

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

Олександр СКВАРЧА

2025 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач Сумського дошкільного
навчального закладу (ясла-садок)
№ 23 «Золотий ключик» м. Суми,
Сумської області

Олена СИДОРОВА

2025 рік

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

на осінній період 2025 року

Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 23
«Золотий ключик» м. Суми, Сумської області

Понеділок I	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки
Найменування продуктів										
Сніданок										
Копилета натуральна куряча (Я,Г)	48(45)	64(60)	10	13,3	4,4	5,9	4,3	5,8	97	129
Каша гречана в'язка (ЗП,МП,Л)	120	150	3,7	4,6	2,9	3,6	18,5	23	116	145
Салат з зеленого горошку	60	80	2,7	3,5	1,6	2,1	8	10,6	54	73
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (ЗП,Г)	30/10	30/15	6,2	7,4	3,9	5,3	12,3	12,3	107	125
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	4,46	5,9	3,95	5,27	7,47	9,96	82,2	109,5
Всього за сніданок			27,06	34,7	16,75	22,17	50,57	61,66	456,2	581,5
Обід										
Суп український з голушками(Г,Я)	150/15	200/20	1,5	2	3,2	4,3	8,9	11,9	69	92
Рибна палянка з яйцем (Р,Я,Г)	52(40)	77(60)	9,1	13,6	4,2	6,3	4,8	7,1	93	140
Каша рисова розсипчаста (МП,Л)	120	150	2,9	3,6	2,5	3,2	30	37	157	195
Салат з капуста та огірком	60	80	1,3	1,7	2,7	3,6	3,9	5,2	43	57,3
Фрукти сезонні(банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із ягід	150	180	0,33	0,39	0,12	0,14	18,15	21,67	62,85	75,22
Всього за обід			18,13	24,59	15,22	20,04	88,75	110,17	548,85	701,52
Вечеря										
Фрукти сезонні (яблуко)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Гратен "Зебра"(МП,Л,Я,ЗП,Г)	80(52)	100(65)	8,9	9,2	13,6	14,1	24,5	29,1	157	245
Салат з моркви	40	50	0,6	0,7	2	2,5	4	5	34	43
Суп сметанний солодкий (МП,Л,Г)	30	40	5,61	6,39	4,6	4,9	13,8	15,29	109,2	165,9
Чай	150	180	0	0,1	0	0	0,2	0,3	2	2
Всього за вечерю			15,31	16,69	20,4	21,8	48,7	57,99	329,2	491,9
Всього за день			60,5	75,98	52,37	64,01	188,02	229,82	1334,25	1774,92

Віоморок I												
Найменування продуктів												
	Маса нетто			Білки			Жири			Вуглеводи		
	1-4 роки	4-7 роки	98(73)	1-4 роки	4-7 роки	13,9	1-4 роки	4-7 роки	5,4	1-4 роки	4-7 роки	Ккал
Сніданок												
Вареники лінійні (МП,Л,Г,Я)			73(55)	10,4	13,9	5,4	7,3	9,7	13	131	175	
Соус сметанний (Г,МП,Л)			36	0,6	0,7	1,9	2,6	2,3	3,1	29	39	
Фрукти сезонні (банан)			60	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71	
Салат морквяно-яблучний			60	0,6	0,8	1,5	2	6,7	9	40	53	
Компот із ягід			150	0,33	0,39	0,12	0,14	18,15	21,67	62,85	75,22	
Всього за сніданок				12,83	16,99	9,02	12,14	49,95	64,17	315,85	413,22	
Обід												
Суп рисовий (МП,Л)			150	2,6	3,5	4,5	6	15,2	20,3	107	143	
Нагетси курячі (Г,Я)			56(45)	11	14,7	4,6	6,1	10	13,4	126	168	
Макарони відварені (Г,МП,Л)			120	4,4	5,6	2,4	2,9	29	36	157	195	
Салат з буряка			60	0,9	1,2	1,8	2,3	6	8	40	54	
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)			30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
Молоко кип'ячене (МП,Л)			150	4,46	5,9	3,95	5,27	7,47	9,96	82,2	109,5	
Всього за обід				25,46	33	19,65	24,97	77,57	97,56	583,2	740,5	
Вечеря												
Шніцель рибний натуральний (Р,Я,Г)			47(40)	7,8	11,6	2,9	4,4	5,3	8	78	117	
Пюре горохове з цибулею			120	12,4	15,5	3,8	4,8	29,3	36,6	200	250	
Сік			120	0,6	0,9	0	0	19,1	28,6	82	122	
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)			30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
Фрукти сезонні (груша)			60	0,2	0,3	0,2	0,2	6,1	8,1	25	34	
Салат вітамінний			60	0,71	0,94	2,12	2,83	4,54	6,05	38,01	50,68	
Всього за вечерю				23,81	31,34	11,42	14,63	74,24	97,25	494,01	644,68	
Всього за день				62,1	81,33	40,09	51,74	201,76	258,98	1393,1	1798,4	

Середа 1												
Найменування продуктів	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал		роки	роки
	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки		
Сніданок												
Котлета натуральна куряча (Я,Г)	48(45)	64(60)	10	13,3	4,4	5,9	4,3	5,8	97		129	
Каша рисова розсипчаста (ЗП,Г)	120	150	3,9	4,9	2,4	3	26,5	33	144		179	
Какао (МП,Л)	150	200	4,8	6,4	4,1	5,5	7,8	10,4	86		115	
Салат вітамінний	60	80	0,71	0,94	2,12	2,83	4,54	6,05	38,01		50,68	
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (ЗП,Г)	30/10	30/15	6,2	7,4	3,9	5,3	12,3	12,3	107		125	
Всього за сніданок			25,61	32,94	16,92	22,53	55,44	67,55	472,01		598,68	
Обід												
Суп гороховий з грибами (Г)	150/30	200/30	6,3	7,6	2,3	2,9	25,8	30,3	148		177	
Голубці лінійні з курки(ЗП,МП,Л)	120(45)	160(60)	10,9	14	4,7	6,1	10,7	13,7	126,3		161,3	
Салат зі свіжих огірків та помідорів	62	82	0,6	0,8	2,4	3,2	2,8	3,8	34		45	
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71		71	
Кардаде	150	180	0	0,1	0	0	0,2	0,3	2		2	
Фрукти сезонні (банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,08	17,44	53		71	
Всього за обід			20,8	25,8	11,9	14,7	62,48	75,44	434,3		527,3	
Вечеря												
Омлет (МП,Л,Я,Г)	60	60	5,9	5,9	6,1	6,1	2,6	2,6	89		89	
Фрукти сезонні (яблуко)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27		36	
Булгур (ЗП,МП,Л)	120	150	3,6	4,5	2,5	4,1	22,3	27,7	120		158	
Салат зі свіжої капусти	50	70	0,8	1,2	1,5	2,1	3,1	4,3	28		38	
Напій лимонний	120	150	0,14	0,18	0,02	0,02	9,96	12,58	52,45		52,28	
Всього за вечерю			10,64	12,08	10,32	12,62	44,16	55,48	316,45		373,28	
Всього за день			57,05	70,82	39,14	49,85	162,08	198,47	1222,8		1499,3	

Четвер 1												
Найменування продуктів												
	Маса нетто			Білки			Жири			Вуглеводи		
	1-4 роки	4-7 роки	80	1-4 роки	4-7 роки	0,3	1-4 роки	4-7 роки	0,3	1-4 роки	4-7 роки	Ккал
Сніданок												
Фрукти сезонні (яблука)		60	80	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	0,3	6,2	8,3	27
Пудинг манний з сиру кисломолочного (ЗП, Г, МП, Л, Я)	100(20)	125(25)		6,6	8,3	5,1	6,4	22,1	14,3	17,7	22,1	179
Соус сметанний	35	50		1	1,4	2,4	3,5	4,7	6,7	4,7	6,7	64
Салат морквяно-яблучний з твердим сиром (МП, Л)	92	122		2,4	3,2	4,2	5,6	9,4	12,5	9,4	12,5	81
Сік	120	180		0,6	0,9	0	0	19,1	28,6	19,1	28,6	82
Всього за сніданок				10,8	14,1	11,9	15,8	57,1	78,2	57,1	78,2	378
Обід												
Борщ по-бахмацьки (МП, Л)	150(6)	200(8)		6,3	7,6	2,3	2,9	25,8	30,3	25,8	30,3	148
Шніцель зі свинини (Г)	60(45)	80(60)		8,4	11,1	14,5	19,3	8,6	11,4	8,6	11,4	199
Каша перлова розсипчаста	120	150		3,6	4,9	2,4	2,9	26,4	33	26,4	33	143
Компот із с\ф	150	180		0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	26,07	29,67	97,85
Огірок свіжий	60	80		0,5	0,6	0	0	2	2,6	2	2,6	8
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г)	30	30		2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	9,9	71
Всього за обід				21,32	26,79	21,6	27,5	98,77	116,87	98,77	116,87	666,85
Вечеря												
Пудинг із м'яса курки (МП, Л, Г, Я)	60(45)	80(60)		10,4	13,9	4,9	6,6	3,1	4,2	3,1	4,2	98
Каша вівсяна вязка (ЗП, МП, Л)	120	150		3,2	4	3,7	4,6	15,3	19,1	15,3	19,1	106,7
Молоко кип'ячене (МП, Л)	150	200		4,46	5,9	3,95	5,27	7,47	9,96	7,47	9,96	82,2
Фрукти сезонні (апельсин)	60	80		0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	5,7	7,6	24
Помідор свіжий	60	80		0,6	0,8	0,2	0,2	2,80	3,6	2,80	3,6	14
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г)	30	30		2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	9,9	71
Всього за вечерю				21,26	27,4	15,25	19,27	44,27	54,36	44,27	54,36	395,9
Всього за день				53,38	68,29	48,75	62,57	200,14	249,43	200,14	249,43	1820,5

Питання 1											
Найменування продуктів	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал		
	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	
Сніданок											
Омлет з цибулею (МП,Л,Я)	55	55	5,6	5,6	6,8	6,8	1,7	1,7	90	90	
Макарони відварені (Г,МП,Л)	120	150	4,4	5,6	2,4	2,9	29	36	157	195	
Салат з капусти	50	70	0,8	1,1	3	4,2	4,9	7	47,7	67,5	
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
Какао (МП,Л)	150	200	4,8	6,4	4,1	5,5	7,8	10,4	86	115	
Фрукти сезонні (яблуко)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36	
Всього за сніданок			17,9	21,1	18,9	22,1	59,5	73,3	478,7	574,5	
Обід											
Суп польовий(МП,Л)	150/4	200/5	2,1	2,8	2,4	3,2	10	13,4	68	91	
Ковбаски по Львівськи (яловичина) (Г,МП,Л)	67(45)	95(60)	10,4	19	11,39	21,91	11,59	22,75	173,69	335,74	
Картопляне пюре (МП,Л)	90	112	2	2,5	2,1	2,7	14,5	18,2	85	106	
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	4,46	5,9	3,95	5,27	7,47	9,96	82,2	109,5	
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
Огірок свіжий	60	80	0,5	0,6	0	0	2	2,6	8	12	
Всього за обід			21,56	32,9	22,24	35,48	55,46	76,81	487,89	725,24	
Вечеря											
Хлібець рибний (Р,Г,Я,МП,Л)	48(40)	73(60)	8	12	3,7	5,6	2,9	4,4	77	116	
Каша гречана розсипчаста (МП,Л)	120	150	6,1	7,7	3,6	4,4	30,8	38,4	180	224	
Салат зі свіжих огірків та помідорів	62	82	0,6	0,8	2,4	3,2	2,8	3,8	34	45	
Компот із с\ф	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	
Фрукти сезонні (груша)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,2	6,1	8,1	25	34	
Всього за вечерю			15,32	21,29	9,9	13,4	68,67	84,37	413,85	532,22	
Всього за день			54,78	75,29	51,04	70,98	183,63	234,48	1380,4	1832	

Понеділок II											
Найменування продуктів		Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки
Сніданок											
Каша кукурудзяна розсипчаста(ЗП,МП,Л)		120	150	3,2	4,1	2,4	3,1	28,30	35,2	149	185,9
Оладки з м'яса курки(Г, МП,Л,Я)		69(45)	93(60)	10,9	14,5	5,4	7,2	5,3	7,1	113	151
Помідор свіжий		60	80	0,6	0,8	0,2	0,2	2,80	3,6	14	18
Фрукти сезонні (яблуко)		60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (ЗП,Г)		30/10	30/15	6,2	7,4	3,9	5,3	12,3	12,3	107	125
Каркаде		150	180	0	0,1	0	0	0,2	0,3	2	2
Всього за сніданок				21,1	27,2	12,1	16,1	55,10	66,8	412	499,9
Обід											
Борщ квасолевий зі сметаною(МП,Л)		150/4	200/5	1,5	2	1,8	2,4	10,2	13,6	62	83
Зрази картоплані з курячим м'ясом "човники"		150(45)	200(60)	12,9	17,20	7,30	9,7	25,1	33,4	216	288
Огірок свіжий		60	80	0,5	0,6	0	0	2	2,6	8	12
Компот із с\ф		150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)		30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід				17,42	22,39	11,5	14,5	73,27	89,17	454,85	567,22
Вечеря											
Каша "Янтарна" (ЗП,МП,Л)		120	150	5	6,2	5,4	6,70	24,5	30,6	165,6	207,6
Соус із с\ф		36	48	0,6	0,7	1,9	2,6	2,3	3,1	29	39
Фрукти сезонні (апельсин)		60	80	0,28	0,4	0,28	0,4	7,28	10,4	31,5	45
Салат з моркви		60	80	0,84	1,17	1,92	2,56	9,72	13	59,64	79,46
Молоко кип'ячене (МП,Л)		150	200	4,46	5,9	3,95	5,27	7,47	9,96	82,2	109,5
Всього за вечерю				11,18	14,37	13,45	17,53	51,27	67,06	367,94	480,56
Всього за день											
				49,7	63,96	37,05	48,13	179,64	223,03	1234,79	1547,68

Понеділок II		Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки
Найменування продуктів											
Сніданок											
Каша кукурудзяно розсипчаста(ЗП,МП,Л)		120	150	3,2	4,1	2,4	3,1	28,30	35,2	149	185,9
Оладки з м'яса курки(Г, МП,Л,Я)		69(45)	93(60)	10,9	14,5	5,4	7,2	5,3	7,1	113	151
Помідор свіжий		60	80	0,6	0,8	0,2	0,2	2,80	3,6	14	18
Фрукти сезонні (яблука)		60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (ЗП,Г)		30/10	30/15	6,2	7,4	3,9	5,3	12,3	12,3	107	125
Каркаде		150	180	0	0,1	0	0	0,2	0,3	2	2
Всього за сніданок				21,1	27,2	12,1	16,1	55,10	66,8	412	499,9
Обід											
Борщ квасолевий зі сметаною(МП,Л)		150/4	200/5	1,5	2	1,8	2,4	10,2	13,6	62	83
Зрази картопліні з курячим м'ясом "човники"		150(45)	200(60)	12,9	17,20	7,30	9,7	25,1	33,4	216	288
Огірок свіжий		60	80	0,5	0,6	0	0	2	2,6	8	12
Комлот із с\ф		150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)		30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід				17,42	22,39	11,5	14,5	73,27	89,17	454,85	567,22
Вечеря											
Каша "Янтарна" (ЗП,МП,Л)		120	150	5	6,2	5,4	6,70	24,5	30,6	165,6	207,6
Соус із с\ф		36	48	0,6	0,7	1,9	2,6	2,3	3,1	29	39
Фрукти сезонні (апельсин)		60	80	0,28	0,4	0,28	0,4	7,28	10,4	31,5	45
Салат з моркви		60	80	0,84	1,17	1,92	2,56	9,72	13	59,64	79,46
Молоко кип'ячене (МП,Л)		150	200	4,46	5,9	3,95	5,27	7,47	9,96	82,2	109,5
Всього за вечерю				11,18	14,37	13,45	17,53	51,27	67,06	367,94	480,56
Всього за день				49,7	63,96	37,05	48,13	179,64	223,03	1234,79	1547,68

Вісник II												
Найменування продуктів			Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Кал	
			1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки
Сніданок												
Фрукти сезонні(яблуко)			60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Сирники рожеві(МП,Л,Я,Г)			68(50)	85(62)	10,2	12,7	8,2	10,2	10,8	13,4	158	197
Соус сметанний (МП,Л)			30	40	1,1	1,5	5	6,5	4,6	6,1	67,1	88,8
Салат марквяно-яблучний з твердим сиром (МП,Л)			92	122	2,4	3,2	4,2	5,6	9,4	12,5	81	109
Компот із ягід			150	180	0,33	0,39	0,12	0,14	18,15	21,67	62,85	75,22
Всього за сніданок					14,23	18,09	17,72	22,74	49,15	61,97	395,95	506,02
Обід												
Борщ буряковий (МП,Л)			150/2	200/3	2,5	1,9	2,7	5	20,10	29,90	169,09	199,3
Фрикадельки в сметанному соусі (свинина)(Г,МП,Л)			65/40(45)	87/53(65)	8,8	11,8	14,6	19,4	10,8	14,3	210	280
Каша перлова розсіпчаста (ЗП,Г)			120	150	3,6	4,5	2,4	2,9	26,4	33	142,7	177,8
Помідор свіжий			60	80	0,6	0,8	0,2	0,2	2,80	3,6	14	18
Кефір (МП,Л)			100	125	3	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)			30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід					20,6	24,9	24,8	33	73,50	95,10	665,79	820,1
Вечеря												
Гуляш курячий (Г)			32/18(45)	43/24(60)	9,4	12,6	3,9	5,2	4,1	5,4	88	118
Макарони відварені (Г,МП,Л)			120	150	4,4	5,6	2,4	2,9	29	36	157	195
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)			30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти сезонні(банан)			60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Какао (МП,Л)			150	200	4,8	6,4	4,1	5,5	7,8	10,4	86	115
Огірок свіжий			60	80	0,5	0,6	0	0	2	2,6	8	12
Всього за вечерю					22,1	28,5	12,9	16,1	65,9	81,7	463	582
Всього за день					56,93	71,49	55,42	71,84	188,55	238,77	1524,74	1908,12

Середня II	Найменування продуктів											
	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал			
	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки
Сніданок												
Оладки курячі (Г,МП,Л,Я)	69(45)	93(60)	10,9	14,5	5,4	7,2	5,30	7,1	113	151		
Картопляне пюре (МП,Л)	90	112	2	2,5	2,1	2,7	14,5	18,2	85	106		
Овочок свіжий	60	80	0,5	0,6	0	0	2	2,6	8	12		
Хліб цільнозерновий з та.сиром (ЗП,Г,МП,Л)	30/10	30/15	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71		
Фрукти сезонні (банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71		
Каркаде	150	180	0	0,1	0	0	0,2	0,3	2	2		
Всього за сніданок			16,4	21	10	12,4	45,00	55,5	332	413		
Обід												
Суп гречаний (МП,Л)	150	200	1,6	2,1	2,1	2,8	11,5	15,4	74	94		
М'ясо курки в сметані (МП,Л)	30/9(45)	40/12(65)	9,1	12,1	5,9	7,9	0,4	0,6	91	122		
Каша пшоняна вязка (ЗП)	120	150	3,5	4,3	4,4	5	19,8	24,7	133,5	162,6		
Сік	120	180	0,6	0,9	0	0	19,1	28,6	82	122		
Салат вітамінний	60	80	0,97	1,29	2,05	2,73	3,7	4,93	46,36	34,77		
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71		
Фрукти сезонні (груша)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,2	6,1	8,1	25	34		
Всього за обід			18,07	23,09	17,05	21,03	70,5	92,23	522,86	640,37		
Вечеря												
Суфле яєчне (Я,МП,Л,Г)	75	75	6,8	6,8	7,5	7,5	6	6	118	118		
Пюре горохове з вершковим маслом (МП,Л)	120	150	13,2	16,5	2,8	3,6	29,7	37	197,3	245		
Помідор свіжий	60	80	0,6	0,8	0,2	0,2	2,80	3,6	14	18		
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	4,46	5,9	3,95	5,27	7,47	9,96	82,2	109,5		
Всього за вечерю			25,06	30	14,45	16,57	45,97	56,56	411,5	490,5		
Всього за день			59,53	74,09	41,5	50	161,47	204,29	1266,4	1543,9		

Четвер II												
Найменування продуктів												
Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал				
										1-4 роки	1-4 роки	1-4 роки
1-4 роки	4-7 роки	1-3 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	4-7 роки
Сніданок												
Фрукти сезонні (апельсин)		60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32	
Котлета рибна любительська (Р,Г,Я,МП,Л)		59(40)	88(60)	8,2	12,3	3,8	5,7	3,8	5,7	81	122	
Каша пшенично розсипчаста (ЗП,МП,Л)		120	150	5,2	6,5	2,5	3,1	32,3	40,1	174,7	217,7	
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)		30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
Огірок свіжий		60	80	0,5	0,6	0	0	2	2,6	8	12	
Какао (МП,Л)		150	200	4,8	6,4	4,1	5,5	7,8	10,4	86	115	
Всього за сніданок				21,3	28,6	12,9	16,9	61,5	76,3	444,7	569,7	
Обід												
Борщ український (МП,Л)		150/4	200/5	2,3	3,1	3	4,1	10,6	14,1	76	102	
Нагетси курячі (Г,Я)		56(45)	75(60)	11	14,7	4,6	6,1	10	13,4	126	168	
Картопля тушкована з цибулею і томатом (МП,Л)		100	125	2,1	2,6	3,4	4,3	15,9	19,9	102	127	
Салат з капусти ,моркви з зеленим горошком		60	80	1,32	1,79	1,92	2,5	4,56	6,08	38,4	50,1	
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)		30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
Компот із ягід		150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	
Всього за обід				19,24	24,78	15,32	19,4	77,03	93,05	511,25	631,32	
Вечеря												
Зрази з сиру кисломолочного (МП,Л,Г,Я)		64(45)	80(56,3)	9,4	11,8	6,1	7,6	16,2	19,4	168	210	
Соус сметанний (Г,МП,Л)		36	48	0,6	0,7	1,9	2,6	2,3	3,1	29	39	
Салат з моркви		60	80	0,84	1,17	1,92	2,56	9,72	13	57,2	79,5	
Фрукти сезонні(яблуко)		60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36	
Компот із с\ф		150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	
Всього за вечерю				11,46	14,46	10,12	13,06	60,49	73,47	379,05	477,72	
Всього за день				52	67,84	38,34	49,36	199,02	242,82	1335	1678,7	

Питання	Маса нетто						Білки			Жири			Вуглеводи			Кал		
	1-4 роки			4-7 роки			1-4 роки			1-4 роки			1-4 роки			1-4 роки		
	роки	4-7 роки	роки	роки	4-7 роки	роки	роки	4-7 роки	роки	роки	4-7 роки	роки	роки	4-7 роки	роки	роки	4-7 роки	роки
Найменування продуктів																		
Сніданок																		
Омлет (я, мп, л)	60	60	60	5,9	5,9	6,1	6,1	2,6	2,6	89	89	89	89	89	89	89	89	89
Каша кукурудзяна розсипчаста (зп)	120	150	150	3,2	4,1	2,4	3,1	28,3	35,2	149	186	186	149	186	149	186	149	186
Кисіль молочний (мп, л)	150	200	200	3,4	4,5	3	4	14,8	19,8	98	131	131	98	131	98	131	98	131
Хліб цільнозерновий з тв. сиром (зп, г, мп, л)	30/10	30/15	30/15	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	71	71	71	71	71	71	71
Салат зі свіжих огірків та помідорів	62	82	82	0,6	0,8	2,4	3,2	2,8	3,8	34	45	45	34	45	34	45	34	45
Фрукти сезонні (яблуко)	60	80	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36	36	27	36	27	36	27	36
Всього за сніданок				15,4	17,7	16,5	19,1	64,6	79,6	468	558	558	468	558	468	558	468	558
Обід																		
Суп овочевий зі сметаною (мп, л)	150/4	200/5	200/5	1,3	1,8	3	4	7,7	10,3	61	82	82	61	82	61	82	61	82
Шніцель з яловичини (г)	60(45)	80(60)	80(60)	10,7	14,3	3,4	4,6	8,6	11,4	109	145	145	109	145	109	145	109	145
Макарони відварені (г, мп, л)	120	150	150	4,4	5,6	2,4	2,9	29	36	157	195	195	157	195	157	195	157	195
Компот із сіф	150	180	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	113,22	97,85	113,22	97,85	113,22	97,85	113,22
Хліб цільнозерновий (зп, г)	30	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	71	71	71	71	71	71	71
Фрукти сезонні (апельсин)	60	80	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32	32	24	32	24	32	24	32
Помідор свіжий	60	80	80	0,6	0,8	0,2	0,2	2,80	3,6	14	18	18	14	18	14	18	14	18
Всього за обід				20,02	25,79	11,5	14,3	89,77	108,47	533,85	656,22	656,22	533,85	656,22	533,85	656,22	533,85	656,22
Вечеря																		
Шніцель курячий мп, л, я, г)	45(45)	60(60)	60(60)	10,3	13,8	3,1	4,2	6,60	8,8	97	129	129	97	129	97	129	97	129
Булгур	120	150	150	3,6	4,5	2,5	4,1	22,3	27,7	120	158	158	120	158	120	158	120	158
Вінегрет	40	60	60	0,55	0,83	5,12	7,59	3,83	5,69	62,25	93,38	93,38	62,25	93,38	62,25	93,38	62,25	93,38
Сік	120	180	180	0,6	0,9	0	0	19,1	28,6	82	122	122	82	122	82	122	82	122
Всього за вечерю				15,05	20,03	10,72	15,89	51,83	70,79	361,25	502,38	502,38	361,25	502,38	361,25	502,38	361,25	502,38
Всього за день				50,47	63,52	38,72	49,29	206,2	258,86	1363,1	1716,6	1716,6	1363,1	1716,6	1363,1	1716,6	1363,1	1716,6

Понеділок III											
Найменування продуктів											
Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал			
1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки
Сніданок											
Тюфтеля куряча з овочами (Г,Я,МП,Л)	66/24(45)	88/32(60)	11,7	15,5	5,9	7,8	11,6	15,5	14,6	194	194
Каша пшоняна вязка(МП,Л)	120	150	3,5	4,3	4,4	5	19,8	24,7	133,5	162,6	162,6
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	71
Компот із ягід	150	180	0,33	0,39	0,12	0,14	18,15	21,67	62,85	75,22	75,22
Огірок свіжий	60	80	0,5	0,6	0	0	2	2,6	8	12	12
Всього за сніданок			18,13	22,99	12,82	15,34	61,45	74,37	421,35	514,82	514,82
Обід											
Суп з макаронами (МП,Л,З)	150	200	4,6	3,2	4,2	6,5	12,1	16,2	82	153,7	153,7
Фрикаделька в соусі (яловичина)(Г,МП,Л)	65/40(45)	87/53(60)	11,2	15	3,5	4,7	10,8	14,3	120	160	160
Каша гречана вязка (МП,Л)	120	150	3,7	4,6	2,9	3,6	18,5	23	116	145	145
Кефір (МП,Л)	100	125	3	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74	74
Фрукти сезонні (яблуко)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36	36
Салат з зеленого горошку	60	80	2,7	3,5	1,6	2,1	8	10,6	54	73	73
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід			27,5	32,5	17,3	22,7	69	86,7	529	712,7	712,7
Вечеря											
Омлет Драчена (МП,Л,Я,Г)	46	46	5,8	5,8	6,9	6,9	2,60	2,6	96	96	96
Картопляне пюре (МП,Л)	90	112	2	2,5	2,1	2,7	14,5	18,2	85	106	106
Салат зі свіжої капусти	50	62	0,8	1	1,5	1,9	5,2	6,5	35	44	44
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	4,46	5,9	3,95	5,27	7,47	9,96	82,2	109,5	109,5
Фрукти сезонні (груша)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,2	6,1	8,1	25	34	34
Всього за вечерю			13,26	15,5	14,65	16,97	35,87	45,36	323,2	389,5	389,5
Всього за день			58,89	70,99	44,77	55,01	166,32	206,43	1273,6	1617	1617

Вісник III

Найменування продуктів

	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки
Сніданок										
Запеканка з сиру кисломолочного (МП, Л, ЗП, Г, Я)	70(65)	88(81)	12	15	7,8	9,8	10,2	12,8	161	201
Соус сметанный (Г, МП, Л)	30	40	1,1	1,5	5	6,5	4,6	6,1	67,08	88,82
Салат морквяно-яблучний з твердим сиром (МП, Л)	92	122	2,4	3,2	4,2	5,6	9,4	12,5	81	109
Какао (МП, Л)	150	200	4,8	6,4	4,1	5,5	7,8	10,4	86	115
Фрукти сезонні (опельсин)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32
Всього за сніданок			20,8	26,8	21,2	27,6	37,7	49,4	419,08	545,82

Обід

Борщ український (МП, Л)	150/4	200/5	2,1	2,8	2,4	3,2	10	13,4	68	91
Чахохбілі з курки(Г)	77(45)	103(60)	9,7	12,9	3,8	5,1	5,3	7,1	93	124
Макарони відварені (Г, МП, Л)	120	150	4,4	5,6	2,4	2,9	29	36	157	195
Компот із ягід	150	180	0,33	0,39	0,12	0,14	18,15	21,67	62,85	75,22
Помідор свіжий	60	80	0,6	0,8	0,2	0,2	2,80	3,6	14	18
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (ЗП, Г, МП, Л)	30/10	30/15	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід			19,23	24,59	11,32	13,94	75,15	91,67	465,85	574,22

Вечеря

Паличка куряча (Г, Я)	45(45)	60(60)	10,2	13,6	4,3	5,7	5,7	7,6	103	137
Каша рисова розсипчаста (МП, Л)	120	150	3,9	4,9	2,4	3	26,5	33	144	179
Салат вітамінний	60	80	0,71	0,94	2,12	2,83	4,54	6,05	38,01	50,68
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г, МП, Л)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Чай з лимоном	150/5	180/5	0	0	0	0	0	12,97	0	49,27
Фрукти сезонні (банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Всього за вечерю			17,81	22,74	11,32	14,03	59,74	86,92	409,01	557,95
Всього за день			57,84	74,13	43,84	55,57	172,59	227,99	1293,9	1678

Середня III											
Найменування продуктів											
Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал			
1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки
Сніданок											
Суфле рибне (Р,Г,Я,МП,Л)	45(40)	68(50)	7,8	11,8	3,4	5,1	1,3	2	67	100	
Каша вівсяна овсяна (ЗП,МП,Л)	120	150	3,2	4	3,7	4,6	15,3	19,1	106,7	132,8	
Огірок свіжий	60	80	0,5	0,6	0	0	2	2,6	8	12	
Фрукти сезонні (яблуко)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36	
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
Сік	120	180	0,6	0,9	0	0	19,1	28,6	82	122	
Всього за сніданок			14,4	19,7	9,7	12,4	53,8	70,5	361,7	473,8	
Обід											
Суп Болгарський зі сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	5,8	7	4,2	4,8	23,6	28,1	178,9	238,9	
Оладки курячі (Г,МП,Л,Я)	69(45)	93(60)	10,9	14,5	5,4	7,2	5,3	7,1	113	151	
Пюре горохове з вершковим маслом(МП,Л)	120	150	13,2	16,5	2,8	3,6	29,7	37	197,3	245	
Фрукти сезонні (банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71	
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	
Компот із с\ф	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	
Ікра кабачкова	25	33	0,3	0,4	1,6	2,1	2,1	2,7	23	30	
Всього за обід			33,62	42,19	16,5	20,2	109,77	131,87	734,05	920,12	
Вечеря											
Пудинг сирно-морквяний (ЗП,МП,Л,Я)	100(45)	125(56)	16,8	17,4	10,3	13,00	18,3	23,9	236	296	
Соус сметанный	35	50	1	1,4	2,4	3,5	4,7	6,7	45	64	
Салат морквяно-яблучний	90	100	2,4	3,2	4,2	6,4	9,4	12,5	81	109	
Какао (МП,Л)	150	200	4,8	6,4	4,1	5,5	7,8	10,4	86	115	
Всього за вечерю			25	28,4	21	28,4	40,2	53,5	448	584	
Всього за день			73,02	90,29	47,2	61	203,77	255,87	1543,8	1977,9	

Четверг III

Найменування продуктів

	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Кал	
	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки
Сніданок										
Яйце варене (Я)	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Макарони відварені (МП,Л)	120	150	4,4	5,6	2,4	2,9	29	36	157	195
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Помідор свіжий	60	80	0,6	0,8	0,2	0,2	2,80	3,6	14	18
Кефір (МП,Л)	100	125	3	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74
Всього за сніданок			15,2	17,4	12,1	13,2	45,5	54,2	364	421

Обід

Борщ по-бухмачки (МП,Л)	150/6	200/8	2,6	3,5	4,5	6	15,2	20,3	107	143
Фрикаделька в соусі (свинина) (Г,МП,Л)	65/40(45)	87/53(65)	8,8	11,8	14,6	19,4	10,8	14,3	210	280
Картопля відварена з вершковим маслом (МП,Л)	80	100	1,6	2	1,8	2,2	13,9	17,3	77	97
Салат з буряка	60	80	0,9	1,2	1,8	2,3	6	8	40	54
Компот із сіф	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти сезонні (банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Всього за обід			17,32	22,29	25,2	32,4	94,97	116,87	655,85	829,22

Вечеря

Котлета рублена куряча (Г)	58(45)	77(60)	10,3	13,8	4,1	5,4	8,3	11,1	112	149
Булгур(ЗП)	120	150	3,6	4,5	2,5	4,1	22,3	27,7	120	158
Салат зі свіжих огірків та помідорів	62	82	0,6	0,8	2,4	3,2	2,8	3,8	34	45
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	4,46	5,9	3,95	5,27	7,47	9,96	82,2	109,5
Фрукти сезонні (груша)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,2	6,1	8,1	25	34
Всього за вечерю			19,16	25,3	13,15	18,17	46,97	60,66	373,2	495,5
Всього за день			51,68	64,99	50,45	63,77	187,44	231,73	1393,1	1745,7

Пятница III												
Найменування продуктів												
	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Кал			
	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки
Сніданок												
М'ясо курки в сметані (МП,Л)	30/9(45)	40/12(65)	9,1	12,1	5,9	7,9	0,4	0,6	91			122
Каша перлова розсіпчаста (ЗП,Г,МП,Л)	120	150	3,6	4,9	2,4	2,9	26,4	33	143			178
Фрукти сезонні (яблуко)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27			36
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (ЗП,Г)	30/10	30/15	6,2	7,4	3,9	5,3	12,3	12,3	107			125
Салат з капусти	60	80	0,93	1,24	2,04	2,72	3,7	4,93	34,47			45,96
Компот із ягід	150	180	0,33	0,39	0,12	0,14	18,15	21,67	62,85			75,22
Всього за сніданок			20,36	26,33	14,56	19,26	67,15	80,8	465,32			582,18
Обід												
Суп селянський з перловою крупою (МП,Л,ЗП)	150	200	1,5	2,1	2,5	3,3	8,7	11,7	63			84
Фіш боли в томатному соусі (Р,Я,ЗП,Г)	50/27(40)	75/41(60)	7,9	11,9	1,9	2,9	5,6	8,4	71			107
Каша ячно в'язка (ЗП,МП,Л)	120	150	2,7	3,3	2,3	2,8	17,6	22	101			127
Огірок свіжий	60	80	0,5	0,6	0	0	2	2,6	8			12
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89			118
Каркаде	150	180	0,14	0,18	0,02	0,02	0,48	12,58	5,44			52,28
Всього за обід			16,04	23,18	10,62	15,22	44,28	67,18	337,44			500,28
Вечеря												
Соус сметанный(Г,МП,Л)	30	40	1,1	1,5	5	6,5	4,6	6,1	67,1			88,8
Вареники лінійні (МП,Л,Я,Г)	73(55)	98(73)	10,4	13,90	5,4	7,3	9,7	13,00	131			175
Салат з моркви з роздінками (МП,Л)	60	80	0,84	1,17	1,92	2,56	9,72	13	59,6			79,5
Сік	120	180	0,6	0,9	0	0	19,1	28,6	82			122
Фрукти сезонні (апельсин)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24			32
Всього за вечерю			13,44	18,17	12,42	16,56	48,82	68,3	363,7			497,3
Всього за день			49,84	67,68	37,6	51,04	160,25	216,28	1166,5			1579,8

Понеділок IV											
Найменування продуктів											
Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал			
1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки
Сніданок											
Омлет з твердим сиром (МП,Л,Я)											
57	57	7,1	7,1	9	9	1	1	114	114	1	114
Каша вівсяна вязка(ЗП,МП,Л)											
120	150	3,2	4	3,7	4,6	15,3	19,1	106,7	132,8	106,7	132,8
Огірок свіжий											
60	80	0,5	0,6	0	0	2	2,6	8	12	8	12
Хліб цільнозерновий з твердим сиром (ЗП,Г)											
30/10	30/15	6,2	7,4	3,9	5,3	12,3	12,3	107	125	107	125
Сік											
120	180	0,6	0,9	0	0	19,1	28,6	82	122	82	122
Всього за сніданок											
		17,6	20	16,6	18,9	49,7	63,6	417,7	505,8	417,7	505,8
Обід											
Суп гречаний (МП,Л)											
150	200	1,8	2,4	2,8	3,8	12,4	16	82	109	82	109
Рулетики з риби (Р,Я,Г)											
55(40)	82(60)	8,2	12,2	3,6	5,4	4,1	6,2	81	122	81	122
Картопля відварена з вершковим маслом (МП,Л)											
80	100	1,6	2	1,8	2,2	13,9	17,3	77	97	77	97
Помідор свіжий											
60	80	0,6	0,8	0,2	0,2	2,80	3,6	14	18	14	18
Фрукти сезонні (яблуко)											
30	40	0,1	0,15	0,1	0,15	3,1	4,15	13,5	18	13,5	18
Компот із с\ф											
150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	97,85	113,22
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)											
30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71	71	71
Всього за обід											
		14,82	20,14	10,9	14,15	72,27	86,82	436,35	548,22	436,35	548,22
Вечеря											
Гратен "Зебра"(МП,Л,Я,ЗП,Г)											
80(52)	100(65)	11,9	14,9	7,7	9,6	14,667	18,333	176,39	220,48	176,39	220,48
Соус сметанный солодкий (МП,Л,Г)											
30	40	5,61	6,39	4,6	4,9	13,8	15,29	109,2	165,9	109,2	165,9
Салат з моркви											
60	80	0,84	1,17	1,92	2,56	9,72	13	59,6	79,5	59,6	79,5
Какао (МП,Л)											
150	200	4,8	6,4	4,1	5,5	7,8	10,4	86	115	86	115
Фрукти сезонні (банан)											
60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71	53	71
Всього за вечерю											
		24,05	30,06	18,42	22,66	59,087	74,423	484,19	651,88	484,19	651,88
Всього за день											
		56,47	70,2	45,92	55,71	181,06	224,84	1338,2	1705,9	1338,2	1705,9

Віаторок IV											
Найменування продуктів											
Маса нетто			Білки			Жири			Вуглеводи		
1-4 роки	4-7 роки	100(50)	1-4 роки	4-7 роки	12,1	7	8,7	15,5	19,3	165	206
1-4 роки	4-7 роки	36	0,6	0,7	1,9	2,6	3,1	2,3	3,1	29	39
1-4 роки	4-7 роки	92	2,4	3,2	4,2	5,6	12,5	9,4	12,5	81	109
1-4 роки	4-7 роки	140/5	0	0,1	0	0	0,3	0,2	0,3	2	2
Всього за сніданок			12,7	16,1	13,1	16,9	35,2	27,4	35,2	277	356
Сніданок											
Обід											
Суп ячний (МП,Л,ЗП,Г)			150	200	1,5	1,9	2,7	3,6	10,9	14,6	73
Каша пшенична розсипчаста з цибулею (ЗП)			120	150	4,9	6,1	3,2	4	30,8	38,3	173,3
Кнелі з курки в сметанно-томатному соусі(ЗП,МП,Л,Г)			79(45)	119(60)	10,35	14,06	4,67	6,81	6,01	9,15	109,86
Салат Полонинський			60	80	0,75	1,03	2,25	3,1	3,6	4,7	36
Молоко кип'ячене (МП,Л)			150	200	4,46	5,9	3,95	5,27	7,47	9,96	82,2
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)			30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71
Фрукти сезонні (опельсин)			60	80	0,28	0,4	0,28	0,4	7,28	10,4	31,5
Всього за обід			24,34	31,49	19,45	25,58	75,96	97,01	576,86	743,31	
Вечеря											
Суфле з вареного м'яса курки (МП,Л,Г,Я)			55(45)	74(60)	10,1	13,5	4,6	6,1	2,2	2,9	90
Каша рисова в'язка (МП,Л)			120	150	1,9	2,3	2,4	2,9	18,6	23,3	105
Салат зі свіжих овочів та помідорів			62	82	0,6	0,8	2,4	3,2	2,8	3,8	34
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)			30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71
Фрукти сезонні (груша)			60	80	0,2	0,3	0,2	0,2	6,1	8,1	25
Всього за вечерю			14,9	19	12	14,8	39,6	48	325	402	
Всього за день			51,94	66,59	44,55	57,28	142,96	180,21	1178,9	1501,3	

Середня IV	Найменування продуктів										Ккал			
	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал		роки		роки	
	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки
Сніданок														
Паличко куряча (Г,Я)	45(45)	60(60)	10,2	13,6	4,3	5,7	5,7	7,6	103	137				
Каша гречана розсипчаста (МП,Л)	120	150	6,1	7,7	3,6	4,4	30,8	38,4	180	224				
Помідор свіжий	60	80	0,6	0,8	0,2	0,2	2,80	3,6	14	18				
Фрукти сезонні (яблука)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36				
Какао (МП,Л)	150	200	4,8	6,4	4,1	5,5	7,8	10,4	86	115				
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71				
Всього за сніданок			24	30,9	14,8	18,5	63,2	78,2	481	601				
Обід														
Борщ з картоплею і сметаною (МП,Л)	150/5	200/7	1,9	2,5	2,7	5	20,1	29,9	169	199				
Фрикаделька в соусі яловичина (Г,МП,Л)	105(45)	140(60)	11,2	15	3,5	4,7	10,8	14,3	120	160				
Макарони відварені (МП,Л)	120	150	4,4	5,6	2,4	2,9	29	36	157	195				
Компот із ягід	150	180	0,33	0,39	0,12	0,14	18,15	21,67	62,85	75,22				
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71				
Огірок свіжий	60	80	0,5	0,6	0	0	2	2,6	8	12				
Всього за обід			20,43	26,19	11,12	15,14	89,95	114,37	587,85	712,22				
Вечеря														
Яйце варене (Я)	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63				
Каша пшенична в'язка (МП,Л)	120	150	3,5	4,3	4,4	5	19,8	24,7	133,5	162,6				
Салат вітамінний	60	80	0,71	0,94	2,12	2,83	4,54	6,05	38,01	50,68				
Кефір (МП,Л)	100	125	3	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	59	74				
Фрукти сезонні (апельсин)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32				
Всього за вечерю			12,81	14,84	13,72	15,73	33,84	43,05	317,51	382,28				
Всього за день			57,24	71,93	39,64	49,37	186,99	235,62	1386,4	1695,5				

Найменування продуктів

	Маса нетто		Білки		Жири		Вуглеводи		Кал	
	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки
Сніданок										
Сирники (МП,Л,Я,Г)	60(57)	75(71)	10,5	13,1	7,4	9,3	9,7	12,1	149	186
Соус сметанный (МП,Л,Г)		30	1,1	1,5	5	6,5	4,6	6,1	67,08	88,82
Сік		120	0,5	0,7	0	0	12,4	18,5	50	76
Салат з моркви		60	0,84	1,17	1,92	2,56	9,72	13	59,64	79,46
Фрукти сезонні (банан)		60	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Всього за сніданок			13,84	17,67	14,42	18,46	49,52	67,1	378,72	501,28
Обід										
Суп овочевий зі сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	1,3	1,8	3	4	7,7	10,3	61	82
Курачий рулет фарширований яйцем (Г,Я)	60(45)	80(60)	11,4	15,2	5,9	7,8	5,4	7,2	119	159
Картопляне пюре (МП,Л)	90	112	2	2,5	2,1	2,7	14,5	18,2	85	106
Салат з зеленого горошку	60	80	2,7	3,5	1,6	2,1	8	10,6	54	73
Компот із с/ф	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід			19,92	25,59	15	19	71,57	85,87	487,85	604,22
Вечеря										
Фрикаделька рибна (Р,Г,Я,МП,Л)	60(40)	90(60)	8,4	12,5	1,8	2,7	4,5	6,7	67	101
Каша кукурудзяна розсипчаста (ЗП,МП,Л)	120	150	3,2	4,1	2,4	3,1	28,3	35,2	149	186
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Огірок свіжий	60	80	0,5	0,6	0	0	2	2,6	8	12
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	4,46	5,9	3,95	5,27	7,47	9,96	82,2	109,5
Фрукти сезонні (апельсин)	60	80	0,5	0,7	0,1	0,2	5,7	7,6	24	32
Всього за вечерю			19,16	25,9	10,65	13,67	57,87	71,96	401,2	511,5
Всього за день			52,92	69,16	40,07	51,13	178,96	224,93	1267,8	1617

Питання IV												
Найменування продуктів												
Маса нетто			Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал			
1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	1-4 роки	4-7 роки	Ккал
Сніданок												
56(45)	75(60)	11	14,7	4,6	6,1	10	13,4	126	168			
120	150	3,6	4,5	2,5	4,1	22,3	27,7	120	158			
30/10	30/15	6,2	7,4	3,9	5,3	12,3	12,3	107	125			
	60	0,6	0,8	0,2	0,2	2,80	3,6	14	18			
	150	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22			
		21,82	27,89	11,2	15,7	73,47	86,67	464,85	582,22			
Обід												
150/2	200/3	1,43	2,08	2,07	3,16	11,18	15,73	67,67	98			
54(45)	72(60)	12,85	16,92	3,38	4,47	24,76	31,39	105,33	137,98			
120	150	12,4	15,5	3,8	4,8	29,3	36,6	200	250			
60	80	1	1,33	1,9	2,5	6,5	8,7	44	58,7			
150	180	0,14	0,18	0,02	0,02	0,48	12,58	5,44	6,28			
30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71			
60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71			
		30,82	39,31	13,67	17,45	95,22	132,3	546,44	692,96			
Вечеря												
77(45)	103(60)	9,7	12,9	3,8	5,1	5,3	7,1	93	124			
120	150	3,8	4,9	2,4	3	25,3	33	144	179			
60	80	0,5	0,6	0	0	2	2,6	8	12			
150	200	4,46	5,9	3,95	5,27	7,47	9,96	82,2	109,5			
60	80	0,2	0,3	0,2	0,2	6,1	8,1	25	34			
		18,66	24,6	10,35	13,57	46,17	60,76	352,2	458,5			
		71,3	91,8	35,22	46,72	214,86	279,73	1363,5	1733,7			
Всього за день												