

ПОРОДЖЕНО

Начальник Ужгородського управління

Головного управління Держпродсповживслужби Ужгородської міської ради
в Закарпатській області

Ліліана ІГНАЦЕВИЧ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НВК «Гармонія»

Ужгородської міської ради
Закарпатської області

Марина КАРПИНЕЦЬ

Примірне чотиритижневе сезонне меню
НВК «Гармонія» (дошкільне відділення)

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-4 років	Від 4-6(7) років	Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Понеділок 1 тиждень										
Сніданок										
Омлет натуральний	58	58	11,0	11,0	11,7	11,7	1,1	1,1	132	132
Хліб пшеничний / цільнозерновий	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Масло вершкове	3	3	0,03	0,03	2	2	0,04	0,04	20	20
Твердий сир	10	15	2	3	2,7	4	0,05	0,07	34,7	52
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Чай з лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	15,2	15,2	64	64
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			17,61	19,07	20,52	22,86	45,69	50,12	421,5	469,4
з яблуком			16,95	18,19	20,64	23,08	38,97	42,1	395,94	435,32
Обід										
Суп гороховий	150	200	3,3	4,4	3,3	4,4	11,52	15,4	97,1	129,4
Гуляш з вареної яловичини	45	60	4,2	5,6	3,67	4,9	2,36	3,14	58,82	78,43

Макарони	80	100	3,44	4,3	2,48	3,1	18,0	22,5	109,6	137
Салат зі свіжої білокачанної капусти	60	75	0,96	1,2	3,04	3,8	5,44	6,8	53,6	67
Компот зі свіжих фруктів	200	200	0,2	0,2	0	0	28,0	28,0	114	114
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід:			14,2/ 15,1	17,8/ 18,7	14,89/ 13,49	18,6/ 17,2	75,22/ 79,32	85,74/ 89,84	504,12/ 512,12	596,83/ 604,83
Вечеря										
Печеня по-домашньому з куркою	100	180	9,7	17,5	4,4	7,9	12,2	22,0	131,0	235,7
Морква варена	60	75	0,46	0,57	0,11	0,14	4,8	6,0	21	26,3
Компот зі свіжих фруктів	200	200	0,2	0,2	0	0	28,0	28,0	114	114
Яблуко	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	7,08	9,44	31,44	41,92
Всього за вечерю:			10,6	18,59	4,75	8,36	52,08	65,44	297,44	417,92
Вівторок 1 тиждень										
Сніданок										
Запіканка сирна	100	100	14,45	14,45	9,04	9,04	13,87	13,87	196,03	196,03
Хліб пшеничний	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Масло вершкове	3	3	0,03	0,03	2	2	0,04	0,04	20	20
Морква терта свіжа	60	80	0,78	1,04	0,06	0,08	4,14	5,52	19,2	25,6
Чай з мелісою	200	200	0	0	0	0	8,0	8,0	32	32
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			19,16	19,72	12,24	12,28	53,85	58,87	403,23	428,63
з яблуком			18,5	18,84	12,34	14,44	47,13	50,87	377,67	394,55
Обід										
Щі зі свіжої капусти та картоплі	150	200	1,28	1,7	3,15	4,2	5,78	7,7	57	76
Биточки з яловичини/свинини	70	100	21,28	30,4	15,96	22,8	12,18	17,4	238	340

Картопляне пюре	80	100	2,16	2,7	2,88	3,6	13,04	16,3	85,6	107
Соус сметанно-томатний	20	20	0,5	0,5	1	1	1,47	1,47	17	17
Салат з буряка	60	75	0,96	1,2	1,92	2,4	5,52	6,9	41,52	51,9
Чай з липою	200	200	0	0	0	0	10	10	40	40
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			28,28/	38,6/	27,31/	36,4/	57,89/	69,67/	601,6/	702,9/
			29,18	39,5	25,91	35,0	61,99	73,77	609,6	710,9
Вечеря										
Драчена	50	50	11,3	11,3	7,5	7,5	3,0	3,0	103	103
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Банан /яблуко	60	80	0,9/	1,2/	0,12/	0,16/	13,8/	17,44/	57/	76/
			0,24	0,32	0,24	0,32	7,08	9,44	31,44	41,92
Сік/компот зі свіжих фруктів	120/200	150/200	0,8/0,2	1,0/0,2	0/0	0/0	16,96/28,0	21,2/28,0	55,2/114	69/114
Всього за вечерю:										
з бананом			13,48	14,14	10,62	10,66	25,26	29,64	250,0	294,4
з яблуком			12,82	13,26	10,74	10,82	28,54	21,64	224,44	260,32
Середа 1 тиждень										
Сніданок										
Рагу з курки	100	150	13,4	20,1	6,0	9,0	10,0	15,1	124	186
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Хліб пшеничний / цільнозерновий	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Чай з лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	15,2	15,2	64	64
Банан /яблуко	60	80	0,9/	1,2/	0,12/	0,16/	13,8/	17,44/	57/	76/
			0,24	0,32	0,24	0,32	7,08	9,44	31,44	41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			17,98	25,14	10,12	14,16	31,1	63,74	358,8	451,4
з яблуком			17,32	24,26	10,24	14,32	54,38	55,74	333,24	417,32
Обід										
Юшка рибна	150	200	9,38	12,05	3,23	4,3	10,8	14,4	97,88	130,5

Курка тушкована в соусі гуляш	45	70	9,8	15,2	2,25	3,5	1,6	2,5	70,7	110,0
Гречка	80	100	4,8	6,0	4,56	5,7	21,52	26,9	135,2	169
Салат «Вітамінний»	60	75	1,2	1,5	3,0	3,75	5,94	7,43	55,8	69,75
Компот зі свіжих фруктів	200	200	0,2	0,2	0	0	28,0	28,0	114	114
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			27,75/ 28,55	37,05/ 37,95	15,44/ 14,04	19,65/ 18,25	77,76/ 81,86	89,13/ 93,23	544,58/ 552,58	664,25/ 672,25
Вечеря										
Запіканка сирна з яблуком та морквою	100	150	12,54	18,81	8,18	12,27	14,25	21,38	182,60	273,9
Банан	60	80	0,9	1,2	0,12	0,16	13,8	17,44	57	76
Какао з молоком	150	200	4,58	6,11	4,13	5,50	7,39	9,85	84,36	112,48
Всього за вечерю:			18,29	26,39	12,43	17,93	35,39	48,67	350,96	462,38
Четвер 1 тиждень										
Сніданок										
Каша в'язка молочна з кукурудзяної крупи	80	100	4,2	5,25	4,54	6,05	20,8	26,0	139,6	174,5
Хліб пшеничний / цільнозерновий	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Чай з липою	200	200	0	0	0	0	10	10	40	40
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			8,1	9,37	5,96	7,21	58,6	67,44	315,6	369,5
з яблуком			7,44	8,57	6,08	7,37	51,88	59,44	290,04	335,42
Обід										
Суп молочний овочевий	150	200	5,25	7,0	1,58	2,1	10,88	14,5	90,75	121
Рис «Паелья»	150	180	9,89	11,87	7,58	9,08	31,46	37,75	233,51	280,21
Салат зі свіжої білокачанної капусти	60	75	0,96	1,2	3,04	3,8	5,44	6,8	53,6	67

Компот із сушених фруктів	200	200	0,6	0,6	0	0	31,6	31,6	130	130
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			18,8/ 19,7	22,77/ 23,67	14,6/ 13,2	17,38/ 15,98	89,28/ 93,38	100,55/ 104,65	578,86/ 586,86	417,21/ 425,21
Вечеря										
Пастуший пиріг	100	150	9,61	14,42	4,17	6,26	11,85	17,78	125,93	188,9
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Кефір	100	125	5,6	7,0	3,2	4,0	4,1	5,13	59	73,75
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за вечерю:										
з бананом			16,77	23,26	10,49	14,42	31,22	42,35	276,73	385,05
з яблуком			15,93	22,38	10,61	14,58	24,5	34,35	251,17	350,97
П'ятниця 1 тиждень										
Сніданок										
Курка тушкована в соусі гуляш	45	70	9,8	15,2	2,25	3,5	1,6	2,5	70,7	110,0
Булгур/ячнева каша	80	100	2,48/2, 8	3,1/3,5	2,56/4 ,72	3,2/5, 9	14,88/1 7,84	18,6/22, 3	88,0/12 6,4	110,0/158 ,0
Хліб пшеничний / цільнозерновий	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Чай з мелісою	200	200	0	0	0	0	8,0	8,0	32	32
Банан /апельсин	60	80	0,9/ 0,5	1,2/ 0,7	0,12/ 0,1	0,16/ 0,2	13,8/ 5,5	17,44/ 8,3	57,0/ 25,0	76,0/ 37,5
Всього за сніданок:										
з бананом			16,66	24,54	8,79	11,74	36,24	47,75	355,06	461,4
з апельсином			16,26	24,03	8,91	11,9	31,52	39,75	329,5	422,9
Обід										
Суп овочевий	150	200	1,28	1,7	3,23	4,3	7,13	9,5	63	84
Хек запечений	40	60	7,3	10,96	0,97	1,45	0	0	37,93	56,89

Товчанка	80	100	1,44	1,8	3,28	4,1	8,48	10,6	70,88	88,6
Соус сметанно-томатний	20	20	0,5	0,5	1	1	1,47	1,47	17	17
Компот із сушених фруктів	200	200	0,6	0,6	0	0	31,6	31,6	130	130
Салат з буряка	60	75	0,96	1,2	1,92	2,4	5,52	6,9	41,52	51,9
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			14,18/ 15,08	18,86/ 19,76	12,8/ 11,4	15,65/ 14,25	64,1/ 68,2	69,97/ 74,07	431,33/ 439,33	499,39/ 507,39
Вечеря										
Оладки з кисломолочного сиру	120	150	26,04	32,55	15,96	19,95	43,44	54,3	376,8	471
Какао з молоком	150	200	4,58	6,11	4,13	5,50	7,39	9,85	84,36	112,48
Морква варена	60	75	0,46	0,57	0,11	0,14	4,8	6,0	21,0	26,3
Банан	60	80	0,9	1,2	0,12	0,16	13,8	17,44	57	76
Всього за вечерю:			31,98	40,43	20,32	25,75	69,43	87,59	539,16	685,78
Понеділок 2 тиждень										
Сніданок										
Скрамбл	50	50	5,5	5,5	5,0	5,0	5,0	5,0	78,5	78,5
Хліб пшеничний	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Масло вершкове	3	3	0,03	0,03	2	2	0,04	0,04	20	20
Твердий сир	10	15	2	3	2,7	4	0,05	0,07	34,7	52
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Чай з лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	15,2	15,2	64	64
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			12,11	13,57	13,82	15,66	49,59	54,02	368,0	415,9
з яблуком			11,45	12,69	13,94	16,38	42,87	46,0	342,44	381,82
Обід										
Суп гороховий	150	200	3,3	4,4	3,3	4,4	11,52	15,4	97,1	129,4

Плов з яловичиною/свининою	100	150	22,9	34,4	4,7	7,0	18,1	27,2	164,7	247
Салат зі свіжої білокачанної капусти	60	75	0,96	1,2	3,04	3,8	5,44	6,8	53,6	67
Узвар	200	200	0,3	0,3	0,9	0,9	24,9	24,9	107,7	107,7
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			29,56/ 30,46	42,4/ 43,3	14,34/ 12,94	15,08/ 13,68	69,86/ 73,96	84,2/ 88,3	494,1/ 502,1	622,1/ 630,1
Вечеря										
Пастуший пиріг	100	150	9,61	14,42	4,17	6,26	11,85	17,78	125,93	188,9
Морква варена	60	75	0,46	0,57	0,11	0,14	4,8	6,0	21,0	26,3
Яблуко	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	7,08	9,44	31,44	41,92
Сік	120	150	0,8	1,0	0	0	16,96	21,2	55,2	69
Всього за вечерю:			11,11	15,31	4,42	6,6	40,69	54,42	233,57	396,12
Вівторок 2 тиждень										
Сніданок										
Курка тушкована в соусі гуляш	45	70	9,8	15,2	2,25	3,5	1,6	2,5	70,7	110,0
Булгур/ячнева каша	80	100	2,48/2, 8	3,1/3,5	2,56/4 ,72	3,2/5, 9	14,88/1 7,84	18,6/22, 3	88,0/12 6,4	110,0/158 ,0
Хліб пшеничний / цільнозерновий	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Чай з мелісою	200	200	0	0	0	0	8,0	8,0	32	32
Банан /апельсин	60	80	0,9/ 0,5	1,2/ 0,7	0,12/ 0,1	0,16/ 0,2	13,8/ 5,5	17,44/ 8,3	57,0/ 25,0	76,0/ 37,5
Всього за сніданок:										
з бананом			16,66	24,54	8,79	11,74	36,24	47,75	355,06	461,4
з апельсином			16,26	24,03	8,91	11,9	31,52	39,75	329,5	422,9
Обід										
Суп овочевий	150	200	1,28	1,7	3,23	4,3	7,13	9,5	63	84
Котлета з яловичини/свинини	70	100	21,28	30,4	15,96	22,8	12,18	17,4	238	340

Картопляне пюре	80	100	2,16	2,7	2,88	3,6	13,04	16,3	85,6	107
Соус сметанно-томатний	20	20	0,5	0,5	1	1	1,47	1,47	17	17
Салат з буряка	60	75	0,96	1,2	1,92	2,4	5,52	6,9	41,52	51,9
Компот зі свіжих фруктів	200	200	0,2	0,2	0	0	28,0	28,0	114	114
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			28,48/	38,8/	27,39/	36,5/	77,24/	89,47/	630,12/	784,9/
			29,38	39,7	25,99	35,1	81,34	93,57	638,12	792,9
Вечеря										
Сирники	100	100	32,2	32,2	15,7	15,7	20,2	20,2	292	292
Кефір	100	125	5,6	7,0	3,2	4,0	4,1	5,13	59	73,75
Морква варена	60	75	0,46	0,57	0,11	0,14	4,8	6,0	21,0	26,3
Банан /яблуко	60	80	0,9/	1,2/	0,12/	0,16/	13,8/	17,44/	57/	76/
			0,24	0,32	0,24	0,32	7,08	9,44	31,44	41,92
Всього за вечерю:			39,16	40,97	19,13	20,0	42,9	48,77	429,0	468,05
Середа 2 тиждень										
Сніданок										
Драчена	50	50	11,3	11,3	7,5	7,5	3,0	3,0	103	103
Хліб пшеничний /цільнозерновий	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Масло вершкове	3	3	0,03	0,03	2	2	0,04	0,04	20	20
Твердий сир	10	15	2	3	2,7	4	0,05	0,07	34,7	52
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Чай з лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	15,2	15,2	64	64
Банан /яблуко	60	80	0,9/	1,2/	0,12/	0,16/	13,8/	17,44/	57/	76/
			0,24	0,32	0,24	0,32	7,08	9,44	31,44	41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			17,91	19,37	16,52	18,86	47,59	51,75	392,5	440,4
з яблуком			17,25	18,49	16,64	19,02	40,87	43,75	366,94	406,32
Обід										

[illegible]

Суп з рисовою крупю та томатом	150	200	1,5	2,0	1,4	1,8	12,9	17,2	70,05	93,4
Курячі нагетси	50	75	11,66	17,49	1,32	1,98	12,17	18,25	107,91	161,86
Гречка	80	100	4,8	6,0	4,56	5,7	21,52	26,9	135,2	169
Соус сметанно-томатний	20	20	0,5	0,5	1	1	1,47	1,47	17	17
Салат зі свіжої білокачанної капусти	60	75	0,96	1,2	3,04	3,8	5,44	6,8	53,6	67
Чай з мелісою	200	200	0	0	0	0	8,0	8,0	32	32
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			21,46/ 22,36	29,33/ 30,23	13,72/ 12,32	16,68/ 15,28	71,4/ 75,5	88,12/ 92,22	486,76/ 494,76	584,1/ 592,11
Вечеря										
Вареники Лінівi	100	120	13,88	16,66	7,28	8,74	15,12	18,14	181,97	218,36
Компот зі свіжих фруктів	200	200	0,2	0,2	0	0	28,0	28,0	114	114
Яблуко	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	7,08	9,44	31,44	41,92
Всього за вечерю:			13,14	22,42	5,64	9,22	61,28	73,74	355,44	478,62
П'ятниця 2 тиждень										
Сніданок										
Запіканка сирна	100	100	14,45	14,45	9,04	9,04	13,87	13,87	196,03	196,03
Хліб пшеничний / цільнозерновий	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Морква терта свіжа	60	80	0,78	1,04	0,06	0,08	4,14	5,52	19,2	25,6
Чай з мелісою	200	200	0	0	0	0	8,0	8,0	32	32
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			19,13	19,69	10,24	10,28	53,81	58,83	383,23	408,63
з яблуком			18,47	18,81	10,34	12,44	47,09	50,83	357,67	374,55
Обід										
Суп молочний овочевий	150	200	5,25	7,0	1,58	2,1	10,88	14,5	90,75	121

Риба тушкована з овочами під томатним соусом	40	60	5,7	8,5	1,9	2,8	1,7	2,5	40,6	60,9
Булгур/ячнева каша	80	100	2,48/2,8	3,1/3,5	2,56/4,72	3,2/5,9	14,88/17,84	18,6/22,3	88,0/126,4	110,0/158,0
Салат з буряка	60	75	0,96	1,2	1,92	2,4	5,52	6,9	41,52	51,9
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Компот зі свіжих фруктів	200	200	0,2	0,2	0	0	28,0	28,0	114	114
Всього за обід			16,69/ 17,59	22,1/ 23,0	10,36/ 8,96	12,9/ 11,5	70,88/ 74,98	80,4/ 84,5	445,87/ 453,87	528,8/ 536,8
Вечеря										
Рагу з курки	100	150	13,4	20,1	6,0	9,0	10,0	15,1	124	186
Морква варена	60	75	0,46	0,57	0,11	0,14	4,8	6,0	21,0	26,3
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Сік	120	150	0,8	1,0	0	0	16,96	21,2	55,2	69
Всього за вечерю:										
з бананом			17,59	19,0	17,63	19,0	48,99	54,12	407,7	449,3
з яблуком			16,93	18,12	17,75	19,22	42,27	46,1	382,14	415,22
Понеділок 3 тиждень										
Сніданок										
Омлет натуральний	58	58	11,0	11,0	11,7	11,7	1,1	1,1	132	132
Хліб пшеничний / цільнозерновий	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Масло вершкове	3	3	0,03	0,03	2	2	0,04	0,04	20	20
Твердий сир	10	15	2	3	2,7	4	0,05	0,07	34,7	52
Морква терта свіжа	60	80	0,78	1,04	0,06	0,08	4,14	5,52	19,2	25,6
Чай з мелісою	200	200	0	0	0	0	8,0	8,0	32	32
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			17,71	19,27	17,56	18,94	43,13	46,44	373,9	416,6

з яблуком			17,05	18,39	17,68	19,16	36,41	38,42	348,34	382,52
Обід										
Юшка рибна	150	200	9,38	12,05	3,23	4,3	10,8	14,4	97,88	130,5
Бефстроганов з вареної яловичини	45	60	4,32	5,76	4,27	5,67	1,47	1,96	61,27	81,69
Макарони	80	100	3,44	4,3	2,48	3,1	18,0	22,5	109,6	137
Салат з буряка	60	75	0,96	1,2	1,92	2,4	5,52	6,9	41,52	51,9
Компот із сушених фруктів	200	200	0,6	0,6	0	0	31,6	31,6	130	130
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			20,8/ 21,7	26,01/ 26,91	14,3/ 12,9	17,87/ 16,47	77,29/ 81,39	87,26/ 91,36	511,27/ 519,27	602,09/ 610,09
Вечеря										
Пастуший пиріг	100	150	9,61	14,42	4,17	6,26	11,85	17,78	125,93	188,9
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Кефір	100	125	5,6	7,0	3,2	4,0	4,1	5,13	59	73,75
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за вечерю:										
з бананом			16,77	23,26	10,49	14,42	31,22	42,35	276,73	385,05
з яблуком			15,93	22,38	10,61	14,58	24,5	34,35	251,17	350,97
Вівторок 3 тиждень										
Сніданок										
Курка тушкована в соусі гуляш	45	70	9,8	15,2	2,25	3,5	1,6	2,5	70,7	110,0
Булгур/ячнева каша	80	100	2,48/2, 8	3,1/3,5	2,56/4 ,72	3,2/5, 9	14,88/1 7,84	18,6/22, 3	88,0/12 6,4	110,0/158 ,0
Хліб пшеничний / цільнозерновий	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Чай з мелісою	200	200	0	0	0	0	8,0	8,0	32	32
Банан /апельсин	60	80	0,9/ 0,5	1,2/ 0,7	0,12/ 0,1	0,16/ 0,2	13,8/ 5,5	17,44/ 8,3	57,0/ 25,0	76,0/ 37,5

Всього за сніданок:										
з бананом			16,66	24,54	8,79	11,74	36,24	47,75	355,06	461,4
з апельсином			16,26	24,03	8,91	11,9	31,52	39,75	329,5	422,9
Обід										
Щі зі свіжої капусти та картоплі	150	200	1,28	1,7	3,15	4,2	5,78	7,7	57	76
Биточки з свинини/яловичини	70	100	21,28	30,4	15,96	22,8	12,18	17,4	238	340
Овочеве рагу	80	100	1,9	2,4	3,4	4,2	9,5	11,9	106,4	133
Чай з липою	200	200	0	0	0	0	10	10	40	40
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			26,53/ 27,43	36,6/ 37,5	24,91/ 23,51	33,6/ 32,2	47,36/ 51,46	56,9/ 61,0	512,4/ 520,4	660,0/ 668,0
Вечеря										
Запіканка сирна з яблуком та морквою	100	150	12,54	18,81	8,18	12,27	14,25	21,38	182,60	273,9
Банан	60	80	0,9	1,2	0,12	0,16	13,8	17,44	57	76
Какао з молоком	150	200	4,58	6,11	4,13	5,50	7,39	9,85	84,36	112,48
Всього за вечерю:			18,29	26,39	12,43	17,93	35,39	48,67	350,96	462,38
Середа 3 тиждень										
Сніданок										
Запіканка сирна	100	100	14,45	14,45	9,04	9,04	13,87	13,87	196,03	196,03
Хліб пшеничний / цільнозерновий	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Масло вершкове	3	3	0,03	0,03	2	2	0,04	0,04	20	20
Морква терта свіжа	60	80	0,78	1,04	0,06	0,08	4,14	5,52	19,2	25,6
Чай з мелісою	200	200	0	0	0	0	8,0	8,0	32	32
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			19,16	19,72	12,24	12,28	53,85	58,87	403,23	428,63
з яблуком			18,5	18,84	12,34	14,44	47,13	50,87	377,67	394,55

Обід										
Суп гороховий	150	200	3,3	4,4	3,3	4,4	11,52	15,4	97,1	129,4
Курка тушкована в соусі гуляш	45	70	9,8	15,2	2,25	3,5	1,6	2,5	70,7	110,0
Картопляне пюре	80	100	2,16	2,7	2,88	3,6	13,04	16,3	85,6	107
Салат «Вітамінний»	60	75	1,2	1,5	3,0	3,75	5,94	7,43	55,8	69,75
Компот із сушених фруктів	200	200	0,6	0,6	0	0	31,6	31,6	130	130
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			19,71/ 20,61	27,03/ 27,93	14,38/ 12,88	17,98/ 16,18	76,55/ 80,65	86,08/ 90,18	528,54/ 536,54	630,75/ 638,76
Вечеря										
Печеня по-домашньому з куркою	100	180	9,7	17,5	4,4	7,9	12,2	22,0	131,0	235,7
Морква варена	60	75	0,46	0,57	0,11	0,14	4,8	6,0	21,0	26,3
Сік	120	150	0,8	1,0	0	0	16,96	21,2	55,2	69
Яблуко	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	7,08	9,44	31,44	41,92
Всього за вечерю:			11,2	19,39	4,75	8,36	41,04	58,64	238,64	372,92
Четвер 3 тиждень										
Сніданок										
Драчена	50	50	11,3	11,3	7,5	7,5	3,0	3,0	103	103
Хліб пшеничний / цільнозерновий	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Масло вершкове	3	3	0,03	0,03	2	2	0,04	0,04	20	20
Твердий сир	15	15	3	3	4	4	0,07	0,07	52	52
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Чай з лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	15,2	15,2	64	64
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			17,91	19,37	16,52	18,86	47,59	51,75	392,5	440,4
з яблуком			17,25	18,49	16,64	19,02	40,87	43,75	366,94	406,32

Обід										
Суп молочний овочевий	150	200	5,25	7,0	1,58	2,1	10,88	14,5	90,75	121
Рис «Паелья»	150	180	9,89	11,87	7,58	9,08	31,46	37,75	233,51	280,21
Салат зі свіжої білокачанної капусти	60	75	0,96	1,2	3,04	3,8	5,44	6,8	53,6	67
Компот із сушених фруктів	200	200	0,6	0,6	0	0	31,6	31,6	130	130
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			18,8/ 19,7	22,77/ 23,67	14,6/ 13,2	17,38/ 15,98	89,28/ 93,38	100,55/ 104,65	578,86/ 586,86	417,21/ 425,21
Вечеря										
Оладки з кисломолочного сиру	120	150	26,04	32,55	15,96	19,95	43,44	54,3	376,8	471
Какао з молоком	150	200	4,58	6,11	4,13	5,50	7,39	9,85	84,36	112,48
Банан	60	80	0,9	1,2	0,12	0,16	13,8	17,44	57	76
Всього за вечерю:			31,52	39,86	20,21	25,61	64,63	81,59	518,16	659,48
П'ятниця 3 тиждень										
Сніданок										
Вареники Ліниві	100	120	13,88	16,66	7,28	8,74	15,12	18,14	181,97	218,36
Чай з липою	200	200	0	0	0	0	10	10	40	40
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			14,78	17,86	7,4	8,9	38,92	45,58	278,97	334,36
з яблуком			14,12	16,98	7,52	9,06	32,2	37,58	253,41	300,28
Обід										
Суп овочевий	150	200	1,28	1,7	3,23	4,3	7,13	9,5	63	84
Рибні стіки	50	70	7,7	10,8	1,3	1,9	10,8	15,2	80,1	112,2
Товчанка	80	100	1,44	1,8	3,28	4,1	8,48	10,6	70,88	88,6
Соус сметанно-томатний	20	20	0,5	0,5	1	1	1,47	1,47	17	17

Компот зі свіжих фруктів	200	200	0,2	0,2	0	0	28,0	28,0	114	114
Салат з буряка	60	75	0,96	1,2	1,92	2,4	5,52	6,9	41,52	51,9
Хліб цільнозерновий/ пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			14,18/ 15,08	17,1/ 18,0	12,83/ 13,73	16,1/ 14,7	71,3/ 75,4	81,57/ 85,37	457,5/ 465,5	538,7/ 546,7
Вечеря										
Рагу з курки	100	150	13,4	20,1	6,0	9,0	10,0	15,1	124	186
Морква варена	60	75	0,46	0,57	0,11	0,14	4,8	6,0	21,0	26,3
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Сік	120	150	0,8	1,0	0	0	16,96	21,2	55,2	69
Всього за вечерю:										
з бананом			15,88	23,28	6,18	9,24	44,9	59,19	255,4	355,0
з яблуком			15,22	22,4	6,3	9,4	38,18	51,19	229,84	320,92
Понеділок 4 тиждень										
Сніданок										
Омлет натуральний	58	58	11,0	11,0	11,7	11,7	1,1	1,1	132	132
Хліб цільнозерновий/ пшеничний	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Масло вершкове	3	3	0,03	0,03	2	2	0,04	0,04	20	20
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Чай з мелісою	200	200	0	0	0	0	8,0	8,0	32	32
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			15,41	15,87	17,82	18,86	38,44	42,85	354,8	383,4
з яблуком			14,75	14,99	17,94	19,08	31,72	34,83	329,24	351,32
Обід										
Суп картопляний з галушками	150	200	3.98	5.3	3.6	4.8	15.4	20.5	106.5	142

Бефстроганов з вареної яловичини	45	60	4,32	5,76	4,27	5,67	1,47	1,96	61,27	81,69
Гречка	80	100	4,8	6,0	4,56	5,7	21,52	26,9	135,2	169
Салат «Вітамінний»	60	75	1,2	1,5	3,0	3,75	5,94	7,43	55,8	69,75
Чай з липою	200	200	0	0	0	0	10	10	40	40
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			16,95/ 17,85	21,19/ 22,09	18,28/ 16,88	22,25/ 20,85	57,18/ 61,28	79,64/ 83,74	488,11/ 496,11	587,04/ 595,04
Вечеря										
Сирники	100	100	32,2	32,2	15,7	15,7	20,2	20,2	292	292
Какао з молоком	150	200	4,58	6,11	4,13	5,50	7,39	9,85	84,36	112,48
Банан	60	80	0,9	1,2	0,12	0,16	13,8	17,44	57	76
Всього за вечерю:			37,68	39,51	19,95	21,36	41,39	47,49	433,36	480,48
Вівторок 4 тиждень										
Сніданок										
Курка тушкована в соусі гуляш	45	70	9,8	15,2	2,25	3,5	1,6	2,5	70,7	110,0
Булгур/ячнева каша	80	100	2,48/2, 8	3,1/3,5	2,56/4 ,72	3,2/5, 9	14,88/1 7,84	18,6/22, 3	88,0/12 6,4	110,0/158 ,0
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Чай з мелісою	200	200	0	0	0	0	8,0	8,0	32	32
Банан /апельсин	60	80	0,9/ 0,5	1,2/ 0,7	0,12/ 0,1	0,16/ 0,2	13,8/ 5,5	17,44/ 8,3	57,0/ 25,0	76,0/ 37,5
Всього за сніданок:										
з бананом			16,66	24,54	8,79	11,74	36,24	47,75	355,06	461,4
з апельсином			16,26	24,03	8,91	11,9	31,52	39,75	329,5	422,9
Обід										
Суп овочевий	150	200	1,28	1,7	3,23	4,3	7,13	9,5	63	84
Котлета з яловичини/свинини	70	100	21,28	30,4	15,96	22,8	12,18	17,4	238	340
Картопляне пюре	80	100	2,16	2,7	2,88	3,6	13,04	16,3	85,6	107

Соус сметанно-томатний	20	20	0,5	0,5	1	1	1,47	1,47	17	17
Салат з буряка	60	75	0,96	1,2	1,92	2,4	5,52	6,9	41,52	51,9
Компот зі свіжих фруктів	200	200	0,2	0,2	0	0	28,0	28,0	114	114
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			28,48/ 29,38	38,8/ 39,7	27,39/ 25,99	36,5/ 35,1	77,24/ 81,34	89,47/ 93,57	630,12/ 638,12	784,9/ 792,9
Вечеря										
Оладки з кисломолочного сиру	120	150	26,04	32,55	15,96	19,95	43,44	54,3	376,8	471
Какао з молоком	150	200	4,58	6,11	4,13	5,50	7,39	9,85	84,36	112,48
Банан	60	80	0,9	1,2	0,12	0,16	13,8	17,44	57	76
Всього за вечерю:			31,52	39,86	20,21	25,61	64,63	81,59	518,16	659,48
Середа 4 тиждень										
Сніданок										
Драчена	50	50	11,3	11,3	7,5	7,5	3,0	3,0	103	103
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Масло вершкове	3	3	0,03	0,03	2	2	0,04	0,04	20	20
Твердий сир	10	15	2	3	2,7	4	0,05	0,07	34,7	52
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Чай з лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	15,2	15,2	64	64
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			17,91	19,37	16,52	18,86	47,59	51,75	392,5	440,4
з яблуком			17,25	18,49	16,64	19,02	40,87	43,75	366,94	406,32
Обід										
Суп гороховий	150	200	3,3	4,4	3,3	4,4	11,52	15,4	97,1	129,4
Курка тушкована в соусі гуляш	45	70	9,8	15,2	2,25	3,5	1,6	2,5	70,7	110,0
Макарони	80	100	3,44	4,3	2,48	3,1	18,0	22,5	109,6	137

Салат зі свіжої білокачанної капусти	60	75	0,96	1,2	3,04	3,8	5,44	6,8	53,6	67
Компот із сушених фруктів	200	200	0,6	0,6	0	0	31,6	31,6	130	130
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			20,2/ 21,1	27,8/ 28,7	13,47/ 12,07	17,2/ 15,8	78,06/ 82,16	88,7/ 92,8	532,0/ 540,0	644,4/ 652,4
Вечеря										
Пастуший пиріг	100	150	9,61	14,42	4,17	6,26	11,85	17,78	125,93	188,9
Морква варена	60	75	0,46	0,57	0,11	0,14	4,8	6,0	21,0	26,3
Яблуко	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	7,08	9,44	31,44	41,92
Сік	120	150	0,8	1,0	0	0	16,96	21,2	55,2	69
Всього за вечерю:			11,11	15,31	4,42	6,6	40,69	54,42	233,57	396,12
Четвер 4 тиждень										
Сніданок										
Каша в'язка молочна з кукурудзяної крупи	80	100	4,2	5,25	4,54	6,05	20,8	26,0	139,6	174,5
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Чай з липою	200	200	0	0	0	0	10	10	40	40
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			8,1	9,37	5,96	7,21	58,6	67,44	315,6	369,5
з яблуком			7,44	8,57	6,08	7,37	51,88	59,44	290,04	335,42
Обід										
Юшка рибна	150	200	9,38	12,05	3,23	4,3	10,8	14,4	97,88	130,5
Рис «Паеля»	150	180	9,89	11,87	7,58	9,08	31,46	37,75	233,51	280,21
Салат з буряка	60	75	0,96	1,2	1,92	2,4	5,52	6,9	41,52	51,9
Узвар	200	200	0,3	0,3	0,9	0,9	24,9	24,9	107,7	107,7
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			22,63/	27,52/	16,03/	19,08/	82,58/	93,85/	551,61/	641,31/

			23,53	28,42	14,63	17,68	86,68	97,95	559,61	649,31
Вечеря										
Печеня по-домашньому з куркою	100	180	9,7	17,5	4,4	7,9	12,2	22,0	131,0	235,7
Салат зі свіжих огірків	60	80	0,48	0,64	3,0	4,0	1,5	2	34,8	46,4
Компот зі свіжих фруктів	200	200	0,2	0,2	0	0	28,0	28,0	114	114
Яблуко/апельсин	60	80	0,24/ 0,5	0,32/ 0,7	0,24/ 0,1	0,32/ 0,2	7,08/ 5,5	9,44/ 8,3	31,44/ 25,0	41,92/ 37,5
Всього за сніданок:										
з яблуком			10,62	18,66	5,64	12,22	48,78	61,44	311,24	438,02
з апельсином			10,88	19,06	5,5	12,1	47,2	60,3	304,8	433,6
П'ятниця 4 тиждень										
Сніданок										
Запіканка сирна	100	100	14,45	14,45	9,04	9,04	13,87	13,87	196,03	196,03
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30	30	3	3	1	1	14	14	79	79
Масло вершкове	3	3	0,03	0,03	2	2	0,04	0,04	20	20
Чай з мелісою	200	200	0	0	0	0	8,0	8,0	32	32
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Всього за сніданок:										
з бананом			18,38	18,68	12,16	12,2	49,71	53,35	384,03	403,03
з яблуком			17,72	17,8	12,28	12,36	42,99	45,35	358,47	368,95
Обід										
Борщ з капустою та картоплею	150	200	1,4	1,9	3,2	4,2	8,4	11,2	68,3	91
Рибні нагетси	50	70	8.1	11.3	1.8	2.2	10.36	14.5	81.3	113.8
Булгур/ячнева каша	80	100	2,48/2,8	3,1/3,5	2,56/4,72	3,2/5,9	14,88/17,84	18,6/22,3	88,0/126,4	110,0/158,0
Соус сметанно-томатний	20	20	0,5	0,5	1	1	1,47	1,47	17	17
Компот із сушених фруктів	200	200	0,6	0,6	0	0	31,6	31,6	130	130

Салат «Вітамінний»	60	75	1,2	1,5	3,0	3,75	5,94	7,43	55,8	69,75
Хліб цільнозерновий/ пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Всього за обід			16,38/ 17,28	21,0/ 21,9	13,96/ 12,56	16,75/ 15,35	82,55/ 86,65	94,7/ 98,8	511,4/ 519,4	602,55/ 610,55
Вечеря										
Рагу з курки	100	150	13,4	20,1	6,0	9,0	10,0	15,1	124	186
Морква варена	60	75	0,46	0,57	0,11	0,14	4,8	6,0	21,0	26,3
Банан /яблуко	60	80	0,9/ 0,24	1,2/ 0,32	0,12/ 0,24	0,16/ 0,32	13,8/ 7,08	17,44/ 9,44	57/ 31,44	76/ 41,92
Сік	120	150	0,8	1,0	0	0	16,96	21,2	55,2	69
Всього за вечерю:										
з бананом			17,59	19,0	17,63	19,0	48,99	54,12	407,7	449,3
з яблуком			16,93	18,12	17,75	19,22	42,27	46,1	382,14	415,22

Примітка: 1. У разі відсутності в постачальника яловичини, страви з неї можуть бути замінені на страви зі свинини.