ПОГОДЖЕННО: ЗАТВЕРДЖЕНО:

Начальник Нікопольського Завідувач КЕДНЗ (я/с) № 53

міськрайонного управління «Золотий півник»

головного управління Руденко Т.М.

Держпродспоживслужби \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В Дніпропетровській області

Літошко С.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Примірне двотижневе меню на літньо - осінній період

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понеділок**  **1 тиждень** | **Вихід страви** | | **Білки** | | **Жири** | | **Вуглеводи** | | **К. кал.** | |
| **Сніданок** | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад |
| Макарони віварні з маслом з тертим сиром | 90/6 | 100/10 | 9,598 | 15,55 | 5,685 | 9,02 | 17,337 | 28,895 | 155,44 | 253,05 |
| Хліб пшеничний з маслом | 20/3 | 30/5 | 1,559 | 2,345 | 2,355 | 3,895 | 9,407 | 14,115 | 66,039 | 102,365 |
| Чай солодкий на згущеному молоці | 150 | 150 | 2,8 | 2,8 | 1,88 | 1,88 | 9,98 | 9,98 | 37,9 | 37,9 |
| ***10:00 сік*** | 50 | 70 | 0,25 | 0,35 | - | - | 4,55 | 6,37 | 19,0 | 26,6 |
| **РАЗОМ** |  |  | **13,507** | **20,345** | **10,34** | **15,215** | **45,337** | **63,48** | **331,479** | **473,015** |
| **Обід** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бурячник з яйцем зі | 180 | 200 | 2,289 | 3,194 | 6,746 | 8,52 | 18,863 | 23,482 | 146,692 | 174,485 |
| сметаною | 5 | 10 | 0,14 | ,028 | 1,0 | 2,0 | 0,16 | ,032 | 10,3 | 20,6 |
| Дом. печеня к кур.м ‘яса | 120/60 | 140/100 | 14,252 | 22,12 | 17,184 | 26,42 | 26,77 | 31,36 | 253,98 | 397,52 |
| Бурякова ікра | 80 | 80 | 1,366 | 1,366 | 9,522 | 9,522 | 9,996 | 9,996 | 126,316 | 126,316 |
| Хліб житній | 20 | 40 | 1,32 | 2,64 | 0,24 | 0,48 | 8,22 | 16,44 | 40,4 | 80,8 |
| Хліб пшеничний | 35 | 50 | 2,66 | 3,8 | 0,315 | 0,45 | 16,415 | 23,45 | 80,75 | 115,5 |
| Компот із сухофруктів | 180 | 200 | - | - | - | - | 16,43 | 16,43 | 65,26 | 65,26 |
| **РАЗОМ** |  |  | **23,417** | **34,393** | **27,261** | **47,392** | **104,024** | **131,368** | **756,378** | **1032,171** |
| **Полуденок**  Суп вівсяний молочний з маслом, цукром | 100 | 150 | 5,339 | 6,755 | 6,535 | 9,04 | 17,317 | 21,37 | 14,708 | 191,035 |
| Печиво | 10 | 20 | 1,6 | 2,7 | 1,3 | 2,13 | 10,9 | 19,1 | 67,0 | 105,0 |
| Фрукти свіжі | 45 | 100 | 0,18 | 0,4 | 0,18 | 0,4 | 4,68 | 10,4 | 20,25 | 45,0 |
| Кавовий напій на молоці | 100 | 100 | 3,92 | 3,92 | 3,5 | 3,5 | 18,56 | 18,56 | 118,28 | 118,28 |
| **РАЗОМ** |  |  | **12,455** | **14,3355** | **14,02** | **15,07** | **51,457** | **69,43** | **352,61** | **459,345** |
| **Всього за день** |  |  | **49,379** | **69,078** | **54,621** | **87,177** | **204,321** | **268,208** | **1484,492** | **964,452** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вівторок**  **1 тиждень** | **Вихід страви** | | **Білки** | | **Жири** | | **Вуглеводи** | | **К. кал.** | |
| **Сніданок** | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад |
| Ліниві вареники зі | 100 | 167 | 13,54 | 20,22 | 18,15 | 27,13 | 13,44 | 23,1 | 165,34 | 404,47 |
| сметанним соусом | 40 | 60 | 1,091 | 1,363 | 4,201 | 7,164 | 7,741 | 8,741 | 76,409 | 103,245 |
| Хліб з маслом пшеничний | 20/3 | 30/5 | 1,56 | 2,34 | 2,36 | 3,89 | 9,4 | 14,4 | 66,03 | 102,36 |
| Сир твердий | 3 | 5 | 0,69 | 1,15 | 0,87 | 1,45 | - | - | 10,8 | 18,0 |
| Кавовий напій на молоці | 150 | 200 | 4,2 | 5,04 | 3,75 | 4,5 | 17,03 | 18,44 | 115,9 | 131,5 |
| ***10:00 сік*** | 50 | 70 | 0,25 | 0,35 | - | - | 4,55 | 6,37 | 19,0 | 26,6 |
| **РАЗОМ** |  |  | **21,331** | **30,463** | **29,331** | **44,134** | **52,201** | **70,761** | **561,479** | **786,175** |
| **Обід** | 180 | 200 | 3,444 | 4,247 | 6,276 | 8,095 | 24,958 | 31,457 | 145,632 | 186,315 |
| Розсольник ленінградський зі сметаною |
| Тюфтеля рибна в | 75 | 90 | 13,054 | 16,394 | 3,25 | 3,83 | 5,457 | 5,692 | 106,889 | 123,289 |
| томатному сосі | 45 | 45 | 0,608 | 0,608 | 5,053 | 5,053 | 4,108 | 4,108 | 62,84 | 62,84 |
| Каша пшенична з маслом | 80 | 120 | 2,052 | 3,065 | 3,16 | 33,64 | 13.576 | 20.355 | 91.252 | 130.265 |
| Овочі по сезону | 50 | 70 | 3.5 | 4.9 | 0.25. | 0.35 | 19.5 | 27.3 | 83.5 | 116.9 |
| Хліб житній | 20 | 40 | 1.32 | 2.64 | 0.24 | 0.48 | 8.22 | 16.44 | 40.4 | 80.8 |
| Хліб пшеничний | 15 | 20 | 1.14 | 1.52 | 0.135 | 0.18 | 7.0355 | 9.38 | 34.65 | 46.2 |
| Компот із сухофруктів | 180 | 200 | - | - | - | - | 16.43 | 16.43 | 65.26 | 65.26 |
| **РАЗОМ** |  |  | **25.118** | **33.374** | **18.364** | **51.628** | **99.2845** | **131.192** | **630.423** | **811.869** |
| **Полуденок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушкована з куриним м’ясом | 132/60 | 150/100 | 14,829 | 28,495 | 16,215 | 26,035 | 11,693 | 13,061 | 243,37 | 367,385 |
| Хліб пшеничний | 10 | 20 | 0,76 | 1,52 | 0,09 | 0,18 | 4,69 | 9,38 | 23,1 | 46,2 |
| Булочка домашня | 40 | 50 | 0,52 | 1,6 | 3,7 | 25,0 | 0,65 | 2,0 | 4,6 | 31,0 |
| Фрукти свіжі | 45 | 100 | 0,18 | 0,4 | 0,18 | 0,4 | 4,68 | 10,4 | 20,25 | 45,0 |
| Чай солодкий на молоці | 180 | 200 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,75 | 9,98 | 9,98 | 89,99 | 115,9 |
| **РАЗОМ** |  |  | **19,089** | **30,215** | **22,685** | **55,365** | **31,693** | **44,821** | **381,31** | **605,485** |
| **Всього за день** |  |  | **65,538** | **94,052** | **70,38** | **151,127** | **183,1785** | **246,774** | **1573,212** | **2203,529** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Середа**  **1 тиждень** | **Вихід страви** | | **Білки** | | **Жири** | | **Вуглеводи** | | **К. кал.** | |
| **Сніданок** | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | Сад |
| 1/2вареного яйця | 24 | 48 | 4,368 | 8,736 | 4,46 | 8,832 | 0,168 | 0,336 | 54,84 | 115,68 |
| Каша ячнева з маслом | 112 | 135 | 2.343 | 8.82 | 2.75 | 4.455 | 18.452 | 22.155 | 103.44 | 134.60 |
| Хліб з маслом пшеничний | 20/3 | 30/5 | 1,559 | 2,345 | 2,355 | 3,895 | 9,407 | 14,115 | 66,039 | 102,365 |
| Сир твердий | 3 | 5 | 0,69 | 1,15 | 0,87 | 1,45 | - | - | 10,8 | 18,0 |
| Чай солодкий | 150 | 180 | - | - | - | - | 9,55 | 14,3 | 39,0 | 58,0 |
| **10:00 сік** | 50 | 70 | 0,25 | 0,35 | - | - | 4,55 | 6,37 | 19,0 | 26,6 |
| **РАЗОМ** |  |  | **11,31** | **17,501** | **12,691** | **20,932** | **46,677** | **57,076** | **348,119** | **488,245** |
| **Обід** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капусняк зі сметаною | 180/5 | 200/10 | 6,7 | 9,0 | 6,3 | 8,4 | 13,0 | 17,3 | 139 | 185 |
| Оладки з печінки | 60 | 100 | 14,057 | 23,725 | 6,007 | 9,54 | 5,597 | 9,035 | 132,86 | 217,25 |
| В томатному соусі | 45 | 55 | 0,028 | 0,035 | 0,76 | 0,95 | 1,96 | 2,45 | 16,2 | 20,25 |
| Картопляне пюре з маслом | 164 | 180 | 3,905 | 4,905 | 4,975 | 5,175 | 25,905 | 34,055 | 168,615 | 208,665 |
| Овочі по сезону | 40 | 50 | 0,58 | 0,78 | 2,84 | 3,85 | 2,92 | 3,45 | 42,6 | 50,5 |
| Хліб житній | 20 | 40 | 1,32 | 2,64 | 0,24 | 0,48 | 8,22 | 16,44 | 40,4 | 50,5 |
| Хліб пшеничний | 35 | 50 | 2,66 | 3,8 | 0,315 | 0,45 | 16,415 | 23,45 | 80,75 | 115,5 |
| Компот із сухофруктів | 180 | 200 | - | - | - | - | 16,43 | 16,43 | 65,26 | 65,26 |
| **РАЗОМ** |  |  | **29,25** | **44,885** | **21,437** | **28,845** | **90,447** | **122,61** | **685,685** | **943,225** |
| **ПОЛУДЕНОК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупівник зі сметанним соусом | 100 | 120 | 9,6 | 11,5 | 6,9 | 8,3 | 26,8 | 32,2 | 206,0 | 247,0 |
| печиво | 10 | 20 | 1,6 | 2,7 | 1,3 | 2,13 | 10,9 | 19,1 | 67,0 | 105,0 |
| Кавовий напій з молоком | 150 | 150 | 3,92 | 3,92 | 3,5 | 3,5 | 18,56 | 18,56 | 118,28 | 118,28 |
| Фрукти свіжі | 45 | 100 | 0,18 | 0,4 | 0,18 | 0,4 | 4,68 | 10,4 | 20,25 | 45,0 |
| **РАЗОМ** |  |  | **15,3** | **19,08** | **11,88** | **14,83** | **60,94** | **84,19** | **411,53** | **537,05** |
| **Всього за день** |  |  | **55,86** | **81,466** | **46,008** | **64,607** | **198,064** | **263,836** | **144,314** | **1968,52** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четвер**  **1 тиждень** | **Вихід страви** | | **Білки** | | **Жири** | | **Вуглеводи** | | **К. кал.** | |
| **Сніданок** | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | Сад |
| Суп молочний з макаронними виробами | 150 | 150 | 5,279 | 5,279 | 6,035 | 6,035 | 19,047 | 19,047 | 150,489 | 150,489 |
| Хліб з маслом пшеничний | 20/3 | 30/5 | 1,559 | 2,345 | 2,355 | 3,895 | 9,407 | 14,115 | 66,039 | 102,365 |
| Печиво | 10 | 20 | 1,6 | 2,7 | 1,3 | 2,13 | 10,9 | 19,1 | 67,0 | 105,0 |
| Сир твердий | 3 | 5 | 0,69 | 1,15 | 0,87 | 1,45 | - | - | 10,8 | 18,0 |
| Кавовий напій з молоком | 100 | 150 | 4,2 | 5,04 | 3,75 | 4,5 | 17,3 | 18,44 | 115,9 | 131,5 |
| **10:00 сік** | 50 | 70 | 0,25 | 0,35 | - | - | 4,55 | 6,37 | 19,0 | 26,6 |
| **РАЗОМ** |  |  | **13,578** | **16,864** | **14,49** | **18,01** | **61,204** | **77,072** | **429,228** | **533,954** |
| **Обід** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ український | 180 | 200 | 3,188 | 3,77 | 6,327 | 8,041 | 19,67 | 22,925 | 144,342 | 175,075 |
| зі сметаною | 5 | 10 | 0,14 | 0,28 | 1,0 | 2,0 | 0,16 | 0,32 | 10,3 | 20,6 |
| Плов з рису та свинини | 135 | 170 | 13,001 | 20,657 | 16,469 | 26,335 | 21,059 | 25,687 | 281,409 | 416,985 |
| Овочі по сезону | 50 | 70 | 3,5 | 4,9 | 0,25 | 0,35 | 19,5 | 27,3 | 83,5 | 116,9 |
| Хліб житній | 20 | 40 | 1,32 | 2,64 | 0,24 | 0,48 | 8,22 | 16,44 | 40,4 | 80,8 |
| Хліб пшеничний | 25 | 30 | 1,9 | 2,28 | 0,225 | 0,27 | 11,725 | 14,07 | 57,75 | 69,3 |
| Компот із сухофруктів | 150 | 180 | - | - | - | - | 16,43 | 16,43 | 65,26 | 65,26 |
| **РАЗОМ** |  |  | **23,049** | **34,527** | **24,511** | **37,476** | **96,767** | **123,172** | **682,861** | **844,92** |
| **Полуденок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ікра овочева збірна | 146 | 146 | 2,0 | 2,0 | 5,54 | 5,54 | 14,5 | 14,5 | 137,9 | 137,9 |
| Хліб пшеничний | 10 | 20 | 0,76 | 1,52 | 0,09 | 0,18 | 4,69 | 9,38 | 23,1 | 46,2 |
| Ватрушка з сиру | 55 | 79 | 4,914 | 5,47 | 3,463 | 4,978 | 31,308 | 34,986 | 169,379 | 199,165 |
| Чай солодкий з молоком | 100 | 150 | 2,8 | 1,86 | 2,5 | 1,66 | 9,98 | 6,6 | 89,99 | 59,98 |
| Фрукти свіжі | 45 | 100 | 0,18 | 0,4 | 0,18 | 0,4 | 4,68 | 10,4 | 20,25 | 45,0 |
| **РАЗОМ** |  |  | **10,654** | **11,25** | **11,773** | **12,758** | **65,158** | **75,866** | **440,629** | **488,245** |
| **Всього за день** |  |  | **47,281** | **62,641** | **50,774** | **68,244** | **223,126** | **276,11** | **1552,718** | **1867,119** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П’ятниця**  **1 тиждень** | **Вихід страви** | | **Білки** | | **Жири** | | **Вуглеводи** | | **К. кал.** | |
| **Сніданок** | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | Сад |
| Каша « Дружба» | 100 | 120 | 1,519 | 2,13 | 2,519 | 3,81 | 14,377 | 19,77 | 85,44 | 137,44 |
| Хліб пшеничний з маслом | 20/3 | 30/5 | 1,559 | 2,345 | 2,355 | 3,895 | 9,407 | 14,115 | 66,039 | 102,365 |
| Сир твердий | 3 | 5 | 0,69 | 1,15 | 0,87 | 1,45 | - | - | 10,8 | 18,0 |
| Чай солодкий | 150 | 180 | - | - | - | - | 9,55 | 14,3 | 39,0 | 58,0 |
| **Сік 10:00** | 50 | 70 | 0,25 | 0,35 | - | - | 4,56 | 6,37 | 19,0 | 26,6 |
| **РАЗОМ** |  |  | **6,118** | **8,075** | **8,044** | **11,455** | **42,434** | **34,355** | **272,279** | **375,405** |
| **Обід** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картопляний з горохом | 180 | 200 | 3,572 | 5,185 | 6,347 | 8,151 | 17,03 | 21,93 | 138,722 | 180,975 |
| Картопля відв. молода з маслом | 80 | 100 | 1,469 | 1,761 | 2,475 | 4,125 | 13,92 | 16,698 | 81,212 | 107,792 |
| Котлета з куриного м’яса | 75 | 115 | 14,305 | 23,373 | 5,908 | 9,404 | 9,09 | 12,985 | 146,91 | 230,5 |
| В томатному соусі | 45 | 45 | 0,608 | 0,608 | 5,053 | 5,053 | 4,108 | 4,108 | 62,84 | 62,84 |
| Бурякова ікра | 80 | 80 | 1,366 | 1,366 | 9,522 | 9,522 | 9,996 | 9,996 | 126,316 | 126,316 |
| Хліб житній | 20 | 40 | 1,32 | 2,64 | 0,24 | 0,48 | 8,22 | 16,44 | 40,4 | 80,8 |
| Хліб пшеничний | 25 | 40 | 1,9 | 3,04 | 0,255 | 0,36 | 11,725 | 18,76 | 57,75 | 92,4 |
| Компот із сухофруктів | 180 | 200 | - | - | - | - | 16,43 | 16,43 | 65,26 | 65,26 |
| **РАЗОМ** |  |  | **24,54** | **37,973** | **29,77** | **37,095** | **90,519** | **117,347** | **719,41** | **946,883** |
| **Полуденок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладки з соусом із повидла | 75/10 | 86/15 | 6,278 | 6,985 | 8,205 | 12,078 | 40,685 | 48,641 | 250,11 | 277,0 |
| Кавовий напій з молоком | 150 | 150 | 4,2 | 4,2 | 3,75 | 3,75 | 17,03 | 17,03 | 115,9 | 115,9 |
| Фрукти свіжі | 45 | 100 | 0,18 | 0,4 | 0,18 | 0,4 | 4,68 | 10,4 | 20,25 | 45,0 |
| **РАЗОМ** |  |  | **10,0378** | **11,865** | **12,505** | **16,478** | **63,925** | **81,531** | **288,62** | **462,05** |
| **Всього за день** |  |  | **41,036** | **57,913** | **50,319** | **65,028** | **196,878** | **253,233** | **1280,309** | **1784,338** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понеділок**  **2 тиждень** | **Вихід страви** | | **Білки** | | **Жири** | | **Вуглеводи** | | **К. кал.** | |
| **Сніданок** | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад |
| Рис відварний з маслом, цукром | 100 | 150 | 2,17 | 2,8 | 4,3 | 4,6 | 37,1 | 42,62 | 184,6 | 219,6 |
| Хліб з маслом пшеничний | 20/3 | 30/5 | 1,56 | 2,345 | 2,34 | 3,89 | 9,4 | 14,11 | 66,03 | 102,36 |
| Сир твердий | 3 | 5 | 0,69 | 1,15 | 0,87 | 1,45 | - | - | 10,8 | 18,0 |
| Чай солодкий на згущеному молоці | 150 | 180 | 2,8 | 5,04 | 3,75 | 4,5 | 17,03 | 18,44 | 115,9 | 131,5 |
| **10:00 сік** | 50 | 70 | 0,25 | 0,35 | - | - | 4,55 | 6,37 | 19,0 | 26,6 |
| **РАЗОМ** |  |  | **7,47** | **11,685** | **11,26** | **14,44** | **68,08** | **81,54** | **396,33** | **498,06** |
| **Обід**  Суп вермішелевий з фрикадельками з кур. м’яса | 180/45 | 200/60 | 12,052 | 16,425 | 12,985 | 17,485 | 17,401 | 22,67 | 235,002 | 314,665 |
| Рагу овочеве | 157 | 197 | 5,095 | 5,927 | 6,821 | 6,966 | 26,497 | 33,437 | 186,745 | 289,895 |
| Буряк тушкований | 40 | 40 | 0,75 | 0,75 | 3,047 | 3,047 | 5,0 | 5,0 | 47,97 | 47,97 |
| Хліб житній | 20 | 40 | 1,32 | 2,64 | 0,24 | 0,48 | 8,22 | 16,44 | 40,4 | 80,8 |
| Хліб пшеничний | 35 | 50 | 2,66 | 3,8 | 0,315 | 0,45 | 16,415 | 23,45 | 80,75 | 115,5 |
| Компот із сухофруктів | 180 | 200 | - | - | - | - | 16,43 | 16,43 | 65,26 | 65,26 |
| **РАЗОМ** |  |  | **21,877** | **29,542** | **23,408** | **28,428** | **89,998** | **117,427** | **656,127** | **914,09** |
| **Полуденок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сирники з сиру зі сметанним соусом | 100 | 126 | 13,548 | 19,055 | 18,15 | 26,49 | 13,447 | 19,41 | 265,34 | 387,92 |
| Печиво | 10 | 20 | 1,6 | 2,7 | 1,3 | 2,13 | 10,9 | 19,1 | 67,0 | 105,0 |
| Кавовий напій з молоком | 150 | 180 | 4,2 | 5,04 | 3,75 | 4,5 | 17,03 | 18,44 | 115,9 | 131,5 |
| Фрукти свіжі | 45 | 100 | 0,18 | 0,4 | 0,18 | 0,4 | 4,68 | 10,4 | 20,25 | 45,0 |
| **РАЗОМ** |  |  | **19,528** | **27,195** | **23,38** | **33,52** | **46,057** | **67,35** | **468,49** | **669,42** |
| **Всього за день** |  |  | **48,875** | **68,422** | **58,048** | **76,388** | **204,135** | **266,317** | **1520,947** | **2081,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вівторок**  **2 тиждень** | **Вихід страви** | | | **Білки** | | **Жири** | | **Вуглеводи** | | **К. кал.** | |
| **Сніданок** | ясла | сад | | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад |
| Каша пшона з маслом | 105 | 125 | | 3,018 | 3,63 | 3,2 | 4,935 | 20,842 | 24,025 | 123,29 | 154,95 |
| Огірок свіжий | 40 | 50 | | 1,1 | 1,4 | - | - | 0,2 | 0,3 | 6,0 | 8,0 |
| Хліб пшеничний з маслом | 20/3 | 30/5 | | 1,559 | 2,345 | 2,355 | 3,895 | 9,407 | 14,115 | 66,039 | 102,365 |
| Сир твердий | 3 | 5 | | 0,69 | 1,15 | 0,87 | 1,45 | - | - | 10,8 | 18,0 |
| Кавовий напій з молоком | 100 | 100 | | 4,2 | 4,2 | 3,75 | 3,75 | 17,03 | 17,03 | 115,9 | 115,9 |
| **10:00 сік** | 50 | 70 | | 0,25 | 0,25 | - | - | 4,55 | 6,37 | 19,0 | 26,6 |
| **РАЗОМ** |  |  | | **10,817** | **13,915** | **10,175** | **14,84** | **52,029** | **63,25** | **341,029** | **441,415** |
| **Обід** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп овочевий | 180 | 200 | | 4,516 | 5,945 | 6,477 | 8,281 | 20,1 | 24,3 | 153,142 | 194,575 |
| Зі сметаною | 5 | 10 | | 0,14 | 0,28 | 1,0 | 2,0 | 0,16 | 0,32 | 10,3 | 20,3 |
| Фрикадельки з кур. м’яса | 75 | 115 | | 14,305 | 23,375 | 5,908 | 9,404 | 9,09 | 12,934 | 146,91 | 230,05 |
| В том. соусі | 45 | 45 | | 0,608 | 0,608 | 5,053 | 5,053 | 4,108 | 4,108 | 62,82 | 62,84 |
| Картопляне пюре | 164 | 180 | | 3,905 | 4,905 | 4,935 | 5,175 | 25,905 | 34,055 | 168,615 | 208,665 |
| Овочі по сезону | 50 | 70 | | 3,5 | 4,9 | 0,25 | 0,35 | 19,5 | 27,3 | 83,5 | 116,9 |
| Хліб житній | 20 | 40 | | 1,32 | 2,64 | 0,24 | 0,48 | 8,22 | 16,44 | 40,4 | 80,8 |
| Хліб пшеничний | 25 | 30 | | 1,9 | 2,28 | 0,225 | 0,27 | 11,725 | 14,07 | 57,75 | 69,3 |
| Компот із сухофоруктів | 180 | 200 | | - | - | - | - | 16,43 | 16,43 | 65,26 | 65,26 |
| **РАЗОМ** |  |  | | **30,194** | **44,931** | **24,088** | **31,013** | **115,238** | **150,008** | **788,717** | **1048,99** |
| **Полуденок** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кабачкова ікра | 40 | 50 | | 0,3 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 4,6 | 5,7 | 28,0 | 36,0 |
| Хліб пшеничний | 10 | 20 | | 0,76 | 1,52 | 0,09 | 0,18 | 4,69 | 9,38 | 23,1 | 46,2 |
| Пиріжок з повидлом | 70 | 85 | | 5,414 | 6,08 | 6,173 | 8,343 | 40,138 | 47,966 | 228,96 | 285,135 |
| Чай солодкий з молоком | 150 | 170 | | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,75 | 9,98 | 9,98 | 89,99 | 115,9 |
| Фрукти свіжі | 45 | 100 | | 0,18 | 0,4 | 0,18 | 0,4 | 4,68 | 10,4 | 20,25 | 45,0 |
| **РАЗОМ** |  |  | | **8,754** | **10,5** | **12,743** | **16,223** | **68,208** | **87,546** | **191,31** | **503,635** |
| **Всього за день** |  | |  | **49,765** | **69,346** | **47,006** | **62,076** | **235,475** | **300,804** | **1321,056** | **1991,04** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Середа**  **2 тиждень** | | **Вихід страви** | | | **Білки** | | **Жири** | | **Вуглеводи** | | **К. кал.** | |
| **Сніданок** | | ясла | | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | Сад |
| Капуста тушкована з маслом | | 80 | | 120 | 1,9 | 2,9 | 3,75 | 5,6 | 8,4 | 12,6 | 77,0 | 11,5 |
| Яйце варене | | 1 | | 1 | 6,069 | 6,069 | 5,52 | 5,52 | 0,336 | 0,336 | 75,36 | 75,36 |
| Хліб пшеничний з маслом | | 20/3 | | 30/5 | 1,559 | 2,345 | 2,355 | 3,895 | 9,407 | 14,115 | 66,039 | 102,365 |
| Сир твердий | | 3 | | 5 | 0,69 | 1,15 | 0,87 | 1,45 | - | - | 10,8 | 18,0 |
| Чай солодкий з молоком | | 180 | | 200 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,75 | 9,98 | 9,98 | 89,99 | 115,9 |
| **10:00 сік** | | 50 | | 70 | 0,25 | 0,35 | - | - | 4,55 | 6,37 | 19,0 | 26,6 |
| **РАЗОМ** | |  | |  | **13,268** | **17,014** | **14,995** | **20,215** | **32,673** | **43,401** | **338,189** | **349,725** |
| **Обід** | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картопляний з галушками | | 180 | | 200 | 3,725 | 4,503 | 7,742 | 9,47 | 22,66 | 27,959 | 178,735 | 212,775 |
| Котлета із куриного м’яса | | 60 | | 100 | 8,46 | 14,1 | 2,94 | 4,9 | 6,47 | 10,16 | 109,49 | 164,77 |
| В томатному соусі | | 45 | | 50 | 0,025 | 0,035 | 0,76 | 0,95 | 1,96 | 2,46 | 16,2 | 20,25 |
| Каша ячнева з маслом | | 80 | | 100 | 1,8 | 2,3 | - | - | 20,5 | 25,6 | 91,0 | 114,0 |
| Овочі по сезону | | 50 | | 70 | 3,5 | 4,9 | 0,25 | 0,35 | 19,5 | 27,3 | 83,5 | 116,9 |
| Хліб житній | | 20 | | 40 | 1,32 | 2,64 | 0,24 | 0,48 | 8,22 | 16,44 | 40,4 | 80,8 |
| Хліб пшеничний | | 35 | | 50 | 2,66 | 3,8 | 0,315 | 0,75 | 16,415 | 23,45 | 80,85 | 115,5 |
| Компот із сухофруктів | | 180 | | 200 | - | - | - | - | 16,43 | 16,43 | 65,26 | 65,26 |
| **РАЗОМ** | |  | |  | **21,49** | **32,278** | **12,247** | **16,901** | **112,155** | **149,779** | **659,435** | **890,255** |
| **Полуденок** | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запіканка з сиру | | 118 | | 154 | 13,254 | 19,44 | 17,73 | 26,88 | 13,662 | 15,74 | 319,2 | 385,705 |
| Зі сметанним соусом | | 40 | | 60 | 1,091 | 1,363 | 4,201 | 7,164 | 7,741 | 8,741 | 76,409 | 103,245 |
| Печиво | | 10 | | 20 | 1,6 | 2,7 | 1,3 | 2,13 | 10,9 | 19,1 | 67,0 | 105,0 |
| Кавовий напій з молоком | | 170 | | 200 | 4,2 | 5,04 | 3,75 | 4,5 | 17,03 | 18,44 | 115,9 | 131,5 |
| Фрукти свіжі | | 45 | | 100 | 0,18 | 0,4 | 0,18 | 0,4 | 4,68 | 10,4 | 20,25 | 45,0 |
| **РАЗОМ** | |  | |  | **20,325** | **28,943** | **27,164** | **41,074** | **54,013** | **72,421** | **598,759** | **770,05** |
| **Всього за день** |  | |  | | **55,093** | **78,235** | **54,403** | **78,19** | **198,841** | **205,621** | **1596,383** | **2010,03** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четвер**  **2 тиждень** | **Вихід страви** | | **Білки** | | **Жири** | | **Вуглеводи** | | **К. кал.** | |
| **Сніданок** | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад |
| Омлет | 60 | 60 | 0,13 | 0,13 | 8,2134 | 8,234 | 3,499 | 3,499 | 115,529 | 115,529 |
| Буряк тушкований | 75 | 100 | 0,9 | 1,2 | 2,2 | 2,8 | 5,3 | 7,1 | 45 | 60 |
| Хліб пшеничний з маслом | 20/3 | 30/5 | 1,559 | 2,345 | 2,355 | 3,895 | 9,407 | 14,115 | 66,039 | 102,365 |
| Сир твердий | 3 | 5 | 0,69 | 1,15 | 0,87 | 1,45 | - | - | 10,8 | 18,0 |
| Кавовий напій з молоком | 150 | 150 | 4,2 | 4,2 | 3,75 | 3,75 | 17,03 | 17,03 | 115,9 | 115,9 |
| **10:00 сік** | 50 | 70 | 0,25 | 0,35 | - | - | 4,55 | 6,37 | 19,0 | 26,6 |
| **РАЗОМ** |  |  | **7,729** | **9,375** | **17,409** | **20,129** | **39,786** | **48,114** | **372,268** | **438,394** |
| **Обід** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп харчо | 180 | 200 | 1,8 | 2,67 | 2,28 | 3,72 | 12,75 | 19,62 | 79,40 | 123,69 |
| Рибна тюфтеля | 75 | 90 | 13,054 | 16,394 | 3,25 | 3,83 | 5,457 | 5,692 | 106,889 | 123,289 |
| В том. соусі | 45 | 45 | 0,68 | 0,68 | 5,053 | 5,053 | 4,108 | 4,108 | 62,84 | 62,84 |
| Макарони відварні з маслом | 81 | 102 | 3,0 | 3,7 | 0,95 | 1,9 | 22,6 | 28,3 | 114 | 149 |
| Овочі по сезону | 50 | 70 | 3,5 | 4,9 | 0,25 | 0,35 | 19,5 | 27,3 | 83,5 | 16,9 |
| Хліб житній | 20 | 40 | 1,32 | 2,64 | 0,24 | 0,45 | 8,22 | 16,44 | 40,4 | 80,8 |
| Хліб пшеничний | 25 | 40 | 1,9 | 3,04 | 0,225 | 0,36 | 11,725 | 18,76 | 57,75 | 92,4 |
| Компот із сухофруктів | 180 | 200 | - | - | - | - | 16,43 | 16,43 | 65,26 | 65,26 |
| **РАЗОМ** |  |  | **25,254** | **34,024** | **12,248** | **15,693** | **100,79** | **136,65** | **610,039** | **714,179** |
| **Полуденок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молочний пшоний суп з маслом, цукром | 100 | 100 | 6,738 | 6,738 | 7,795 | 7,795 | 26,667 | 26,667 | 192,56 | 192,56 |
| Печиво | 10 | 20 | 1,6 | 2,7 | 1,3 | 2,13 | 10,9 | 19,1 | 67,0 | 105,0 |
| Чай солодкий на молоці | 150 | 150 | 2,8 | 2,8 | 1,88 | 1,88 | 9,98 | 9,98 | 76,9 | 76,9 |
| Фрукти свіжі | 45 | 100 | 0,18 | 0,4 | 0,18 | 0,4 | 4,68 | 10,4 | 20,25 | 45,0 |
| **РАЗОМ** |  |  | **11,318** | **12,638** | **11,155** | **12,205** | **52,227** | **66,147** | **356,71** | **329,46** |
| **Всього за день** |  |  | **44,301** | **56,037** | **40,812** | **48,027** | **192,803** | **250,911** | **1339,017** | **1482,033** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П’ятниця**  **2 тиждень** | **Вихід страви** | | **Білки** | | **Жири** | | **Вуглеводи** | | **К. кал.** | |
| **Сніданок** | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад |
| Каша молочна манна з маслом, цукром | 100 | 100 | 4,05 | 4,05 | 5,15 | 5,15 | 15,65 | 15,65 | 131,5 | 131,5 |
| Хліб пшеничний з маслом | 20/3 | 30/5 | 1,559 | 2,345 | 2,355 | 3,895 | 9,407 | 14,115 | 66,039 | 103,365 |
| Сир твердий | 3 | 5 | 0,69 | 1,65 | 0,87 | 1,45 | - | - | 10,8 | 18,0 |
| Чай солодкий з молоком | 100 | 150 | 0,86 | 2,6 | 0,86 | 2,6 | 5,63 | 16,9 | 34,0 | 107,0 |
| **10:00 сік** | 50 | 70 | 0,25 | 0,35 | - | - | 4,55 | 6,37 | 19,0 | 26,6 |
| **РАЗОМ** |  |  | **7,409** | **10,495** | **9,235** | **13,095** | **35,237** | **53,035** | **261,339** | **385,465** |
| **Обід** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп польовий | 180 | 200 | 1,69 | 3,2 | 2,96 | 2,82 | 10,73 | 23,27 | 76,99 | 103,81 |
| Голубці рублені в томатному соусі | 120/60 | 140/100 | 14,38 | 20,86 | 14,82 | 23,83 | 24,89 | 34,50 | 288,60 | 419,51 |
| Хліб житній | 20 | 40 | 1,32 | 2,64 | 0,24 | 0,45 | 8,22 | 16,44 | 40,4 | 80,8 |
| Хліб пшеничний | 25 | 30 | 1,9 | 2,28 | 0,225 | 0,27 | 11,725 | 14,07 | 57,75 | 69,3 |
| Компот із сухофруктів | 180 | 200 | - | - | - | - | 16,43 | 16,43 | 65,26 | 65,26 |
| **РАЗОМ** |  |  | **19,219** | **28,9** | **18,245** | **27,4** | **71,995** | **104,71** | **529,0** | **738,68** |
| **Полуденок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ікра баклажанова | 40 | 50 | 0,46 | 0,6 | 3,0 | 4,0 | 3,6 | 4,5 | 42,0 | 52,0 |
| Хліб пшеничний | 10 | 20 | 0,76 | 1,52 | 0,09 | 0,18 | 4,69 | 9,38 | 23,1 | 46,2 |
| Рогалик з цукром | 60 | 70 | 5,528 | 6,21 | 4,408 | 6,283 | 31,343 | 35,256 | 178,14 | 212,46 |
| Кавовий напій з молоком | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,75 | 11,34 | 17,03 | 77,2 | 115,9 |
| **РАЗОМ** |  |  | **9,728** | **12,93** | **10,178** | **14,583** | **55,563** | **76,566** | **340,69** | **471,56** |
| **Всього за день** |  |  | **36,427** | **52,325** | **37,658** | **55,078** | **162,885** | **234,311** | **1131,029** | **1595,705** |