|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Найменування страви | Маса нетто порцій харчових продуктів для відповідної вікової групи |
| від 1 до 4 років | від 4 до 6 (7) років | від 1 до 4 років | від 4 до 6 (7) років |
|  |  | Вихід | Ккал. | Вихід | Ккал. | Білки | Жири | Вуглеводи | Білки | Жири | Вуглеводи |
| **2 тиждень** |
| 1. | ***Сніданок*** | ***Понеділок*** |  |  |  |  |  |  |
| Салат з моркви та капусти | 60 | 32 | 80 | 48 | 0,8 | 1,9 | 2,5 | 1,1 | 2,6 | 3,4 |
| Омлет з орегано | 50 | 87 | 50 | 87 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 6,0 | 6,0 | 0,4 |
| Макарони з сиром | 80/10 | 149,6 | 100/10 | 178 | 3,72 | 3,32 | 30,8 | 4,66 | 4,16 | 38,5 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 90 | 30 | 90 | 2,31 | 0,3 | 15,57 | 2,31 | 0,3 | 15,57 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 30 | 80 | 40 | 0,24 | 0,24 | 7,08 | 0,32 | 0,32 | 9,5 |
| Чай з лимоном | 180 | 47 | 180 | 47 | 1,3 | 0 | 10,2 | 1,3 | 0 | 10,2 |
| **Всього:** |  | **437,08** |  | **486,64** | **14,37** | **11,76** | **66,55** | **15,69** | **13,38** | **77,57** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп перловий  | 200 | 106,7 | 200 | 106,7 | 1,76 | 2,46 | 5,54 | 1,76 | 2,46 | 5,54 |
| Котлета куряча | 45 | 121,39 | 60 | 161,86 | 13,11 | 1,48 | 13,89 | 17,49 | 9,98 | 18,52 |
| Каша гречана з чебрецем | 80 | 88,42 | 100 | 110,53 | 2,75 | 2,07 | 16,04 | 3,44 | 2,59 | 20,05 |
| Салат з червоної капусти | 60 | 33,84 | 80 | 45,12 | 0,54 | 1,92 | 3,73 | 0,72 | 2,56 | 4,97 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 90 | 30 | 90 | 2,31 | 0,3 | 15,57 | 2,31 | 0,3 | 15,57 |
| Сік фруктовий | 120 | 59,27 | 180 | 88,74 | 0,48 | - | 13,8 | 0,72 | - | 20,7 |
| **Всього:** |  | **499,62** |  | **602,95** | **20,95** | **8,23** | **68,57** | **26,44** | **17,89** | **85,35** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овочеве рагу | 60 | 61,6 | 80 | 82,16 | 1,56 | 3,9 | 5,04 | 2,08 | 5,2 | 6,72 |
| Запіканка сирна з бананом та сметаною | 180/15 | 303,2 | 200/15 | 333,4 | 17,1 | 11,3 | 25,4 | 19,0 | 12,5 | 28,3 |
| Компот з сухофруктів | 180 | 28 | 180 | 28 | 0,6 | - | 1,5 | 0,6 | - | 1,5 |
| **Всього:** |  | **392,8** |  | **443,56** | **19,26** | **15,2** | **31,94** | **21,68** | **17,7** | **36,52** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **1329,5** |  | **1533,15** | **54,58** | **35,19** | **167,06** | **63,81** | **48,97** | **199,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. |  ***Сніданок*** | ***Вівторок*** |  |  |  |  |  |  |
| Салат з капусти з ароматною олією | 60 | 33,48 | 80 | 44,64 | 0,8 | 1,9 | 2,5 | 1,1 | 2,6 | 3,4 |
| Картопляне пюре  | 80 | 112,6 | 100 | 140,2 | 1,88 | 4,94 | 14,07 | 2,36 | 6,18 | 17,59 |
| Запечене філе з курки  | 45 | 80,88 | 60 | 107,84 | 13,15 | 2,8 | 0,05 | 17,53 | 3,73 | 0,06 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 90 | 30 | 90 | 2,31 | 0,3 | 15,57 | 2,31 | 0,3 | 15,57 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 30 | 80 | 40 | 0,24 | 0,24 | 7,08 | 0,32 | 0,32 | 9,5 |
| Компот з морожених ягід | 180 | 37 | 180 | 37 | 0,2 | - | 1,5 | 0,2 | - | 1,5 |
| Сир твердий | 10 | 50 | 15 | 54,6 | 3,0 | 4,1 | - | 3,48 | 4,43 | - |
| **Всього:** |  | **383,96** |  | **459,68** | **18,58** | **10,18** | **40,77** | **23,82** | **13,13** | **47,62** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп овочевий | 200 | 132 | 200 | 132 | 1,54 | 6,00 | 7.35 | 1,54 | 6,00 | 7.35 |
| Плов з м’ясом свинини | 120 | 271,99 | 150 | 340 | 15,04 | 6,08 | 21,76 | 18,8 | 7,60 | 27,2 |
| Салат з моркви , яблук з соусом вінегрет  | 60 | 37,1 | 80 | 55,7 | 0,4 | 0,6 | 1,8 | 2,7 | 4,9 | 7,3 |
| Узвар  | 200 | 28 | 200 | 28 | 0,6 | -- | 1,5 | 0,6 | -- | 1,5 |
| **Всього:** |  | **469,09** |  | **555,7** | **17,58** | **12,68** | **32,41** | **23,64** | **18,9** | **43,35** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу овочеве з курятиною | 120 | 220,8 | 150 | 276 | 10,32 | 8,48 | 14,08 | 12,9 | 10,6 | 17,6 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 90 | 30 | 90 | 2,31 | 0,3 | 15,57 | 2,31 | 0,3 | 15,57 |
| Какао з молоком | 180 | 122,12 | 200 | 122,12 | 6,11 | 5,50 | 9,85 | 6,11 | 5,50 | 9,85 |
| Фрукти (апельсин) | 60 | 15 | 80 | 20 | 0,6 | 0,12 | 6,6 | 0,75 | 0,21 | 8,9 |
| **Всього:** |  | **447,92** |  | **508,12** | **19,34** | **14,4** | **46,1** | **22,07** | **16,61** | **51,92** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **1300,97** |  | **1223,5** | **55,5** | **37,26** | **119,28** | **69,53** | **48,64** | **142,89** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | ***Сніданок*** | ***Середа*** |  |  |  |  |  |  |
| Буряк тушкований | 60 | 39 | 80 | 52 | 2,64 | 5,83 | 14,77 | 3,52 | 8,64 | 26,68 |
| Каша пшоняна | 80 | 88,42 | 100 | 110,53 | 3,72 | 3,32 | 27,8 | 4,22 | 3,96 | 33,5 |
| Нагетси курячі | 45 | 98,68 | 60 | 131,52 | 8,86 | 4,53 | 10,4 | 11,07 | 5,66 | 13 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 90 | 30 | 90 | 2,31 | 0,3 | 15,57 | 2,31 | 0,3 | 15,57 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 30 | 80 | 40 | 0,24 | 0,24 | 7,08 | 0,32 | 0,32 | 9,5 |
| Йогурт | 100 | 68,8 | 125 | 68,8 | 3,4 | 2,5 | 14,7 | 3,4 | 2,5 | 14,7 |
| **Всього:** |  | **414,9** |  | **492,85** | **21,17** | **16,72** | **90,32** | **24,84** | **21,38** | **112,95** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховий | 200 | 112 | 200 | 112 | 4,8 | 3,7 | 16,6 | 4,8 | 3,7 | 16,6 |
| Каша гречана  | 80 | 88,42 | 100 | 110,53 | 2,75 | 2,07 | 16,04 | 3,44 | 2,59 | 20,05 |
| Рибні нагетси | 40 | 65,04 | 60 | 113,8 | 8,07 | 1,5 | 10,4 | 11,3 | 2,2 | 14,5 |
| Салат з моркви та капусти | 60 | 33,48 | 80 | 44,64 | 0,8 | 1,9 | 2,5 | 1,1 | 2,6 | 3,4 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 90 | 30 | 90 | 2,31 | 0,3 | 15,57 | 2,31 | 0,3 | 15,57 |
| Сік | 120 | 59,27 | 180 | 88,74 | 0,48 | - | 13,8 | 0,72 | - | 20,7 |
| **Всього:** |  | **448,21** |  | **559,71** | **19,21** | **9,47** | **74,91** | **23,67** | **11,39** | **90,82** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат з капусти з ароматною олією | 60 | 33,84 | 80 | 45,12 | 0,54 | 1,92 | 3,73 | 0,72 | 2,56 | 4,97 |
| Мак енд чіз | 150 | 226,47 | 200 | 301,96 | 7,71 | 12,70 | 21,58 | 10,29 | 16,93 | 28,78 |
| Фрукти (банан) | 60 | 57 | 80 | 76 | 0,96 | 0,12 | 13,08 | 1,17 | 0,21 | 17,5 |
| Молоко кипячене | 180 | 93,6 | 200 | 104 | 2,53 | 2,25 | 4,25 | 5,64 | 5,0 | 9,46 |
| **Всього:** |  | **410,91** |  | **527,08** | **11,74** | **16,99** | **42,64** | **17,82** | **24,7** | **60,71** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **1274,02** |  | **1579,64** | **52,12** | **43,18** | **207,87** | **66,33** | **57,47** | **264,48** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | ***Сніданок*** | ***Четвер*** |  |  |  |  |  |  |
| Салат вінегрет | 60 | 65,00 | 80 | 128,00 | 1,38 | 2,62 | 9,06 | 1,5 | 10,10 | 7,5 |
| Макарони варені | 80 | 113,6 | 100 | 142 | 3,72 | 3,32 | 30,80 | 4,66 | 4,16 | 38,5 |
| Курячий шніцель | 45 | 95,44 | 60 | 127,2 | 9,4 | 4,9 | 8,1 | 11,2 | 5,9 | 9,7 |
| Чай з лимоном | 180 | 47 | 180 | 47 | 1,3 | 0 | 10,2 | 1,3 | 0 | 10,2 |
| Фрукти (банан) | 60 | 57 | 80 | 76 | 0,96 | 0,12 | 13,08 | 1,17 | 0,21 | 17,5 |
| Сир твердий | 10 | 50 | 15 | 54,6 | 3,0 | 4,1 | - | 3,48 | 4,43 | - |
| **Всього:** |  | **428,04** |  | **574,8** | **19,76** | **15,06** | **71,24** | **94,55** | **24,8** | **108,2** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ український  | 200 | 139,18 | 200 | 139,18 | 1,6 | 4,1 | 8,8 | 1,6 | 4,1 | 8,8 |
| Гуляш з свинини | 45 | 99,66 | 60 | 132,88 | 1,73 | 5,2 | 13,5 | 2,31 | 7,02 | 18 |
| Горохове пюре | 80 | 115,46 | 100 | 144,33 | 8,68 | 2,77 | 9,8 | 8,35 | 3,47 | 12,25 |
| Буряк тушкований | 40 | 26 | 40 | 26 | 1,76 | 4,32 | 13,34 | 1,76 | 4,32 | 13,34 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 90 | 30 | 90 | 2,31 | 0,3 | 15,57 | 2,31 | 0,3 | 15,57 |
| Компот зі свіжих яблук | 180 | 37 | 180 | 37 | 0,2 | - | 1,5 | 0,2 | - | 1,5 |
| **Всього:** |  | **507,3** |  | **569,39** | **18,02** | **18,93** | **72,07** | **17,27** | **21,45** | **79,02** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овочеве рагу | 60 | 61,6 | 80 | 82,16 | 1,56 | 3,9 | 5,04 | 2,08 | 5,2 | 6,72 |
| Каша рисова молочна | 200 | 206 | 200 | 206 | 4,8 | 5,1 | 35,1 | 4,8 | 5,1 | 35,1 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 90 | 30 | 90 | 2,31 | 0,3 | 15,57 | 2,31 | 0,3 | 15,57 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 30 | 80 | 40 | 0,24 | 0,24 | 7,08 | 0,32 | 0,32 | 9,5 |
| Сухофрукти | 20 | 25 | 25 | 28 | 0,4 | 0,02 | 14,8 | 0,5 | 0,025 | 18,5 |
| **Всього:** |  | **412,6** |  | **446,16** | **9,31** | **9,56** | **77,59** | **10,01** | **10,95** | **85,39** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **1347,94** |  | **1590,35** | **47,09** | **43,55** | **22,09** | **121,83** | **57,2** | **272,61** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | ***Сніданок*** | ***П’ятниця*** |  |  |  |  |  |  |
| Овочі сезонні | 60 | 7,8 | 80 | 10,4 | 1,56 | - | 5,76 | 0,48 | - | 4,4 |
| Рис розсипчастий  | 80 | 109 | 100 | 136,3 | 3,0 | 2,3 | 20,2 | 3,1 | 2,4 | 25,2 |
| Омлет Скрамбл | 50 | 97,9 | 50 | 97,9 | 5,4 | 6,9 | 3,7 | 5,4 | 6,9 | 3,7 |
| Куряче стегно в гірчичному соусі | 45 | 98,67 | 60 | 164,5 | 11,95 | 5,05 | 2,05 | 19,9 | 7,5 | 3,4 |
| Сир твердий | 10 | 36 | 10 | 36 | 2,37 | 2,87 | 0,01 | 2,37 | 2,87 | 0,01 |
| Компот з ягодами  | 180 | 40 | 180 | 40 | 0,5 | 0,0 | 9,0 | 0,5 | 0,0 | 9,0 |
| **Всього:** |  | **389,37** |  | **616,66** | **24,78** | **17,12** | **40,72** | **31,75** | **19,67** | **45,71** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп з фрикадельками | 200 | 121 | 200 | 121 | 7,12 | 6,22 | 10,52 | 7,12 | 6,22 | 10,52 |
| Хек запечений з морквою і цибулею | 40 | 46,73 | 60 | 70,1 | 5,73 | 2,1 | 2,33 | 8,6 | 3,2 | 3,5 |
| Каша вівсяна з маслом | 80 | 242,4 | 100 | 303 | 1,8 | 5,46 | 14 | 2,25 | 6,82 | 17,5 |
| Салат з запеченої капусти та родзинок | 60 | 44,95 | 80 | 59,93 | 0,78 | 3,06 | 3,58 | 1,04 | 4,08 | 4,78 |
| Какао | 150 | 84 | 180 | 101 | 5,0 | 4,3 | 9,7 | 6,0 | 5,1 | 9,7 |
| **Всього:** |  | **542,68** |  | **655,03** | **20,43** | **21,14** | **40,13** | **25,01** | **25,42** | **46** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат з моркви з каррі та соусом «Вінегрет» | 60 | 33,84 | 80 | 45,12 | 0,54 | 1,92 | 3,73 | 0,72 | 2,56 | 4,97 |
| Хліб  | 60 | 180 | 60 | 180 | 2,31 | 0,3 | 15,57 | 2,31 | 0,3 | 15,57 |
| Запіканка рисова з ягідним кюлі | 150/25 | 162,52 | 150/25 | 162,52 | 8,03 | 8,57 | 33,00 | 8,03 | 8,57 | 33,00 |
| Фрукти (яблуко) | 60 | 30 | 80 | 40 | 0,24 | 0,24 | 7,08 | 0,32 | 0,32 | 9,5 |
| **Всього:** |  | **406,36** |  | **427,64** | **11,12** | **11,03** | **59,38** | **11,38** | **11,75** | **63,04** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **1338,41** |  | **1699,33** | **56,33** | **49,29** | **140,23** | **68,14** | **56,84** | **154,75** |