|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **3 тиждень** | | | | | | | | | | | |
| 1. | ***Сніданок*** | ***Понеділок*** | | | |  |  |  |  |  |  |
| Салат з капустою та морквою | 60 | 32,0 | 80 | 48,00 | 0,8 | 1,7 | 2,9 | 1,1 | 2,6 | 4,4 |
| Каша пшоняна | 80 | 88,42 | 100 | 110,53 | 3,72 | 3,32 | 27,8 | 4,22 | 3,96 | 33,5 |
| Омлет з ореганом | 50 | 87 | 50 | 87 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 6,0 | 6,0 | 0,4 |
| Сир твердий | 10 | 36 | 10 | 36 | 2,37 | 2,87 | 0,01 | 2,37 | 2,87 | 0,01 |
| 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:** |  | **410,42** |  | **458,53** | **16,74** | **14,43** | **63,96** | **17,62** | **16,05** | **73,58** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп білий з галушками | 200 | 146,0 | 250 | 182,4 | 3,8 | 4,6 | 23,1 | 4.7 | 5,8 | 28,9 |
| Гуляш з курятини | 45 | 78,75 | 60 | 105 | 5,4 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 7,2 | 2,4 |
| 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 з соусом «Венігрет» | 60 | 30,3 | 80 | 45,5 | 0,7 | 1,8 | 2,6 | 1,1 | 2,7 | 3,9 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 90 | 30 | 90 | 2,31 | 0,3 | 15,57 | 2,31 | 0,3 | 15,57 |
| Молоко кип’ячене | 150 | 91,5 | 200 | 122 | 4,7 | 3,8 | 13,8 | 0,72 | - | 20,7 |
| **Всього:** |  | **492,74** |  | **622,17** | **15,44** | **14,17** | **72,91** | **19,47** | **18,59** | **91,52** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овочеве рагу | 60 | 61,6 | 80 | 82,16 | 1,56 | 3,9 | 5,04 | 0,72 | -- | 20,7 |
| Сік | 120 | 59,27 | 180 | 88,74 | 0,48 | --- | 13,8 | 6,2 | 5,0 | 9,4 |
| Запіканка рисова з ягідним кюлі | 200/25 | 325,04 | 200/25 | 325,04 | 10,71 | 11,43 | 44 | 10,71 | 11,43 | 44 |
| Фрукти (банан) | 60 | 57 | 80 | 76 | 0,96 | 0,12 | 13,08 | 1,17 | 0,21 | 17,5 |
| **Всього:** |  | **535,14** |  | **605,2** | **17,93** | **19,25** | **69,22** | **20,16** | **21,84** | **77,62** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **1438,3** |  | **1685,9** | **50,11** | **47,85** | **206,09** | **57,25** | **56,48** | **247,72** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | ***Сніданок*** | ***Середа*** | | | |  |  |  |  |  |  |
| Буряк тушкований | 60 | 39 | 80 | 39 | 2,64 | 5,83 | 14,77 | 2,64 | 5,83 | 14,77 |
| Рис розсипчастий з орегано | 80 | 109 | 100 | 136,3 | 3,0 | 2,3 | 20,2 | 3,1 | 2,4 | 25,2 |
| Нагетси курячі | 45 | 98,68 | 60 | 186,3 | 8,86 | 4,53 | 10,4 | 15,1 | 7,7 | 17,7 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 90 | 30 | 90 | 2,31 | 0,3 | 15,57 | 2,31 | 0,3 | 15,57 |
| Компот зі свіжих яблук | 180 | 37 | 200 | 37 | 0,2 | - | 1,5 | 0,2 | - | 1,5 |
| Сир твердий | 10 | 36 | 15 | 36 | 2,37 | 2,87 | 0,01 | 2,37 | 2,87 | 0,01 |
| **Всього:** |  | **409,68** |  | **524,3** | **19,38** | **15,83** | **62,45** | **25,71** | **19,1** | **74,75** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп перловий | 200 | 116,7 | 200 | 116,7 | 1,76 | 2,46 | 5,54 | 1,76 | 2,46 | 5,54 |
| Каша пшенична | 80 | 101,28 | 100 | 126,6 | 3,22 | 2,21 | 16,82 | 4,03 | 2,77 | 21,03 |
| Хек запечений з морквою і цибулею | 40 | 46,73 | 60 | 70,1 | 5,73 | 2,1 | 2,33 | 8,6 | 3,2 | 3,5 |
| Салат капусти ,моркви та зеленого горошку | 60 | 34 | 80 | 51 | 1,0 | 1,8 | 3,1 | 1,5 | 2,7 | 4,7 |
| Какао | 150 | 80,8 | 200 | 107,7 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 0,3 | 0,9 | 24,9 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 90 | 30 | 90 | 2,31 | 0,3 | 15,57 | 2,31 | 0,3 | 15,57 |
| **Всього:** |  | **469,51** |  | **562,1** | **14,22** | **9,57** | **62,06** | **18,5** | **12,33** | **75,24** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Панкейки з буряка | 80 | 121,37 | 100 | 161,83 | 3,41 | 3,64 | 19,72 | 4,54 | 4,88 | 26,29 |
| Суп молочний з манною крупою | 200 | 206 | 200 | 206 | 4,8 | 5,1 | 35,1 | 4,8 | 5,1 | 35,1 |
| Фрукти (банан) | 60 | 57 | 80 | 76 | 0,96 | 0,12 | 13,08 | 1,17 | 0,21 | 17,5 |
| Чай з лимоном | 180 | 47 | 180 | 47 | 1,3 | 0 | 10,2 | 1,3 | 0 | 10,2 |
| **Всього:** |  | **431,37** |  | **490,83** | **10,47** | **8,86** | **78,1** | **11,81** | **10,19** | **89,09** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **1310,56** |  | **1577,23** | **44,07** | **34,26** | **205,64** | **56,02** | **41,62** | **239,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | ***Сніданок*** | ***Вівторок*** | | | |  |  |  |  |  |  |
| Салат з капустою та ароматною олією | 60 | 27,7 | 60 | 27,7 | 0,84 | 1,92 | 2,64 | 0,84 | 1,92 | 2,64 |
| Макарони варені | 80 | 113,6 | 100 | 142 | 3,72 | 3,32 | 30,80 | 4,66 | 4,16 | 38,5 |
| Курячий шніцель | 45 | 95,44 | 80 | 169,6 | 9,4 | 4,9 | 8,1 | 14,9 | 7,9 | 12,9 |
| Йогурт | 100 | 68,79 | 125 | 86,0 | 1,58 | 5,0 | 4,26 | 2,0 | 6,3 | 5,3 |
| Яйце варене | 1 шт | 48 | 1 шт | 48 | 3,3 | 3,5 | 24,8 | 3,3 | 3,5 | 3,3 |
| 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 |
| **Всього:** |  | **473,53** |  | **603,3** | **21,39** | **19,18** | **93,25** | **28,33** | **24,4** | **87,71** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ український | 200 | 139,18 | 200 | 139,18 | 1,6 | 4,1 | 8,8 | 1,6 | 4,1 | 8,8 |
| Компот з морожених ягід | 120 | 22 | 150 | 33 | 0,3 | 0,0 | 4,9 | 0,4 | 0,0 | 7,4 |
| Овочі сезонні | - | - | 80 | 10,4 | - | - | - | 0,48 | - | 4,4 |
| Плов з м’ясом свинини | 120 | 271,99 | 175 | 397 | 15,04 | 6,08 | 21,76 | 21,9 | 8,9 | 31,7 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 90 | 30 | 90 | 2,31 | 0,3 | 15,57 | 2,31 | 0,3 | 15,57 |
| **Всього:** |  | **523,17** |  | **669,58** | **19,25** | **10,48** | **51,03** | **26,69** | **13,3** | **67,87** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу овочеве з курятиною | 120 | 220,8 | 200 | 368 | 10,32 | 8,48 | 14,08 | 17,2 | 14,1 | 23,5 |
| Какао з молоком | 150 | 84,36 | 200 | 122,12 | 4,58 | 4,13 | 7,39 | 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:** |  | **320,16** |  | **510,12** | **15,5** | **12,73** | **28,07** | **24,06** | **19,81** | **42,25** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **1325,86** |  | **1783,0** | **56,14** | **42,39** | **172,35** | **79,08** | **57,51** | **197,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | ***Сніданок*** | ***Четвер*** | | | |  |  |  |  |  |  |
| Салат з капусти з ароматною олією | 60 | 22,56 | 80 | 22,56 | 0,38 | 1,28 | 2,5 | 0,38 | 1,28 | 2,5 |
| Картопляне пюре з орегано | 80 | 112,6 | 100 | 140,2 | 1,88 | 4,94 | 14,07 | 2,36 | 6,18 | 17,59 |
| Підлива з курятини | 45 | 122,86 | 60 | 163,82 | 8,28 | 7,85 | 5,12 | 11,05 | 10,47 | 6,87 |
| 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 |
| Сир твердий | 10 | 36 | 15 | 48 | 2,37 | 2,87 | 0,01 | 3,55 | 4,3 | 0,02 |
| **Всього:** |  | **414,02** |  | **504,58** | **15,45** | **17,48** | **44,35** | **19,97** | **22,85** | **52,05** |
| ***Обід*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ український з сметаною | 200/15 | 139,18 | 200/15 | 139,18 | 1,6 | 4,1 | 8,8 | 1,6 | 4,1 | 8,8 |
| Горохове пюре | 80 | 115,46 | 100 | 144,33 | 8,68 | 2,77 | 9,8 | 10,85 | 3,46 | 12,25 |
| Котлета м’ясна (свинина) | 45 | 143,01 | 80 | 254,24 | 9,59 | 10,49 | 7,22 | 17,05 | 18,65 | 12,84 |
| Салат вінегрет | 60 | 65 | 80 | 87 | 1,4 | 2,6 | 9,1 | 1,8 | 3,5 | 12,1 |
| Компот фруктовий | 150 | 59,27 | 200 | 88,74 | 0,48 | - | 13,8 | 0,72 | - | 20,7 |
| **Всього:** |  | **406,74** |  | **713,49** | **20,15** | **15,86** | **39,92** | **30,42** | **25,61** | **57,89** |
| ***Вечеря*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат з морквою та яблуком | 50 | 24,7 | 70 | 24,7 | 0,29 | 1,4 | 3,88 | 0,29 | 1,4 | 3,88 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 90 | 30 | 90 | 2,31 | 0,3 | 15,57 | 2,31 | 0,3 | 15,57 |
| Каша рисова молочна | 200 | 206 | 200 | 206 | 4,8 | 5,1 | 35,1 | 4,8 | 5,1 | 35,1 |
| Фрукти (банан) | 60 | 57 | 80 | 76 | 0,96 | 0,12 | 13,08 | 1,17 | 0,21 | 17,5 |
| **Всього:** |  | **377,7** |  | **396,7** | **8,36** | **6,92** | **67,63** | **8,57** | **7,01** | **72,05** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **1198,46** |  | **1614,77** | **43,96** | **40,26** | **151,9** | **58,96** | **55,47** | **181,99** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | ***Сніданок*** | ***П’ятниця*** | | | |  |  |  |  |  |  |
| 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 котлети | 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 |
| Молоко кип’ячене | 150 | 93,6 | 180 | 104 | 2,54 | 2,25 | 4,25 | 5,64 | 5,0 | 9,46 |
| **Всього:** |  | **482,5** |  | **574,97** | **21,27** | **11,72** | **65,36** | **28,59** | **16,39** | **79,58** |
| ***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 |
| Львівський сирник/ягідне кюлі | 120/15 | 226,47 | 150/25 | 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 |
| Сік | 120 | 59,27 | 180 | 88,74 | 0,48 | -- | 13,8 | 0,72 | -- | 20,7 |
| **Всього:** |  | **410,91** |  | **527,08** | **11,74** | **16,99** | **42,64** | **17,82** | **24,7** | **60,71** |
| **Добова енергетична цінність, ккал** |  | **1308,31** |  | **1594,49** | **54,18** | **45,43** | **198,32** | **71,25** | **62,47** | **253,24** |