

Погоджено

Начальник Шепетівського
районного управління
ГУ Держпродспоживслужби
в Хмельницькій області
Олександр КОНУСЬ
" " 2025р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Цвітоського ліцею
Валентина АВРАМЧУК
" " 2025р.

**Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації
триразового харчування дітей віком від 3 до 6 (7) років
(вартість харчування 40 грн) в закладі дошкільної освіти
Цвітоського ліцею
Улашанівської сільської ради на зимовий період 2025-2026р.**

Понеділок 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Каша пшоняна з фруктами	117	147	4.0	5.0	3.2	4.0	33.6	41.9	176	220
Морква тушкована з чорносливом	53	70	0.9	1.2	2.1	2.6	8.3	10.9	52	67
Какао	120	160	4.0	5.3	3.4	4.5	6.3	8.6	70	95
Всього за сніданок:			8.9	11.5	8.6	11.1	48.3	61.4	298.2	381.1
Обід:										
Суп із капустою зі сметаною	150/07	200/9	1.5	1.9	3.4	3.9	7	9.4	60	79
Рибна паличка з яйцем	46	69	9.2	13.5	4.6	6.2	4.8	6.7	98	137
Пюре з бобових (гороху лущеного) з цибулею	100	125	10.3	12.9	3.2	3.9	24.4	30.5	167	208
Компот із сушених яблук	100	135	0.17	0.2	0.0	0.0	8.8	12.9	34	46
фрукти апельсин свіжий	60	80	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6	24	32
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід:			23.8	31.4	13.8	16.6	60.6	77.0	453.9	573.3
Вечеря:										
Омлет	60	60	5.9	5.9	6.1	6.1	2.6	2.6	89	89
Молоко кип'ячене	100	120	2.8	3.4	2.5	3.0	4.7	5.7	52	62
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за вечерю:			10.8	11.3	11.0	11.5	17.2	18.2	212.0	222.4
Всього за день:			43.5	54.2	33.4	39.2	126.1	156.6	964.1	1176.7

Вівторок 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Ікра з буряків або	55	75	3	3.8	0	0.1	24.2	31	40.1	54.2
Огірки солоні		31	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.7	0	4
Тюфтелька куряча (з овочами)	66/24	88/32	11.5	15.6	5.3	6.6	11.6	15.1	141	184
Каша ячна розсипчаста	90	103	3.0	3.4	1.8	2.2	20.0	22.7	109	125
Компот із сушених яблук	100	135	0.17	0.2	0.0	0.0	8.8	12.9	34	46
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за сніданок з ікрою з буряка			19.8	25.1	9.5	11.4	74.5	91.6	395.5	480.4
Всього за сніданок з соленими огірками			16.8	21.5	9.5	11.3	50.3	61.3	355.4	430.2
Обід:										
Суп овочевий зі сметаною	150/4	200/5	1.3	1.7	3.0	3.7	7.7	10.3	61	80
Мафіни з овочами та твердим сиром	63	84	12.0	15.9	5.4	7.3	3.8	5.1	112	149
Плов з родзинками	100	120	2.6	3.1	2.7	3.2	31.1	37.3	156	186
Кисіль	150	185	0.4	0.5	0.0	0.0	19.3	24.1	91.0	113
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід:			18.4	23.3	13.6	16.6	71.7	86.6	491.5	599.3
Вечеря:										
Пудинг сирно - яблучний	140	178	16.0	20.4	12.0	15.0	20.6	26.0	256	322
Сік виноградний	120	180	0.6	0.9	0.0	0.0	17.4	26.1	71	106
Всього за вечерю:			16.6	21.3	12.0	15.0	38.0	52.1	326.5	428.2
Всього за день з ікрою з буряка			54.8	69.7	35.1	42.9	184.2	230.3	1213.5	1507.9
Всього за день з соленими огірками			51.8	66.2	35.1	42.9	160.0	200.0	1173.4	1457.7

Середа 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Гуляш курячий	32/18	43/24	9.9	13.2	3.4	4.3	4.0	5.4	87	116
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	97	121	4.1	5.1	2.4	3.0	25.6	31.9	142	177
Чай чорний	150	180								
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/8	30/13	3.3	5.1	3.9	6.2	9.9	9.9	89	118
Всього за сніданок:			17.2	23.4	9.7	13.5	39.5	47.2	318.7	410.3
Обід:										
Салат із зеленого горошку з цибулею або	77	88	3.8	4.3	1.6	1.7	11.4	12.9	72	80
салат з молодої капусти з олією		75		1.1		2.5		3.3		42
Суп гречаний	150	200	1.5	2.0	1.2	1.6	10.2	13.8	56	77
Шніцель зі свинини	60	81	8.4	11.1	14.5	19.1	8.6	11.2	199	262
Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	113	2.5	2.8	3.5	4.0	19.7	22.4	119	135
Компот	100	135	0.2	0.2	0.0	0.0	8.8	12.9	34	46
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід з салатом з горошку			18.4	22.5	23.1	28.9	68.5	83.1	550.6	671.5
Всього за обід з салатом з молодої капусти			14.6	19.3	21.5	29.7	57.1	73.5	478.6	633.0
Вечеря:										
Буряк, тушкований в сметанному соусі	57	75	1.1	1.5	2.1	2.7	6.8	9.1	48	63
Биточок перловий	80	100	3.6	4.4	4.8	5.5	23.1	28.1	150	180
компот із свіжих фруктів(яблук)	100	130	0.2	0.3	0.2	0.3	5.2	6.8	42	54
Яблуко фаршироване сиром кисломолочним	94	124	10.4	13.7	6.0	7.9	11.4	14.8	142	185
Всього за вечерю:			15.3	19.9	13.1	16.5	46.5	58.9	381.2	482.5
Всього за день з салатом з горошку			50.9	65.8	45.9	58.9	154.5	189.1	1250.5	1564.3
Всього за день з салатом з молодої капусти			47.1	62.6	44.3	59.7	143.1	179.5	1178.5	1525.8

Четвер 1 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Сирники рожеві (з морквою)	83	115	12.4	17.1	10.2	13.7	13.1	18.0	194	264
Чай (чорний)	150	180								
Всього за сніданок:			17.5	23.5	15.0	19.8	45.6	58.2	385	502
Обід:										
Борщ український	150	200	2.1	2.8	2.5	3.1	10.0	13.1	69	89
Нагетси курячі	56	75	12.0	16.0	4.2	5.4	12.1	16.5	136	182
Макарони відварені з овочами	100	130	3.4	4.4	2.3	2.9	21.5	28.0	121	157
Компот із сушених яблук	100	135	0.17	0.2	0.0	0.0	8.8	12.9	34	46
фрукти свіжі (банани свіжі)	60	80	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4	53	71
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід:			20.6	26.6	11.4	13.9	75.5	97.9	484.8	615.6
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
Какао	150	180	5.02	6.02	4.25	5.10	8.06	9.67	89.20	107.04
Хліб цільнозерновий	30	30	2.10	2.10	2.40	2.40	9.90	9.90	71.10	71.10
Всього за вечерю:			17.84	22.42	11.44	13.76	28.82	34.05	293	353
Всього за день:			56.0	72.6	37.9	47.4	149.9	190.2	1162.7	1470.8

П'ятниця 1 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Омлет з морквою	60	60	5.3	5.3	6.4	6.4	1.9	1.9	86	86
Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	160	0.4	0.5	0.1	0.2	15.3	20.5	62	82
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за сніданок:			7.8	7.9	9.0	9.0	27.2	32.3	218.6	239.2
Обід:										
Суп-пюре гороховий	150	200	5.6	7.5	1.8	2.3	15.2	20.0	100	131
Зрази картопляні з курячим (човники)	116	145	10.6	13.1	5.1	6.0	18.8	23.3	164	200
Бігос овочево - курячий	8/22	13/32	2.8	4.3	1.4	2.0	1.9	2.9	30	46
Чай (чорний)	150	180								
фрукти свіжі (банани свіжі)	60	80	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4	53	71
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід:			22.0	28.2	10.8	12.9	58.8	73.5	418.4	519.4
Вечеря:										
Салат із зеленого горошку з цибулею або салат з капусти квашеної	77	88	3.8	4.3	1.6	1.7	11.4	12.9	72	80
Банош по-гуцульськи з сиром твердим	80/4	100/7	3.6	5.0	5.0	6.7	11.8	15.0	107	141
Сік фруктовий	120	180	0.1	0.2	0.0	0.0	19.1	28.6	82	122
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за вечерю з салатом з зеленого горошку			9.7	11.6	9.0	10.8	52.2	66.4	331.5	414.3
Всього за вечерю з салатом з квашеної капусти			5.9	8.2	7.4	10.9	40.8	58.0	259.5	371.3
Всього за день з салатом з зеленого горошку			39.5	47.7	28.7	32.7	138.2	172.2	968.5	1173.0
Всього за день з салатом з квашеної капусти			35.7	44.3	27.1	32.8	126.8	163.8	896.5	1130.0

Понеділок 2 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Салат морквяно-яблучний з сиром твердим	94	126	2.5	3.2	4.2	5.4	10.2	13.4	85	110
Локшинник з фруктами	140	175	6.1	7.7	4.9	6.1	37.0	46.2	214	268
Соус із сухофруктів (з чорносливу)	28	28	0.3	0.3	0.0	0.0	11.7	11.7	47	47
або соус із сухофруктів (з яблук сушених)	28	28	0.3	0.3	0.0	0.0	10.5	10.5	41	41
Сік фруктовий	120	180	0.5	0.7	0.0	0.0	12.4	18.5	50	76
Всього за сніданок:										
з соусом із сухофруктів (з чорносливу)			9.3	11.9	9.1	11.5	71.2	89.9	397	500
з соус із сухофруктів (з яблук сушених)			9.3	11.9	9.1	11.5	70.1	88.7	391	495
Обід:										
Суп болгарський зі сметаною	150/4	200/5	1.7	2.2	2.5	3.5	11.0	14.6	73	98
Фіш боли в томатному соусі	41/27	62/41	8.1	12.1	2.0	3.3	5.3	7.7	71	109
Рагу овочево з кашею	95	120	2.4	3.0	3.9	4.5	15.8	20.1	105	130
Чай (чорний)	150	180								
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід:			14.2	19.4	10.8	13.6	42.0	52.4	320.5	407.5
Вечеря:										
Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	80	11.8	15.7	5.4	6.7	5.3	7.0	119	154
Каша пшенична в'язка	90	113	2.4	3.0	1.7	2.1	15.1	18.9	87	109
Молоко кип'ячене	100	120	2.8	3.4	2.5	3.0	4.7	5.7	52	62
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за вечерю:			19.2	24.2	12.0	14.3	35.1	41.4	328.7	395.8
Всього за день з соусом з сухофруктів (з чорносливу):			42.7	55.6	31.9	39.4	148.3	183.7	1045.8	1303.7
Всього за день з соусом з сухофруктів (з яблук сушених):			42.7	55.6	31.9	39.4	147.2	182.5	1040.2	1298.1

Вівторок 2 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Салат з капусти, моркви та яблук	68	95	2.6	3.4	3.1	4.2	4.4	6.1	54	73
Суфле яєчне	75	75	6.8	6.8	7.5	7.5	6.0	6.0	118	118
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	100	120	3.6	4.4	4.9	6.0	14.2	17.2	116	141
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Кисіль вишневий	150	185	0.4	0.5	0.0	0.0	19.3	24.1	91	113
Всього за сніданок:			13.3	15.1	15.4	17.7	43.8	53.4	378	446
Обід:										
салат з молодої капусти з олією або		75		1.1		2.5		3.3		42
салат з капусти квашеної		55		0.9		1.8		4.5		37
Борщ з картоплею	150		1.3		2.6		10.2		67	
Курятина в сметані	30/9	40/12	14.2	19.0	5.7	7.5	0.3	0.4	113	151
Каша перлова	100	113	2.5	2.8	3.5	4.0	19.7	22.4	119	135
Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	160	0.4	0.5	0.1	0.2	15.3	20.5	62	82
фрукти свіжі (банани свіжі)	60	80	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4	53	71
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід з салатом з молодої капусти			21.3	26.7	14.3	16.7	68.5	73.9	484.9	552.7
Всього за обід салатом з кашеної капусти			21.31	26.48	14.33	16.01	68.50	75.10	484.91	548.23
Вечеря:										
Оладки курячі	70	93	11.4	15.1	5.1	6.4	5.3	6.9	114	148
Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	94	2.5	3.1	2.2	2.8	12.6	15.5	80	100
Чай чорний	150	180								
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/4	30/12	3.0	4.9	3.6	5.9	9.9	9.9	86	114
Всього за вечерю			16.9	23.0	10.8	15.1	27.8	32.2	280.0	362.0
Всього за день з салатом з молодої капусти			51.5	64.8	40.6	49.5	140.1	159.5	1143.4	1360.8
Всього за день салатом з кашеної капусти			51.5	64.6	40.6	48.8	140.1	160.7	1143.4	1356.3

Середа 2 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Ікра з буряка	55	75	3.0	3.8	0.0	0.1	24.2	31.0	40.1	54.2
Суфле рибне	45	68	7.8	11.7	2.9	4.3	1.3	2.0	62.5	93.1
Каша гречана в'язка	82	103	4.2	5.3	2.6	3.2	21.1	26.4	125.0	156.2
Сік фруктовий	120	180	0.8	1.3	0.0	0.0	15.6	23.4	64.8	97.2
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71.1	71.1
Всього за сніданок:			18.0	24.2	7.9	9.9	72.2	92.7	363.4	471.7
Обід:										
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною	150/11/7	200/15/9	5.0	6.6	5.1	6.4	13.1	17.3	118.8	153.6
Голубці лінівні з курячим м'ясом	90	120	8.2	11.0	3.1	4.5	7.7	10.4	90.9	124.9
Компот із сушених яблук	100	135	0.17	0.2	0.0	0.0	8.8	12.9	34	46
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71.1	71.1
Всього за обід:			15.5	19.9	10.6	13.2	39.5	50.5	314.8	395.6
Вечеря:										
Гратен "Зебра"(запіканка сирна з какао)	122	155	15.1	19.1	10.8	14.0	15.9	19.8	222	283
Чай (чорний)	150	180								
Фрукти свіжі (банани)	60	80	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4	53	71
Всього за вечерю			16.0	20.3	10.9	14.0	28.9	37.3	275.7	354.2
Всього за день:			49.4	64.4	29.4	37.2	140.6	180.5	953.9	1221.5

Четвер 2 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Биточок рублений з курятини паровий	58	77	10.6	14.2	2.4	3.0	5.0	6.6	86	113
Макарони відварені з овочами	100	130	3.4	4.4	2.3	2.9	21.5	28.0	121	157
Компот із сушених яблук	100	135	0.17	0.2	0.0	0.0	8.8	12.9	34	46
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/7,5	30/11	3.8	4.6	4.6	5.6	9.9	9.9	98	111
Всього за сніданок:			18.0	23.4	9.3	11.5	45.2	57.5	338.7	426.0
Обід:										
Суп український з галушками	150/15	200/20	1.8	2.4	2.8	3.4	12.4	16.4	82	105
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі (свинина)	27/23	36/31	7.5	10.0	13.3	17.9	11.0	14.7	192	257
Каша ячна в'язка	82	103	1.8	2.2	1.7	2.1	11.9	14.6	70	86
фрукти свіжі (апельсини свіжі)	60	80	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6	24	32
Чай (чорний)	150	180								
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід:			13.73	17.41	20.30	25.95	50.84	63.12	438.47	551.82
Вечеря:										
Омлет драчена	42	42	5.8	5.8	6.9	6.9	2.6	2.6	96	96
Молоко кип'ячене	100	120	2.8	3.4	2.5	3.0	4.7	5.7	52	62
Яблуко печене	53	70	0.2	0.3	0.2	0.3	9.2	12.3	38	51
Всього за вечерю:			8.82	9.46	9.65	10.23	16.60	20.62	186.18	209.37
Всього за день:			40.5	50.2	39.2	47.7	112.7	141.2	963.4	1187.1

П'ятниця 2 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Паличка куряча	45	60	10.6	14.1	3.9	5.0	5.6	7.4	103	134
Каша перлова розсипчаста	90	113	2.8	3.5	1.8	2.2	19.9	25.0	108	135
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Какао	165	180	5.9	6.4	5.0	5.5	9.5	10.4	105	115
Всього за сніданок:			22.0	27.4	10.8	12.8	57.0	70.5	350	428
Обід:										
Буряк тушкований з чорносливом або	35	47	0.7	0.9	1.5	2	7.9	10.9	46	62
Огірки солоні		31	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.7	0	4
Пиріг пастуший з свининою	140	187	16.0	21.0	2.0	2.7	53.6	68.4	153	202
Суп-пюре гороховий	150	150	4.9	4.9	4.9	4.9	13.6	13.6	115	115
Чай (чорний)	150	180								
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід з тушкованим буряком			23.7	28.9	10.8	12.0	85.0	102.8	385.4	450.2
Всього за обід з соленими огірками			23.0	28.3	9.3	10.0	77.1	92.6	339.4	392.3
Вечеря:										
Биточок гречаний	88	110	6.8	8.5	4.7	5.9	25.6	31.9	173	215
Соус сметанный	34	58	0.5	0.9	1.8	3.1	2.0	3.5	26	46
Шарлотка яблучна	72	72	4.1	4.1	3.3	3.3	25.7	25.7	146	146
Кисіль вишневий	150	185	0.4	0.5	0.0	0.0	19.3	24.1	91	113
Всього за вечерю:			11.8	13.9	9.8	12.3	72.6	85.3	436.1	521.0
Всього за день з тушкованим буряком			57.5	70.3	31.4	37.1	214.6	258.6	1171.4	1399.7
Всього за день з соленими огірками			56.8	69.6	29.9	35.1	206.7	248.4	1125.4	1341.7

Понеділок 3 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Морква тушкована в сметані	65	86	1.1	1.4	3.6	5.0	8.7	11.8	68	92
Каша "Янтарна"(із пшоно з яблуками)	100	125	4.3	5.3	4.6	5.7	20.9	25.9	141	176
Сік виноградний	120	180	0.6	0.9	0.0	0.0	17.4	26.1	71	106
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за сніданок:			8.1	9.8	10.6	13.1	56.9	73.7	351.1	445.3
салат з молоді капусти з олією або		75		1.1		2.5		3.3		42
салат з капусти квашеної		55		0.9		1.8		4.5		37
Суп рисовий	150/2	200/8	1.5	2.2	3.1	5.0	12.1	16.2	82	117
Рулєт рибний	53	79	7.9	11.8	3.6	4.8	3.1	4.6	76	109
Макарони відварні з сиром твердим	90/7	113/9	4.9	6.4	3.8	5.0	21.7	27.3	143	182
Компот із сушених яблук	100	135	0.17	0.2	0.0	0.0	8.8	12.9	34	46
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід з салатом з молоді капусти			16.7	23.8	12.9	19.7	55.7	74.1	406.3	566.5
Всього за обід з салатом з квашеної капусти			16.7	23.6	12.9	19.0	55.7	75.3	406.3	562.0
Вечеря:										
Чахохбілі з куркою	32/45	43/60	10.1	13.5	3.3	4.3	5.2	7.1	92	122
Зрази картопляні (з овочами)	80	100	2.6	3.3	3.3	4.4	18.7	23.2	114	143
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Чай чорний	150	180								
Всього за вечерю:			21.4	27.3	12.0	15.0	42.0	51.9	356	446
Всього за день з салатом з молоді капусти			46.2	60.9	35.5	47.8	154.5	199.7	1113.7	1457.4
Всього за день з салатом з квашеної капусти			46.2	60.7	35.5	47.1	154.5	200.9	1113.7	1452.9

Вівторок 3 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Нагетси курячі	56	75	12.0	16.0	4.2	5.4	12.1	16.5	136	182
Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	120	3.1	3.9	2.4	3.0	20.8	26.5	117	149
Чай (чорний)	150	180								
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/11	30/15	4.6	5.6	5.6	6.8	9.9	9.9	111	125
Всього за сніданок:			19.2	24.8	14.4	18.4	35.9	43.2	353	441
Обід:										
Суп-пюре з яйцем та фрикаделькою	150/10	200/14	5.5	7.4	3.5	4.5	13.8	18.5	109	145
Котлета натуральна	48	65	10.7	14.1	4.0	5.1	4.1	5.3	97	126
Каша перлова	82	103	2.2	2.8	2.7	3.3	10.5	13.2	79	92
Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід:			20.7	26.7	12.7	15.7	50.5	63.1	404.7	500.3
Вечеря:										
Запіканка вермішеливо-сирна	116	145	18.7	23.0	11.6	14.4	16.3	18.0	247	297
Молоко кип'ячене	100	120	2.8	3.4	2.5	3.0	4.7	5.7	52	62
фрукти свіжі (яблука)	54	80	0.2	0.3	0.2	0.3	5.6	8.3	24	36
Всього за вечерю:			20.5	25.4	14.7	18.4	38.4	47.6	365	454
Всього за день:			60.3	76.9	41.8	52.5	124.8	154.0	1122.5	1395.1

Середа 3 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Омлет з твердим сиром	57	57	7.1	7.1	9.0	9.0	0.9	0.9	113	113
Каша в'язка пшенична з морквою	100	125	3.7	4.6	2.6	3.2	22.6	28.2	128	159
компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
Хліб цільнозерновий	30		2.1		2.4		9.9		71	
Всього за сніданок:			13.1	12.0	14.2	12.5	45.7	45.4	361.8	338.8
Обід:										
Салат із капусти з зеленим горошком	45	60	3.0	3.8	0.0	0.1	20.9	26.4	41	51
Суп гороховий з грінками	150/20	200/20	5.8	7.0	4.2	4.8	23.6	28.1	156	184
Вареники з курячим м'ясом	81	108	12.8	16.9	4.5	5.6	16.7	22.1	161	211
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Сік фруктовий	120	180	0.6	0.9	0.1	0.2	14.8	22.1	66	99
Всього за обід:			24.2	30.7	11.3	13.1	85.8	108.7	495.8	616.3
Вечеря:										
Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	63/56	10.3	14.1	4.7	6.8	6.0	9.1	110	157
Запіканка овочева	117	117	6.6	6.6	6.9	6.9	29.5	29.5	204	204
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Чай (чорний)	150	180								
Фрукти свіжі (банани)	60	80	0.9	1.2	0.1	0.1	13.1	17.4	53	71
Всього за вечерю:			20.0	24.0	14.1	16.2	58.5	65.9	438.8	504.1
Всього за день:			57.3	66.7	39.6	41.9	190.0	220.1	1296.4	1459.2

Четвер 3 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Кури з яблуками в сметані	60	80	9.6	12.8	3.7	5.1	2.7	3.7	84	114
Каша гречана в'язка	90	113	2.8	3.5	2.2	2.7	13.9	17.4	87	109
Компот із сушених яблук	100	135	0.17	0.2	0.0	0.0	8.8	12.9	34	46
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/4	30/6	3.0	3.5	3.6	4.1	9.9	9.9	86	93
Всього за сніданок:			19.4	24.7	10.6	13.4	66.6	79.5	377	460
Обід:										
Борщ по-бахмацьки зі свіжою капустою	150		2.4		3.2		14.5		94	
Суфле м'ясне (зі свинини) з овочами	30	40	7.4	9.9	14.7	19.4	1.1	1.5	165	219
Каша перлова в'язка	82	103	1.7	2.1	1.6	2.1	12.2	15.2	71	89
Чай (чорний)	150	180								
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід:			13.6	14.1	21.9	23.9	37.7	26.6	401.3	379.0
Вечеря:										
зрази з сиру кисломолочного з чорносливом	95	120	14.2	17.6	8.9	11.1	38.7	48.6	291	363
Соус сметанный		20		0.3		1.1		1.2		16
фрукти свіжі (апельсини)	60	80	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6	24	32
Кисіль вишневий	150	185	0.4	0.5	0.0	0.0	19.3	24.1	91	113
Всього за вечерю:			15.1	19.1	9.0	12.3	63.6	81.5	405.4	523.7
Всього за день:			48.1	57.8	41.6	49.6	167.9	187.6	1184.0	1362.4

П'ятниця 3 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Котлета рибна любительська	59	88	10.2	14.7	1.8	2.6	21.8	28.2	81	116
Каша ячна розсипчаста	90	113	2.5	3.1	1.8	2.3	21.4	26.8	113	141
Чай (чорний)	150	180								
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за сніданок:			14.8	19.9	6.0	7.3	53.1	65.0	264.9	328.7
Обід:										
Ікра з моркви або салат з капусти квашеної	55	75	0.3	3.8	0	0.1	24.2	31	40.1	54.2
Суп польовий із сметаною	150/4	200/5	1.6	2.1	2.6	3.3	10.7	14.2	72	94
Гречаник м'ясний з свинини	54	72	12.9	16.9	3.4	4.5	24.8	31.4	105	138
Пюре з бобових (гороху лущеного) з цибулею	100	125	10.3	12.9	3.2	3.9	24.4	30.5	167	208
Сік	120	180	0.8	1.3	0.0	0.0	15.6	23.4	65	97
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід з ікрою з буряка			28.0	39.2	11.6	14.1	109.6	140.4	520.7	662.4
Всього за обід салатом з квашеної капусти			27.7	36.3	11.6	15.8	85.4	113.9	480.6	645.2
Вечеря:										
Пюре бурякове	55	73	2.9	3.7	0.1	0.1	25.0	31.5	56	73
Яйце варене	40	40	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Какао	150	180	4.0	5.3	3.4	4.5	6.3	8.6	70	95
Всього за вечерю:			14.0	16.2	10.4	11.6	41.5	50.2	260.2	302.0
Всього за день з ікрою з буряка			56.8	75.3	28.0	33.0	204.2	255.6	1045.9	1293.1
Всього за день салатом з квашеної капусти			56.5	72.4	28.0	34.7	180.0	229.1	1005.8	1275.9

Понеділок 4 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Каша боярська (із пшона з родзинками)	100	114	6	6	5	6	24	28	163	188
Кисіль вишневий	150	185	0.4	0.5	0.0	0.0	19.3	24.1	91	113
фрукти свіжі (апельсини)	62	87	1	1	0	0	6	8	25	35
Всього за сніданок:			7	8	5	6	49	60	278	336
Обід:										
Салат з варених овочів або	38	51	0.7	1.0	3.6	4.2	5.7	6.3	38	49
огірки солоні		49		0.5		0.0		1.2		8
Суп селянський з вівсяною крупою та сметаною	150/6	200/8	1.5	2.0	3.4	4.4	8.9	11.9	71	94
Шніцель рибний натуральний	47	70	9.8	14.1	1.2	1.8	23.3	30.4	85	121
Каша гречана розсипчаста	90	113	4.6	5.8	2.7	3.3	23.1	29.1	135	171
Компот із сушених яблук	100	135	0.17	0.2	0.0	0.0	8.8	12.9	34	46
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід з салатом з варених овочів			18.8	25.3	13.3	16.1	79.7	100.5	435.2	551.5
Всього за обід з соленими огірками			18.1	24.8	9.7	12.0	74.0	95.4	397.2	510.4
Вечеря:										
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	65	10.7	14.1	4.0	5.1	4.1	5.3	97	126
Картопляне пюре	91	114	2.0	2.5	2.1	2.7	14.5	18.2	85	106
Какао	150	180	2.6	3.1	2.2	2.7	4.2	5.1	47	56
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за вечерю:			18.7	23.8	14.1	17.2	38.6	46.3	356	435
Всього за день з салатом з варених овочів			44.2	56.8	32.4	39.3	167.8	206.9	1069.2	1322.1
Всього за день з соленими огірками			43.5	56.4	28.8	35.2	162.1	201.8	1031.2	1280.9

Вівторок 4 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Пудинг із курятини	60	80	10.9	14.5	4.4	5.7	3.1	4.1	98	129
Каша гречана в'язка	82	103	4.2	5.3	2.6	3.2	21.1	26.4	125.0	156.2
Сік яблучний	110	190	0.4	0.8	0.0	0.0	11.3	19.6	46	80
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за сніданок:			17.7	22.7	9.4	11.3	45.4	59.9	339.9	435.7
Обід:										
Борщ чернігівський	150	200	1.9	2.6	2.2	2.8	9.6	12.8	63	83
Філе курки запечене під сиром твердим	55	73	11.2	14.9	7.1	9.3	2.3	3.5	120	160
Пюре з бобових (з гороху) з вершковим маслом	90	103	9.5	10.9	1.9	2.4	21.1	24.3	151	175
компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід:			25.0	30.9	13.9	17.2	55.2	66.8	455.7	555.7
Вечеря:										
Вареники ліниві з фруктовим соусом (малиновим або вишневим або абрикосовим)	65/42	82/57	10.6	13.5	5.2	6.6	27.0	35.2	196	252
Чай (чорний) з лимоном	150	180	0.1	0.1	0.0	0.0	0.4	0.5	3	4
Всього за вечерю:			10.7	13.6	5.2	6.6	27.4	35.6	199.2	255.9
Всього за день:			53.3	67.1	28.5	35.1	128.0	162.3	994.8	1247.3

Середа 4 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
салат з молодої капусти з олією		75		1.1		2.5		3.3		42
Салат із солоних огірків з цибулею		76		0.7		2.1		2.6		31
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	90/45	8.7	13.1	6.2	8.8	9.5	14.6	129	190
Каша ячна розсипчаста	90	108	3.0	3.6	1.8	2.3	20.0	24.1	109	132
Хліб цільнозерновий з сиром твердим		30/3		2.8		3.3		9.9		82
компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
фрукти свіжі (яблук)	54	80	0.2	0.3	0.2	0.3	5.6	8.3	24	36
Всього за сніданок з молодої капусти			11.8	20.8	8.3	17.2	35.1	60.1	261.7	481.1
Всього за сніданок з салату з солоних огірків			11.8	20.4	8.3	16.8	35.1	59.5	261.7	470.7
Обід:										
Салат з зеленого горошку з цибулею	77	88	3.8	4.3	1.6	1.7	11.4	12.9	72	80
Суп картопляний з макаронними виробами	150	200	1.7	2.3	1.3	1.8	13.1	17.4	71	94
Рагу із курятини	32/102	43/136	11.2	14.9	5.1	6.7	15.1	20.1	152	201
Компот із сушених яблук	100	135	0.17	0.2	0.0	0.0	8.8	12.9	34	46
Фрукти свіжі (банани)										
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Чай	150		0.6		1.0		0.0		10	
Всього за обід:			19.6	23.8	11.5	12.5	58.2	73.3	409.3	492.1
Вечеря:										
Яйце варене	40	40	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63
Морква припущена з родзинками	58	85	0.8	1.2	0.8	1.2	7.9	11.4	38	55
Молоко кип'ячене	100	160	2.8	4.5	2.5	4.0	4.7	7.6	52	83
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за вечерю:			14.3	17.7	14.5	17.7	52.9	71.2	393	507
Всього за день з молодої капусти			45.7	62.4	34.2	47.5	146.2	204.6	1064.4	1479.9

Четвер 4 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Курка по-італійськи (підлива)	36/10	48/12	9.7	12.9	3.3	4.3	3.2	4.3	83	109
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	90	113	3.7	4.7	2.4	3.0	23.5	29.6	132	166
Компот із суміші сухофруктів	100	100	0.2	0.2	0.0	0.0	10.5	10.5	39	39
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/12	3.9	4.9	4.7	5.9	9.9	9.9	100	114
Всього за сніданок:			17.6	22.7	10.4	13.2	47.1	54.3	354.0	428.5
Обід:										
Буряк тушкований з чорносливом	35	47	0.7	0.9	1.5	2.0	7.9	10.9	46	62
Суп із овочевий з м'ясною фрикаделькою	150/11	200/17	8.2	11.4	2.7	4.0	13.0	17.4	115	159
Макаронник з м'ясом свинини	94	118	10.4	13.0	4.0	5.3	22.4	28.2	168	214
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Компот із суміші сухофруктів		135		0.2		0.0		12.9		46
Всього за обід:			21.3	27.6	10.7	13.7	53.2	79.3	400.0	552.0
Вечеря:										
Пудинг сирно-морквяний	135	169	16.8	21.0	10.3	13.0	18.9	23.9	236	296
Сік периковий	130	170	0.1	0.2	0.0	0.0	20.7	27.0	88	116
Всього за вечерю:			16.9	21.2	10.3	13.0	39.6	50.9	324.2	412.1
Всього за день:			55.7	71.5	31.4	39.9	139.9	184.4	1078.1	1392.5

П'ятниця 4 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Салат з варених овочів	38	51	0.7	1.0	2.1	2.6	4.2	5.7	38	49
Яєчня	75	75	5.6	5.6	6.7	6.7	2.3	2.3	91	91
Каша вівсяна в'язка	82	103	2.2	2.8	2.7	3.3	10.5	13.2	74	92
Какао	150	180	5.2	6.4	4.5	5.5	8.4	10.4	93	115
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/6	30/6	3.5	3.5	4.1	4.1	9.9	9.9	93	93
Всього за сніданок:			15.8	19.2	18.3	22.2	35.4	41.4	367	440
Обід:										
Борщ полтавський з галушками і сметаною	150/6	200/8	2.6	3.4	3.6	4.7	16.3	21.6	106	140
Болоньезе (зі свинини)	65	87	7.0	9.3	14.2	18.8	3.2	4.2	168	222
Каша перлова в'язка	82	103	1.7	2.1	1.6	2.1	12.2	15.2	71	89
фрукти свіжі (яблука)	60	80	0.2	0.3	0.2	0.3	6.2	8.3	27	36
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0.2	0.3	0.2	0.3	12.2	16.3	50	66
Всього за обід:			13.8	17.6	22.4	28.6	60.1	75.6	493.2	623.9
Вечеря										
салат з капусти квашеної		55		0.9		1.8		4.5		37
Зрази з курятини з омлетом та овочами в сметанному соусі	67/26	90/44	11.9	16.1	8.3	12.1	6.9	9.7	152	215
Товчанка	114	114	5.7	5.7	3.1	3.1	22.6	22.6	139	139
Чай	150		0.6		1.0		0.0		10	
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
фрукти свіжі (апельсини)	60	80	0.5	0.7	0.1	0.2	5.7	7.6	24	32
Всього за вечерю:			20.9	25.6	14.9	19.6	45.1	54.3	395.3	493.3
Всього за день:			50.5	62.4	55.6	70.4	140.6	171.3	1255.4	1556.8

Склав:

Кухар _____
Медсестра _____

Світлана АФІНЕЦЬ _____
Валентина РИБЦЬКА _____