

ПОГОДЖЕНО

Листом Головного Управління
Держпродспоживслужби в
Харківській області
вих. № 83/1119/22 від 19.01 2022

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач комунального закладу
«Дошкільний навчальний заклад
(ясла-садок) № 374 комбінованого
типу «Ясочка» Харківської
міської ради»


О.А. Шевченко
« 20 » 19.01.2022 2021 року

**Примірне
чотиритижневе меню**

**комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад
(ясла-садок) № 374 комбінованого типу «Ясочка»
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 літній період

**ПОНЕДІЛОК
І ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	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
	Салат з капусти нового врожаю	50	66	Капуста	60/80	48/64
				Олія	2/2	2/2
	Фрукти сезонні	60	80	Фрукти сезонні	68,2/91	60/80
Хліб пшеничний з сиром твердим	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Чай	150	180	Сир твердий	10/15	10/15	
			Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
			Цукор	-/7,5	-/7,5	
Обід	Картопляний крем суп з грінками	200	250	Картопля	134/167	80/100
				Грінки	10/10	10/10
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	9,6/12	8/10
				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 Ячнева	26/33	26/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат з помідорів та цибулі	48	62	Помідори	31,6/40	30/38
				Олія	1,5/2	1,5/2
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Хліб житній	20	20	Хліб	20/20	20/20
Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-/10	-/10	
Вечеря	Палички курячі з рисовою кашею в'язкою	51/80	69/100	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Яйце	1/8/1/8	5/5
				Сухарі панірувальні	8/15	8/15
				Борошно	5/5	5/5
				Олія рослинна	1,5/2	1,5/2
				Рис	17/25	17/25
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат з огірків та цибулі зеленої	54	70	Огірки	58,1/77,5	54/72
				Цибуля зелена	7,5/10	6/8
				Олія	2/2,5	2/2,5
	Свіжі фрукти	60	80	Фрукти сезонні	68,2/91	60/80
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
				Молоко	150/200	150/200
Цукор				-/7,5	-/7,5	

ВІВТОРОК І 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	-/3	-/3
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Молоко	150/200	150/200
	Овочі тушковані	52	69	Овочі сезонні (кабачки, баклажани, морква, буряк)	75/100	60/80
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Яблуко печене з цукром	48	64	Яблуко	68,2/91	60/80
Цукор				-/4,5	-/4,5	
Сік	120	180	Сік	120/180	120/180	
Обід	Суп перловий	200	250	Олія	2/2	2/2
				Картопля	25/35	15/21
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Крупа перлова	8/10	8/10
	Чахохбілі з куркою та картопляним пюре	65/80	85/97	Курка	74/98	45/60
				Цибуля	19,1/31	16/24
				Помідори	29,5/33,7	28/32
				Картопля	108,4/131,7	65/79
				Молоко	20/24	20/24
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
Олія	3/3,5	3/3,5				
Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-/7,5	-/7,5	
Вечеря	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
	Кабачки тушковані	44	58	Кабачки	53,4/70,7	40/53
				Цибуля	6/8,4	5/7
				Морква	12/16	9/12
				Олія	1,5/2	1,5/2
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Шарлотка з яблуком	60	80	Яблуко	68,2/91	60/80
				Борошно	45/55	45/55
				Яйце	1\8/1\8	5/5
				Масло вершкове	2/2,5	2,2,5
Олія				0,5/0,5	0,5/0,5	
Цукор				-/7,5	-/7,5	
Кефір або йогурт	100	125	Кефір або йогурт	100/125	100/125	

**СЕРЕДА
І ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід(грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	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	68?2/91	60/80
Цукор				-/4,5	-/4,5	
Обід	Борщ український із 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 соусі	52/10	67/10	М'ясо яловичини б/к	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
				Сметана	10/20	10/20
	Кисіль із свіжих фруктів	150	180	Фрукти	68,2/91	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
				Цукор	-/10	-/10
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
Вечеря	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	0,2/0,2	8/8
	Картопля відварена з маслом вершковим	63	76	Картопля	108,4/131,7	65/79
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Оладки кабачкові	72	96	Кабачки	72/96	54/72
				Яйце	0,17/0,33	7/10
				Цукор	-/3	-/3
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Борошно	30/45	22/29
	Хліб пшеничний із сиром твердим	30/10	30/15	Хліб пшеничний	30/30	30/30
				Сир твердий	10/15	10/15
Чай	120	150	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	

**ЧЕТВЕР
І 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	-/7,5	-/7,5	
	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	
Фрукти свіжі	60	80	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80		
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	3,5/3,5	3,5/3,5	
	Макарони відварені з вершковим маслом	80	100	Макарони	26/33	26/33	
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5	
Огірок порційний	38	48	Огірок свіжий	40,9/51,7	38/48		
Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30		
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 мінтай	84/126		
				Борошно	10/15		10/15
				Молоко	10/20		10/20
				Дріжджі	1/1		1/1
				Яйце	0,1/0,1		4/4
	Капуста тушкована	50	67	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	
	Запіканка 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
І ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Овоче рагу з м'ясом свинини	36/52	48/67	М'ясо свинини б/к	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 свіжий або заморожений	10/12	10/12
				Олія	3,5/4	3,5/4
	Манна запіканка з фруктовим соусом	110	140	Фрукти	68,2/91	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	20/1,5	20/1,5	Хліб	30/30	30/30	
Какао	150	200	Какао	5/6	5/6	
			Молоко	150/200	150/200	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	
Обід	Курячий бульйон з локшиною	200	250	Локшина	20/30	20/30
				Морква	10,7/13,4	8/10
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Птиця відварена порційна	37	49	Курка	74/98	45/60
				Олія	1/1	1/1
	Кабачки тушковані	34	46	Кабачки	58,7/80	44/60
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Компот із фруктів	150	180	Фрукти	68,2/91	60/80
Цукор				-/10	-/10	
Вечеря	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
	Морква тушкована	54	71	Морква	80/106,7	60/80
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Кисіль із свіжих фруктів	150	200	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
				Цукор	-/5,5	-/5,5

**ПОНЕДІЛОК
II ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Макаронні вироби з вершковим маслом та твердим сиром	80/10	100/15	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
	Овочевий салат	60	80	Овочі сезонні	63/84	60/80
				Олія рослинна	2/2,5	2/2,5
	Чай з цукром	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3
Цукор				-7,5	-7,5	
Обід	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
	Каша гречана розсипчаста з вершковим маслом	80	100	Крупа гречана	38/47	38/47
				Вершкове масло	2/2,5	2/2,5
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Кисіль із фруктів	150	180	Фрукти	68,2/91	20/25
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
Цукор				-10	-10	
Вечеря	Котлета з м'яса птиці	55	75	М'ясо куряче 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 капусти та моркви	52	70	Капуста	55/72,6	44/58
				Морква	10,7/16	8/12
				Олія	1 /1,5	1/1,5
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Манна запіканка з фруктами	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	-7,5	-7,5
Фрукти				68,2/91	60/80	
Сік	120	180	Сік	120/180	120/180	

ВІВТОРОК II ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід(грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Молочна каша пшенична 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
	Кабачки тушковані	46	62	Кабачки	69,4/93,4	52/70
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	4/4,5	4/4,5
Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	
Обід	Розсольник	200	250	Картопля	25/35	15/21
				Рис	12/15	12/15
				Морква	17,4/14	13/10
				Цибуля	15,5/12	13/10
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Огірок солоний	-/30	-/24
				Борошно пшеничне	2/2	2/2
	Зрази картопляні з курячим м'ясом	97	120	Картопля	108,4/131 ,7	65/79
				Курка	74/99	45/60
				Цибуля	4,8/7,2	4/6
				Олія	4/5,5	4/5,5
				Яйце	1\10/1\10	4/4
	Томат порційний	20	30	Томат свіжий	31,6/31,6	30/30
				Хліб житній	30	30
				Узвар	150	180
Вечеря	Товченики рибні з капустою тушкованою	48/47	65/62	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	40/60
				Капуста свіжа	62,5/82,5	50/66
				Цибуля	12/16,7	10/14
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Олія рослина	3,5/4	3,5/4
				Борошно	10/10	10/10
	Запіканка пшоняна	91	112	Пшоно	32/40	32/40
				Цукор	-/3	-/3
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Яйце	1\10/1\10	4/4
	Кисіль зі свіжих фруктів	150	180	Сметана	15/25	15/25
				Фрукти свіжі	68,2/91	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
Хліб житній	30	30	Цукор	-/4,5	-/4,5	
			Хліб	30/30	30/30	

СЕРЕДА, II ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід (грами)			Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Запіканка сирна з родзинками	146	189	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
				Сухофрукти (родзинки)	7/10	7/10
	Котлети морквяні	99	126	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
				Олія	3,5/4	3,5/4
Хліб пшеничний 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	
Обід	Борщ бурячковий	200	250	Картопля	25/35	15/21
				Буряк	37,4/48	28/36
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Морква	10,7/16	8/12
				Олія	2/2,5	2/2,5
	Гуляш з яловичини з тушкованою картоплею	36/69	48/87	М'ясо яловичини	45/60	45/60
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Томатна паста	2/3	2/3
				Олія	2,5 /2,5	2,5/2,5
				Борошно	1/2	1/2
				Морква	10,7/16	8/12
				Картопля	108,4/131. 7	65/79
	Рисова запіканка з яблуком	119	153	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Рис	17/22	17/22
				Яблуко	68,2/91	60/80
				Цукор	-/2	-/2
	Хліб житній	30	30	Олія	1/1	1/1
				Хліб	30/30	30/30
	Кисіль із сухофруктів	150	180	Сухофрукти	13/15	13/15
Крохмаль картопляний				5/6	5/6	
Цукор				-/8	-/8	
Вечеря	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
	Кабачкова ікра	35	47	Кабачки	58,7/80	44/60
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Томатна паста	1/2	1/2
				Олія	1,0/1,0	1/1
	Рисова запіканка з яблуком	119	153	Рис	17/22	17/22
				Яблуко	68,2/91	60/80
				Цукор	-/2	-/2
				Олія	1,0/1,0	1/1
	Какао на цільному молоці з цукром	150	200	Какао	5/6	5/6
				Цукор	-/5,5	-/5,5
Молоко				150/200	150/200	

ЧЕТВЕР, II ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Помідори смажені з яйцями	77	90	Яйце	1/1	40/40
				Томати	63,2/84,3	60/80
				Олія	2,5/3	2,5/3
	Картопля відварена з вершковим маслом	63	76	Картопля	108,4/131,7	65/79
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Манна бабка	84	103	Крупа манна	17/22	17/22
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Цукор	-/3	-/3
				Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
	Хліб пшеничний з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30
				Сир твердий	10/15	10/15
	Кисіль із свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі	68/91	60/80
Крохмаль картопляний				5/6	5/6	
Цукор				-/4,5	-/4,5	
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
	Перець або кабачки фаршировані рисом та м'ясом	130	160	Перець солодкий або кабачки	42,7/53,4	32/40
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Морква	10,7/16	8/12
				Томатна паста	2/2	2/2
				Сметана	15/25	15/25
				Олія рослина	5/5,5	5/5,5
				М'ясо птиці філе	45/60	45/60
	Рис	18/21	18/21			
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25
Цукор				-/7,5	-/7,5	
Вечеря	Риба смажена	33	50	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба мінтай	84/126	
				Борошно	7/10	7/10
	Овочі тушковані	60	80	Кабачки або капуста	61,4/80	46/60
					57,5/75	46/60
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Морква	10,7/16	8/12
				Томатна паста	1/2	1/2
	Шарлотка з яблуками	80	120	Яблуко	68,2/91	60/80
				Яйце	1\4/1\4	10/10
				Борошно	32/40	32/40
				Цукор	-/7,5	-/7,5
Масло вершкове				1,5/1,5	2/2,5	
Кефір	100	125	Кефір	100/125	100/125	

**П'ЯТНИЦЯ
II ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	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
	Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Чай	150	180	Чай	0,2/0,3	0.2/0,3
Цукор				-/7,5	-/7,5	
Фрукти сезонні				60	80	Фрукти
Обід	Суп з фрікадельками	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 із білокачанної капусти та моркви з рослинною олією	38	48	Капуста свіжа	41,3/53,8	33/43
				Морква	6,6/6,6	5/5
				Олія рослина	1,5/2	1,5/2
Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі	68,9/91	60/80	
			Цукор	-/10	-/10	
Вечеря	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 огірків та томатів	64	84	Огірки	28/38,8	26/36
				Томати	27,4/37,9	26/36
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
				Молоко	150/200	150/200
Цукор				-/5,5	-/5,5	

**ПОНЕДІЛОК
ІІІ ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід(грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	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
	Салат з помідорів та цибулі	60	80	Помідори	58,1/75,8	54/72
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Фрукти свіжі сезонні	60	80	Фрукти	68,2/91	60/80
	Хліб з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30
				Сир твердий	10/15	10/15
	Чай	150	200	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3
Цукор				-7,5	-7,5	
Обід	Суп гороховий	200	250	Олія	2,0/2,5	2/2,5
				Картопля	25/35	15/21
				Горох	20/25	20/25
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Тушкована картопля з м'ясом птиці	75	133	Картопля	108,4/131, 7	65/79
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Олія	3/3	3/3
				Морква	10,7/16	8/12
	Цибуля	4,8/4,8	4/4			
	Свіжий огірок	34	44	Свіжий огірок	36,67/47,4	34/44
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
Узвар	120	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-10	-10	
Вечеря	Смажене куряче м'ясо з макаронами	116	148	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Макарони	26/33	26/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Буряк тушкований з яблуком	100	124	Буряк	80/106,7	60/80
				Олія	2/2	2/2
				Яблуко	68,2/91	60/80
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
				Молоко	150/200	150/200
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	Каша геркулесова молочна з маслом вершковим	180	200	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
Фрукти сезонні	60	80	Фрукти	68,2/91	60/80	
Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Сік	120	180	Сік	120/180	120/180	
Обід	Борщ на курячому бульйоні зі сметаною	200/15	250/25	Картопля	63,4/83,4	38/50
				Буряк	18,7/21,4	14/16
				Капуста	25/35	20/28
				Морква	10,7/16	8/12
				Сметана	15/25	15/25
				Цибуля	7,2/14,3	6/8
				Томат-паста	2/2	2/2
				Цукор	-/2	-/2
	Пшенична каша в'язка та суфле з м'яса птиці	80	100	Крупа пшенична	20/25	20/25
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
		30	40	Курка	74/98	45/60
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Морква	8/10,7	6/8
				Яйце	1\11/1\8	3,64/5
	Олія	1/1,5	1\1,5			
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти	68,2/91	60/80	
			Цукор	-/8	-/8	
Вечеря	Риба тушкована в томатному соусі з відвареним рисом	80/40	100/60	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба мінтай	84/126	
				Олія	2/2,5	
				Цибуля	6/9,6	5/8
				Морква	8/10,7	6/8
				Томат паста	2/3	2/3
				Цукор	-/4	-/4
				Рис	28/35	28/35
	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5			
	Картопля тушкована з овочами	74	93	Картопля	70/83,4	42/50
				Кабачки або капуста	44/58,7 41,3/55	33/44
				Морква	10,7/13.4	8/10
				Олія	2/2	2/2
Цибуля				9,6/12	8/10	
Кефір або йогурт	100	125	Кефір, йогурт	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	Запiканка сирно-вермiшелева	165	206	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Цукор	-/3	-/3
				Яйце	0,1/01	4/4
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Макарони	27/33	27/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Морква тушкована з яблуком	103	137	Яблуко	68,2/91	60/80
				Морква	80/106,7	60/80
				Олія	2/2	2/2
	Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	30/30
Чай з цукром	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	
Обід	Суп з галушками на курячому бульйоні	200	250	Яйце	0,1/0,1	4/4
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Молоко	10/14	10/14
				Морква	13,4/16	10/12
				Цибуля	12/17,9	10/15
	Тефтеля з м'яса яловичини з тушкованими овочами	65/73	88/88	М'ясо яловичини	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
				Олія рослина	5/5,5	5/5,5
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
				Кисіль зі свіжих фруктів	150	180
Крохмаль картопляний	5/6	5/6				
Цукор	-/10	-/10				
Вечеря	М'ясо тушковане з овочами та ячною кашею	55/80	73/100	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Цибуля	10/12	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
	Помідор порційний	43	58	Свіжий помідор	45,3/61,1	43/58
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
Цукор				-/7,5	-/7,5	
Молоко				150/200	150/200	

ЧЕТВЕР, ІІІ ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Омлет драчена з овочами	56	71	Яйця	1/ 1	40/40
				Цибуля	4,8/4,8	4/4
				Томати	14,8/24,35	14/23
				Олія	4/4,5	4/4,5
				Молоко	10/20	10/20
				Борошно	2/3	2/3
	Огірок порційний	42	53	Огірок свіжий	45,2/57	42/53
	Каша вівсяна в'яза з вершковим маслом	80	100	Геркулес	20/25	20/25
				Вершкове масло	2/2,5	2/2,5
	Яблуко запечене з цукром	48	64	Яблуко	68,2/91	60/80
Цукор				-7,5	-7,5	
Хліб житній 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	
Обід	Суп овочевий з зеленим горошком та сметаною	200/15	250/15	Картопля	25/35	15/21
				Горошок зелений свіжий або 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
				Сметана	15/25	15/25
				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	3/3	3/3
Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-10	-10	
Вечеря	Рибна котлета з картопляним пюре	56/80	78/97	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба мінтай	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	1/10/1/10	4/4
				Картопля	108,4/131,7	65/79
	Молоко	20/24	20/24			
	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5			
	Томат порційний	54	72	Томат свіжий	58,1/75,8	54/72
	Манна запіканка із фруктовим сиропом	80/40	100/50	Манка	18/22	18/22
				Олія	2/2	2/2
				Фрукти	68,2/91	60/80
Цукор				-7,5	-7,5	
Молоко кип'ячене	130	176	Молоко	130/176	130/176	

**П'ЯТНИЦЯ
ІІІ ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса бруutto	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Сирно-пшенична запіканка з фруктовим соусом	180	200	Сир м'який	100/125	100/125
				Цукор	-/3,5	-/3,5
				Крупа пшенична	16/20	16/20
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
				Яйце	1/10/1/10	4/4
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Фрукти	22,8/34,1	20/30
	Морква тушкована	54	73	Морква	69,4/77,4	52/68
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Олія	3,5/4	3,5/4
Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Компот із свіжих фруктів	100	125	Фрукти	45,5/56,9	40/50	
			Цукор	-/4	-/4	
Обід	Суп картопляний на курячому бульйоні	200	250	Картопля	133,4/166,7	80/100
				Морква	10,71/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Ковбаски львівські	53	67	М'ясо свинина без кісток	45/6	45/60
				Яйце	1\8/1\8	5/5
				Олія	3/3,5	3/3,5
				Сухарі панірувальні	10/10	10/10
				Цибуля	9,6/12	8/10
	Каша Ячнева в'язка з маслом вершковим	80	100	Крупа ячнева	18/23	18/23
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат зі свіжої капусти та моркви	53	73	Капуста свіжа	40/52,5	32/42
				Морква	8/10,7	6/8
				Цукор	-/1	-/1
				Олія	2/2	2/2
	Узвар із сухофруктів	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25
Цукор				-/10	-/10	
Вечеря	Різотто з м'ясом та овочами	156	201	М'ясо куряче	45/60	45/60
				Морква	21,4/26,8	16/20
				Цибуля	17,9/24	15/20
				Зелений горошок заморожений	15/20	15/20
				Рис	28/35	28/35
				Олія	5/5,5	5/5,5
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Йогурт	100	125	Йогурт	100/125	100/125
	Яблуко запечене з цукром	48	64	Яблуко	68/91	60/80
				Цукор	-/6,5	-6,5

**ПОНЕДІЛОК
ІV 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	4/4,5	4/4,5
	Помідор порційний	54	72	Помідор свіжий	58,17/75,8	54/72
	Хліб пшеничний з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30
				Сир твердий	10/15	10/15
Фрукти свіжі	60	80	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80	
Чай з цукром	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	15/215
	Цибуля	9,6/14,3	8/12			
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
Узвар	150	180	Сухофрукти	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
	Картопля тушкована з овочами	70	88	Картопля	70/83,4	42/50
				Кабачки або капуста	40/53,4 37,5/50	30/40
				Морква	10,7/13,4	8/10
				Олія	2/2	2/2
				Цибуля	9,6/12	8/10
	Свіжі фрукти	60	80	Свіжі фрукти	68,2/91	60/80
	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			
Сніданок	Каша пшоняна молочна з маслом вершковим	200	250	Молоко	150/200	150/200
				Крупа пшоняна	16/20	16/20
				Цукор	-/3	-/3
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Соте із овочів	44	58	Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Томати	23,2/34,8	22/33
				Баклажани або кабачки	24,5/27,8 29,4/33,4	22/25
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	30/30
Компот із свіжих фруктів	150	180	Свіжі фрукти	68,2/91	60/80	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	
Обід	Суп овочевий	200	250	Капуста	40/50	32/40
				Морква	10,7/16	8/12
				Картопля	25/35	15/20
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Олія	2/2	2/2
				Томат-паста	1/2	1/2
	Плов із м'ясом птиці	125	160	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Рис	28/35	28/35
				Морква	89/10,7	6/8
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Олія	3/3,5	3/3,5			
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Кисіль із свіжих фруктів	150	180	Фрукти	68,2/91	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
Цукор				-/10	-/10	
Вечеря	Ковбаски рибні українські	60	80	Олія	2/2,5	2/2,5
				Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба мінтай	84/126	
				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
	Помідор порційний	52	68	Томат	56/71,6	52/68
	Млинці	80	100	Борошно	50/60	50/60
				Цукор	-/7,5	-/7,5
				Яйце	1\10/1\10	4/4
Молоко				130/176	130/176	
Олія	2/2	2/2				
Сік	120	180	Сік	120/180	120/180	

**СЕРЕДА
ІV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Ліниві вареники із 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 з яблуком	103	137	Буряк	80/106,7	60/80
				Яблуко	68,2/91	60/80
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Чай	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3
				Цукор	-/5	-/5
Обід	Суп вівсяний	200	250	Картопля	25/35	15/21
				Олія	2/2,5	2/2,5
				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
	Огірок порційний	40	50	Огірок свіжий	43,1/53,8	40/50
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25
				Цукор	-/10	-/10
Вечеря	Нагетці 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
	Пиріг із свіжими фруктами	83	105	Борошно	45/55	45\55
				Яйце	1\8/1\8	5/5
				Молоко	15/20	15/20
				Цукор	-/3	-/3
				Фрукти	68,2/91	60/80
				Дріжджі	2/3	2/3
Олія				1,5/2	1,5/2	
Масло вершкове	2/2,5	2/2,5				
Молоко кип'ячене	135	180	Молоко	135/180	135/180	

**ЧЕТВЕР
IV 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 пшеничний з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30
Сир твердий				10/15	10/15	
Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	
Обід	Щі зі свіжої капусти	200	250	Капуста	45/55	36/44
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Олія	2/2	2/2
				Томат-паста	1/2	1/2
	Курчата в сметані	42/15	56/15	Курка	74/98	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 житній	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	Рис	17/22	17/22
				Морква	16/21,4	12/16
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Зелений горошок свіжий або заморожений	17/18	17/18
				Перець солодкий	20/29,4	15/22
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
Цукор				-/7,5	-/7,5	
Молоко				150/200	150/200	

**П'ЯТНИЦЯ
ІV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		ясла	сад			
Сніданок	Манник із сиром	165	206	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Крупа манна	17/22	17/22
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Молоко	18/23	18/23
				Цукор	-3,5	-3,5
				Олія	1/1	1/1
	Кабачки тушковані	48	64	Кабачки	58,7/80	44/60
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Морква	10,7/16	10/12
				Олія	3 /3,5	3/3,5
Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	45/59	
Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти	68,2/91	60/80	
			Цукор	-4	-4	
Обід	Суп Болгарський на м'ясному бульйоні	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	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	2/2,5	2/2,5
	Пиріжок з капустою	84	106	Масло вершкове	1/1,5	1/1,5
				Борошно	45/55	45/55
				Молоко	15/20	15/20
				Яйцо	1\10/1\10	4/4
				Олія	1/1	1/1
				Масло вершкове	1/1	1/1
				Цукор	-3	-3
				Капуста	37,5/50	30/40
				Морква	5,4/6,6	4/5
Узвар	150	180	Дріжджі	1/1	1/1	
			Сухофрукти	20/25	20/25	
Вечеря	Біфштекс з м'яса птиці	53	69	Цукор	-7	-7
				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
	Макарони відварені з маслом вершковим	80	100	Олія	2/2,5	2/2,5
				Макарони	27/34	27/34
	Салат помідорів та цибулі	54	70	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Помідори	46,4/61,1	44/58
				Цибуля	9,6/12	8/10
	Фрукти свіжі	60	80	Олія	2/2	2/2
				Фрукти	68,2/91	60/80
				Кефір або йогурт	100/125	100/125
				Хліб житній	30/30	30/30