

ПОГОДЖЕНО

Листом Головного Управління
Держпродспоживслужби в
Харківській області
вих. № 63/1119/2021 від 19.01.2021 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

 О.А. Шевченко
« 9 » лютого 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 осінній період

**ПОНЕДІЛОК
І 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	Яйцо	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(яблуко, груша)	60	80	Фрукти	68,2/91	60/80
	Хліб пшеничний 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	
Обід	Суп гороховий	200	250	Олія	2,0/2,5	2/2,5
				Картопля 9-10 міс 11 міс	20/28	15/21
					21,5/30	
				Горох	20/25	20/25
				Морква	10/15	8/12
	Цибуля	7,2/9,6	6/8			
	Тушкована картопля з м'ясом птиці	75	133	Картопля 9-10 міс 11 міс	86,7/105,4 92,9/112,9	65/79
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Олія	3/3	3/3
				Морква	10/15	8/12
	Цибуля	4,8/4,8	4/4			
	Свіжий огірок	34	44	Свіжий огірок	36,6/47,4	34/44
Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Узвар	120	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-/10	-/10	
Вечеря	Тушковане куряче м'ясо з гарбузом та томатами	116	148	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Олія	4/4,5	4/4,5
				Рис	17/22	17/22
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Томат	23,2/26,4	22/25
				Гарбуз	42,9/64,3	30/45
	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5			
	Фрукти сезонні	60	80	Фрукти свіжі	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	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
	Морква тушкована	52	69	Морква	61,3/81,3	49/65
				Цибуля	13/18	11/15
				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	Щі зі свіжої капусти на курячому бульоні	200	250	Капуста	40/55	32/44
				Морква	10/12,5	8/10
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Томат-паста	1/2	1/2
				Сметана	15/25	15/25
				Олія рослина	3/3,5	3/3,5
	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	7,5/10	6/8
				Яйце	1\11/1\8	3,64/5
	Олія	2/2	2/2			
Хліб житній	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	
Вечеря	Риба тушкована в томатному соусі з відвареним рисом	80/43	100/65	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	40/60
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Цибуля	7/10	5/8
				Морква	8/10	6/8
				Томат паста	2/3	2/3
				Цукор	-4	-4
				Рис	28/35	28/35
	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5			
	Салат з капусти	50	65	Капуста	61,3/80	49/64
				Олія	2/2	2/2
Цукор				-3,5	-3,5	
Кефір або йогурт	100	125	Кефір, 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	Запеканка сирно-вермішелева	165	206	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Цукор	-/3	-/3
				Яйце	0,1/01	4/4
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Макаронні вироби	27/33	27/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Гарбуз тушкований з яблуком	97	130	Яблуко	68,2/91	60/80
				Гарбуз	85,8/114,3	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 польовий	200	250	Пшоно	8/10	8/10
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Картопля 9-10 міс	50,7/66,7	38/50
				11 міс	54,3/71,5	
				Яйце	1\20/1\20	2/2
				Морква	7,5/10	6/8
	Тефтеля з м'яса свинини з тушкованими овочами	65/73	88/88	М'ясо свинини б/к	45/60	45/60
				Рис	9/12	9/12
				Цибуля	4,8/9,6	4/8
				Морква	5/10	4/8
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Томат	2/2	2/2
				Борошно	1/2	1/2
				Олія рослина	5/5,5	5/5,5
				Кабачки	53,4/64	40/48
				Картопля 9-10 міс	56/66,7	42/50
	11 міс	60/71,5				
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Кисіль зі свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91	60/80
				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	9,6/12	8/10
				Олія рослинна	4/4,5	4/4,5
				Морква	11,3/15	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	46/61	43/58
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
				Цукор	-/7,5	-/7,5
Молоко				150/200	150/200	

ЧЕТВЕР, І 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	14,8/24,3	14/23
				Олія	4/4,5	4/4,5
				Молоко	10/20	10/20
				Борошно	2/3	2/3
	Огірок порційний	42	53	Огірок	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 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	Суп овочевий з зеленим горошком та сметаною	200/15	250/15	Картопля 9-10 міс	20/28	15/21
				11 міс	21,5/30	
				Горошок зелен.	10/15	10/15
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Морква	10/15	8/12
				Капуста	32,5/38,8	26/31
	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 минтай	84/126	40/60
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія рослинна	4/4,5	4/4,5
				Борошно	5/5	5/5
				Хліб	15/20	15/20
				Яйце	1/10/1/10	4/4
				Картопля 9-10 міс	86,7/105,4	65/79
				11 міс	92,9/112,9	
				Молоко	20/24	20/24
	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5			
	Помідор порційний	54	72	Помідор	58,1/75,8	54/72
	Мус яблучний із фруктовим соусом	80/40	100/50	Манка	12,5/12,5	12,5/12,5
				Цукор	-/6,5	-/6,5
				Яблуко	41/51,2	36/45
				Лимонна кислота	0,18/0,22	0,18/0,22
Фрукти морожені (вишня, малина)				24/35	24/35	
Цукор	-/1	-/1				
Молоко кип'ячене	130	176	Молоко	130/176	130/176	

**П'ЯТНИЦЯ
І ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Сирно-пшенична запіканка з фруктовим соусом	165/15	206/25	Сир м'який	100/125	100/125
				Цукор	-/3,5	-/3,5
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
				Крупа пшенична	16/20	16/20
				Яйце	1/10/1/10	4/4
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Фрукти свіжі або заморожені	22,8/34,2 20/30	20/30
	Деруни з гарбуза	54	71	Гарбуз	65/85	52/68
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Борошно	4,5/6	4,5/6
				Олія	3,5/4	3,5/4
	Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	30/30
Компот із свіжих фруктів	100	125	Фрукти свіжі або заморожені	45,5/56,9 40/50	40/50	
			Цукор	-/4	-/4	
Обід	Суп картопляний	200	250	Картопля 9-10 міс 11 міс	106/133	80/100
				Морква	10/15	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	1,5/2	1,5/2
	Ковбаски львівські	53	67	М'ясо свинина б/к	45/60	45/60
				Яйце	1\8/1\8	5/5
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Сухарі панірувальні	10/10	10/10
				Олія	2/2	2/2
	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 моркви та зеленого горошку	50	67	Морква	40/52,5	32/42
				Зелений горошок морожений	20/28	20/28
				Олія	1/1	1/1
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Узвар із сухофруктів	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25
				Цукор	-/10	-/10
Вечеря	М'ясо куряче тушковане з пшоняною кашею в'язкою	36/80	48/100	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Олія	2,5/3	2,5/3
				Цибуля	12/14,3	10/12
				Пшоно	20/25	20/25
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат зі свіжої капусти та моркви	53	73	Капуста свіжа	40/52,5	32/42
				Морква	25/35	20/28
				Цукор	-/1	-/1
				Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
	Йогурт	100	125	Йогурт	100/125	100/125
Яблуко запечене з цукром	48	64	Фрукти	68,2/91	60/80	
			Цукор	-/6,5	-6,5	

**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 сиром твердим	80/10	100/15	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Макаронні вироби	26/33	26/33
				Сир твердий	10/15	10/15
	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	62,5/85	50/68
				Цибуля	12/14,3	10/12
				Олія рослинна	2/2,5	2/2,5
Фрукти свіжі	60	80	Фрукти	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 з гарбузом	200	250	Капуста	21,3/32,5	17/26
				Гарбуз	21,5/28,7	15/20
				Морква	8,8/11,3	7/9
				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 в/м	80	100	Крупа гречана	38/47	38/47
				Вершкове масло	2/2,5	2/2,5
				Хліб житній	30/30	30/30
	Кісіль із сухофруктів	150	180	Сухофрукти	20/25	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	99	123	Картопля 9-10 міс	106,7/133,4	80/100
				11 міс	114,3/142,9	
				Молоко	25/30	
	Салат з капусти та моркви	52	70	Масло вершкове	1 /1,5	1/1,5
				Капуста	55/72,6	44/58
				Морква	10/15	8/12
	Хліб житній	20	20	Олія	1 /1,5	1/1
				Хліб	20/20	20/20
	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				-7,5	-7,5	
Сік	120	180	Банан	85,8/114,3	60/80	
			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
	Морква тушкована	54	71	Морква	65/85	52/68
				Олія	4/4,5	4/4,5
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
	Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Цукор	-/4,5	-/4,5
	Обід	Рассольник	200	250	Картопля 9-10 міс 11 міс	20/28 21,5/30
Рис					12/15	12/15
Морква					16,3/12,5	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 9-10 міс 11 міс	86,7/105,4 92,9/112,9	65/79
				М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Цибуля	4,8/7,2	4/6
				Олія	5/5,5	5/5,5
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Сухарі панірувальні	10/10	10/10
Томат порційний		20	30	Томат	31,6/31,6	30/30
Хліб житній		30	30	Хліб	20/20	20/20
Узвар		150	180	Сухофрукти	20/25	20/25
	Цукор			-/7,5	-/7,5	
Вечеря	Товченики рибні з капустою тушкованою	48/31	65/47	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	40/60
				Капуста свіжа	50/75	40/60
				Цибуля	9,6/9,6	8/8
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Олія рослина	3,5/4	3,5/4
				Борошно	10/10	10/10
	Запіканка пшонона з гарбузом	100	120	Пшоно	32/40	32/40
				Цукор	-/3	-/3
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Гарбуз	17,2/17,2	12/12
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
	Кисіль зі свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
				Цукор	-/4,5	-/4,5
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30

**СЕРЕДА
II ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	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	-/3.5	-/3,5
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				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	75/100	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	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Компот із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80	
			Цукор	-/4	-/4	
Обід	Борщ бурячковий із сметаною	200	250	Картопля 9-10 міс 11 міс	20/28 21,5/30	15/21
				Бурак	35/45	28/36
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Сметана	15/25	15/25
				Морква	10/15	8/12
	Олія	2/2,5	2/2,5			
	Гуляш з яловичини з тушкованою картоплею	36/69	48/87	М'ясо яловичини б/к	45/60	45/60
				Цибуля	9,7/12	8/10
				Томатна паста	2/3	2/3
				Олія	2 /2,5	2/2,5
				Борошно	1,0/2,0	1/2
				Морква	10/15	8/12
				Картопля 9-10 міс 11 міс	86,7/105,4 92,9/112,9	65/79
	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5	2/2,5	2/2,5	2/2,5
	Яблуко	68,2/91	60/80			
	Цукор	-/2	-/2			
	Олія	0,5/0,5	0,5/0,5			
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Компот із сухофруктів	150	180	Сухофрукти	13/15	13/15
Цукор				-/10	-/10	
Вечеря	Курка по селянськи	36/69	48/87	Кури	74/98	45/60
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Ячнева крупа	26/33	26/33
				Олія	3/3	3/3
				Морква	10/15	8/12
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Кабачкова ікра	35	47	Кабачки	48/64	36/48
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Томатна паста	1/2	1/2
				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 9-10 міс 11 міс	86,7/105,4 92,9/112,9	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
				Сметана	15/25	15/25
				Цукор	-/7,5	-/7,5
	Олія	1,5/1,5	1,5/1,5			
Сік	120	180	Сік	120/180	120/180	
Обід	Суп гречаний	200	250	Картопля 9-10 міс 11 міс	20/28 21,5/30	15/21
				Гречка	8/10	8/10
				Морква	10/15	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 42,7/53,4	32/40
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Морква	10/15	8/12
				Томатна паста	2/2	2/2
				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
	Кисіль із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68/91 60/80	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
				Цукор	-/10	-/10
Вечеря	Риба смажена	33	50	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	40/60
				Борошно	7/10	7/10
				Олія	2,5/3	2,5/3
	Овочі тушковані	49	65	Кабачки або капуста	61,4/80 57,5/75	46/60 46/60
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Морква	10/15	8/12
				Томатна паста	1/2	1/2
				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
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
Кефір	100	125	Кефір	100/125	100/125	
Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30	

**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	75\100	60/80
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Цукор	-/2	-/2
				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
	Хліб пшеничний	30	30	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				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	68,2/91	60/80	
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	10/15	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 б/к	45/60	45/60
				Олія рослина	2/2,5	2/2,5
				Цибуля	9,6/15	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	6,2/6,2	5/5
				Олія рослина	1,5/1,5	1,5/1,5
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80	
			Цукор	-/10	-/10	
Вечеря	Гарбузово-курячі котлетки	75	99	Гарбуз	85,8/114,3	52/70
				М'ясо птиці філе	34/45	34/45
				Яйце	1\13/1\10	3/4
				Крупа манна	5/7	5/7
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	4/4,5	4/4,5
				Масло вершкове	0,5/0,5	2/2,5
	Рисова каша в'язка	80	100	Рис	15/20	15/20
				Масло вершкове	1,5/2	1,5/2
	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 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	58,1/75,8	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 з галушками на курячому бульоні	200	250	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Борошно	12/16	12/16
				Молоко	10/15	10/15
				Морква	9,6/14,3	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	10/15	8/12
				Сметана	15/25	15/25
	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	10/15	8/12
	Бурячкова ікра	40	52	Бурак	47,5/62,5	38/50
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	2/2	2/2
	Свіжі фрукти	60	80	Свіжі фрукти	68,2/91	60/80
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
				Молоко	140/185	140/185
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 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	10/15	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Томати	25,3/40	24/38
				Баклажани	24,5/24,5	22/22
				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	Борщ на курячому бульоні	200	250	Капуста	30/43	24/34
				Картопля 9-10 міс	20/28	15/21
				11 міс	21,5/30	
				Буряк	15/17,5	12/14
				Морква	7,5/10	6/8
				Цукор	-/1	-/1
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	3/3,5	3/3,5
	Плов із м'ясом птиці	125	160	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Рис	28/35	28/35
				Морква	7,5/10	6/8
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Олія	2/2	2/2
	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	50	72	Олія	2/2,5	2/2,5
				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
	Картопляне пюре	80	97	Сухарі панірувальні	8/10	8/10
				Картопля 9-10 міс	86,7/105,4	65/79
				11 міс	92,9/112,9	
	Оладки з гарбуза	80	100	Молоко	20/24	20/24
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Борошно	30/40	30/40
				Гарбуз	74,3/97,2	52/68
				Цукор	-/7,5	-/7,5
				Яйце	1\10/1\10	4/4
Сік	120	180	Кефір	87/108	87/108	
			Олія	2/2	2/2	
	Сік			120/180	120/180	

**СЕРЕДА
ІІІ 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	75/100	60/80
				Яблуко	68,2/91	60/80
				Олія	4/4,5	4/4,5
Хліб житній	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 9-10 міс 11 міс	20/28 21,5/30	15/21
				Олія	2/2	2/2
				Крупа вівсяна	16/20	16/20
				Морква	7,5/10	6/8
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Свинина тушкована з капустою	74	99	М'ясо свинина	45/60	45/60
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія рослинна	2,5/2,5	2,5/2,5
				Капуста	42,5/55	34/44
	Морква	10/15	8/12			
Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-/10	-/10	
Вечеря	Нагетси курячі з тушкованою картоплею	56/66	73/84	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
				Картопля 9-10 міс 11 міс	86,7/105,4 92,9/112,9	65/79
				Цибуля	4,8/8,4	4/7
				Морква 12 міс 01-02 міс	5/8,8 5,4/9,4	4/7
				Олія рослина	3,5/4	3,5/4
	Запиканка з рису та гарбуза	125	160	Рис	18/23	18/23
				Яйце	1\8/1\8	5/5
				Молоко	150/200	150/200
				Цукор	-/4	-/4
				Гарбуз	85,8/114,3	60/80
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
Сухарі				6/8	6/8	
Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91	60/80	
			Цукор	-/3,5	-/3,5	

**ЧЕТВЕР
ІІІ 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
	Овочеve рагу	107	133	Картопля 9-10 міс 11 міс	86,7/105,4 92,9/112,9	65/79
				Морква	10/15	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 або заморожені	68,2/91 60/80	60/80	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	
Обід	Суп овочевий на курячому бульоні	200	250	Картопля 9-10 міс 11 міс	20/28 21,5/30	15/21
				Томати	37,9/46,4	36/44
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Морква	10/15	8/12
				Олія	2/2	2/2
	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	68/91	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	40/60
				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	15/20	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 заморожений	17/18	17/18
				Перець солодкий	20/29,4	15/22
Какао	150	200	Какао	5/6	5/6	
			Молоко	150/200	150/200	
			Цукор	-/7,5	-/7,5	

**П'ЯТНИЦЯ
ІІІ ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Манник із сиром	165	206	Сир кисломолочний	88/110	88/110
				Крупа манна	17/22	17/22
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Молоко	18/24	18/24
				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	12,5/15	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	200	250	Картопля 9-10 міс 11 міс	20/28 21,5/30	15/21
				Морква	10/15	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	2/2	2/2
				Крупа манна	10/10	10/10
				М'ясо яловичини б/к	45/60	45/60
	Картопляна запіканка з м'ясом яловичини	91	112	Цибуля	9,6/12	8/10
				Борошно	10/12	10/12
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Картопля 9-10 міс 11 міс	86,7/105,4 92,9/112,9	65/79
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Масло вершкове	1/1,5	1/1,5
	Пиріжок з капустою	84	106	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				32,5/42,5	26/34	
Морква				7,5/10	6/8	
Цибуля				7,2/9,6	6/8	
Дріжджі	1/1	1/1				
Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-7	-7	
Вечеря	Бифштекс 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 помідорів та цибулі	54	70	Помідори	43,2/57,9	41/55
				Цибуля	13,2/15,5	11/13
				Олія	2/2	2/2
	Яблуко печене з цукром	48	64	Фрукти	68,2/91	60/80
				Цукор	-7,5	-7,5
Кефір або йогурт	100	125	Кефір або йогурт	100/125	100/125	
Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30	

**ПОНЕДІЛОК
ІV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Каша «Ассорті» 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	7,5/10	6/8
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Салат з моркви та яблука	108	144	Морква	60/80	48/64
				Яблуко	68,2/91	60/80
	Хліб пшеничний 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	
Обід	Картопляний крем суп з гренками	200	250	Картопля 9-10 міс 11 міс	106,7/133,4 114,3/142,9	80/100
				Гренки	10/10	10/10
				Морква	10/15	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 сметанном соусі	58/15	76/15	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
	Салат з помідорів та цибулі	48	62	Помідори	33,7/42,2	32/40
				Олія	1,5/2	1,5/2
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25
				Цукор	-/10	-/10
Вечеря	Палочки 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	2/2,5	2/2,5
				Рис	17/25	17/25
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Каша ячна розсипчаста	80	100	Крупа ячнева	26/33	26/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат капусти	54	70	Капуста	65/85	52/68
				Морква	10\15	8/12
				Олія	2/2	2/2
	Свіжі фрукти	60	80	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	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
	Гарбуз тушкований з яблуком	98	130	Гарбуз	85,8/114,3	60/80
				Олія	4/4,5	4/4,5
				Яблуко	68/91	60/80
				Цукор	-/4,5	-/4,5
	Сік	120	180	Сік	120/180	120/180
	Обід	Суп перловий	200	250	Олія	2/2
Картопля 9-10 міс 11 міс					20/28 21,5/30	15/21
Морква					10/15	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 9-10 міс 11 міс	86,7/105,4 92,9/112,9	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
	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	11,3/15	9/12
				Олія	1,5/2	1,5/2
	Хліб	25	20	Хліб	25/20	25/25
	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
ІV 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
	Буряк тушкований	54	71	Буряк	65/85	52/68
				Цибуля	10/15	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	200	250	Картопля 9-10 міс 11 міс	20/28 21,5/30	15/21
				Буряк	15/21,3	12/17
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Морква	10/15	8/12
				Капуста	35/43,8	28/35
				Сметана	5/10	5/10
				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	74/98	45/60
				Хліб	10/10	10/10
				Яйце	0,1/0,1	4/4
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Борошно	4/7	4/7
				Олія	3/3,5	3/3,5
				Сметана	10/15	10/15
	Кисіль із свіжих фруктів	150	180	Фрукти	68,2/91	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
Цукор				-/10	-/10	
Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Вечеря	Тефтеля з м'яса птиці та рису	80	108	М'ясо птиці	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 9-10 міс 11 міс	86,7/105,4 92,9/112,9	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	22/29	22/29
	Хліб житній із сиром твердим	30/10	30/15	Хліб житній	30/30	30/30
				Сир твердий	10/15	10/15
Чай	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	

**ЧЕТВЕР
IV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інредієнти	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	75/100	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 9-10 міс 11 міс	106,7/133,4 114,3/142,9	80/100
				Морква	10/15	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	40,9/51,7	38/48
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
Цукор				-/10	-/10	
Вечеря	Риба в тесті	45	66	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	40/60
				Борошно	10/15	10/15
				Молоко	10/20	10/20
				Дріжджі	1/1	1/1
				Яйцо	0,1/0,1	4/4
	Капуста тушкована	48	64	Капуста	55/70	44/56
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Морква	10/15	8/12
				Олія	2/2	2/2
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Запіканка пшонона з фруктами	110	140	Пшоно	20/25	20/25
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Яйцо	0,1/0,1	4/4
				Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Цукор	-/7,5	-/7,5
	Олія	0,5/0,5	0,5/0,5			
Кефір або йогурт	100	125	Кефір або йогурт)	100/125	100/125	

**П'ЯТНИЦЯ
IV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Овочева рагу з м'ясом птиці	36/52	48/67	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Морква	10/15	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	68,2/91 60/80	60/80
				Цукор	-/3	-/3
				Борошно	4/4	4/4
				Крупа манна	17/22	17/22
				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	
Обід	Капусняк на м'ясному бульйоні	200	250	Капуста квашена	-/47,2	-/33
				Капуста свіжа	52,5/28,8	42/23
				Морква	3,8/5	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 б/к	45/60	45/60
				Морква	7,5/10	6/8
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				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 житній	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-/10	-/10	
Вечеря	Вареники із сиром кисломолочним	150	180	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Борошно	65/75	65/75
				Яйцо	0,2/0,2	8/8
				Молоко або вода	30/40	30/40
				Цукор	-/2	-/2
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Гарбуз запечений	54	71	Гарбуз	85,8/114,3	60/80
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Кисіль із фруктів	150	200	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
Цукор				-/5,5	-/5,5	