

Понеділок 2 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:										
Салат із свіжої капуста	60	80	2,57	3,39	3,11	4,23	4,35	6,07	35,58	62,89
Курка по італійські	45	60	9,65	12,86	3,34	4,29	3,25	4,26	103,23	118,14
Каша гречана	80	100	4,2	5,2	2,5	3,1	21,11	26,35	124,9	156,2
Сік фруктовий	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	28,6	62	92
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
Всього за сніданок:			20,92	27,15	14,25	18,32	57,71	75,18	433,71	554,23
Обід:										
Суп овочевий	150/40	200/60	2,32	3,2	2,97	4,38	13,34	17,77	104,21	122,57
Фішболли в томатному соусі	40	60	8,07	12,14	1,97	3,27	5,33	7,71	96,2	108,56
Каша пшенична з цибулею	80/20	100/20	3,8	4,21	1,97	2,47	21,1	26,3	117	146
Компот із свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27/49,74	66,32
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			16,11	21,97	9,55	12,84	55,91	77,98	425,42/448,16	514,45

Вечера

Лобіо з квасолею (овочі +квасолія)	140/80	180/100	3,94	4,92	2,94	3,67	11,1	13,88	85,71	107,14
Запіканка вермішелево-сирна	120	145	19,6	24,64	12,47	15,51	14,04	18,04	244,38	307,6
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,22	0,32	0,22	0,32	5,62	8,32	24,3	36
Всього за вечерю:			23,76	29,88	15,63	19,5	30,76	40,24	354,39	450,74
Всього за день :			60,79	79	39,43	50,66	144,38	193,40	1213,52	1519,42

Вівторок 2 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Салат з моркви та яблук	60/30	80/40	0,83	1,11	0,8	1,56	8,18	10,71	59,94	79,2
Каша «Янтарна» з молоком та яблуками	150/30	200/40	3,99	4,97	3,20	4,00	29,13	41,91	206,94	279,74
Сік фруктовий	120	180	0,1	0,2	0,0	0,0	19,1	28,6	90	104
Всього за сніданок:			4,92	6,28	4,0	5,56	56,41	81,22	356,88	462,94
Обід:										
Ікра буряково-морквяна	30	40	0,595	1,19	1	1,04	3,925	7,85	22,41	20,2
Суп - харчо	150	200	1,32	1,76	1,57	2,09	3,93	9,25	47,51	63,35
Котлета куряча	45	60	6,65	10,94	4,21	11,32	3,02	6,85	101,81	128,18
Пюре з бобових	80	100	9,01	11,3	1,91	2,54	22,32	25,47	134,56	170
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
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 обід:										
з яблуком			20,155	27,93	11,31	19,71	58,735/64,725	86,72	439,58/469,32	561,11
з бананом			20,835	28,81	11,15	19,47	66,92/72,91	95,84	468,68/498,42	596,31
з апельсином			20,475	28,33	11,21	19,55	58,815/64,81	86	439,28/469,02	557,11

Вечеря :

Гарбузи смажені	60	80	0,91	1,21	1,63	2,19	5,14	6,83	37,81	50,51
Чахохбілі з куркою	45	60	10,11	13,50	3,35	4,30	5,17	7,11	84,36	112,45
Каша арнова	80	100	3,1	4,01	2,1	2,95	18,05	26,2	108,74	139,46
Какао на молоці	150	200	5	6,6	4	5,3	7,8	10,7	70	94
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за вечерю:			22,08	28,23	14,48	18,3	47,73	62,39	406,71	507,72
Всього за день:										
яблуко			47,55	62,44	29,79	43,57	162,88/168,87	230,33	1203,17/1232,91	1531,77
банан			47,835	63,32	29,63	43,33	171,1/177,05	239,45	1232,27/1262,01	1560,97
япельсин			47,475	62,84	29,69	43,41	165,96/168,95	229,61	1202,87/1232,61	1527,77

Середа 2 тижень

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:										
Яйце варене	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8
Ікра бурякова	60	80	2,98	3,83	0,05	0,06	24,24	30,95	25	54,15
Макаронні вироби	80	100	2,82	3,51	2,7	2,8	18,6	23,3	100	115
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 (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,8	17,44	53,4	71,2
Всього за сніданок:			1416,18	19,12	12,71	14,24	66,82	81,87	348,2	428,15
Обід:										
Пюре морквяне	30	40	0,4	0,535	0,035	0,5	2,5	3,395	10,3	19,05
Борщ український зі сметаною	150/5	200/10	2,4	2,8	2,5	3,14	10,03	13,3	69	89
Тюфтелька куряча-рисова зі сметанним соусом	45/10	60/15	6,16	6,48	7,42	7,87	5,86	7,04	91,59	112,77
Картопля запечена скибочками	80	100	2,5	3,14	2,1	2,86	12,54	15,53	80,39	101,06

Компот із сухофруктів	120	160	0,26	0,32	0	0	10,02/16,0 1	19,08	37,99/60,7 3	72,38
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
Хліб Цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід:			15,48	17,61	14,85	17,33	75,97	101,60	461,97	604,46
з яблуком			15,7	17,93	15,07	17,65	81,41	109,92	486,27	640,46
з бананом			16,02	18,84	14,97	17,41	89,77	119,04	515,37	675,66
з апельсином			17,58	18,33	15,09	17,49	81,67	109,2	485,97	636,46

Вечеря:

Гарбуз запечений	60	80	0,45	0,63	3,14	4,2	4,64	6,52	87,62	130,94
Каша перлова	80	100	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	87,82	98,28
Оладки курячі	45	60	7,3	9,72	3,26	4,11	3,38	4,42	92,61	95,28
Молоко кип'ячене	150	200	4,2	5,4	3,75	4,5	7,05	9,5	78	104
Всього за вечерю:			14,17	19,12	12,82	17,02	25,6	32,4	346,05	428,5
Всього за день:										
з яблуком			61,53	73,79	55,45	66,24	270,85	325,79	1180,52	1497,11
з бананом			61,25	74,67	55,32	66	279,21	334,91	1209,62	1532,31
з апельсином			63,43	74,19	55,47	66,08	271,11	325,07	1180,22	1493,11

Четвер 2 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад						Енергетична цінність	Від 4-6 (7) років
			Білки		Жири		Вуглеводи			
			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		
Салат з вареного буряка	60	80	1,07	1,43	0,07	0,1	7,1	9,5	29,8	39,9
Тюфелівка рибна	40	60	8,06	8,06	4,01	6,02	2,7	6,2	50	90
Булгур	80	100	2,9	4,4	2,08	3,07	17,6	22,4	102	152
Какао з молоком	150	200	5	6,6	4	5,3	7,8	10,7	70	94
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Свіжі фрукти (яблуко)	60	80	0,22	0,32	0,22	0,32	5,62	8,32	24,3	36
Всього за сніданок:			18,7	21,91	14,78	18,21	59,62	75,02	380,1	518,9
Обід :										
Капуста смажена в сухарях (з білокачанної капуста)	30	40	0,99	1,34	1,365	1,39	3,6	4,9	28,75	35,2
Борщ буряковий	150/30	200/40	1,3	1,8	2	2,7	9,98	13,2	61	73
Шніцель (яловичина)	45	60	8,3	11,2	13,9	20,31	4,7	8,37	84	133,1
Макаронні вироби	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
Сир твердий	10	15	2,3	3,4	2,9	4,3	0	0	36	54

Компот із свіжих фруктів	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27/49,7 4	66,32
Всього за обід:			18,05	23,67	25,5	34,22	53,02	75,79	445,94/ 497,35	613,14

Вечеря:

Каша рисова	80	100	2,07	2,57	4,38	4,89	32,04	38,82	201	237,88
Пюре з гарбуза	60	80	1,12	1,48	3,11	4,10	4,88	6,50	51,10	67,65
Омлет	60	60	2,9	5,8	3,58	7,1	1,3	2,6	48,9	80
Молоко кип'ячене	150	200	4,2	5,4	3,75	4,5	7,05	9,5	78	104
Всього за вечерю:			10,29	15,25	27,82	17,89	44,22	55,12	361	457,53
Всього за день :			47,04	60,83	68,1	70,32	156,86	202,93	1187,04/ 1238,43	1589,57

з яблуком			23,28	29,98	7,92	11,95	119,47	159,57	492,12	619,68
з бананом			23,96	30,86	7,76	11,71	127,65	168,69	521,22	654,88
з апельсином			23,6	30,38	7,82	11,79	119,55	158,85	491,82	615,68
Вечеря:										
Гарбуз, запечений з яйцем	60	80	2,51	3,34	3,28	4,38	3,35	4,46	52,04	69,38
Каша кукурудзяна розсіпчаста з сиром твердим	80/10	100/15	4,23	5,3	1,8	2,26	21,38	26,82	112,64	141,22
Чай	120	160	0	0	0	0	0	0	0	0
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 вечерю:										
з яблуком			7,06	9,19	5,7	7,52	74,52	101,56	372,68	507,80
с бананом			7,74	10,07	5,54	7,28	82,75	110,68	401,78	543,00
з апельсином			7,38	9,59	5,6	7,36	74,65	100,84	372,38	506,8
Всього за день :										
з яблуком			55,64	73,07	28,33	41,9	233,78	305,02	1273,53	1565,02
з бананом			57	74,83	28,01	41,42	250,19	323,26	1331,73	1635,42
з апельсином			56,28	73,87	28,13	41,58	233,99	303,58	1272,93	1557,02