за обід	**510**	**6,4**	**8,5**	**64,1**	**451**	**650**	**8,6**	**10,4**	**80,6**	**623**
	Вечеря										
	Макарони відварні з маслом та голланським сиром	100/2/10	3,0	1,8	19,6	108	113/2,5/15	3,9	2,2	25,5	140
	Товченик з курячого м'яса (п.т.о)	58	10,3	4,0	8,3	111	77	13,9	5,3	11,4	149
	Рагу овочеве п.т.о.	60	1,5	2,3	5,9	57	80	1,8	3,5	6,8	74
	Сік фруктовий	120	0,8	0,0	10,0	43	180/80	0,9	0,0	15,0	64
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Всього за вечерю	**398**	**16,1**	**8,1**	**50,1**	**377**	**530**	**21,2**	**11,0**	**67,0**	**503**
	Всього за день	**1375**	**38,3**	**34,1**	**168,8**	**1331**	**1738**	**47,2**	**42,0**	**212,2**	**1714**
я	**Сніданок**										
	Банош по-гуцульськи з твердим сиром і маслом	80/10/2	3,6	5,0	11,8	107	100/15/2.5	4,6	6,1	15,0	134
	Тюфтелька м'ясна з курки та овочами п.т.о	45/60	11,6	5,3	11,6	146	60/80	15,6	6,6	15,1	189
	Свіжа випічка без крему	72	4,1	3,3	25,7	146	72	4,1	3,3	25,7	146
	Компот із заморожених фруктів (яблук,вишні,сливи)	120	0,8	0,1	16,4	56	160	0,9	0,2	22,3	70
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Всього за сніданок	**437**	**20,5**	**13,8**	**71,7**	**513**	**552**	**25,9**	**16,3**	**86,4**	**615**
	Обід										
	Суп з цвітною капустою зі сметаною т.о	150/15	1,5	3,5	7,1	61	200/25	2,0	4,5	9,6	80
	Каша ячна в'язка з маслом	82/2	1,8	1,7	11,9	70	103/2,5	2,2	2,1	14,6	86

П'ятниця											
	Рибне суфле п.т.о	45	9,8	1,2	23,3	62	68	14,1	1,8	30,4	93
	Салат з квашеної капусти із олією/ салат з варених овочів	60	3,0	0,1	20,9	42	80	3,8	0,1	26,4	55
	Компот із заморожених фруктів (яблук,вишні,сливи)	120	0,8	0,1	16,4	56	160	0,9	0,2	22,3	70
	Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	30	2,1	2,4	9,9	71
	Фрукти свіжі сезонні	60	0,5	0,1	6,2	58	80	0,7	0,1	8,3	76
	Всього за обід	**547**	**19,4**	**9,0**	**95,8**	**420**	**721**	**25,8**	**11,1**	**121,6**	**531**
	Вечеря										
	Каша рисова розсипчаста з маслом та цибулею	101/2	2,4	2,3	23,7	46	127/2,5	3,0	2,9	29,9	76
	Котлета рублена куряча п.т.о.	60	11,6	5,3	11,6	86	80	15,6	6,6	15,1	114
	Вінегрет з 15.10.24р./салат з сезонних варених овочів з олією	115/60	1,9	3,7	11,5	85	135/80	2,3	4,2	13,7	101
	Кефір 2,5% в заводській упаковці	100	2,7	2,3	3,2	53	125	3,3	2,8	3,9	65
	Хліб з маслом та твердим сиром	30/2/10	4,8	5,0	11,2	110	30/2,5/25	5,5	5,7	12,7	124
	Всього за вечерю	**406**	**23,4**	**18,6**	**61,2**	**380**	**497**	**29,7**	**22,2**	**75,3**	**480**
	Всього за день	**1390**	**63,3**	**41,4**	**228,6**	**1313**	**1770**	**81,4**	**49,6**	**283,3**	**1626**