

Понеділок 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	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
Сніданок:										
Салат з капусти та цибулі	60	80	3,0	3,33	1,64	1,66	9,36	9,93	51,9	60,11
Курятина в сметані	45/15	60/25	14,23	18,99	5,67	7,54	0,3	0,42	113,43	151,16
Каша арнова розсипчаста	80	100	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,9	86,92	108,65
Компот із сухофруктів	120	160	0,26	0,32	0	0	10,02/16,01	19,08	37,99/60,73	72,38
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за сніданок:			21,99	27,79	11,47	13,74	47,35	61,65	361,24	463,3
Обід:										
Ікра з буряка	30	40	2,57	3,39	3,11	4,23	4,35	6,07	53,58	72,89
Суп селянський	150	200	1,51	2,02	3,41	4,38	8,94	11,92	71,26	93,52
Рибна паличка	46	69	9,20	13,52	4,63	6,24	3,77	4,74	47,56	87,31
Поре з бобових (сочевиці) з цибулею	80	100	9,52	10,93	1,93	2,37	21,15	24,27	151,38	175,1
Сир твердий	10	15	2,3	3,4	2,9	4,3	0	0	36	54
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,22	0,32	0,22	0,32	5,62	8,32	24,3	36,00
або (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,8	17,44	53,4	71,2
або (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24,0	32,0

Вівторок 1 тиждень

Найменування продуктів	№ тех. карт	Маса нетто		Хімічний склад							
		Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	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		
Сніданок:											
Салат з вареного буряка		60	80	1,07	1,43	0,07	0,1	7,1	9,5	39,9	40,5
Каша пшоняна з фруктами		80/25	100/35	2,46	3,38	2,18	2,72	26,48	28,51	128,55	183,45
Йогурт варене		40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8
Хліб цільнозерновий		30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Сир твердий		10	15	2,3	3,4	2,9	4,3	0	0	36	54
Фрукти свіжі (яблуко)		35	45	0,11	0,16	0,11	0,16	3,64	4,68	14,75	18,25
або (банан)		35	45	0,52	0,67	0,03	0,04	8,05	9,81	26,85	34,68
або (апельсин)		35	45	0,3	0,41	0,07	0,09	3,32	4,28	14,0	18,0
Всього за сніданок:											
з яблуком				13,12	15,55	12,26	14,28	47,4	52,87	353	430
з бананом				13,53	16,06	12,18	14,16	51,81	58	365,1	446,43
з апельсином				13,31	15,8	12,22	14,21	47,08	71,28	352,25	429,75
Обід:											
Капуста тушкована		30	40	0,56	0,8	0,95	1,9	2,75	5,35	20,8	26,1
Суп картопляний з макаронними виробами		150	200	1,72	2,29	1,34	1,79	13,08	17,45	70,24	92,18
Чахохбілі з куркою		45	60	10,11	13,5	3,35	4,3	5,17	7,11	84,36	112,45
Плов з родинками		80/10	100/15	2,57	3,07	2,74	3,15	31,06	37,29	142,93	167,7
Компот із сухофруктів		120	160	0,26	0,32	0	0	10,02/16,01	19,08	37,99/60,73	72,38
Хліб цільнозерновий		30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71

Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,22	0,32	0,22	0,32	0,22	0,32	5,62	8,32	24,3	36,00
або (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,8	17,44	53,4	71,2		
або (апелсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24,0	32,0		
Всього за обід з яблуком			17,54	22,4	45,65	14,31	15,51/21,51	129,54	451,62/510	577,81		
з бананом			18,22	23,28	46,03	14,79	23,69/29,69	138,66	480,72/539,1	613,08		
з апельсином			17,86	22,8	45,55	14,15	15,59/21,59	128,82	451,32/509,7	573,81		

Вечеря:

Котлета морквяна	60	80	0	0	3	4,5	0	0	25,8	40,4		
Рагу з курятини	45	60	11,18	14,91	5,13	6,68	15,06	20,09	151,37	186,68		
Картопляне пюре	80	100	1,08	2,3	1,78	3,34	11,6	14,6	72,4	100,3		
Молоко кип'ячене	150	200	4,2	5,4	3,75	4,5	7,05	9,5	78	104		
Фрукти свіжі(яблуко)	60	80	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71		
Всього за вечерю:			18,56	24,71	13,81	18,72	42,56	51,79	380,57	470,38		
Всього за день:												
з яблуком			49,22	62,66	71,72	47,31	105,47/111,74	234,2	1185,19/1243,57	1478,19		
з бананом			49,9	64,05	72,02	47,67	118,06/247,81	248,45	1126,39/1284,77	1529,89		
з апельсином			49,73	63,31	71,58	47,08	160,67/111,23	251,89	1184,14/1242,52	1473,94		

Середа 1 грудень

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	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років		
Сніданок:																
Капустя смажена в сухарях	60	80	1,98	2,68	2,73	2,78	7,2	9,8	57,5	70,4						
Гуляш курячий	45	60	9,9	13,22	3,38	4,34	3,98	5,43	87,38	115,59						
Каша пшенична в'язка	80	100	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,9	86,92	108,65						
Хліб цільнозерновий	30	30	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	71	71						
Твердий сир	10	15	2,3	3,4	2,9	4,3	0	0	36	54						
Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,8	17,44	53,4	71,2						
Всього за сніданок:			20,82	28,65	14,68	19,84	50,0	61,47	392,2	490,84						
Обід:																
Морква тушкована	30	40	0,85	1,16	2,37	3,33	7,91	10,78	52,94	63,12						
Суп — пюре гороховий	150(15)	200(20)	5,64	7,51	1,85	2,34	15,15	20,00	99,6	130,88						
Шніцель із яловичини	45	60	8,3	11,2	13,9	20,31	4,7	8,37	84	133,1						
Товчанка картопля з бобовими)	115(50/65)	130(50/80)	4,78	5,74	2,9	3,08	20,04	22,64	135,6	138,7						
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,22	0,32	0,22	0,32	5,62	8,32	24,3	36,00						
Банан	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,8	17,44	53,4	71,2						
Апельсин	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24,0	32,0						
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71						

Чай		120	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всього за обл:																		
З яблуком				21,89	28,03	23,64	31,78	63,32	80,01	467,44	572,8							
З бананом				22,57	28,91	24,02	31,54	71,2	89,13	496,54	608,0							
З апельсином				22,21	27,43	24,08	31,62	63,4	79,29	467,14	568,8							
Вечеря:																		
Буряк																		
Тушкований		60	80	0,84	1,3	1,8	2,7	6,2	12	40,03	70,4							
Запіканка творожно-рисова		115(80/80)	150(100/100)/15	17,25	22,3	11,13	15,56	14,17	18,5	249,97	280,6							
Сік фруктовий		120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	28,6	62	92							
Всього за вечерю:				18,19	23,8	12,93	18,26	39,47	59,1	352	443							
Всього за день:																		
З яблуком				60,9	80,48	51,28	69,88	102,79	200,58	1211,64	1506,64							
З бананом				61,58	81,36	51,63	69,64	160,67	209,7	1240,74	1541,84							
З апельсином				61,22	79,88	51,69	69,72	152,87	199,86	1211,34	1502,64							

Четвер 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Салат з моркви	60	80	0,85	1,16	2,37	3,33	7,91	10,78	52,94	63,12
Каша булгур	80	100	2,9	4,4	2,08	3,07	17,6	22,4	102	152
Омлет	60	60	5,85	5,85	7,12	7,12	2,68	2,68	97,87	97,87
Какао з молоком	150	200	5	6,6	4	5,3	7,8	10,7	70	94
Фрукти банан	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,8	17,44	53,4	71,2
Всього за сніданок:			22,28	15,87	19,8	51,36	49,79	64	376,21	478,19

Обід:

Буряк тушкований зі сметаною	30/10	40/15	1,6	2,7	0,05	0,05	12,5	16,5	30	42,5
Борщ по – бахмацьки зі сметаною	150/5	200/10	2,4	2,8	2,5	3,14	10,03	13,13	69	89
Котлета натуральна з яловичини	45	60	6,79	10,45	8,1	11,25	4,63	6,62	147,7	186,5
Макарони відварені	80	100	2,82	3,51	2,7	2,8	18,6	23,3	90	104
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,22	0,32	0,22	0,32	5,62	8,32	24,3	36,00
Або банан	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,8	17,44	53,4	71,2
Або апельсин	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24,0	32,0
Всього за обід										
З яблуком			15,93	21,88	15,97	19,96	51,28	77,77	431,1	529
З бананом			16,61	22,76	15,81	19,5	59,46	86,89	461,1	564,2
З апельсином			16,25	22,28	15,87	19,8	51,36	77,05	431,7	525

Вечеря:

Салат з калусти і моркви	60	80	1,08	1,6	1,9	3,8	5,5	10,7	41,6	52,2
Хлібець рибний	48	72	7,9	11,9	3,3	4,2	3,5	5,2	56	96,0
Каша гречана	80	100	4,2	5,2	2,5	3,1	21,11	26,35	124,9	156,2
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Твердий сир	10	15	2,3	3,4	2,9	4,3	0	0	36	54
Компот із сухофруктів	120	160	0,26	0,32	0	0	10,02/16,01	19,08	37,99/60,73	72,38
Всього за вечерю:			17,84	24,52	13,0	17,8	50,03/56,02	71,23	367,49/390,23	501,78
Всього за день :										
З яблуком			49,27	65,61	44,55	56,66	151/157,09	235,77	1174,8/1197,54	1508,97
З бананом			49,95	66,49	44,39	56,2	159,28/165,27	222,17	1204,8/1227,54	1544,17
З апельсином			49,56	66,01	44,45	56,3	151,18/157,17	212,28	1175,4/1198,14	1504,97

П'ятниця 1 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		
Сніданок:												
Гарбуз запечений	60	80	0,45	0,63	3,14	4,20	4,64	6,52	87,62	110,94		
Каша «Борсьвка» молочна	150	200	3,99	4,97	3,20	4,00	29,13	41,91	206,94	279,74		
Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,8	17,44	53,4	71,2		
Чай	120	160	0	0	0	0	0	0	0	0		
Всього за сніданок:			5,34	6,8	6,4	8,28	47,57	65,87	347,96	461,88		
Обід:												
Ікра з буряка	30	40	2,98	3,83	0,05	0,06	24,21	30,95	25,0	54,15		
Суп овочевий	150	200	2,32	3,2	2,97	4,38	13,34	17,77	89,23	122,57		
Суфле із вареної курки	45	60	8,83	13,87	10	15,7	6,16	8,89	110,04	150,84		
Каша кукурудзяна	80	100	2,1	3,31	2,61	4,01	10,6	15,03	90,68	129,26		
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71		
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,22	0,32	0,22	0,32	5,62	8,32	24,3	36,00		
Сік фруктовий	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	28,6	90	104		
Всього за обід:			18,33	26,31	18,03	26,55	64,21	82,54	385,95	528,82		
3 яблуком			18,55	26,63	18,25	26,87	69,83	90,86	410,25	564,82		
3 бананом			19,23	27,51	18,09	26,63	78,01	99,98	439,35	600,02		
3 запельсином			18,87	27,03	18,15	26,73	69,91	90,14	419,95	560,82		

Вечеря:

Капустя смажена в яйці	60	80	2,3	3,02	2,46	3,44	4,06	5,46	44,68	60,92
Трофтеляка із курки	45	60	12,19	15,92	4,4	6,01	13,32	16,65	82,7	105,98
Пюре з бобових із цибулею	80	100	9,52	10,93	1,92	2,37	21,15	24,27	151,38	175
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Какао з молоком	150	200	5	6,6	4	5,3	7,8	10,7	70	94
Всього за вечерю:			29,13	35,92	14,68	18,32	54,49	63,95	408,96	499,94
Всього за день:			52,8	69,03	39,11	53,15	166,47	212,36	1142,87	1490,64
З яблуком			53,02	96,35	39,33	53,47	172,09	220,68	1167,17	1526,64
З бананом			53,7	70,23	39,17	53,23	180,27	229,8	1196,27	1561,84
З апельсином			53,34	69,75	39,23	53,31	172,17	219,96	1166,87	1522,64