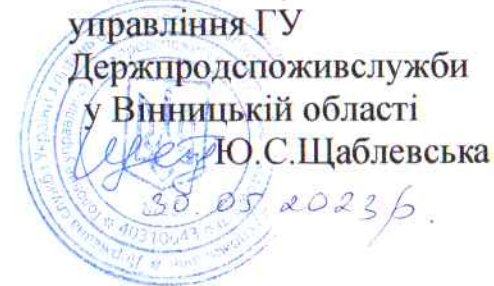


ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор Тульчинського
ЗДО (ясла-садок) №5
Тетяна КІШИК



ПОГОДЖЕНО
Начальник Тульчинського
управління ГУ
Держпродспоживслужби
у Вінницькій області



**Примірне перспективне чотиритижневе меню
на літній період
Тульчинського закладу дошкільної освіти
(ясла-садок) №5
Тульчинської міської ради Вінницької області
2023р.**

Понеділок 1-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Каша гречана розсипчаста	100	160	3,15	5,04	0,83	1,32	15,8	25,28	83,75	134
Молоко кип'ячене	100	100	2,8	2,8	3,0	3,0	5,7	5,7	52	62
Сир твердий	15	15	7,4	11,1	10,02	15,03	23,8	35,7	54	54
Булка здобна	55	75	4,39	5,46	4,52	5,63	25	21	152,05	204,60
Всього за сніданок									341,8	454,6
Обід										
Суп український з галушками	150	200	1,8	2,4	2,8	3,4	12,4	16,4	82	105
Фіш-боли в томатному соусі	41/27	62/41	8,1	12,1	2,0	3,3	5,3	7,7	71	109
Каша пшенична в'язка	90	113	2,4	3,0	1,7	2,1	15,1	18,9	87	109
Салат з капусти	45	60	0,73	0,97	2,04	2,05	2,79	3,70	30,64	34,77
Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,5	0,7	0,1	0,1	6,2	16,3	27	66
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід									368,64	494,77
Вечеря										
Омлет	60	60	5,35	5,35	6,43	6,43	0,31	0,31	85,79	85,79
Огірок свіжий	40	60		0,4		2,1		2,85		29
Сир твердий	15	15	11,1	11,1	15,03	15,03	35,7	35,7	54	54
Чай з лимоном	150	180								
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27,0	36,0
Всього за вечерю:									247,79	275,79

Вівторок 1-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Каша рисова на молоці	150	200	4,4	5,8	6,6	8,8	22	29,3	174,6	229,7
Печиво	20	25	3,3	4,2	3,5	4,4	20,2	27,8	167	209
Компот із сушених яблук	100	135	0,2	0,2	0	0	3,8	12,1	15	46
Банан	100	100	1,2	1,2	0,2	0,2	22	22	94	94
Всього за сніданок									450,06	578,7
Обід										
Борщ український зі сметаною	150	200	2,1	2,8	2,5	3,1	10,0	13,1	69	89
Вареники з м'ясом	100	120	15,14	22,92	12,88	20,46	34,48	41,81	289,02	346,82
Ікра бурякова	50	50	0,64	0,64	1,04	1,04	4,29	4,29	27	27
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	27	66
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід									483,02	599,82
Вечеря										
Рибна паличка з яйцем	46	69	9,2	13,5	4,6	6,2	4,8	6,7	98	137
Салат зі свіжої капусти та моркви	68	95	2,6	3,4	3,1	4,2	4,4	6,1	54	73
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 вечерю:									294	387

Середа 1-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Макаронні вироби з твердим сиром	105	130	3,67	5,27	1,84	4,18	24,45	34,95	131,18	201,57
Фрукти свіжі (яблука)	12	19	2,53	4,37	3,19	5,51	0	0	39,60	68,4
Компот із сушених яблук	60	80	0,2	0,3			6,2	8,3	27	36
Всього за сніданок	100	135	0,2	0,2	0	0	3,8	12,1	15	46
									212,78	412,4
Обід										
Суп гречаний	150	200	1,5	2,0	1,2	1,6	10,2	13,8	56	77
Плов із м'ясом	120	160	10,76	21,06	10,61	21,21	12,63	23,43	289,02	334,47
Помідора свіжа	70	93	1,07	1,43	4,07	5,10	7,10	9,50	65,78	84,85
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	27	66
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
									508,8	633,32
Вечеря										
Нагетси курячі	56	75	12,0	16,0	4,2	5,4	12,1	16,5	136	182
Фрукти свіжі	100	100	1	1	0,6	0,6	10,3	10,3	48	48
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	0,0	0,0	17,4	26,1	71	106
Всього за вечерю:									277	356

Четвер 1-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Полента (каша кукурудзяна запечена)	90	110	2,6	3,1	2,4	3,0	16,6	20,1	99	120
Молоко кип'ячене	100	100	2,8	2,8	3,0	3,0	5,7	5,7	52	62
Сир твердий	15	15	11,1	11,1	15,03	15,03	35,7	35,7	54	54
Хліб житній	30	30	1,9	2,8	1,4	2,5	15,0	15,0	82	97
Яблуко	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Всього за сніданок									314	369
Обід										
Суп гороховий з грінками	150	250	3,34 1,14	5,52 1,52	1,83 2,14	2,80 2,18	12,75 7,04	21,23 9,38	79,01 52,63	129,06 73,17
Курка по-італійськи (підлива)	36/10	48/12	9,7	12,9	3,3	4,3	1,8	4,3	78	109
Картопляне пюре	91	114	2,0	2,5	2,1	2,7	14,5	18,2	85	106
Ікра бурякова	50	50	0,64	0,64	1,04	1,04	4,29	4,29	27	27
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	27	66
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід									392,64	578,23
Вечеря										
Шніцель м'ясний	50	55	8,4	11,1	14,5	19,1	8,6	11,2	199	262
Огірок свіжий	70	93	1,07	1,43	4,07	5,10	7,10	9,5	65,78	84,85
Курага	30	50	1,38	2,3	0,10	0,26	20,15	33,59	87,3	145,5
Чай	150	180								
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за вечерю:									423,08	563,35

П'ятниця 1-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Пшенична каша до молока	150	200	8,3	9,2	10,8	12	41,5	46,1	157,35	243,52
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із свіжих фруктів	150	180	2,1	2,4	2,4	2,7	9,9	10,2	71	84
Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,1	0,1	13,1	17,4	53	71
Всього за сніданок									299,35	398,52
Обід										
Суп з макаронами	150	200	4,63	6,04	4,36	5,68	13,5	16,94	123,15	157,2
Голубці ліниві з курячим м'ясом	90	120	8,2	11,0	3,1	4,5	7,7	10,4	90,9	124,9
Салат з капусти та моркви	45	45	0,73	0,73	2,04	2,04	2,79	2,79	30,64	30,64
Компот із свіжих фруктів	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	27	66
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід									312,05	366,76
Вечеря										
Запіканка вермішельно-сирна зі сметаною	145	150	20,30	25,34	17,47	20,51	14,84	18,84	295,88	359,10
Йогурт	100	150	4,7	6	3,2	4,8	14,5	21,75	102,7	154,05
Фрукти свіжі	100	100	1	1	0,6	0,6	10,3	10,3	48	48
Всього за вечерю:									398,58	513,14

Понеділок 2-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Каша боярська (із пшона з родзинками)	95	114	6	6	5	6	19	28	144	188
Фрукти свіжі	60	80	0	0	0	0	6	9	27	37
Сир твердий	10	15	7,4	11,1	10,2	15,3	23,8	35,7	108,85	168,9
Сік виноградний	120	180	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	71	106
Всього на сніданок									350,85	499,9
Обід										
Суп галушками	150	200	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
Помідора свіжа	40	60	1,85	2,21	3,55	5,32	9,75	14,89	74,09	99,26
Каша гречана розсипчаста	90	113	4,6	5,8	2,7	3,3	23,1	29,1	135	170
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0,5	0,7	0,1	0,1	6,2	16,3	26	65
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід									462,09	620,26
Вечеря										
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	65	10,7	14,1	4	5,1	4,1	5,3	97	126
Картопля смажена	90	120	6,39	8,52	7,16	8,55	31,25	41,66	214,99	286,66
Чай з лимоном	150	180	-	-	-	-	-	-	-	-
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього на вечерю									382,99	483,66

Вівторок 2-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Гуляш курячий	32/18	43/24	9,9	13,2	3,4	4,3	4,0	5,4	87	116
Каша пшенична розсипчаста	97	121	4,1	5,1	2,4	3,1	25,6	31,9	142	177
Салат з капусти		55		0,8		2,5		4,6		43
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Сік фруктовий	100	100	0,5	0,5	0	0	15	15	56	56
Всього за сніданок									356	463
Обід										
Борщ Український зі сметаною	150	200	2,1	2,8	2,5	3,1	10,9	14,49	132,32	175,32
Нагетси курячі	56	75	12,0	16,0	4,2	5,4	12,1	16,5	136	182
Каша рисова в'язка	110	135	1,79	2,17	2,43	3,93	17,97	21,59	102,34	132,07
Ікра бурячкова	30	50	0,39	0,64	1,01	1,04	2,54	4,29	19,87	27
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0,5	0,7	0,1	0,1	6,2	16,3	26	65
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід									487,53	652,39
Вечеря										
Ватрушка з сиром	65	90	9,06	12,31	7,31	9,91	24,73	39,72	195,06	288,13
Какао молочне	150	180	5,20	6,41	4,45	5,46	8,43	10,35	93,2	114,50
Всього за вечерю									288,26	401,13

Середа 2-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	Сад
Сніданок										
Курка по-італійськи(підлива)	36/10	48/12	9,7	12,9	3,3	4,3	1,8	4,3	78	109
Картопляне пюре	91	114	2,0	2,5	2,1	2,7	14,5	18,2	85	106
Ікра кабачкова		30		0,4		2,1		2,85		29
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Компот із фруктів	100	100	0,2	0,2	0,0	0,0	5,5	10,5	20	39
Всього за сніданок									254	354
Обід										
Суп гороховий із сухариками	150	200	5,64	7,51	1,85	2,34	15	15	99,60	130,38
Рибна паличка з яйцем	46	69	9,2	13,5	4,6	6,2	4,8	6,7	98	137
Каша гречана в'язка	82	103	4,2	5,3	2,6	3,2	21,1	26,4	125	156,2
Огірок свіжий	40	60								
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	27	66
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід									420,6	560,58
Вечеря										
Макарони з твердим сиром	105/12	130/19	3,67/4,37	5,27/3,19	4,18/5,51	1,8/3,19	24,45/0	34,95/0	131,18/39,60	201,57/40
Сік яблучний	110	190	0,4	0,8	0,0	0,0	11,3	19,6	46	80
Цукати (ківі)	30	50	0,27	0,45	1,0	1,6	24,27	41,2	102	170
Всього за вечерю									318,78	491,57

Четвер 2-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Пшенична каша до молока	150	200	8.3	9.2	10.8	12	41.5	46.1	298	331
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Сік яблучний	100	100	0.4	0.8	0.0	0.0	11.5	19.5	46	46
Сир твердий	10	15	7,4	11,1	10,2	15,3	23,8	35,7	108,85	168,9
Всього за сніданок:									523,85	616,9
Обід										
Борщ український	150	200	2,1	2,8	2,5	3,1	10,0	13,1	69	89
Шніцель м'ясний	50	55	8.4	11.1	14.5	19.1	8.6	11.2	199	262
Каша сочевиця	80	100	1,7	2,1	1,6	2,1	12,2	15,2	71	89
Помідора свіжа	40	60								
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Сік персиковий	130	170	0.1	0.2	0.0	0.0	20.7	27.0	88	116
Всього за обід:									498	627
Вечеря										
Пудинг –сирно яблучний	130	160	16.0	20.4	12.0	15.0	20.6	26.0	256	322
Печиво	35	35	3.3	4.2	3.5	4.4	20.2	27.8	83.6	209
Ананас консервований	100	100	0,43	0,43	0,1	0,1	13,25	13,25	51	51
Чай(трав'яний)	150	180								
Всього за вечерю:			19.3	24.6	15.5	19.4	40.8	53.8	390,6	582

Понеділок 3-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Каша «Янтарна» (із пшона з яблуками)	100	125	4,3	5,3	4,6	5,7	18,4	25,9	132	176
Сир твердий	15	15	11,1	11,1	15,03	15,03	35,7	35,7	54	54
Сік виноградний	100	100	0,5	0,5	0,0	0,0	15	15	56	56
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за сніданок									313	357
Обід										
Суп сочевиці	150	200	1,5	2,2	3,1	5,0	12,1	16,2	82	117
Макарони відварні	90	120	3,17	4,23	3,05	4,07	20,98	27,97	125,9	167,87
Фіш боли в томатному соусі	41/27	62/41	8,1	12,1	2,0	3,3	5,3	7,7	71	109
Огірок свіжий	40	60								
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	27	66
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід									376	531
Вечеря										
Зрази картопляні (з овочами)	80	100	2,6	3,3	3,3	4,4	18,7	23,2	114	143
Ананаси консервовані	100	100	0,3	0,3	0,3	0,3	14,1	14,1	64	64
Чай трав'яний	150	180								
									403,75	508

Вівторок 3-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Каша болгур з маслом	90	120	11,43	15,24	1,35	1,8	63,54	84,72	312,3	416,4
Салат з овочів	50	75	1,4	2,10	0,8	1,10	3,10	4,6	46,0	70,0
Сир твердий	10	15	7,4	11,1	10,2	15,3	23,8	35,7	108,85	168,9
Цукати (курага)	30	50	1,38	2,3	0,15	0,26	20,15	33,59	20,15	33,59
Сік виноградний	100	100	0,5	0,5	0,0	0,0	15	15	56	56
Всього за сніданок									543,3	645,49
Обід										
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
Помідора свіжа	40	60	0,36	0,54	0,08	0,10	1,56	2,34	8	10
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	27	66
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід									472	611
Вечеря										
Огірок свіжий	40	60	0,32	0,49	0,7	0,10	0,91	1,36	6,4	9,6
Нагетси курячі	56	75	12,0	16,0	4,2	5,4	12,1	16,5	136	182
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	6,2	16,3	27	66
Всього за вечерю									360	504

Середа 3-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Ясла	сад	Ясла	сад	ясла	сад	ясла	Сад
Сніданок										
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	156,2
Салат з капусти	50	75	1,4	2,10	0,8	1,10	3,10	4,6	46,0	70,0
Сік виноградний	100	100	0,5	0,5	0,0	0,0	15	15	56	56
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за сніданок			14,6	19,6	7,9	9,9	47,3	53,3	360,5	376,01
Обід										
Суп з макаронами	150	200	4,63	6,04	4,36	5,68	13,5	16,94	123,15	157,2
Голубці ліниві з курячим м'ясом	90	120	8,2	11,0	3,1	4,5	7,7	10,4	90,9	124,9
Салат зі свіжих помідорів та хлібу	50	75	0,88	1,31	1,22	1,82	3,49	5,23	28,39	42,58
Фрикадельки рибні	75	100	5,07	6,77	8,04	10,12	25,35	33,80	194,05	258,73
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	27	66,3
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід			15,13	19,44	10,06	12,88	37,3	53,54	534,49	650,71
Вечеря										
Сирники з родзинками	105	120	18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	278,17	349,65
Какао	165	180	5,9	6,4	5,0	5,5	5,5	9,5	70	95
Фрукти свіжі(яблука свіжі)	60	80	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	8,3	27	36
Всього за вечерю									375,17	480,65

Четвер 3-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Фрикаделька куряча	30	35								
Каша рисова в'язка	80	85	2.8	3.5	2.2	2.7	13.9	17.4	87	109
Компот із сухофруктів	150	180	9.1	10.9	7.7	9.2	4.7	5.6	125	150
Ікра кабачкова		30		0,4		2,1		2,85		29
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/7	30/8	3.0	3.5	3.6	4.1	9.9	9.9	86	93
Всього за сніданок:			14.9	17.9	13.5	16	28.3	32.9	298	381
Обід										
Борщ по бахмацьки зі свіжою капустою та сметаною	150	200 5	2.4	3.3	3.2	4.9	14.5	19.4	94	131
Суфле м'ясне з свинини з овочами	35	45	7.4	9.9	14.7	19.4	1.1	1.5	165	219
Пюре з сочевиці	80	100	1.7	2.1	1.6	2.1	12.2	15.2	71	89
Сік фруктовий	150	180	0.4	0.4	0.1	0.1	17.5	19.5	70	78
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід:			14	17.8	22	28.9	55.2	65.5	471	588
Вечеря										
Манно –молочна каша	150	200	5.64	7.32	5.56	8.79	19	25.3	147.67	208.5
Печиво	20	20	3.3	4.2	3.5	4.4	20.2	27.8	167	209
Йогурт	100	150	2,2	3,3	2,2146	3,3	14,7	22,05	97,4	146,1
Всього за вечерю:			8.94	11.52	9.06	13.19	39.2	53.1	314.67	417.5

П'ятниця 3-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Котлета рибна любительська	59	88	10.20	14.73	1.77	2.6	21.84	28.25	81.21	116.36
Каша кукурудзяна розсипчаста з маслом	90	113	2.46	3.09	1.8	2.26	21.38	26.82	112.64	141.22
Огірок свіжий		30		0,4		2,1		2,85		29
Чай з лимоном	150	180								
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за сніданок :			14.76	19.92	5.97	7.26	53.12	64.97	264.85	357.58
Обід										
Суп польовий з сметаною	150/4	200/5	1.62	2.14	2.62	3.3	10.73	14.21	72.21	94.09
Гречаник м'ясний з свинини	54	72	12.85	16.92	3.38	4.47	24.76	31.39	105.33	137.98
Бобові з цибулею (горох)	88	114	9.02	11.24	3.11	3.77	21.11	26.28	148.08	183.43
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	27	66
Хліб цільнозерновий	30	30	2.1	2.1	2.4	2.4	9.9	9.9	71	71
Всього за обід:			25.79	32.7	11.71	14.24	72.7	98.08	423.62	552.5
Вечеря										
Плов фруктовий	150	200	3,0	4,0	4,5	6,0	45,75	61	225,75	301
Какао	150	180	5.86	6.41	5	5.46	9.47	10.35	104.80	114.50
Банан	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21,8	21,8	89	89
Всього за вечерю:									419,55	534,5

Понеділок 4-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Салат морквяно-яблучний з сиром твердим	92	126	2,5	3,2	4,2	5,4	8,2	13,4	77	110
Локшинник з фруктами	136	175	6,1	7,7	4,9	6,1	30,0	46,2	188	268
Сік яблучний	100	100	0,5	0,7	0,0	0,0	12,4	18,5	50	76
Всього за сніданок									315	454
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 овочеve з кашею	95	120	2,4	3,0	3,9	4,5	14,8	20,1	102	130
Компот із сухофруктів	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Всього за обід									343,85	450,22
Вечеря										
Каша пшенична в'язка	90	113	2,4	3,0	1,7	2,1	15,1	18,9	87	109
Молоко кип'ячене	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,7	4,7	52	52
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Курага	20	30	0,92	1,38	0,10	0,15	13,46	20,15	58,2	87,3
Всього за вечерю									268,2	319,3

Вівторок 4-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Салат з капусти та моркви	45	45	0,73	0,73	2,04	2,04	2,79	2,79	30,64	30,64
Суфле яечне	40	40	2,13	2,54	4,6	4,6	0,28	0,28	62,80	62,80
Булгур з вермішелю та маслом	90	113	9,27	11,63	1,35	1,69	64,8	81,36	312,3	392,11
Хліб цільозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Чай лимоном	100	100	0,5	0,7	0,0	0,0	12,4	18,5	50	76
Всього за сніданок									526,74	557,31'
Обід										
Борщ з картоплею і сметаною	150	200	1,6	1,9	4,2	5,0	12,7	13,9	94	105
Пюре з бобових з маслом	90	100	9,5	10,3	1,9	2,4	21,1	24,3	151	175
Паличка куряча	50	100	16,79	33,57	2,68	5,36	8,55	17,10	125,63	251,25
Хліб цільозерновий	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	6,2	16,3	27	66
Всього за обід									468,63	668,25
Вечеря										
Плов з родзинками	100	120	2,6	3,1	2,7	3,2	31,1	37,3	156	186
Йогурт	100	150	0,5	0,75	3,2	4,8	11,8	24,1	85	127,5
Яблуко запечене	70	100	0,35	0,49	0,35	0,49	13,14	18,78	54,76	78,09
Всього за вечерю									295,76	392,49

Середа 4-тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	Сад
Сніданок										
Каша кукурудзяна розсипчаста з маслом	90	113	2,46	3,09	1,8	2,26	21,38	26,82	112,64	141,22
Молоко кип'ячене	150	180	4,5	4,95	4,95	5,9	7,5	9	95	113
Компот із свіжих фруктів(яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	27	66
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Фрукти свіжі	100	100	1	1	0,6	0,6	10,3	10,3	48	48
Всього за сніданок									353,64	391,22
Обід										
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
Сік виноградний	120	180	0,6	0,9	0,1	0,2	14,8	22,1	66	99
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід									454	565
Вечеря										
Пиріжок з яблуками	50	75	2,5	3,78	1,2	1,76	24,5	37,1	119	180
Какао з молоком	160	180	5,456	6,01	4,70	5,2	17,84	19,88	132,51	146,70
Всього за вечерю									251,51	326,7

Четвер 4-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Каша гречана розсипчаста	82	103	4,2	5,3	2,6	3,2	22,1	26,4	125	156,2
Молоко кип'ячене	100	120	2,8	2,8	2,5	2,5	4,7	4,7	52	62
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/7	30/8	3,8	4,6	4,6	5,6	9,9	9,9	98	111
Всього за сніданок:									275	329,2
Обід										
Суп український з галушками	150	200	1,8	2,4	2,8	3,4	12,4	16,4	82	105
Гуляш м'ясний (свинина)	40	45	7,5	10,0	13,3	17,9	11,0	14,7	192	257
Каша ячмінна	90	100	1,8	2,2	1,7	2,1	11,9	14,6	70	86
Огірок свіжий	40	60	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
Всього за обід:			13,4	17	20,4	26,1	51,4	63,9	442	555
Вечеря										
Гратен «Зебра» з родзинками	161	151	15,1	19,1	10,8	14	9,9	19,9	200	283
Сік виноградний	100	100	0,5	0,5	0	0	15	15	56	56
Всього за вечерю:									256	339

П'ятниця 4-й тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Яс.гр.	Садкові групи	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Сніданок										
Запіканка вермішельно-сирна	112	145	18,7	23,0	11,6	14,4	11,8	18	130	297
Компот із свіжих фруктів	150	150	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Банан	100	100	1,2	1,2	0,2	0,2	22,0	22,0	94	94
Всього за сніданок									295	368
Обід										
Суп з сочевицею	150	200	2,1	2,8	2,5	3,1	10,0	13,1	69	89
Рибна паличка з яйцем	46	69	9,2	13,5	4,6	6,2	4,8	6,7	98	137
Картопляне пюре	90	115	2,0	2,5	2,1	2,7	14,5	18,2	85	106
Помідори свіжі	40	60	1,85	2,21	3,55	5,32	9,75	14,89	74,09	99,26
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160	0,2	0,3	0,2	0,3	6,2	16,3	27	66
Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
Всього за обід									424,09	568,26
Вечеря										
Каша гречана розсипчаста	100	160	3,15	5,04	0,83	1,32	15,8	25,28	83,75	134
Оладки курячі	70	105	10,05	15,99	13,49	21,19	5,64	8,14	183,89	268,89
Сік фруктовий	100	100	2,8	2,8	3,0	3,0	5,7	5,7	52	62
Всього за вечерю:									319,64	464,89

Медична сестра:



Якубенко О.В.