

3 тиждень

Понеділок

Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Сніданок															
Макарони відварні з овочами	100	100	130	3,36	3,36	4,38	2,318	2,318	2,911	21,53	21,53	28,04	120,98	120,98	156,58
Котлета рублена з курятини	58	58	77	10,80	10,80	14,46	3,58	3,58	4,62	8,23	8,23	11,24	110,74	110,74	147,55
Чай	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	9,98	12,97	0	37,9	49,27
Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за сніданок:				16,26	16,26	20,94	8,298	8,298	9,931	39,66	49,64	62,15	302,82	340,72	424,5

Обід

Суп овочевий	150	150	180	1,32	1,32	1,74	2,99	2,99	3,74	7,71	7,71	10,27	61,49	61,49	79,78
Фрикаделі рибні	50	50		7,44	7,44		3,45	3,45		8,57	8,57		97,14	97,14	
Риба смажена			80			15,61			8			5,39			154,73
Пюре горохове	100	100	125	10,34	10,34	12,93	3,2	3,2	3,88	24,4	24,4	30,51	167,2	167,2	207,87
Ікра буряково-морквяна	60	60	70	0,97	0,97	1,14	1,53	1,53	1,78	7,27	7,27	8,29	43,59	43,59	50,18
Компот із сухофруктів	150	150	180	0,23	0,23	0,23	0	0	0	5,51	5,51	10,50	20,10	20,10	39,05
Хліб пшенично - житній цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід:				22,4	22,4	33,75	13,57	13,57	19,8	63,36	63,36	74,86	460,62	460,62	602,71

Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Вечеря															
Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао)	116	122	155	15,06	15,06	19,14	10,82	10,82	13,95	9,88	15,87	19,84	199,51	222,25	283,03
Соус фруктовий вишневий	20	20	30	0,29	0,29	0,40	0	0	0	3,94	5,44	7,45	21,6	24,67	33,84
Молоко кип'ячене	150	150	180												
Всього за вечерю:				15,35	15,35	19,54	10,82	10,82	13,95	13,82	21,31	27,29	221,11	246,92	316,87
Всього за день:				54,01	54,01	74,23	32,688	32,688	43,681	116,84	134,31	164,3	984,55	1048,26	1344,08

Вівторок															
Сніданок															
Тюфтеля куряча з овочами	50	50	70	6,93	6,93	11,4	7,07	7,08	12,01	8,48	8,49	11,4	124,8	124,8	198,79
Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	96	120	3,07	3,07	3,91	2,38	2,38	2,98	20,81	20,81	26,52	116,86	116,86	148,51
Кисіль вишневий	150	150	180	0,41	0,41	0,51	0	0	0	11,77	11,77	24,14	90,59	90,59	113,35
Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за сніданок:				12,51	12,51	17,92	11,85	11,86	17,39	50,96	50,97	71,96	403,35	403,35	531,75

Всього за вечерю:				6,28	6,28	7,44	5,37	5,37	7,92	23,59	24,63	30,92	160,73	164,73	203,59
Всього за день:				30,97	30,97	40,75	26,83	26,84	37,1	110,29	117,33	153,87	841,36	868,1	1103,68

Середа															
Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Сніданок															
Рулет рибний	53	53	80	7,95	7,95	12	3,59	3,59	4,97	3,13	3,13	4,64	76,34	76,34	110,18
Каша пшенична в'язка з маслом	90	90	113	2,44	2,44	3,05	1,71	1,71	2,14	15,12	15,12	18,9	86,92	86,92	108,65
Салат з зеленого горошку та цибулі	77	77	88	3,8	3,8	4,33	1,64	1,64	1,66	11,36	11,36	12,93	71,99	71,99	80,11
Салат із свіжої капусти та моркви	60	60	80	0,97	0,97	1,29	2,05	2,05	3,72	3,7	3,7	4,93	24,77	34,77	46,34
Чай	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	9,98	12,97	0	37,9	49,27
Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за сніданок:				17,26	17,26	22,77	11,39	11,39	14,89	43,21	53,19	64,27	331,12	379,02	465,65

Обід															
Капусняк із свіжої капусти	150	150	180												
Зрази, фаршировані гречаною кашею	80	80	110	10,43	10,43	14,12	16,39	16,39	20,13	13,11	13,11	17,56	208,56	208,56	288,08
Салат з буряка та цибулі	60	60	70	0,94	0,94	1,09	2,38	2,38	2,78	6,04	6,04	6,95	47,59	47,59	32,52
Компот із сухофруктів	150	150	180	0,23	0,23	0,23	0,00	0,00	0,00	5,51	5,51	10,50	20,10	20,10	39,05

Хліб пшенично-житній цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за обід:				13,7	13,7	17,54	21,17	21,17	25,31	34,56	34,56	44,91	347,35	347,35	430,75

Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Вечеря															
Паличка куряча	45	45	60	10,64	10,64	14,12	3,91	3,91	5	5,63	5,63	7,38	102,7	102,7	134,35
Каша кукурудзяна розсипчаста	90	90	113	2,46	2,46	3,09	1,8	1,8	2,26	21,38	21,38	26,82	112,64	122,64	141,22
Огірок солений	50	50	70	0,75	0,75	0,82	0,05	0,05	0,09	5	5	10	21	21	30
Огірок свіжий	30	30	40	0,24	0,24	0,32	0,03	0,03	0,04	0,99	0,99	1,32	4,2	4,2	5,6
Сік фруктовий	130	130	160	0,48	0,48	0,72	0	0	0	12,36	18,54	18,54	50,4	50,4	75,6
Всього за вечерю:				14,57	14,57	19,07	5,79	5,79	7,39	45,36	51,54	64,06	290,94	300,94	386,77
Всього за день:				45,53	45,53	59,38	38,35	38,35	47,59	123,13	139,29	173,24	969,41	1027,31	1283,17

Четвер															
Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Сніданок															
Яйце варене	1	1	1	2,54	2,54	5,08	2,3	2,3	4,6	0,14	0,14	0,28	31,4	31,4	62,8
Рагу овочеve	80	80	130	1,44	1,44	6,08	2,17	2,17	4,48	7,8	7,8	12,55	55,3	55,3	97,81
Твердий сир	5	5	10	1,16	1,16	2,32	1,48	1,48	2,95	0	0	0	18,2	18,2	36,4
Чай	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	9,98	12,97	0	37,9	49,27

Всього за вечерю:				18,8	18,8	26,7	12,79	12,79	17,96	19,62	26,15	36,64	267,39	292,19	410,94
Всього за день:				45,51	45,51	72,646	36,78	36,78	57,81	115	138,5	182,86	1362,01	983,24	1409,8

П'ятниця															
Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Сніданок															
Молочна вермішель з маслом	150	150	180	5,46	2,46	6,55	4,7	4,7	5,38	16,99	19,18	23,08	132,56	140,89	169,34
Морква, припущена з родзинками	60	60	70	0,95	0,95	0,97	0,82	0,82	0,96	7,28	8,32	9,37	35,8	39,8	45,13
Твердий сир	5	5	10	1,16	1,16	2,32	1,48	1,48	2,95	0	0	0	18,2	18,2	36,4
Чай	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	9,98	12,97	0	37,9	49,27
Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за сніданок:				9,67	6,67	11,94	9,4	9,4	11,69	34,17	47,38	55,32	257,66	307,89	371,24

Обід															
Суп болгарський з сметаною	150	150	200	1,66	1,66	2,22	2,54	2,54	3,48	11,01	11,01	14,62	72,94	72,94	97,88
Курачий рулет, фарширований яйцем	60	60	80	11,84	11,84	15,69	5,35	5,35	6,74	5,32	5,32	6,96	118,63	118,63	153,69
Пюре горохове	100	100	125	10,34	10,34	12,93	3,2	3,2	3,88	24,4	24,4	30,51	167,2	167,2	207,87
Салат з квашеної капусти			70			1,1			4,1			5,2			61,88

Морква тушкована в сметані	62	65		1,07	1,07		3,62	3,62		6,23	8,72		58,49	67,96	
Компот із сухофруктів	150	150	180	0,23	0,23	0,23	0	0	0	5,51	5,51	10,50	20,10	20,10	39,05
Хліб пшенично - житній цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід:				27,24	27,24	34,27	17,11	17,11	20,6	62,37	64,86	77,69	508,46	517,93	631,47

Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Вечеря															
Запіканка з яйця	60	60	90	5,05	5,05	7,57	7,14	7,14	10,71	1,01	1,01	1,51	90,44	90,44	135,66
Пудинг із курятини	60	60	80	10,9	10,9	14,53	4,42	4,42	5,73	3,06	3,06	4,08	97,58	97,58	128,61
Огірок солений	50	50	70	0,75	0,75	0,82	0,05	0,05	0,09	5	5	10	21	21	30
Огірок свіжий	30	30	40	0,24	0,24	0,32	0,03	0,03	0,04	0,99	0,99	1,32	4,2	4,2	5,6
Сік фруктовий	130	130	160	0,48	0,48	0,72	0	0	0	12,36	18,54	18,54	50,4	50,4	75,6
Всього за вечерю:				17,42	17,42	23,96	11,64	11,64	16,57	22,42	28,6	35,45	263,62	263,62	375,47
Всього за день:				54,33	51,33	70,17	38,15	38,15	48,86	118,96	140,84	168,46	1029,74	1089,44	1378,18

Всього за тиждень:				230,35	227,35	317,176	172,8	172,81	235,041	584,22	670,27	842,73	5187,07	5016,35	6518,91
---------------------------	--	--	--	--------	--------	---------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	---------	---------	---------