

## **Примірне чотиритижневе меню**

**комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад  
(ясла-садок) № 280 Харківської міської ради»  
(для дітей дошкільних навчальних закладів (груп) загального типу)  
(при триразовому харчуванні п'ятиденний термін перебування)  
згідно з п.1.12,1.13 «Інструкції з організації харчування дітей  
у дошкільних навчальних закладах», затвердженої спільним наказом  
Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я  
України від 17.04.2006 № 298/227 «Про затвердження Інструкції  
з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах»  
та постанови КМУ № 305 від 24.05.2021**

**на весняний період**

**ПОНЕДІЛОК  
І ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
<b>Сніданок</b>	Макаронні вироби з вершковим маслом та сиром твердим	80	100	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Сир твердий	10/15	10/15
				Макаронні вироби	26/33	26/33
	Омлет	49	50	Яйце	1/1	40/40
				Молоко	15/15	15/15
				Борошно	1/2	1/2
				Олія	2/2	2/2
	Морквяна ікра	53	71	Морква	66,7/90,7	50/68
				Томат паста	1/1,5	1/1,5
				Цукор	-/1	-/1
				Цибуля	12/14,3	10/12
				Олія рослинна	2/2,5	2/2,5
	Чай з цукром	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3
				Цукор	-/6,5	-/6,5
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
<b>Обід</b>	Суп овочевий	200	250	Капуста	38,8/53,8	31/43
				Картопля	25/35	15/21
				Морква	10,7/13,4	8/10
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія рослина	2/2	2/2
	Бефстроганов з м'яса птиці	67	80	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Сметана	15/25	15/25
				Цибуля	15,5/17,9	13/15
				Борошно	3/3	3/3
				Олія рослина	3/3,5	3/3,5
	Каша гречана розсипчаста з вершковим маслом	80	100	Крупа гречана	38/47	38/47
				Вершкове масло	2/2,5	2/2,5
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Кисіль із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
Цукор				-/10	-/10	
Котлета з м'яса птиці	55	75	М'ясо птиці філе	45/60	45/60	
			Хліб	11/17	11/17	
			Сухарі панірувальні	4/6	4/6	
			Олія рослина	2/2	2/2,5	
			Цибуля	9,6/12	8/10	
	Картопляне пюре	80	97	Картопля	108,4/131,7	65/79
				Молоко	20/24	20/24
				Масло вершкове	1/1,5	1/1,5
	Салат з квашеної капусти Капуста тушкована	53	71	Капуста квашена	-/88,6	-/62
				Цукор	-/1,5	-/1,5
Капуста свіжа				57,5 /-	46/-	
Цибуля				7,2/9,6	6/8	
Олія				1 /1,5	1/1,5	
Манна запіканка з бананом	110	140	Кефір	100/125	100/125	
			Манна крупа	17/22	17/22	
			Олія	1/1	1/1	
			Масло вершкове	1/1	1/1	
			Цукор	-/6	-/6	
			Банан	86/115	60/80	
Сік	120	180	Сік	5/6	5/6	

## ВІВТОРОК І ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Молочна пшенична каша з вершковим маслом	200	250	Крупа пшенична	16/20	16/20
				Цукор	-/3	-/3
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Молоко	150/200	150/200
	Морква тушкована	54	71	Морква	69,4/90,7	52/68
				Олія	4/4,5	4/4,5
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
	Компот із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Цукор	-/4,5	-/4,5
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
Обід	Розсольник	200	250	Картопля	23,1/32,4	15/21
				Рис	12/15	12/15
				Морква	10,7/13,4	8/10
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
				Огірок квашений	-/30	-/24
				Борошно пшеничне	2/2	2/2
	Товченики рибні з капустою тушкованою та рисом відвареним	40/34/47	56/62/58	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	40/60
				Борошно	10/10	10/10
				Цибуля	12/16,7	10/14
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Олія рослина	3,5/4	3,5/4
				Капуста свіжа	62,5/82,5	34/46
				Рис	16/20	16/20
	Фрукти свіжі	60	80	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80
				Цитрусові Банани	100/133,4 85,8/114,3	
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25
	Вечеря	Зрази картопляні з курячим м'ясом	97	120	Картопля	108,4/131,7
Курка					74/99	45/60
Цибуля					4,8/7,2	4/6
Масло вершкове					2/2,5	2/2,5
Олія					3/3,5	3/3,5
Яйце					1\10/1\10	4/4
Сухарі панірувальні					10/10	10/10
Салат з моркви та квасолі відвареної		130	168	Морква 12 міс 01-02 міс	52,5/72,5 56/77,4	42/58
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Квасоля	38/47	38,47
				Олія	1/1	1/1
Какао		150	200	Какао	5/6	5/6
				Молоко	150/200	150/200
				Цукор	-/7,5	-/7,5

**СЕРЕДА  
І ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
<b>Сніданок</b>	Курка по-селянські	50/80	66/100	Кури	74/98	45/60
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Ячнева крупа	26/33	26/33
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	3/3	3/3
				Морква	10,7/16	8/12
	Бурячкова ікра	38	50	Буряк	48/64	36/48
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Томатна паста	1/2	1/2
	Хліб з сиром твердим	30/10	30/15	Олія	1/1,5	1/1,5
				Хліб	30/30	30/30
	Компот із фруктів	150	200	Сир твердий	10/15	10/15
				Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
<b>Обід</b>	Борщ бурячковий зі сметаною	200	250	Цукор	-/7,5	-/7,5
				Картопля	25/35	15/21
				Буряк	37,4/48	28/36
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Морква	10,7/16	8/12
				Сметана	15/25	15/25
	Гуляш з яловичини з тушкованою картоплею	36/69	48/87	Олія	2/2,5	2/2,5
				М'ясо яловичини	45/60	45/60
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Томатна паста	2/3	2/3
				Олія	2 /2	2,5/2,5
				Борошно	1/2	1/2
				Морква	10,7/16	8/12
Рисова запіканка з яблуком	119	153	Картопля	108,4/131.7	65/79	
			Масло вершкове	2/2,5	2/2,5	
			Рис	17/22	17/22	
			Яблуко	68,2/91	60/80	
Хліб	30	30	Цукор	-/2	-/2	
			Олія	1/1	1/1	
Кисіль з сухофруктів	150	180	Хліб	30/30	30/30	
			Сухофрукти	13/15	13/15	
			Крохмаль картопляний	5/6	5/6	
<b>Вечеря</b>	Запіканка сирна з родзинками	146	189	Цукор	-/8	-/8
				Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Цукор	-/6,5	-/6,5
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Яйце	1\11/1\10	3,64/4
				Крупа манна	9/11	9/11
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
	Котлети морквяні	99	126	Сухофрукти (родзинки)	7/10	7/10
				Морква	80/106,7	60/80
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Крупа манна	9/11	9/11
				Борошно	8/10	8/10
				Сухарі панірувальні	5/5	5/5
Сік	120	180	Олія	3,5/4	3,5/4	
			Цукор	-/1	-/1	
				Сік	120/180	120/180

**ЧЕТВЕР  
І ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Запиканка вермішельна з яйцем та сиром	110	131	Яйце	1/1	40/40
				Вермішель	26/33	26/33
				Сир твердий	10/15	10/15
				Олія	2/2	2/2
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Морква тушкована з чорносливом	53	70	Морква	80/106,7	60/80
				Чорнослив сухофрукти	5,5/7	5,5/7
				Олія	2/2,5	2/2,5
	Чай	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
Цукор				-7,5	-7,5	
Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Обід	Суп польовий	200	250	Картопля	25/35	15/21
				Пшоно	5/8	5/8
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Яйце	1\10/1\10	4/4
	Тефтеля з м'яса птиці та рису з капустою тушкованою	105/36	135/47	Капуста	47,5/62,5	38/50
				Цибуля	9.6/12	8/10
				Яйце	0,1/0,1	4/4
				Томатна паста	2/2	2/2
				Олія рослина	5/5,5	5/5,5
				Борошно	4/7	4/7
				М'ясо птиці філе	45/60	45/60
	Рис	12/15	12/15			
	Фрукти свіжі	60	80	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80
				Цитрусові	100/133,4	
				Банани	85,8/114,3	
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Узвар	150	180	Сухофрукти	14,5/18	14,5/18
				Цукор	-10	-10
Вечеря	Риба смажена	33	50	Риба хек	84/125	40/60
				Риба минтай	100/149	
				Борошно	7/10	7/10
				Олія	2,5/3	2,5/3
	Овочі тушковані	107	136	Капуста	57,5/75	46/60
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Картопля	108,4/131,7	65/79
				Морква	10.7/16	8/12
				Томатна паста	1/2	1/2
				Масло вершкове	1/1	1/1
				Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
	Шарлотка з яблуками	80	120	Яблуко	68,2/91	60/80
				Яйця	1\4/1\4	10/10
				Борошно	32/40	32/40
				Цукор	-7,5	-7,5
				Молоко	30/50	30/50
Масло вершкове				1 /1,5	1/1,5	
Кефір або йогурт	100	125	Кефір або йогурт	100/125	100/125	

**П'ЯТНИЦЯ  
І ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Суфле з курячого м'яса та рису	105	132	Рис	15/20	15/20
				М'ясо птиці філе	34/45	34/45
				Яйце	1\13/1\10	3/4
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат з огірка квашеного та цибулі з олією Салат з буряка відвареного та цибулі	-	80	Огірок солоний	-/85	-/68
		56	-	Буряк	69,4/-	52/-
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
	Олія	4/4,5	4/4,5			
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
Молоко				150/200	150/200	
Цукор				-/7,5	-/7,5	
Обід	Суп з фрикадельками	200/10	250/14	М'ясо птиці філе	11/15	11/15
				Яйце	1\18/1/13	2,22/3,08
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
	М'ясо тушковане з пшоном	36/80	48/100	М'ясо свинина без кісток	45/60	45/60
				Олія рослина	2/2	2/2
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Пшоно	20/25	20/25
	Салат з квашеної капусти з рослинною олією Морква тушкова	-	48	Капуста квашена	-/61,5	-/43
		30	-	Морква	44/-	33/-
				Цукор	-/3	-/3
				Цибуля	6/6	5/5
				Олія рослина	1,5/2	1,5/2
	Компот із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Цукор	-/7	-/7
Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Вечеря	Сирники рожеві	150	190	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Морква	80/106,7	60/80
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Цукор	-/3	-/3
				Олія рослинна	4/4,5	4/4,5
				Борошно	10/10	10/10
	Вівсяна каша в'язка з вершковим маслом	80	100	Крупа вівсяна	20/25	20/25
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат з огірка квашеного та цибулі з олією Салат з буряка відвареного та цибулі	-	80	Огірок солоний	-/85	-/68
		56	-	Буряк	69,4/-	52/-
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Кисіль із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
Крохмаль картопляний				5/6	5/6	
Цукор				-/4,5	-/4,5	

**ПОНЕДІЛОК  
II ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід(грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Каша ячна в'язка з вершковим маслом	80	100	Крупа ячна	17/22	17/22
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Ячня з хлібом і зеленою цибулею	56	58	Яйце	1/1	40/40
				Хліб пшеничний	10/10	10/10
				Цибуля зелена	10/13,4	6/8
				Олія	2,5/2,5	2,5/2,5
	Вінегрет	94	118	Картопля	70/83,4	42/50
				Морква	21,4/13,4	16/10
				Буряк	21,4/29,4	16/22
				Огірок солоний	-/18	-/14
				Капуста квашена	-/35	-/24
				Зелений горошок морожений	20/-	20/-
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	1,5/2	1,5/2
Хліб з сиром твердим				30/10	30/15	Хліб
	Сир твердий	10/15	10/15			
Чай	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
			Цукор	-/7,5	-/7,5	
Обід	Суп гречаний з вершковим маслом	200	250	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Картопля	63,4/83,4	38/50
				Крупа гречана	8/10	8/10
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Голубці з курячим м'ясом	115	147	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Капуста	37,5/45	30/36
				Рис	14/18	14/18
				Олія	5/5,5	5/5,5
				Томат паста	2/2	2/2
				Морква	10,7/16	8/12
				Сметана	15/25	15/25
	Фрукти свіжі	60	80	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80
				Цитрусові Банани	100/133,4 85,8/114,3	
Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Узвар	150	180	Сухофрукти (яблуко)	20/25	20/25	
			Цукор	-/10	-/10	
Вечеря	Курятина запечена з локшиною	113	144	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Яйце	1/8/1/8	5/5
				Локшина	26/33	26/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Морква	10,7/16	8/12
				Бурячкова ікра	40	52
	Цибуля	9,6/12	8/10			
	Олія	2/2	2/2			
	Свіжі фрукти	60	80	Фрукти свіжі Цитрусові Банани	68,2/91 100/133,4 85,8/114,3	60/80
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
				Молоко	150/200	150/200
				Цукор	-/7,5	-/7,5

## ВІВТОРОК II ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Каша пшоняна молочна з маслом вершковим	180	200	Молоко	150/200	150/200
				Крупа пшоняна	16/20	16/20
				Цукор	-/7,5	-/7,5
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Ікра з моркви	54	72	Морква	70,7/93,4	53/70
				Цибуля	8,4/12	7/10
				Томатна паста	1/1,5	1/1,5
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Сік	120	180	Сік	120/180	120/180
Обід	Суп овочевий	200	250	Капуста	45/55	36/44
				Морква	10,7/16	8/12
				Картопля	25/35	15/20
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Олія	2,5/3	2,5/3
				Томат-паста	1/2	1/2
	Ковбаски рибні українські	50	72	Олія	2/2	2/2
				Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	40/60
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Сухарі панірувальні	8/10	8/10
	Картопляне пюре	80	97	Картопля	108,4/131,7	65/79
				Молоко	20/24	20/24
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Пшенична запіканка	80	100	Крупа пшенична	20/25	20/25
				Яйце	1\8/1\8	5/5
				Масло вершкове	1/1	1/1
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
Кисіль із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80	
			Крохмаль картопляний	5/6	5/6	
			Цукор	-/10	-/10	
Вечеря	Плов із м'ясом птиці	125	160	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Рис	28/35	28/35
				Морква	8/10,7	6/8
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Помідор квашений порційний	-	64	Томат квашений	-/80	-/64
	Зелений горошок відварений	42	-	Зелений горошок морожений	48/-	48/-
	Компот із фруктів	150	180	Свіжі фрукти або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Цукор	-/7,5	-/7,5



**СЕРЕДА  
II ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса бруutto	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Нагетси з тушкованою капустою	56/49	75/65	М'ясо куряче філе	45/60	45/60
				Сухарі	10/15	10/15
				Борошно	10/15	10/15
				Яйце	1\4/1\4	10/10
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія рослинна	3,5/4	3,5/4
				Капуста	57,5/75	46/60
				Морква	10,7/16	8/12
	Запиканка пшонаяна з фруктами	120	160	Яблуко	68,2/91	60/80
				Крупа пшонаяна	20/25	20/25
Масло вершкове				1/1	1/1	
Яйце				1\10/1\10	4/4	
Цукор				-/7,5	-/7,5	
Олія	0,5/0,5	0,5/0,5				
Молоко кип'ячене	150	200	Молоко	150/200	150/200	
Обід	Суп вівсяний	200	250	Картопля	25/35	15/21
				Олія	2/2	2/2
				Крупа вівсяна	16/20	16/20
				Морква	8/10,7	6/8
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Печеня по домашньому	102	132	М'ясо свинина без кісточок	45/60	45/60
				Картопля	108,4/131,7	65/79
				Цибуля	4,8/8,4	4/7
				Морква	5,4/9,4	4/7
				Олія рослина	1,5/2	1,5/2
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат з огірка квашеного з олією/ Морква тушкована	-	50	Огірок квашений	-/62,5	-/50
		35	-	Морква	53,4/-	40/-
				Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
	Фрукти свіжі	60	80	Фрукти свіжі Цитрусові Банани	68,2/91 100/133,4 85,8/114,3	60/80
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Узвар	150	180	Сухофрукти (груші)	20/25	20/25
Цукор				-/10	-/10	
Вечеря	Ліниві вареники з вершковим маслом	133	170	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Крупа манна	9/12	9/12
				Цукор	-/2,5	-/2,5
	Буряк тушкований	56	74	Буряк	80/106,7	60/80
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Чай	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3
Цукор				-/5	-/5	

**ЧЕТВЕР  
II ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Омлет із вівсяними пластівцями запечений	115	149	Молоко	50/70	50/70
				Яйце	1/1	40/40
				Геркулес	10/15	10/15
				Цукор	-/3	-/3
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Овочі тушковані	48	64	Морква	10,7/16	8/12
				Капуста	57,5/75	46/60
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Хліб із сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30
				Сир твердий	10/15	10/15
	Компот із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Цукор	-/4,5	-/4,5
Обід	Щі зі свіжої капусти	200	250	Капуста	45/55	36/44
				Томатна паста	1/2	1/2
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Морква	10,7/16	8/12
				Олія	2/2	2/2
	Курчата в сметані	42/15	56/15	Курка	74/99	45/60
				Сметана	15/25	15/25
				Олія	3/3,5	3/3,5
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
	Каша гречана розсипчаста	80	100	Крупа гречана	38/47	38/47
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Яблуко запечене з цукром	48	64	Яблуко	68,2/91	60/80
Цукор				-/10	-/10	
Сік	120	180	Сік	100/120	100/120	
Вечеря	Січеники з риби	52	76	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Яйце	1/10/1/10	4/4
				Борошно	10/15	10/15
	Ризотто з овочами	120	160	Олія	2/2	2/2
				Рис	17/22	17/22
				Морква	22,7/34,7	17/26
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Олія	2/2,5	2/2,5
	Какао	150	200	Зелений горошок заморожений	27/30	27/30
				Какао	5/6	5/6
Цукор				-/7,5	-/7,5	
			Молоко	150/200	150/200	

**П'ЯТНИЦЯ  
II ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
<b>Сніданок</b>	Біфштекс з м'яса птиці	53	69	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Хліб	8/10	8/10
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Олія	2/2,5	2/2,5
	Макарони відварені з маслом вершковим	80	100	Макарони	27/34	27/34
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат з квашених огірків та цибулі	-	70	Огірки квашені	-/75	-/60
				Буряк	62,7/-	47/-
	Салат з відвареного буряка та цибулі	54	-	Цибуля	7/10	5/8
				Олія	2/2	2/2
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	45/59
Компот із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80	
			Цукор	-/4	-/4	
<b>Обід</b>	Суп Болгарський	200	250	Картопля	25/35	15/21
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	2/2	2/2
				Крупа манна	10/10	10/10
	Картопляна запіканка з м'ясом яловичини	91	112	М'ясо яловичини без кісток	45/60	45/60
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Борошно	10/12	10/12
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Картопля	108,4/131,7	65/79
				Олія	1,5/2	1,5/2
	Морква тушкована за квасолею відвареною	72	128	Масло вершкове	1/1,5	1/1,5
				Квасоля	17/26	17/26
				Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
				Морква	53,4/69,4	40/52
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Фрукти свіжі	60	80	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80
				Цитрусові	100/133,4	
Узвар	150	180	Банани	85,8/114,3		
			Сухофрукти	20/25	20/25	
<b>Вечеря</b>	Пудинг із сиром	146	181	Цукор	-/7	-/7
				Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Крупа манна	10/12	10/12
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Молоко	18/23	18/23
				Олія	1/1	1/1
	Котлети морквяні	108	144	Морква	80/106,7	60/80
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Крупа манна	7/10	7/10
				Борошно	8/10	8/10
				Сухарі панірувальні	5/5	5/5
				Олія	3 /3,5	3/3,5
Кефір	150	180	Кефір	100/125	100/125	

**ПОНЕДІЛОК  
ІІІ ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
<b>Сніданок</b>	Каша «Асорті» з маслом вершковим	80	100	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Рис	7/9	7/9
				Крупа перлова	6/8	6/8
				Крупа гречана	18/22	18/22
	Омлет з овочами	56	69	Яйце	1/1	40/40
				Молоко	10/20	10/20
				Борошно	2/3	2/3
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Морква	8/10,7	6/8
				Олія	2/2,5	2/2,5
	Морква тушкована	44	58	Морква	64/85,4	48/64
				Олія	2/2	2/2
	Хліб із сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30
				Сир твердий	10/15	10/15
Чай	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
			Цукор	-7,5	-7,5	
<b>Обід</b>	Картопляний крем-суп з грінками	200	250	Картопля	133,4/166,7	80/100
				Грінки	10/10	10/10
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія рослина	1,5/1,5	1,5/1,5
	М'ясні кульки з курячого м'яса в сметанному соусі	58/15	76/25	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Хліб	8/10	8/10
				Олія рослина	2/2	2/2
				Борошно	5/5	5/5
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Сметана	15/25	15/25
	Каша ячна розсипчаста	80	100	Крупа ячна	26/33	26/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат з зеленого горошку та цибулі	36	45	Зелений горошок заморожений	32/40	32/40
				Олія	1,5/2	1,5/2
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Хліб	20	20	Хліб	20/20	20/20
	Компот із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Цукор	-10	-10
	<b>Вечеря</b>	Палички курячі з рисовою кашею в'язкою	51/80	69/100	М'ясо птиці філе	45/60
Яйце					1\8/1\8	5/5
Сухарі панірувальні					8/15	8/15
Борошно					5/5	5/5
Олія рослинна					2/2	2/2
Рис					17/25	17/25
Салат з квашених огірків та цибулі Салат з відвареного буряка та цибулі		50	70	Огірки квашені	-85	-68
				Буряк	69,4/-	52/-
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Олія	2/2,5	2/2,5
Свіжі фрукти		60	80	Фрукти свіжі Цитрусові Банани	68,2/91 100/133,4 85,8/114,3	60/80
Какао		140	180	Какао	5/6	5/6
				Молоко	140/180	140/180
				Цукор	-7,5	-7,5

## ВІВТОРОК ІІІ ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Молочний суп з макаронними виробами з вершковим маслом	200	250	Макаронні вироби	26/33	26/33
				Цукор	-/6,5	-/6,5
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Молоко	150/200	150/200
	Морква тушкована	55	73	Морква	80/106,7	60/80
				Цукор	-/1	-/1
				Олія	4/4,5	4/4,5
Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Сік	120	180	Сік	120/180	120/180	
Обід	Суп перловий	200	250	Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
				Картопля	25/35	15/21
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Крупа перлова	8/10	8/10
	Тюфтельки рибні	52	79	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	40/60
				Молоко	7/13	7/13
				Хліб	5/10	5/10
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Олія	2/2	2/2
	Буряк тушкований з квасолею відвареною	89	111	Буряк 12 міс 01-02 міс	47,5/60 50,7/64	38/48
				Квасоля	27/33	27/33
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Олія	1,5 /2	1,5/2
	Фрукти свіжі	60	80	Фрукти свіжі Цитрусові Банани	68,2/91 100/133,4 85,8/114,3	60/80
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Узвар	150	180	Сухофрукти (груша)	15/18	15/18
Цукор				-/10	-/10	
Вечеря	Чахохбілі з куркою та картопляне пюре	65/80	85/97	М'ясо птиці чверть	74/99	45/60
				Цибуля	14,3/24	12/20
				Томат	3/5	3/5
				Картопля	108,4/131,7	65/79
				Молоко	20/24	20/24
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Олія	1,5/2	1,5/2
	Капуста тушкована з чорносливом	43	54	Капуста	55/70	44/56
				Цибуля	4,8/4,8	4/4
				Чорнослив	5/7	5/7
				Олія	2/2	2/2
	Запіданка вівсяна з яблуком	135	173	Яблуко	68,2/91	60/80
				Крупа вівсяна	20/25	20/25
				Яйце	1\8/1\8	5/5
				Масло вершкове	1/1,5	1/1,5
Олія				0,5/0,5	0,5/0,5	
Цукор	-/7,5	-/7,5				
Кефір	100	125	Кефір	100/125	100/125	

**СЕРЕДА  
ІІІ ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Тефтеля з м'яса птиці та рису	80	108	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Рис	10/15	10/15
				Олія рослинна	2/2	2/2
				Борошно	5/5	5/5
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Яйце	0,1/0,1	4/4
	Картопля відварена з маслом вершковим	63	76	Картопля	108,4/131,7	65/79
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Оладки з капусти	94	124	Капуста	67,5/90	54/72
				Яйце	0,5/0,5	20/20
				Крупа манна	8/10	8/10
				Олія	2/2,5	2/2,5
Хліб з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30	
			Сир твердий	10/15	10/15	
Чай	120	150	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
			Цукор	-7,5	-7,5	
Обід	Борщ український зі сметаною	200	250	Картопля	25/35	15/21
				Буряк	20/26,8	15/20
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Морква	10,7/16	8/12
				Капуста	26,3/30	21/24
				Сметана	5/5	5/5
				Олія	2/2	2/2
	Каша пшенична розсипчаста з маслом вершковим	80	100	Крупа пшенична	32/40	32/40
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Фрикадельки з м'яса яловичини в сметанному соусі	52/10	67/10	М'ясо яловичини без кісток	45/60	45/60
				Хліб	10/10	10/10
				Яйце	0,1/0,1	4/4
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Борошно	4/7	4/7
				Олія	3/3,5	3/3,5
	Кисіль із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
Цукор				-10	-10	
Хліб				30	30	
Вечеря	Сирники	165	206	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Цукор	-3	-3
				Крупа манна	13/16	13/16
				Олія	3/3,5	3/3,5
				Яйце	0,2/0,2	8/8
	Морква тушкована	54	71	Морква	69,4/90,7	52/68
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Олія	1/1	1/1
	Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80
Цукор				-7,5	-7,5	

**ЧЕТВЕР  
ІІІ ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Молочна гречана каша	200	250	Крупа гречана	16/20	16/20
				Молоко	150/200	150/200
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Цукор	-/6	-/6
	Морква припущена з родзинками	53	70	Родзинки	3/4	3/4
				Морква	80/106,7	60/80
				Цукор	-/1,5	-/1,5
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Яйце відварене	40	40	яйце	1/1	40/40
	Сік	120	180	Сік	120/180	120/180
Обід	Суп картопляний	200	250	Картопля	133,4/166,7	80/100
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Олія рослина	1,5/2	1,5/2
	Биточки з курячого м'яса	44	60	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Борошно	4/6	4/6
				Олія рослина	2,5/2,5	2,5/2,5
	Макарони відварені з вершковим маслом	80	100	Макарони	26/33	26/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат з огірка солоного Салат з буряка відвареного	-	49	Огірок солоний	-/50	-/40
		36	-	Буряк	42,7/-	32/-
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	1/1	1/1
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Фрукти свіжі	60	80	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80
Цитрусові Банани				100/133,4 85,8/114,3		
Узвар	150	180	Сухофрукти	17/21	17/21	
			Цукор	-/10	-/10	
Вечеря	Риба в тесті	45	66	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	40/60
				Борошно	20/30	20/30
				Дріжджі	1/1	1/1
				Молоко	10/20	10/10
				Яйце	0,2/0,2	8/8
	Капуста тушкована	48	64	Капуста	55/70	44/56
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Морква	10,7/16	8/12
				Олія	2/2	2/2
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Запиканка пшоняна з фруктами	120	160	Пшоно	20/25	20/25
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Яйце	0,1/0,1	4/4
				Фрукти свіжі	68,2/91	60/80
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
Кефір або йогурт	100	125	Кефір або йогурт)	100/125	100/125	

**П'ЯТНИЦЯ  
ІІІ ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
<b>Сніданок</b>	Овочеve рагу з м'ясом птиці	36/52	48/67	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Капуста	45/60	36/48
				Томат паста	2/2	2/2
				Зелений горошок заморожений	10/12	10/12
				Олія	3,5/4	3,5/4
	Манна запіканка з фруктовим соусом	110	140	Фрукти свіжі або заморожені	68,9/91 60/80	60/80
				Цукор	-/3	-/3
				Крупа манна	17/22	17/22
				Борошно	4/4	4/4
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
Какао	150	200	Какао	5/6	5/6	
			Молоко	150/200	150/200	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	
<b>Обід</b>	Капусняк	200	250	Капуста квашена	-/56	-/39
				Капуста свіжа	60/32	48/25
				Морква	4/5,4	3/4
				Цибуля	3,6/4,8	3/4
				Томат-паста	2/2	2/2
				Пшоно	6/6	6/6
				Олія рослина	4/4	4/4
	Суфле м'ясне з овочами	30	40	М'ясо свинина без кісточок	45/60	45/60
				Морква	8/10,7	6/8
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Яйце	1\11/1\8	3,64/5
				Олія	1/1,5	1/1,5
	Вівсяна каша в'язка	80	100	Крупа вівсяна	20/25	20/25
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Кисіль із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
Цукор				-/10	-/10	
<b>Вечеря</b>	Вареники із сиром кисломолочним	150	180	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Борошно	65/75	65/75
				Яйце	0,2/0,2	8/8
				Молоко	30/40	30/40
				Цукор	-/2	-/2
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Морква тушкована	54	71	Морква	80/106,7	60/80
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Узвар	150	200	Сухофрукти	20/25	20/25
				Цукор	-/5,5	-/5,5



**ПОНЕДІЛОК  
IV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
<b>Сніданок</b>	Каша гречана в'язка з в/м	80	100	Крупа гречана	20/25	20/25
				Масло вершкове	2//2,5	2/2,5
	Яйце відварене	1	1	Яйце	1шт/1шт	40/40
	Морква тушкована	55	73	Морква	69,4/93,4	52/70
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Хліб з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30
				Сир твердий	10/15	10/15
	Чай	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3
				Цукор	-/7,5	-/7,5
<b>Обід</b>	Борщ	200	250	Капуста	25/37,5	20/30
				Картопля	58,5/77	38/50
				Морква	10,7/13,4	8/10
				Буряк	18,7/21,4	14/16
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Цукор	-/2	-/2
				Томат-паста	2/2	2/2
				Олія	3/3,5	3/3,5
				Пшенична каша в'язка та суфле з м'яса птиці	80 30	100 40
	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5			
	Олія	2/2	2/2			
	Цибуля	7,2/9,6	6/8			
	Морква 12 міс 01-02 міс	7,5/10 8/13,4	6/8			
	Яйце	1\11/1\8	3,64/5			
	Курка	74/98	45/60			
	Фрукти свіжі	60	80	Фрукти свіжі Цитрусові Банани	68,2/91 100/133,4 85,8/114,3	60/80
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Узвар	120	180	Сухофрукти	20/25	20/25
				Цукор	-/8	-/8
<b>Вечеря</b>	Смажене куряче м'ясо з макаронами	36/80	48/100	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Морква	8/8	6/6
				Цибуля	7,2/7,2	6/6
				Макарони	26/33	26/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Вінегрет	87	111	Картопля	70/83,4	42/50
				Морква	20/13,4	15/10
				Буряк	33,4/24	25/18
				Огірок квашений	-/18	-/12
				Капуста квашена	-/35	-/18
				Олія	2/2	2/2
				Цибуля	9,6/12	8/10
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
				Молоко	150/200	150/200
Цукор				-/7,5	-/7,5	

**ВІВТОРОК  
ІV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
<b>Сніданок</b>	Каша геркулесова молочна з маслом вершковим	200	250	Молоко	150/200	150/200
				Крупа «Геркулес»	20/25	20/25
				Цукор	-/7,5	-/7,5
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Морквяна ікра	55	73	Морква	72/96	54/72
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Томат-паста	1/1	1/1
Олія				4/4,5	4/4,5	
Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Сік	120	180	Сік	120/180	120/180	
<b>Обід</b>	Суп гороховий	200	250	Олія	2,0/2,0	2,0/2,0
				Картопля	23,1/32,4	15/21
				Горох	20/25	20/25
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Риба тушкована в томатному соусі з картоплею відвареною	43/63	65/76	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	40/60
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Цибуля	3,6/4,8	3/4
				Морква	4/5,4	3/4
				Томат паста	2/3	2/3
				Цукор	-/4	-/4
				Картопля 12 міс 01-02 міс	92,9/112,9 100/121,6	65/79
	Салат з капусти квашеної Салат з капусти свіжої	-	53	Капуста квашена	-/62,9	-/44
		41	Капуста свіжа	42,5/-	34/-	
			Цибуля	7,2/9,6	6/8	
			Олія	1 /1	1 /1	
Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Компот із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80	
			Цукор	-/10	-/10	
<b>Вечеря</b>	Рис відварений з тушкованим м'ясом птиці	36/80	48/100	Рис	28/35	28/35
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Морква 12 міс 01-02 міс	10/15 10,7/16	8/12
				Цибуля	4,8/4,8	4/4
	Бурячкова ікра	42	58	Цибуля	9,6/12	8/10
				Буряк 12 міс 01-02 міс	50/67,5 53,4/72	40/54
				Олія	2/2	2/2
				Томатна паста	1/2	1/2
Яблуко печене	48	64	Яблуко	68,2/91	60/80	
			Цукор	-/7,5	-/7,5	
Кефір або йогурт	100	125	Кефір, йогурт	100/125	100/125	

**СЕРЕДА  
ІV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
<b>Сніданок</b>	М'ясо тушковане з овочами та ячною кашею	55/80	73/100	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія рослинна	4/4,5	4/4,5
				Морква	12/16	9/12
				Борошно	1/2	1/2
				Крупа ячна	26/33	26/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Томат квашений порційний	-	58	Томат солоний	-/73	-/58
	Зелений горошок відварений	38	-	Зелений горошок заморожений.	43/-	43/-
	Хліб	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30
Какао	150	180	Какао	5/6	5/6	
			Молоко	150/200	150/200	
			Цукор	-/7,5	-/7,5	
<b>Обід</b>	Суп з галушками	200	250	Яйце	0,1/0,1	4/4
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Молоко	10/14	10/14
				Борошно	10/14	10/14
				Морква	13,4/16	10/12
				Цибуля	12/17,9	10/15
	Тфтеля з яловичини з тушкованими овочами	65/73	88/88	М'ясо яловичини без кісток	45/60	45/60
				Рис	9/12	9/12
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Морква	10,7/13,4	8/10
				Яйце	0,1/0,1	4/4
				Томат	2/2	2/2
				Борошно	1/2	1/2
				Капуста	30/41,3	24/33
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Кисіль із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
				Цукор	-/10	-/10
<b>Вечеря</b>	Запіканка сирно-вермішельна	165	206	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Цукор	-/3	-/3
				Яйце	0,1/01	4/4
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
				Макарони	27/33	27/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Буряк тушкований з яблуком	103	137	Яблуко	68,2/91	60/80
				Буряк	80/106,7	60/80
				Олія	3,5/4	3,5/4
	Чай	150	180	Цукор	-/7,5	-/7,5
Чай				0,2/0,3	0,2/0,3	

**ЧЕТВЕР**  
**IV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
<b>Сніданок</b>	Омлет драчена з овочами	60	80	Яйця	1/ 1	40/40
				Цибуля	4,8/4,8	4/4
				Морква	18,7/30,7	14/23
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Молоко	10/20	10/20
				Борошно	2/3	2/3
	Буряк тушкований	37	46	Буряк	45,4/57,4	34/43
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	2/2	2/2
	Каша вівсяна в'яз з вершковим маслом	80	100	Геркулес	20/25	20/25
Яблуко запечене з цукром	48	64	Яблуко	68,2/91	60/80	
			Цукор	-/7,5	-/7,5	
Хліб з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30	
			Сир твердий	10/15	10/15	
Сік	120	180	Сік	120/180	120/180	
<b>Обід</b>	Суп овочевий з зеленим горошком	200/15	250/15	Картопля	25/35	15/21
				Горошок зелений заморожений	10/15	10/15
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Морква	10,7/16	8/12
				Капуста	32,5/38,8	26/31
				Олія рослинна	2/2,5	2/2,5
	Каша розсипчаста перлова з вершковим маслом	80	100	Крупа перлова	26/33	26/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Гуляш з м'яса птиці	42	55	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Борошно	3/5	3/5
				Томат	2/2	2/2
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія рослина	3,0/3,0	3/3
Фрукти свіжі	60	80	Фрукти свіжі Цитрусові Банани	68,2/91 100/133,4 85,8/114,3	60/80	
Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-/10	-/10	
<b>Вечеря</b>	Рибна котлета з картопляним пюре	56/80	78/97	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія рослинна	2,0/2,5	2/2,5
				Борошно	5/5	5/5
				Хліб	15/20	15/20
				Яйце	0,1/0,1	4/4
				Картопля	108,4/131,7	65/79
				Молоко	20/24	20/24
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат з огірка солоного та цибулі Салат з моркви відвареної та цибулі	-	72	Огірок солоний	-/77,2	-/62
				Морква	61,4/-	46/-
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	1 /1	1 /1
	Манна запіканка	80	100	Манка	18/22	18/22
Олія				1/1	1/1	
Цукор				-/7,5	-/7,5	
Молоко кип'ячене	130	176	Молоко	130/176	130/176	

**П'ЯТНИЦЯ  
ІV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		ясла	сад			
<b>Сніданок</b>	Різотто з м'ясом та овочами	156	201	М'ясо куряче	45/60	45/60
				Морква	28,8/37,6	23/30
				Цибуля	17,9/24	15/20
				Зелений горошок заморожений	22/30	22/30
				Рис	28/35	28/35
				Олія	4/4,5	4/4,5
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Хліб з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30
				Сир твердий	10/15	10/15
	Компот із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
Цукор				-/7,5	-/7,5	
<b>Обід</b>	Суп картопляний	200	250	Картопля	133,4/166,7	80/100
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
	Ковбаски львівські	53	67	М'ясо свинина без кісток	45/6	45/60
				Яйце	1\8/1\8	5/5
				Олія	2,5/2,5	2,5/2,5
				Сухарі панірувальні	10/10	10/10
				Цибуля	9,6/12	8/10
	Каша ячна в'язка з маслом вершковим	80	100	Крупа ячна	18/23	18/23
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат із квашеної капусти та цибулі Капуста тушкована	30	50	Капуста квашена	-/60	-/42
				Капуста	40/-	32/-
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Цукор	-/2	-/2
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
				Олія	1/1,5	1/1,5
Йогурт	100	125	Йогурт	100/125	100/125	
Яблуко запечене з цукром	48	64	Яблуко	68/91	60/80	
			Цукор	-/8	-/8	
<b>Вечеря</b>	Сирно-пшенична запіканка	165/15	206/25	Сир м'який	100/125	100/125
				Цукор	-/3,5	-/3,5
				Крупа пшенична	20/25	20/25
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
				Яйце	1/10/1/10	4/4
	Морква тушкована	156	201	Морква	66,7/90,7	50/68
				Цибуля	12/14,3	10/12
				Олія	3,5/4	3,5/4
	Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25
				Цукор	-/4	-/4