

ПОГОДЖЕНО

Листом Головного Управління
Держпродепозживслужби в
Харківській області
вих. № 63/1119/22 від 19.01.2022

ЗАТВЕРДЖУЮ

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


О.А. Шевченко
«30» листопада 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 весняний період

**ПОНЕДІЛОК
І 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	100	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Сир твердий	10/15	10/15
				Макаронні вироби	26/33	26/33
	Омлет	49	50	Яйце	1/1	40/40
				Молоко	15/15	15/15
				Борошно	1/2	1/2
				Олія	2/2	2/2
	Морквяна ікра	53	71	Морква	66,7/90,7	50/68
				Томат паста	1/1,5	1/1,5
				Цукор	-1	-1
				Цибуля	12/14,3	10/12
				Олія рослинна	2/2,5	2/2,5
Чай з цукром	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
			Цукор	-/6,5	-/6,5	
Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	30/30	
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
				Олія рослина	3/3,5	3/3,5
	Каша гречана розсипчаста з вершковим маслом	80	100	Крупа гречана	38/47	38/47
				Вершкове масло	2/2,5	2/2,5
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Кисіль із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
Цукор				-/10	-/10	
Вечеря	Котлета з м'яса птиці	55	75	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Хліб	11/17	11/17
				Сухарі панірувальні	4/6	4/6
				Олія рослина	2/2	2/2,5
				Цибуля	9,6/12	8/10
	Картопляне пюре	80	97	Картопля	108,4/131,7	65/79
				Молоко	20/24	20/24
				Масло вершкове	1/1,5	1/1,5
	Салат з квашеної капусти Капуста тушкована	53	71	Капуста квашена	-/88,6	-/62
				Цукор	-/1,5	-/1,5
				Капуста свіжа	57,5 /-	46/-
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	1 /1,5	1/1,5
	Манна запіканка з бананом	110	140	Кефір	100/125	100/125
				Манна крупа	17/22	17/22
Олія				1/1	1/1	
Масло вершкове				1/1	1/1	
Цукор				-/6	-/6	
Банан				86/115	60/80	
Сік	120	180	Сік	5/6	5/6	

ВІВТОРОК І ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто	
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років				
Сніданок	Молочна пшенична каша з вершковим маслом	200	250	Крупа пшенична	16/20	16/20	
				Цукор	-/3	-/3	
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5	
				Молоко	150/200	150/200	
	Морква тушкована	54	71	Морква	69,4/90,7	52/68	
				Олія	4/4,5	4/4,5	
				Цибуля	9,6/14,3	8/12	
Компот із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80		
			Цукор	-/4,5	-/4,5		
Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	30/30		
Обід	Рассольник на курячому бульйоні	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	
				Сухарі панірувальні	10/10	10/10	
	Томат квашений порційний Буряк тушкований	-	26	30	Томат квашений	-/37,5	-/30
					Буряк	46,7/-	30/-
					Томатна паста	1/-	1/-
					Олія	1/-	1/-
Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30		
Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25		
			Цукор	-/10	-/10		
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 пшонайна з фруктовим соусом	91	112	Пшоно	32/40	32/40	
				Цукор	-/2	-/2	
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5	
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5	
				Яйце	1\10/1\10	4/4	
				Цукор	-/1	-/1	
				Крохмаль картопляний	4,5/5	4,5/5	
	Фрукти заморожені	60/80	60/80				
Какао	150	180	Какао	5/6	5/6		
			Молоко	150/200	150/200		
			Цукор	-/4,5	-/4,5		

**СЕРЕДА
І ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Запiканка 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 панiрувальні	5/5	5/5
				Олія	3,5/4	3,5/4
Цукор				-/1	-/1	
Сiк	120	180	Сiк	120/180	120/180	
Обiд	Борщ бурячковий зi сметаною	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
				Сметана	15/25	15/25
				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
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Рисова запiканка з яблуком	119	153	Рис	17/22	17/22
				Яблуко	68,2/91	60/80
				Цукор	-/2	-/2
				Олія	1/1	1/1
	Хлiб житній	30	30	Хлiб	30/30	30/30
	Кисиль з сухофруктiв	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
	Бурячкова iкра	38	50	Буряк	48/64	36/48
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Томатна паста	1/2	1/2
				Олія	1/1,5	1/1,5
	Хлiб пшеничний з сиром твердим	30/10	30/15	Хлiб	30/30	30/30
				Сир твердий	10/15	10/15
	Компот iз фруктiв	150	200	Фрукти свiжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Цукор	-/7,5	-/7,5

**ЧЕТВЕР
І ТИЖДЕНЬ**

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

**П'ЯТНИЦЯ
І ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса бруutto	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				-/4,5	-/4,5	
Обід	Суп з фрикадельками	200/10	250/14	М'ясо птиці філе	11/15	11/15
				Яйце	1\18/1/13	2,22/3,08
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
	М'ясо тушковане з пшоном	36/80	48/100	М'ясо свинина без кісток	45/60	45/60
				Олія рослина	2/2	2/2
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат з квашеної капусти з рослинною олією Морква тушкована	-	48	Капуста квашена	-/61,5	-/43
		30		Морква	44/-	33/-
				Цукор	-/3	-/3
				Цибуля	6/6	5/5
				Олія рослина	1,5/2	1,5/2
	Компот із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Цукор	-/7	-/7
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Вечеря	Суфле з курячого м'яса та рису	105	132	Рис	15/20
М'ясо птиці філе					34/45	34/45
Яйце					1\13/1\10	3/4
Масло вершкове					2/2,5	2/2,5
Салат з огірка квашеного та цибулі з олією Салат з буряка відвареного та цибулі		-	80	Огірок солоний	-/85	-/68
		56		Буряк	69,4/-	52/-
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Олія	4/4,5	4/4,5
Фрукти сезонні		60	80	Фрукти свіжі Цитрусові Банани	68,2/91 100/133,4 85,8/114,3	60/80
Какао		150	200	Какао	5/6	5/6
	Молоко			150/200	150/200	
	Цукор			-/7,5	-/7,5	

**ПОНЕДІЛОК
II ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід(грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Каша ячна в'язка з вершковим маслом	80	100	Крупа ячна	17/22	17/22
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Ячня з хлібом і зеленою цибулею	56	58	Яйце	1/1	40/40
				Хліб пшеничний	10/10	10/10
				Цибуля зелена	10/13,4	6/8
				Олія	2,5/2,5	2,5/2,5
	Вінегрет	94	118	Картопля	70/83,4	42/50
				Морква	21,4/13,4	16/10
				Буряк	21,4/29,4	16/22
				Огірок солоний	-/18	-/14
				Капуста квашена	-/35	-/24
				Зелений горошок мrożений	20/-	20/-
				Цибуля	9,6/12	8/10
Олія				1,5/2	1,5/2	
Хліб пшеничний з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30	
			Сир твердий	10/15	10/15	
Фрукти сезонні	60	80	Фрукти свіжі Цитрусові Банани	68,2/91 100/133,4 85,8/114,3	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	15/25
	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	10,7/16	8/12
	Бурячкова ікра	40	52	Буряк	50,7/66,7	38/50
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	2/2	2/2
	Свіжі фрукти	60	80	Фрукти свіжі Цитрусові Банани	68,2/91 100/133,4 85,8/114,3	60/80
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
				Молоко	150/200	150/200
Цукор				-/7,5	-/7,5	

ВІВТОРОК II ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Каша пшоняна молочна з маслом вершковим	180	200	Молоко	150/200	150/200
				Крупа пшоняна	16/20	16/20
				Цукор	-/3	-/3
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Ікра з моркви	54	72	Морква	70,7/93,4	53/70
				Цибуля	8,4/12	7/10
				Томатна паста	1/1,5	1/1,5
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Компот із фруктів	150	180	Свіжі фрукти або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
Цукор				-/4,5	-/4,5	
Обід	Суп овочевий	200	250	Капуста	40/50	32/40
				Картопля	25/35	15/20
				Морква	10,7/16	8/12
				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	8/10,7	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 фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	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	
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Яйце	1\10/1\10	4/4
	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 квашений порційний	-	68	Томат квашений	-/85	-/68
	Зелений горошок відварений	45		Зелений горошок морожений	52/-	52/-
	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
II ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса бруutto	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 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	25/35	15/21
				Олія	2/2	2/2
				Крупа вівсяна	16/20	16/20
				Морква	8/10,7	6/8
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Печеня по домашньому	102	132	М'ясо свинина без кісточок	45/60	45/60
				Картопля	108,4/131,7	65/79
				Цибуля	4,8/8,4	4/7
				Морква	5,4/9,4	4/7
				Олія рослина	1,5/2	1,5/2
	Салат з огірка квашеного з олією/ Морква тушкована	-	50	Огірок квашений	-/62,5	-/50
		35	-	Морква	53,4/-	40/-
				Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
	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	-/7,5	-/7,5
				Фрукти	68,2/91	60/80
				Дріжджі	2/3	2/3
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
	Молоко кип'ячене	135	180	Молоко	135/180	135/180

**ЧЕТВЕР
II ТИЖДЕНЬ**

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

**П'ЯТНИЦЯ
II ТИЖДЕНЬ**

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

**ПОНЕДІЛОК
ІІІ 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
	Морква тушкована	44	58	Морква	64/85,4	48/64
Олія				2/2	2/2	
Хліб пшеничний із сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30	
			Сир твердий	10/15	10/15	
Чай	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
			Цукор	-/7,5	-/7,5	
Обід	Картопляний крем суп з гречками	200	250	Картопля	133,4/166,7	80/100
				Грінки	10/10	10/10
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія рослина	1,5/1,5	1,5/1,5
	М'ясні кульки з курячого м'яса в сметанному соусі	58/15	76/25	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Хліб	8/10	8/10
				Олія рослина	2/2	2/2
				Борошно	5/5	5/5
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
	Каша ячна розсипчаста	80	100	Крупа ячнева	26/33	26/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат з зеленого горошку та цибулі	36	45	Зелений горошок заморожений	32/40	32/40
				Олія	2/2	2/2
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Хліб	20	20	Хліб	20/20	20/20
	Компот із фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
Цукор				-/10	-/10	
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	1,5/2	1,5/2
				Рис	17/25	17/25
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат з квашених огірків та цибулі Салат з відвареного буряка та цибулі	50	70	Огірки квашені	-/85	-/68
				Буряк	69,4/-	52/-
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Олія	2/2,5	2/2,5
	Свіжі фрукти	60	80	Фрукти свіжі Цитрусові Банани	68,2/91 100/133,4 85,8/114,3	60/80
	Какао	140	180	Какао	5/6	5/6
				Молоко	140/180	140/180
				Цукор	-/7,5	-/7,5

ВІВТОРОК ІІІ ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Молочний суп з макаронними виробами з вершковим маслом	200	250	Макаронні вироби	26/33	26/33
				Цукор	-/3	-/3
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Молоко	150/200	150/200
	Морква тушкована з яблуком	110	148	Морква	80/106,7	60/80
				Яблуко	68,2/91	60/80
				Цукор	-/2	-/2
				Олія	4/4,5	4/4,5
Цукор				-/4,5	-/4,5	
Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Сік	120	180	Сік	120/180	120/180	
Обід	Суп перловий	200	250	Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
				Картопля	25/35	15/21
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Крупа перлова	8/10	8/10
	Чахохбілі з куркою та картопляне пюре	65/80	85/97	М'ясо птиці чверть	74/99	45/60
				Цибуля	19,1/31	16/24
				Томат	3/5	3/5
				Картопля	108,4/131,7	65/79
				Молоко	20/24	20/24
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Капуста тушкована з чорносливом	30	35	Капуста	35/40	28/32
				Цибуля	4,8/4,8	4/4
				Томат паста	1/1	1/1
				Чорнослив	5/7	5/7
				Олія	1,5/2	1,5/2
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Узвар	150	180	Сухофрукти	15/18	15/18
Цукор				-/10	-/10	
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
	Буряк тушкований	46	61	Буряк	61,2/80	46/60
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Олія	1,5/2	1,5/2
	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
Кефір або йогурт	100	125	Цукор	-/7,5	-/7,5	
			Кефір або 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	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 фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80	
				Цукор	-/4,5	-/4,5	
	Обід	Борщ український зі сметаною	200	250	Картопля	25/35	15/21
					Буряк	20/26,8	15/20
Цибуля					9,6/14,3	8/12	
Морква					10,7/16	8/12	
Капуста					26,3/30	21/24	
Сметана					5/5	5/5	
Олія					2/2	2/2	
Каша пшенична розсипчаста з маслом вершковим		80	100	Крупа пшенична	32/40	32/40	
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5	
Фрикадельки з м'яса яловичини в сметанному соусі		52/10	67/10	М'ясо яловичини без кісток	45/60	45/60	
				Хліб	10/10	10/10	
				Яйце	0,1/0,1	4/4	
				Цибуля	9,6/14,3	8/12	
				Борошно	4/7	4/7	
				Олія	3/3,5	3/3,5	
				Сметана	10/20	10/20	
Кисіль із фруктів		150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80	
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6	
				Цукор	-/10	-/10	
Хліб	30	30	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	0,1/0,1	4/4	
	Картопля відварена з маслом вершковим	63	76	Картопля	108,4/131,7	65/79	
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5	
	Оладки з капусти	94	124	Капуста	67,5/90	54/72	
				Яйце	0,5/0,5	20/20	
				Крупа манна	7/10	7/10	
				Олія	2/2,5	2/2,5	
				Молоко	14/20	14/20	
	Хліб пшеничний з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30	
				Сир твердий	10/15	10/15	
	Чай	120	150	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
				Цукор	-/7,5	-/7,5	

**ЧЕТВЕР
ІІІ ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Молочна гречана каша	200	250	Крупа гречана	16/20	16/20
				Молоко	150/200	150/200
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Цукор	-/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 Цитрусові Банани	68,2/91 100/133,4 85,8/114,3	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
	Салат з огірка солоного Салат з буряка відвареного	-	49	Огірок солоний	-/50	-/40
		36	-	Буряк	42,7/-	32/-
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	1/1	1/1
	Хліб 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 минтай	84/126	40/60
				Борошно	20/30	20/30
				Дріжджі	1/1	1/1
				Молоко	10/20	10/10
				Яйцо	0,2/0,2	8/8
	Капуста тушкована	48	64	Олія	1,5/2	1,5/2
				Капуста	55/70	44/56
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Морква	10,7/16	8/12
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Запіканка пшонона з фруктами	120	160	Пшоно	20/25	20/25
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Яйцо	0,1/0,1	4/4
				Фрукти свіжі	68,2/91	60/80
Олія				0,5/0,5	0,5/0,5	
Кефір або йогурт	100	125	Кефір або йогурт)	100/125	100/125	

**П'ЯТНИЦЯ
ІІІ ТИЖДЕНЬ**

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

**ПОНЕДІЛОК
IV 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 квашених огірків та цибулі Морква тушкована	55	80	Огірки квашені	- /87	-/70
				Морква	69,4/-	52/-
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Фрукти свіжі	60	80	Фрукти свіжі Цитрусові Банани	68,2/91 100/133,4 85,8/114,3	60/80
	Хліб з сиром твердим			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 і	200	250	Олія	2/2,5	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	1,5/1,5	1,5/1,5
				Морква	10,7/16	8/12
	Салат з капусти квашеної Капуста тушкована	- 27	44 -	Капуста квашена	/51,5	-/36
				Капуста	35/-	28/-
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
	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
ІV 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
	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 свіжі Цитрусові Банани	68,2/91 100/133,4 85,8/114,3	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
	Олія рослина	4/4	4/4			
	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 фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80	
			Цукор	-/8	-/8	
Вечеря	Риба тушкована в томатному соусі з відвареним рисом	80/43	100/65	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	
				Олія	2/2,5	
				Цибуля	3,6/4,8	3/4
				Морква	4/5,4	3/4
				Томат паста	2/3	2/3
				Цукор	-/4	-/4
				Рис	28/35	28/35
	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5			
	Вінегрет	87	111	Картопля	70/83,4	42/50
				Морква	10,7/13,4	8/10
				Буряк	21,4/29,4	16/22
				Огірок солоний	-/18	-/12
				Капуста квашена	-/35	-/18
				Горошок зелений заморожений	22/-	22/-
Цибуля				9,6/12	8/10	
Олія	1,5/2	1,5/2				
Кефір або йогурт	100	125	Кефір, йогурт	100/125	100/125	

**СЕРЕДА
ІV ТИЖДЕНЬ**

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

**ЧЕТВЕР
ІV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Омлет драчена з овочами	60	80	Яйця	1/ 1	40/40
				Цибуля	4,8/4,8	4/4
				Морква	18,7/30,7	14/23
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Молоко	10/20	10/20
				Борошно	2/3	2/3
	Буряк тушкований	37	46	Буряк	45,4/57,4	34/43
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	2/2	2/2
	Каша вівсяна в'яз з вершковим маслом	80	100	Геркулес	20/25	20/25
				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 на бульйоні з зеленим горошком та сметаною	200/15	250/15	Картопля	25/35	15/21
				Горошок зелений заморожений	10/15	10/15
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Морква	10,7/16	8/12
				Капуста	32,5/38,8	26/31
				Сметана	15/25	15/25
	Каша розсипчаста перлова з вершковим маслом	80	100	Крупа перлова	26/33	26/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Гуляш з м'яса птиці	42	55	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Борошно	3/5	3/5
				Томат	2/2	2/2
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія рослина	3,0/3,0	3/3
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	
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія рослинна	2,0/2,5	2/2,5
				Борошно	5/5	5/5
				Хліб	15/20	15/20
				Яйце	0,1/0,1	4/4
				Картопля	108,4/131,7	65/79
	Салат з огірка солоного та цибулі Салат з моркви відвареної та цибулі	-	72	Огірок солоний	-/77,2	-/62
				Морква	61,4/-	46/-
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
	Манна запіканка із фруктовим сиропом	80/40	100/50	Манка	18/22	18/22
				Олія	2/2	2/2
				Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80
				Цукор	-/7,5	-/7,5
Молоко кип'ячене	130	176	Молоко	130/176	130/176	

**П'ЯТНИЦЯ
ІV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		ясла	сад			
Сніданок	Сирно-пшенична запіканка	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
	Морква тушкована	54	71	Морква	69,4/90,7	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 фруктів	150	180	Фрукти свіжі або заморожені	68,2/91 60/80	60/80	
			Цукор	-/4	-/4	
Обід	Суп картопляний	200	250	Картопля	133,4/166,7	80/100
				Морква	10,7/16	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	2,5/2,5	2,5/2,5
				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 із квашеної капусти та цибулі Капуста тушкована	30	50	Капуста квашена	-/60	-/42
				Капуста	40/-	32/-
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	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