Погоджено:
Начальник Новоселицького управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Чернівецькій області
І. В. Мельник

2022 рік

Затверджено:
Сільський голова
А. В. Бабій

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей
для ЗДО загального розвитку с.Бояни Чернівецький район чернівецька область 2022р

		понеділок 1 тиждень	вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
		Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)р	1-3р	3-4р	4-6(7)р
понеділок І тиждень	сніданок	Салат з капусти білокачанної, моркви та яблук	65	65	90	35,58	35,58	51,29
		або салат з капусти пекінської, моркви та яблук	65	65	90	31,99	31,99	41,11
		Яйце куряче відварне	1	1	1	79	79	79
		Макарони відварні	100	100	120	131,17	131,17	158,06
		Сир твердий	10	10	15	36	36	54
		Чай трав'яний з цукром	150	150	180	0	22,74	28,42
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
		Печиво або вафлі	8	8	26			
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з печивом та капустою білокочанною				352,75	375,49	441,77
		Вафлі				352,75	375,49	441,77
						349,16	371,90	431,59
						349,16	371,90	431,59
						350-415	350-415	425-510
		калорійність за нормами						
	обід	Ікра з моркви	60	60	80	41,59	41,59	54,42
		Суп картопляний з зеленим горошком	150	150	200	73,66	73,66	95,43
		Рибна паличка з яйцем	46	46	69	97,56	97,56	137,31
		Рис відварний з овочами	80	80	100	113,98	113,98	140,47
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		Чай трав'яний з цукром	150	150	180	0	22,74	28,42
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСОГО ЗА ОБІД: з яблуками				424,89	447,63	563,15
		з апельсинами або мандаринами				421,89	444,63	559,15
		з бананами				451,29	474,03	598,35
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
	черя	Буряк тушкований в сметанному соусі	57	57	75	48,27	48,27	64,71
		Котлета рублена з птиці	58	58	77	110,74	110,74	147,55
		Бобові з цибулею (горох або сочевиця)	88	88	114	138,83	138,83	172,99
		Сир твердий	10	10	15	36	36	54

ве	Компот із суміші сухофруктів з цукром	150	150	180	34,17	56,91	68,62
	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:				368,01	390,75	507,87
	калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510

		вівторок 1 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
		Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
в і в т о р о к І т и ж д е н ь	сніданок	Запіканка з сиру кисломолочного рожева	120	120	150	300,41	319,36	397,65
		Салат з моркви з цукром (медом)	60	60	80	29,3	40,67	53,86
		Чай трав'яний без цукру	150	150	180	0	0	0
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками				356,71	387,03	487,51
		з апельсинами або мандаринами				353,71	384,03	483,51
		з бананами				383,11	413,43	522,71
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
	обід	Ікра з буряка	60	60	80	44,47	44,47	57,63
		Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
		Суп гороховий	150	150	200	76,67	76,67	101,62
		Товченики мясні	60	60	80	94,12	94,12	126,28
		Макарони відварні з овочами	100	100	130	120,98	120,98	151,5
		Компот з сухофруктів з цукром	150	150	180	34,17	56,91	68,62
		Хліб	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:				456,51	479,25	591,75
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
	вечеря	Салат з капусти білокачанної	60	60	40	34,37	34,37	22,93
		або салат з капусти пекінської	60	60	40	30,54	30,54	20,43
		Огірок квашений	0	0	40	0	0	5,2
		Бефстроганов з філе птиці	35/50	35/50	45/50	102,4	102,4	125,52
		Каша пшенична або ячмінна або перлова	97	97	121	128,53	128,53	159,83
		Сир твердий	10	10	36	36	36	54
		хліб	30	30	71,1	71,1	71,1	71,1
		Чай трав'яний без цукру	150	150	150	0	0	0
		фрукти свіжі: яблука або	60	60	80	27	27	36
		апельсини, мандарини	60	60	80	24	24	32
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:						
		з яблуками та капустою білокочанною				399,4	399,4	474,58
		з апельсинами, або мандаринами та капустою білокачанною				396,4	396,4	470,58
		з яблуками та капустою пекінською				395,57	395,57	472,08
		з апельсинами, або мандаринами та капустою пекінською				392,57	392,57	468,08
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510

	середа 1 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		

		Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
середа 1 тиждень	сніданок	Каша вязка молочна з сухофруктами	122	122	145	171,07	182,44	221,11
		Соус із кураги	57	57	57	59,88	59,88	59,88
		Морква тушкована в сметані	62	65	86	58,49	67,96	92,39
		Молоко кипячене	150	150	150	78	78	78
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банани)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками				394,44	415,28	487,38
		з апельсинами, або мандаринами				391,44	412,28	483,38
		з бананами				-	-	522,58
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
	обід	Салат з капусти білокачанної	60	60	80	34,37	34,37	45,84
		або салат з капусти пекінської	60	60	80	30,54	30,54	40,85
		Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
		Борщ з картоплею та капустою	150	150	200	57,85	57,85	74,81
		Ковбаски мясні	50	50	70	120,47	120,47	157,32
		Каша з крупи булгур або рис	82	82	102	100,69	100,69	110
		Сік яблучний	120	120	180	50,4	50,4	75,6
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:						
		з капустою білокачанною				449,88	449,88	549,67
		з капустою пекінською				446,05	446,05	544,68
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
	вечеря	Бурячкова ікра	60	60	80	44,47	44,47	57,63
		Сир твердий	10	10	15	36	36	54
		Тефтелька з птиці з овочами	65/24	65/24	88/32	141,49	141,49	184,03
		Каша кукурудзяна	80	80	80	90,73	90,73	90,73
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		Чай трав'яний без цукру	150	150	150	0	0	0
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками				410,79	410,79	493,49
		з апельсинами, або мандаринами				407,79	407,79	489,49
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510

		четвер 1 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
		Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
		Пудинг з сиру кисломолочного	130	130	165	257,76	272,92	345,7
		Соус з кураги	57	57	57	59,88	59,88	59,88
		Салат з моркви з цукром або медом	60	63	84	29,3	40,67	53,86

четвер І тиждень	сніданок	Чай трав'яний без цукру	150	150	150	0	0	0
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками				373,94	400,47	495,44
		з апельсинами, або мандаринами				370,94	397,47	491,44
		з бананами				400,34	426,87	530,64
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
	обід	Салат з капусти білокачанної	60	60	40	34,37	34,37	22,93
		або салат з капусти пекінської	60	60	40	30,54	30,54	20,43
		Огірок квашений	0	0	40	0	0	5,2
		Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
		Суп овочевий з смет.	150/4	150/4	200/5	61,49	61,49	79,78
		Чахохбілі з птиці	77	77	103	91,79	91,79	121,9
		Пюре з бобових з м/в	82	82	103	138,82	138,82	175,1
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		Сік томатний	120	120	180	20,4	20,4	30,6
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		з яблуками та капустою білокочанною				459,97	459,97	557,61
		з апельсинами, або мандаринами та капустою білокачанною				439,57	439,57	527,01
		з бананом та капустою білокочанною				486,37	486,37	592,81
		з яблуками та капустою пекінською				456,14	456,14	555,11
		з апельсинами, або мандаринами та капустою пекінською				453,14	453,14	551,11
		з бананом та капустою пекінською				482,54	482,54	590,31
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
	вечеря	Бурячкова ікра	60	60	80	44,47	44,47	57,63
		Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	60/30	90/30	128,63	128,63	169,92
		Картопляне пюре	91	91	114	84,5	84,5	105,63
		Чай з цукром та лимоном	150	150	150	2,97	25,71	25,71
		Сир твердий	10	10	15	36	36	54
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:				367,67	390,41	483,99
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510

	п'тниця І тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
	Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
ок	Каша вязка молочна з сухофруктами	122	122	145	171,07	182,44	221,11
	Соус з кураги	57	57	57	59,88	59,88	59,88
	Морква припущена з родзинками	57	58	85	34,02	37,81	54,81
	Молококи п'ячене	150	150	150	78	78	78
	Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36

п'ятниця І тиждень	сніданок	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками				369,97	385,13	449,8
		з апельсинами, або мандаринами				366,97	382,13	445,80
		з бананом				396,37	411,53	485,00
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
	обід	Салат з капусти білокачанної	60	60	80	34,37	34,37	45,84
		або салат з капусти пекінської	60	60	80	30,54	30,54	40,85
		Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
		Суп картопляний з макаронними виробами	150	150	200	70,64	70,64	94,18
		Гуляш з птиці	50	50	67	87,38	87,38	115,59
		Каша гречана	82	82	103	125,45	125,45	157,23
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		Компот із суміші сухофруктів	150	150	180	34,17	56,91	68,62
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:						
		з капустою білокачанною				438,11	460,85	567,56
		з капустою пекінською				434,28	457,02	562,57
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
	вечеря	Голубці лініві з мясом птиці	190	190	250	190,24	190,24	256,48
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		Какао з молоком і цукром	1701	170	200	98,09	124,61	142,2
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками				386,43	412,95	505,78
		з апельсинами, або мандаринами				383,43	409,95	501,78
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510

	понеділок 2 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
	Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
сніданок	Салат з капусти білокачанної та зеленого горошку	60	60	80	38,23	38,23	49,39
	або салат з капусти пекінської та зеленого горошку	60	60	80	31,99	31,99	41,11
	яйце куряче відварне	0,5	0,5	0,5	39,5	39,5	39,5
	каша гречана	100	100	120	153,92	153,92	185,37
	сир твердий	10	10	15	36	36	54
	чай травяний з цукром	150	150	180	0	22,74	28,42
	хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
	Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
	або фрукти свіжі (банани)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
	ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками та капустою білокочанною				365,65	388,39	463,68
	з апельсинами, або мандаринами та капустою білокачанною				362,65	385,39	459,68
	з бананами та капустою білокачанною				392,05	414,79	498,88

понеділок 2 тиждень		з яблуками та капустою пекінською				359,41	382,15	455,40
		з апельсинами, або мандаринами та капустою пекінською				356,41	379,15	451,40
		з бананами та капустою пекінською				385,81	408,55	490,60
		калоріність за нормами				350-415	350-415	425-510
	обід	ікра з моркви	60	60	80	41,59	41,59	54,42
		Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
		суп селянський з перловою крупою	150	150	200	71,26	71,26	90,24
		рибна тюфтелька в сметанно-томатному соусі	60/30	60/30	90/45	128,63	128,63	190,15
		картопляне пюре	91	91	114	84,5	84,5	105,63
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		чай з цукром та лимоном	150	150	150	2,97	25,71	25,71
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА ОБІД: з яблуками				442,05	464,79	588,25
		з апельсинами, або мандаринами				439,05	461,79	584,25
		з бананами				468,45	491,19	623,45
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
	вечеря	буряк тушкований в смет соусі	57	57	75	48,27	48,27	64,71
		сир твердий	10	10	15	36	36	54
		биточок рубленний із птиці	58	58	77	85,64	85,64	112,7
		пюре з бобових	82	82	103	138,82	138,82	175,1
		кисіль з сухофруктів	150	150	170	67,77	86,72	103,33
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:				376,5	395,45	509,84
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510

		вівторок 2 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
		Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
вівторок	сніданок	гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао)	150	155	190	263,95	286,69	358,88
		соус з кураги	57	57	57	60,88	60,88	60,88
		морква припущена з родзинками	57	58	85	34,02	37,81	54,81
		Чай трав'яний без цукру	150	150	150	0	0	0
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками				385,85	412,38	510,57
		з апельсинами, або мандаринами				382,85	409,38	506,57
		з бананами				412,25	438,78	545,77
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
		огірок квашений	0	0	40	0	0	5,2
		салат з капусти білокачанної	60	60	40	34,37	34,37	22,93
		або салат з капусти пекінської	60	60	40	30,54	30,54	20,41
		Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
		борщ полтавський з галушками	150	150	200	100,65	106,33	139,77
		фрикадельки мясні	60	60	80	95,16	95,16	126,97
		каша з крупи булгур	80	80	100	100,69	100,69	110

2 тиждень	обід	Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		Чай трав'яний без цукру	150	150	150	0	0	0
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		з яблуками та капустою білокочанною				443,97	449,65	526,97
		з апельсинами, або мандаринами та капустою білокачанною				440,97	446,65	522,97
		з бананом та капустою білокочанною				470,37	476,05	562,17
		з яблуками та капустою пекінською				440,14	445,82	524,45
		з апельсинами, або мандаринами та капустою пекінською				437,14	442,82	520,45
		з бананом та капустою пекінською				466,54	472,22	559,65
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
	вечеря	буряк тушков. в смет соусі	57	57	75	48,27	48	64,71
		сир твердий	10	10	36	36	36	54
		гуляш із птиці	50	50	67	87,38	87,38	115,59
		макарони відварні	97	97	122	117	117	147,96
		компот із суміші сухофруктів	150	150	150	34,17	56,91	56,91
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1	71,1	71,1
		калорійність				393,92	416,39	510,27
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510

		середа 2 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
		Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
середа	сніданок	Каша вязка молочна з сухофруктами	122	122	145	171,07	182,44	221,11
		морква тушкована в сметані	62	65	86	58,49	67,96	92,39
		какао з молоком	180	180	180	106,68	133,2	135,42
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками				363,24	410,6	484,92
		з апельсинами, або мандаринами				360,24	407,60	480,92
		з бананами				389,64	437,00	520,12
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
	обід	салат з капустою білокачанною з зеленим горошком	62	62	82	38,23	38,23	49,39
		або салат з капустою пекінською та зеленим горошком	62	62	82	31,99	31,99	41,11
		Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
		розсольник з крупою	150	150	200	99,05	99,05	129,99
		пиріг пастуший	140	140	187	152,59	152,59	202,13
		сік яблучний	120	120	160	50,4	50,4	67,2
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:						
		з капустою білокачанною				426,37	426,37	534,81
		з капустою пекінською				420,13	420,13	526,53
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
		салат рубін	60	60	80	39,12	39,12	50,6
		сир твердий	10	10	15	36	36	54

2 тиждень	вечеря	оладки із птиці	70	70	93	114,06	114,06	147,69
		Каша пшенична або ячмінна або перлова	80	80	100	106,42	106,42	133,03
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		Чай трав'яний без цукру	150	150	150	0	0	0
		Печиво або вафлі	8	8	26			
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з печивом або вафлями				366,7	366,7	456,42
						366,70	366,70	456,42
						366,70	366,70	456,42
		калорійність за нормами	362	382	472	350-415	350-415	425-510

		четвер 2 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
		Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
четвер 2 тиждень	сніданок	пудинг з сирно-морквяний	135	135	169	209,27	235,8	296,47
		салат морквяно-яблучний	86	88	118	50,29	57,87	75,65
		молоко кипячене	150	100	100	78	52	52
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками				364,56	372,67	460,12
		з апельсинами, або мандаринами				361,56	369,67	456,12
		з бананами				390,96	399,07	495,32
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
	обід	салат з капусти білоголової	60	60	40	34,37	34,37	22,92
		або салат з капусти пекінської	60	60	40	30,54	30,54	20,41
		огірок квашений	0	0	40	0	0	5,2
		суп овочевий з сметаною	150/4	150/4	200/5	61,49	61,49	79,78
		паличка із мяса птиці	45	45	60	102,7	102,7	134,35
		бобові в сметанному соусі	91	91	123	125,16	125,16	171,94
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		сік томатний	120	120	180	20,4	20,4	30,6
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		з яблуками та капустою білокочанною				442,22	442,22	551,89
		з апельсинами, або мандаринами та капустою білокачанною				439,22	439,22	547,89
		з бананом та капустою білокочанною				468,62	468,62	587,09
		з яблуками та капустою пекінською				438,39	438,39	549,38
		з апельсинами, або мандаринами та капустою пекінською				435,39	435,39	545,38
		з бананом та капустою пекінською				464,79	464,79	584,58
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
		бурячкова ікра	60	60	80	44,47	44,47	57,63
		сир твердий	10	10	15	36	36	54

вечеря	Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
	фіш болі в томатному соусі	68	68	103	71,21	71,21	108,56
	рис відварний з овочами	80	80	100	113,98	113,98	140,47
	чай з цукром та лимоном	150	150	150	2,97	25,71	25,71
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:				354,73	377,47	472,47
	калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510

		п'ятниця 2 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
		Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
п'ятниця 2 тиждень	сніданок	локшинник з фруктами	136	140	175	187,84	214,37	267,84
		соус з кураги	57	57	57	60,88	60,88	60,88
		морква припущена з родзинками	57	58	85	34,47	37,81	54,81
		молоко кипячене	150	150	150	78	78	78
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками				388,19	418,06	497,53
		з апельсинами, або мандаринами				385,19	415,06	493,53
		з бананами				414,59	444,46	532,73
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
	обід	Салат з капусти білокачанної	60	60	80	34,37	34,37	45,84
		або салат з капусти пекінської	60	60	80	30,54	30,54	40,85
		Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
		суп гороховий	150	150	200	76,67	76,67	101,62
		пудинг із мяса птиці	60	60	80	97,58	97,58	128,61
		каша гречана	80	80	100	125,45	125,45	157,23
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		компот із суміші с/ф	150	150	180	34,17	56,91	68,62
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:						
		з капустою білокачанною				454,34	477,08	588,02
		з капустою пекінською				450,51	473,25	583,03
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
	вечеря	ікра з моркви	60	60	80	41,59	41,59	54,42
		рулет з птиці фарширований яйцем	60	60	80	118,63	118,63	153,69
		полента	90	90	100	98,55	98,55	120,14
		сир твердий	10	10	15	36	36	54
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		Чай трав'яний без цукру	150	150	150	0	0	0
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками				392,87	392,87	489,35
		з апельсинами, або мандаринами				389,87	389,87	485,35

	з бананом				419,27	419,27	524,55
	калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510

		понеділок 3 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
		Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
понеділок 3 тиждень	сніданок	Салат з капусти білокачанної та зеленого горошку	60	60	80	38,23	38,23	49,39
		або салат з капусти пекінської та зеленого горошку	60	60	80	31,99	31,99	41,11
		яйце куряче відварне	1	1	1	79	79	79
		макарони відварні	97	97	122	117,69	117,69	147,96
		сир твердий	10	10	15	36	36	54
		чай з цукром і лимоном	150	150	180	2,97	25,71	32,05
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банани)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками та капустою білокочанною				371,89	394,63	469,40
		з апельсинами, або мандаринами та капустою білокачанною				368,89	391,63	465,40
		з бананами та капустою білокачанною				398,29	421,03	504,60
		з яблуками та капустою пекінською				365,65	388,39	461,12
		з апельсинами, або мандаринами та капустою пекінською				362,65	385,39	457,12
		з бананами та капустою пекінською				392,05	414,79	496,32
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
	обід	Ікра з моркви	60	60	80	41,59	41,59	54,42
		Суп гороховий	150	150	200	76,67	76,67	101,62
		Рулет рибний	53	53	79	76,34	76,34	108,81
		Картопля тушкована з цибулею і томатом	100	100	113	118,56	118,56	135,45
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		Компот із суміші с/ф	150	150	180	34,17	56,91	68,62
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА ОБІД: з яблуками				445,43	468,17	576,02
		з апельсинами, або мандаринами				442,43	465,17	572,02
		з бананом				471,83	494,57	611,22
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
	вечеря	Буряк тушкований в смет соусі	57	57	75	48,27	48,27	64,71
		Нагетси із птиці	56	56	75	136,47	136,47	181,95
		Каша пшенична або ячмінна або перлова	90	90	113	108,8	108,8	134,79
		Какао з молоком	150	150	160	88,78	115,3	123,48
		калорійність				382,32	408,84	504,93
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
		вівторок 3 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
		Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)

вівторок 3 тиждень	сніданок	Пудинг сирно-яблучний	134	140	178	231,08	255,72	322,01
		Салат морквяно-яблучний	86	88	118	50,29	57,87	75,65
		Соус сметанний солодкий на молоці	55	55	55	68,99	84,15	84,15
		Чай трав'яний без цукру	150	150	150	0	0	0
		калорійність				350,36	397,74	481,81
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
	обід	огірок квашений	0	0	40	0	0	5,2
		салат з капусти (білоголової або пекінської)	60	60	40	34,37	34,37	22,93
		Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
		суп український з галушками і сметаною	150/15	150/15	200/20	89,76	89,76	115,43
		гречаник мясний	54	54	72	105,33	105,33	137,98
		пюре з бобових	82	82	82	138,82	138,82	138,82
		чай з цукром та лимоном	150	150	180	2,97	25,71	32,05
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:				457,35	480,09	538,51
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
	вечеря	буряк тушков. в смет соусі	57	57	75	48,27	48	64,71
		гуляш із птиці	50	50	67	87,38	87,38	115,59
		банош по гуцульськи	90/4	90/4	100/7	116,71	116,71	140,81
		компот з свіжих яблук	150	150	180	27	49,74	66,32
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1	71,1	71,1
		калорійність				350,46	372,93	458,53
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510

		середа 3 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
		Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
середа 3 тиждень	сніданок	Каша вязка молочна з сухофруктами	122	122	145	171,07	171,07	205,95
		морква тушкована в сметані	62	65	86	58,49	67,96	92,39
		какао з молоком	180	180	180	106,68	118,05	121,84
		яблуко печене	50	53	70	27	27	36
		фактична калорійність				363,24	384,08	456,18
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
	обід	салат з капустою білокачанною з зеленим горошком	62	62	82	38,23	38,23	49,39
		або салат з капустою пекінською та зеленим горошком	62	62	82	31,99	31,99	41,11
		Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
		борщ з картоплею і капустою	150	150	200	75,83	75,83	97,28
		курка по італійськи	45	45	60	77,54	83,23	109,14
		каша з крупи булгур	82	82	102	100,69	100,69	110
		сік яблучний	120	120	180	50,4	50,4	75,6
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:						
		з капустою білокачанною				428,79	434,48	527,51
		з капустою пекінською				422,55	428,24	519,23
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595

ж д е н ь	вечеря	салат рубін	60	60	80	39,12	39,12	50,6
		сир твердий	10	10	15	36	36	54
		котлета натуральна з філе птиці в сухарях	48	48	65	96,56	96,56	126,03
		макарони відварні	97	97	122	117,69	117,69	147,96
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		чай з цукром	150	150	180	0	22,74	28,42
		Печиво або вафлі	8	8	28			
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з печивом або вафлями				360,47	383,21	478,11
						360,47	383,21	478,11
						360,47	383,21	478,11
		калорійність за нормами	362	382	472	350-415	350-415	425-510
		четвер 3 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
ч е т в е р 3 т и ж д е н ь	сніданок	Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
		запіканка вермішелево-сирна	95	100	138	229,87	246,93	297,01
		соус яблучний	73	73	89	44,42	52	61,83
		морква припущена з родзинками	57	58	85	34,02	37,81	54,81
		сік яблучний	120	120	180	50,4	50,4	75,6
		фактична калорійність				358,71	387,14	489,25
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
	обід	салат з капусти білоголової	60	60	40	34,37	34,37	22,92
		або салат з капусти пекінської	60	60	40	30,54	30,54	20,41
		огірок квашений	0	0	40	0	0	5,2
		Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
		суп овочевий з сметаною	150/4	150/4	200/5	56,73	56,73	73,83
		котлета рибна любительська	59	59	88	81,21	81,21	116,36
		рис відварний з овочами	80	80	100	113,98	113,98	140,47
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		компот із суміші с/ф	150	150	180	34,17	56,91	68,62
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		з яблуками та капустою білокочанною				464,1	486,84	564,71
		з апельсинами, або мандаринами та капустою білокачанною				461,1	483,84	560,71
		з бананом та капустою білокочанною				490,50	513,24	599,91
		з яблуками та капустою пекінською				433,56	456,3	549,5
		з апельсинами, або мандаринами та капустою пекінською				430,56	453,30	545,50
		з бананом та капустою пекінською				459,96	482,70	584,70
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
	вечеря	бурячкова ікра	60	60	80	44,47	44,47	57,63
		сир твердий	7	7	10	25,2	25,2	36
		паличка із мяса птиці	45	45	60	102,7	102,7	134,35
		бобові в сметанному соусі	91	91	123	121,58	121,58	167,18

	веч	Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		чай з цукром та лимоном	150	150	150	2,97	25,71	25,71
		фактична калорійність				368,02	390,76	491,97
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
п'ятниця 3 тиждень	сніданок	п'ятниця 3 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
		Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
		Каша пшоняна з сухофруктами	102	102	126,5	158,36	158,36	195,41
		Соус з кураги	57	57	57	60,88	60,88	60,88
		Салат з моркви з медом або цукром	60	60	84	29,3	40,67	53,86
		Какао з молоком	180	180	180	94,74	113,69	113,69
		Яблуко печене	50	53	70	27	27	36
		фактична калорійність				370,28	400,6	459,84
		калорійність за нормами	106,68	118,05	121,84	350-415	350-415	425-510
	обід	Салат з капусти білокачанної	60	60	80	34,37	34,37	45,84
		або салат з капусти пекінської	60	60	80	30,54	30,54	40,85
		Яйце перепилине або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
		Розсольник з крупою	150	150	200	103,81	103,81	135,93
		Болоньєзе	65	65	87	160,59	168,17	222,21
		Картопля пюре	91	91	114	84,5	84,5	105,63
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		Чай трав'яний без цукру	150	150	150	0	0	0
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:						
		з капустою білокачанною				469,37	476,95	595,71
		з капустою пекінською				465,54	473,12	590,72
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
	вечеря	Ікра з моркви	60	60	80	41,59	41,59	54,42
		М'ясо птиці у сметані	39	39	52	113,43	113,43	151,16
		Каша гречана	82	82	103	125,45	125,45	157,23
		Сир твердий	4	4	6	14,4	14,4	21,6
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		Чай трав'яний без цукру	150	150	150	0	0	0
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками				392,97	392,97	491,51
		з апельсинами, або мандаринами				389,97	389,97	487,51
		з бананом				419,37	419,37	526,71
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510

	понеділок 4 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
	Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
	Салат з капусти білокачанної	60	60	80	34,37	34,37	45,84
	або салат з капусти пекінської	60	60	80	30,54	30,54	40,85

понеділок 4 тиждень								
	сніданок	Яйце куряче відварне	1	1	1	79	79	79
		Каша гречана	82	82	103	125,45	125,45	157,23
		Сир твердий	10	10	15	36	36	54
		Чай травяний з цукром	150	150	150	0	22,74	28,42
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банани)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками та капустою білокочанною				372,82	395,56	471,49
		з апельсинами, або мандаринами та капустою білокачанною				369,82	392,56	467,49
		з бананами та капустою білокачанною				399,22	421,96	506,69
		з яблуками та капустою пекінською				368,99	391,73	466,50
		з апельсинами, або мандаринами та капустою пекінською				365,99	388,73	462,50
		з бананами та капустою пекінською				395,39	418,13	501,70
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
	обід	Бурячкова ікра	60	60	80	44,47	44,47	57,63
		Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
		Розсольник	150	150	200	93,45	93,45	123,59
		Фіш-боли в томатному соусі	68	68	103	71,21	71,21	108,56
		Рис відварний з овочами	80	80	100	113,98	113,98	140,47
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		Компот з свіжих яблук	120	120	160	27	49,74	66,32
		калорійність				436,21	458,95	582,67
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
		Ікра з моркви	60	60	80	41,59	41,59	54,42
		Філе птиці запечене під сиром	55	55	73	118,29	120,19	160,26
		Пюре з бобових	82	82	103	138,82	138,82	175,1
		Кисіль із суміші с/ф	150	150	170	67,77	86,72	103,33
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:				366,47	387,32	493,11
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510

вівторок		вівторок 4 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
	сніданок	Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
		Пудинг з сиру кисломолочного	110	115	145	220,96	243,69	303,18
		Соус із кураги	57	57	57	60,88	60,88	60,88
		Салат морквяно-яблучний	86	88	118	50,29	57,87	75,65
		Чай травяний без цукру	150	150	150	0	0	0
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками				359,13	389,44	475,71
		з апельсинами, або мандаринами				356,13	386,44	471,71
		з бананами				385,53	415,84	510,91
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
		Огірок квашений	0	0	40	0	0	5,2
		салат з капусти білоголової	60	60	40	34,37	34,37	22,92

	або салат з капусти пекінської	60	60	40	30,54	30,54	20,41
	Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
	Борщ з картоплею та капустою	150	150	200	79,5	83,29	109,34
	Суфле м'ясне з овочами	30	30	40	165,44	165,44	219,33
	Каша з крупи булгур або рис	82	82	102	100,69	100,69	110
	Чай травяний з цукром	150	150	150	0	22,74	28,42
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
	ВСЬОГО ЗА ОБІД:						
	з капустою білокачанною				466,1	492,63	581,31
	з капустою пекінською				462,27	488,8	578,8
	калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
	Бурячкова ікра	60	60	80	44,47	44,47	57,63
	Пудинг з птиці	60	60	80	97,58	97,58	128,61
	Макарони відварні	100	100	120	124,43	124,43	151,33
	Сир твердий	10	10	15	36	36	54
	Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1	71,1	71,1
	Компот з свіжих яблук	150	150	180	27	49,74	66,32
	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ				400,58	423,32	528,99
	калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510

	середа 4 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
	Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
	Каша вязка молочна з сухофруктами	122	122	145	171,07	171,07	205,95
	Морква тушкована в сметані	62	65	86	58,49	67,96	92,39
	Какао з молоком	180	180	180	106,68	118,05	121,84
	Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
	або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
	ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками				363,24	384,08	456,18
	з апельсинами, або мандаринами				360,24	381,08	452,18
	з бананами				389,64	410,48	491,38
	калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
	Салат з капусти білоголової	60	60	40	34,37	34,37	22,92
	або салат з капусти пекінської	60	60	40	30,54	30,54	20,41
	Огірок квашений	0	0	40	0	0	5,2
	Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
	Суп овочевий з сметаною	150/4	150/4	200/5	56,73	56,73	73,83
	Гречаник мясний	54	54	72	100,83	100,83	133,48
	Бобові в сметанному соусі	91	91	123	125,16	125,16	171,94
	Сік яблучний	120	120	150	50,4	50,4	63
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
	Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24	32,00
	з яблуками та капустою білокочанною				480,58	480,58	592,48
	з апельсинами, або мандаринами та капустою білокачанною				477,58	477,58	588,48

	з яблуками та капустою пекінською				476,75	476,75	589,98
	з апельсинами, або мандаринами та капустою пекінською				473,75	473,75	585,98
	калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
вечеря	Буряк тушкований в сметанному соусі	57	57	75	48,01	48,01	63,26
	Сир твердий	10	10	15	36	36	54
	Рагу із птиці	169	169	179	179,05	179,05	200,68
	Компот із суміші с/ф	150	150	180	34,17	56,91	56,91
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
	фактична калорійність				368,33	391,07	445,95
	калорійність за нормами	362	382	472	350-415	350-415	425-510

ь

четвер 4 тиждень

	четвер 4 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
сніданок	Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
	Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао)	150	155	190	263,95	286,69	358,88
	Соус з кураги	57	57	57	60,88	60,88	60,88
	Морква припущена з родзинками	57	58	85	34,02	37,81	54,81
	Чай травяний без цукру	150	150	150	0	0	0
	Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
	або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
	ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками				385,85	412,38	510,57
	з апельсинами, або мандаринами				382,85	409,38	506,57
	з бананами				412,25	438,78	545,77
	калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510
обід	Бурячкова ікра	60	60	80	44,47	44,47	57,63
	Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
	Суп гороховий	150	150	200	76,67	76,67	101,62
	Рулет рибний	53	53	79	76,34	76,34	108,81
	Картопля тушкована з цибулею і томатом	100	100	113	118,56	118,56	135,45
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
	Сік яблучний	120	120	180	50,4	50,4	75,6
	калорійність				452,54	452,54	565,21
	калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
вечеря	Салат з капусти, моркви та яблук	65	65	90	35,58	35,58	51,29
	Сир твердий	10	10	15	36	36	54
	Оладки із птиці	70	70	93	114,06	114,06	147,69
	Каша пшенична або ячмінна або перлова	80	80	100	106,42	106,42	133,03
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
	Чай травяний без цукру	150	150	150	0	0	0
	Печиво або вафлі	8	8	28			
	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з печивом або вафлями				363,16	363,16	457,11
					363,16	363,16	457,11
					363,16	363,16	457,11

	калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510

		п'ятниця 4 тиждень	вихід по вікових категоріях			калорійність		
		Назва страв	1-3р	3-4р	4-6(7)	1-3р	3-4р	4-6(7)
п'ятниця 4 тиждень	сніданок	Локшинник з фруктами	136	140	175	187,84	214,37	267,84
		Соус з кураги	57	57	57	60,88	60,88	60,88
		Морква припущена з родзинками	57	58	85	34,47	37,81	54,81
		Молоко кип'ячене	150	150	150	78	78	78
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками				388,19	418,06	497,53
		з апельсинами, або мандаринами				385,19	415,06	493,53
		з бананами				414,59	444,46	532,73
		калорійність за нормами	106,68	118,05	121,84	350-415	350-415	425-510
	обід	Огірок квашений	0	0	40	0	0	5,2
		салат з капусти білоголової	60	60	40	34,37	34,37	22,92
		або салат з капусти пекінської	60	60	40	30,54	30,54	20,41
		Яйце куряче відварене	1/1/4	1/1/4	1/1/4	15	15	15
		Суп український з галушками і сметаною	150/15	150/15	200/20	80,74	80,74	105,28
		Паличка із мяса птиці	45	45	60	102,7	102,7	134,35
		Бобові з цибулею	88	88	114	125,61	125,61	156,46
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		Компот із суміші с/ф з цукром	150	150	180	34,17	53,12	68,62
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:						
		з капустою білокачанною				463,69	482,64	578,93
		з капустою пекінською				459,86	478,81	576,42
		калорійність за нормами				415-485	415-485	510-595
	вечеря	Бурячкова ікра	60	60	80	44,47	44,47	57,63
		М'ясо птиці у сметані	39	39	52	113,43	113,43	151,16
		Каша гречана	82	82	103	125,45	125,45	157,23
		Сир твердий	4	4	6	14,4	14,4	21,6
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,1	71,1	71,1
		Чай травяний без цукру	150	150	150	0	0	0
		Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80	27	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	60	80	24,00	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	60	80	53,40	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками				395,85	395,85	494,72
		з апельсинами, або мандаринами				392,85	392,85	490,72
		з бананом				422,25	422,25	529,92
		калорійність за нормами				350-415	350-415	425-510