

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського  
управління Головного управління  
Держпродспоживслужби  
в Сумській області

  
Олександр СКВАРЧА

29.12.  
2021 рік



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор багатoproфільного  
навчально-реабілітаційного  
центру № 1 Сумської міської ради

  
Людмила ШРАМКО

2021 рік



## ПРИМІРНЕ ЧОТИРЬОХТИЖНЕВЕ МЕНЮ

на зимовий період 2022 року

Сумського багатoproфільного навчально-реабілітаційного центру № 1 Сумської міської ради

## Понеділок

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність	
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
<i>Сніданок</i>										
Рагу овочеве з м'ясом куриці	160	180	14,66	18,17	10,32	17,66	20,02	25,1	203,2	302,62
Чай	150	180	-	-	-	-	-	4,9	-	18,5
Хліб пшеничний(Г),сир тв(МП,Л)	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
	7	7	1,65	1,65	2,16	2,16	-	-	26,6	26,6
<i>Обід</i>										
Салат з капусти, яблука та селери	50	75	0,5	0,8	1,6	2,4	3,9	5,8	33,0	49,5
Суп – пюре гороховий	150	200	4,07	5,52	1,91	2,80	15,33	21,23	92,55	129,06
Каша рисова(Л,ЗП)	90	120	2,13	2,84	2,46	3,28	21,57	28,76	118,83	158,44
Тюфтеля м'ясна в соусі(Г)	65	100	9,99	14,05	11,74	17,43	12,76	17,31	188,89	273,27
Компот із свіжих ягід	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	6,7	26,9	32,2
Хліб житній(Г)	20	30	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8
<i>Вечеря</i>										
Молочна манна каша(МП,Л)	200	240	6,32	8,06	6,79	8,57	22,67	30,58	198,93	230,21
Оладки кукурудзяно- моркв, смет.соусом(МП,Л,Я)	60/10	80/10	3,18	4,24	2,69	3,59	22,34	29,78	180,92	231,23
Банан	120	160	1,17	1,35	0,3	0,45	20,16	24,3	89,0	106,8
Усього			46,71	60,28	40,59	57,23	161,95	224,97	<u>1254,06</u>	<u>1701,53</u>

Вівторок										
Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність	
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
<i>Сніданок</i>										
Паелья овочев(Л,ЗП)	100	120	4,9	5,5	3,6	4,4	22,1	26,5	133,8	160,6
Товченики рибні(Р,Г)	45	60	6,82	9,53	3,06	4,1	4,48	7,08	71,49	101,71
Чай(трав'ний)	150	180	-	-	-	-	7,5	10,0	30,0	40,0
Хліб пшеничний (Г)	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
Яблуко запечене	120	160	0,3	0,48	0,3	0,45	9,83	11,7	67,1	86,4
<i>Обід</i>										
Вінегрет	50	75	0,38	0,49	3,05	4,06	1,55	2,01	33,55	44,55
Капусняк з гарбузом	150	200	2,1	2,7	7,3	9,1	10,2	13,7	113,25	151,0
Каша гречана(Л,ЗП)	90	120	3,81	5,08	3,15	4,2	18,99	25,32	120,33	160,44
Курячі нагетси(Г,МП,Л)	50	85	8,75	15,1	4,5	7,7	10,4	17,7	110,1	186,3
Какао на молоці(МП,Л)	160	180	4,45	6,01	5,2	4,7	17,84	19,78	132,51	146,7
Хліб житній(Г)	20	30	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8
<i>Вечеря</i>										
Сирники (МП,Л,Г)	70	100	10,5	13,96	8,9	11,24	22,67	28,9	277,98	329,07
Сметанний соус (МП,Л)	30	50	1,37	1,77	6,7	8,56	11,05	14,18	108,38	138,78
Кефір(МП,Л)	160	180	3,55	4,5	4,3	5,12	5,4	6,5	89,6	100,7
Усього			53,77	68,07	50,38	61,38	150,14	206,15	1383,33	1789,35

## Середа

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність	
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
<i>Сніданок</i>										
Күліш пшоняний(ЗП)	200	250	1,57	2,52	1,77	2,72	10,3	16,69	64,63	103,64
Драчена(Я,МП,Л,Г)	30	50	6,93	8,85	3,56	5,03	1,34	2,68	78,90	137,80
Напій лимонний	150	180	0,3	0,4	-	-	11,7	14,9	68,0	87,0
Хліб пшеничний(Г),сир тв.(МП,Л)	20/7	30/7	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
			1,65	1,65	2,16	2,16	-	-	26,6	26,6
Банан	120	160	1,17	1,35	0,3	0,45	20,16	24,3	89,0	106,8
<i>Обід</i>										
Буряк тушкований з яблуками	50	75	0,83	1,25	2,56	3,83	4,49	6,74	44,28	66,41
Суп Авголемоно	200	250	7,62	9,12	5,06	7,26	44,2	52,41	118,15	146,86
Голубці ліниві з курячим м'ясом (Я,МП,Л)	70	105	10,05	15,99	13,49	21,19	5,64	8,14	183,89	268,89
Сік	150	180	1,05	1,36	-	-	12,15	14,58	52,5	63,2
Хліб житній(Г)	20	30	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8
<i>Вечеря</i>										
Молочна вівсяна каша(МП,Л)	180	220	6,17	7,63	7,1	9,0	21,43	26,87	201,53	260,31
Пан де Калатрава(Г,МП,Л)	50	75	4,12	7,35	6,55	8,38	15,8	25,66	80,0	108,46
Усього			54,3	59,77	42,97	58,61	164,81	223,48	1307,52	1588,07



*Четвер*

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність	
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
<i>Сніданок</i>										
Риба тушкована з овочами(Р)	60	80	9,09	11,27	2,78	4,06	3,28	4,35	80,68	104,38
Ризотто	100	120	2,13	2,84	2,46	3,28	21,57	28,76	118,83	158,44
Чай	150	180	-	-	-	-	-	4,9	-	18,5
Хліб пшеничний(Г)	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
Яблуко	120	160	0,5	0,7	0,5	0,7	11,76	15,7	54,0	72,0
<i>Обід</i>										
Салат з вареної квасолі	50	75	1,0	1,5	1,8	2,7	3,1	4,7	34,0	51,0
Борщ український	150	200	2,70	3,48	2,34	3,73	12,52	17,06	81,39	114,70
Гуляш курячий(Г)	50	95	8,82	14,61	10,33	16,88	4,35	6,76	144,40	235,31
Булгур(Г)	90	120	3,48	4,64	3,15	4,2	20,19	26,92	124,23	164,64
Компот із сухофруктів	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	6,7	26,9	32,2
Хліб житній(Г)	20	30	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8
<i>Вечеря</i>										
Запіканка сирно-рожева(МП,Л,Я)	100	150	8,32	10,48	8,4	12,6	29,15	39,2	311,73	416,29
Сметанний соус (МП,Л)	40	50	1,37	1,77	6,7	8,56	11,05	14,18	108,38	138,78
Какао на молоці(МП,Л)	160	180	4,45	6,01	5,2	4,7	17,84	19,78	132,51	146,7
Усього			52,90	61,55	46,28	62,46	158,01	219,52	1312,29	1786,04

## П'ятниця

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність	
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
<i>Сніданок</i>										
Бігос з м'ясом куриці(МП,Л)	125	150	16,8	19,21	15,10	24,72	8,9	10,06	279,64	377,49
Чай (трав'яний)	150	180	-	-	-	-	7,5	10,0	30,0	40,0
Хліб пшеничний(Г)	20	20	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
<i>Обід</i>										
Салат вітамінний	50	75	0,59	0,71	2,09	2,12	3,73	4,54	34,45	38,01
Суп болгарський(Я,МП,Л)	150	200	2,87	3,57	2,69	4,10	9,35	13,99	109,53	153,88
Пудинг м'ясний(Я,МП,Л)	50	65	13,51	16,78	15,55	19,15	9,94	11,84	293,11	360,88
Картопляне пюре(МП,Л)	110	150	2,59	3,51	3,19	4,28	16,09	21,9	106,16	143,85
Компот із ягід	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	6,7	26,9	32,2
Хліб житній(Г)	20	20	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8
<i>Вечеря</i>										
Каша молочна пшонона(МП,Л)	180	220	6,17	7,63	7,1	9,0	21,43	26,87	171,53	215,31
Хліб пшеничний(Г)	20	20	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
Банан	120	160	1,17	1,35	0,3	0,45	20,16	24,3	89,0	106,8
Усього			54,26	60,29	46,82	65,14	129,60	174,71	1281,76	1680,82

## 2 тиждень

## Понеділок

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність	
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
<i>Сніданок</i>										
Капуста тушкована	100	120	3,03	3,59	8,49	11,22	27,65	33,25	200,89	249,65
Палички курячі(Г,Я)	50	75	16,79	21,18	2,68	4,02	8,55	12,83	125,63	188,44
Чай	150	200	-	-	-	-	-	4,9	-	18,5
Хліб пшеничний(Г),сир тв(МП,Л)	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
	7	7	1,65	1,65	2,16	2,16	-	-	26,6	26,6
Яблуко	120	160	0,5	0,7	0,5	0,7	11,76	15,7	54,0	72,0
<i>Обід</i>										
Панкейки бурякові (Я,Г)	50	75	2,5	4,0	3,6	5,45	21,8	28,57	112,3	179,33
Суп польовий(Я)	150	200	1,69	3,12	2,96	3,92	10,73	23,27	76,99	103,81
Макарони відварні(МП,Л)	90	120	3,16	4,21	2,51	3,34	20,98	27,96	120,94	161,25
Рулєт м'ясний (Я,Г)	75	90	11,89	13,44	15,92	19,83	7,72	9,66	203,89	253,56
Компот із ягід	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	6,7	26,9	32,2
Хліб житній(Г)	20	30	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8
<i>Вечеря</i>										
Молочна манна каша(МП,Л,ЗП)	180	220	6,32	8,06	6,79	8,57	22,67	30,58	198,93	230,21
Оладки вівсяно-морквяні з ягідним кюлі(Г,ЗП,Я)	40/20	50/20	2,18	3,24	2,69	3,59	18,34	22,78	140,92	181,23
Усього			51.1	68.79	47.76	61,69	173.40	246.71	1356.63	1813.28



## Вівторок

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність	
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
<i>Сніданок</i>										
Фіш-боли в соусі(Р,Я,Г)	50	75	8,42	12,63	1,48	2,23	0,48	0,73	48,98	73,47
Рис відварний(ЗП)	90	120	2,13	2,84	2,46	3,28	21,57	28,76	118,83	158,44
Чай (трав'яний)	150	200	-	-	-	-	7.5	10.0	30.0	40.0
Хліб пшеничний(г)	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
Банан	120	160	1,17	1,35	0,3	0,45	20,16	24,3	89,0	106,8
<i>Обід</i>										
Салат з моркви та яблук	50	75	0,59	0,71	2,09	2,12	3,73	4,54	34,45	38,01
Суп селянський (Г)	150	200	1,31	1,75	2,32	3,07	7,38	9,82	54,90	73,19
Чілі кон карне з куркою	100	150	10,42	13,63	9,45	14,18	11,87	17,80	169,30	253,95
Каша гречана(МП,Л,ЗП)	90	120	3,81	5,08	3,15	4,2	18,99	25,32	120,33	160,44
Компот із сухофруктів	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	6,7	26,9	32,2
Хліб житній(Г)	20	30	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8
<i>Вечеря</i>										
Батончик сирний(МП,Л,Я,Г)	100	125	11,05	13,93	14,5	19,21	19,45	24,34	252,69	328,87
Сметанний соус	40	50	1,37	1,77	6,7	8,56	11,05	14,18	108,38	138,78
Йогурт(МП,Л)	160	180	6,85	8,45	4,03	4,70	14,56	16,83	112.0	126.0
Усього			50.16	64.39	47.1	63,22	172,54	229,08	1361.0	1673.25



Середа										
Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність	
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
<i>Сніданок</i>										
Омлет(Я,МП,Л)	30	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,90	97,80
Котлета морквяна (Я)	50	75	3,38	5,07	5,35	8,04	17,4	25,35	131,7	194,05
Напій з шипшини	150	200	0,3	0,4	-	-	7,7	9,9	48,0	64,0
Хліб пшеничний(Г)	20	20	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
Яблуко	120	160	0,5	0,7	0,5	0,7	11,76	15,7	54,0	72,0
<i>Обід</i>										
Салат вітамінний	50	75	0,59	0,71	2,09	2,12	3,73	4,54	34,45	38,01
Борщ український	150	200	2,70	3,48	2,34	3,73	12,52	17,06	81,39	114,70
Зрази картопляні з кур. м'ясом зі смет.(Г,Я,МП,Л)	130	190	10,66	15,67	13,40	22,50	20,91	29,48	248,04	385,72
Какао на молоці(МП,Л)	160	180	4,45	6,01	5,2	4,7	17,84	19,78	132,51	146,7
Хліб житній(Г)	20	20	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8
<i>Вечеря</i>										
Молочна пшоняна каша(МП,Л)	150	200	5,75	7,67	5,79	7,96	26,37	35,50	180,33	243,90
Хліб пшеничний(Г)	20	20	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
Усього			48,62	54,38	45,83	58,07	161,29	224,75	1300,56	1569,28

## Четвер

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність		
	Сніданок	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
Суфле з відвареного м'яса куриці та вермішелі(Г)	150	190	16,52	19,19	20,95	29,23	22,62	30,30	395,76	473,7	
Чай	150	200	-	-	-	-	-	4,9	-	18,5	
Хліб пшеничний(Г)	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
Банан	120	160	1,17	1,35	0,3	0,45	20,16	24,3	89,0	106,8	
<i>Обід</i>											
Салат з свіжої капусти і моркви	50	75	0,38	0,49	3,05	4,06	1,55	2,01	33,55	44,50	
Суп гороховий	150	200	4,02	5,47	3,90	5,79	15,33	21,23	109,91	155,41	
Каша Булгур	90	120	3,0	3,76	2,49	3,32	20,28	27,01	115,83	154,44	
Риба по польськи(Р)	50	75	10,27	14,71	2,38	3,54	3,33	5,0	75,61	108,01	
Компот із ягід	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	6,7	26,9	32,2	
Хліб житній(Г)	20	30	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8	
<i>Вечеря</i>											
Пудінг сирно-морквяний , сметанний соус(МП,Л,Я,Г)	140	180	17,90	23,63	12,53	16,11	23,09	29,67	271,55	351,80	
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	180	4,20	5,04	3,75	4,5	7,05	8,46	78,7	93,6	
Усього			60.5	68.89	49.97	68.05	136.61	188.86	1392.05	1682.06	

## П'ятниця

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність	
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
<i>Сніданок</i>										
Овочева рагу з м'ясом	160	180	11,66	18,17	10,32	17,66	20,02	25,1	273,2	302,62
Чай (травяний)	150	200	-	-	-	-	7.5	10.0	30.0	40.0
Хліб пшеничний(Г)	20	20	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
Яблуко	120	160	0,5	0,7	0,5	0,7	11,76	15,7	54,0	72,0
<i>Обід</i>										
Салат з варених овочів	50	75	4,77	5,91	5,04	6,04	10,48	5,91	46,14	60,92
Суп гречаний	150	200	2,51	2,95	3,13	4,58	15,69	18,61	102,06	128,57
Плов з м'ясом	120	160	14,28	19,68	13,01	17,79	20,19	24,80	286,71	383,39
Компот із сухофруктів	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	6,7	26,9	32,2
Хліб житній(Г)	20	30	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8
<i>Вечеря</i>										
Каша молочна геркулесо́ва(МП,Л)	150	200	5,89	7,85	6,86	9,14	22,28	29,70	172,02	229,35
Оладки кукурудзяно-моркв, смет. соусом(МП, Л,Я)	60/10	80/10	3,18	4,24	2,69	3,59	22,34	29,78	180,92	231,23
Усього			56.83	64.75	43.17	60.55	153.46	196.81	1267.19	1623.38



## 3 тиждень

## Понеділок

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність	
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
<i>Сніданок</i>										
Булгур(Г)	90	120	3,48	4,64	3,15	4,2	20,19	26,92	124,23	165,64
Гуляш з м'яса курки(Г)	50	85	8,82	11,61	10,33	16,88	4,35	6,76	144,40	235,31
Чай	150	200	-	-	-	-	-	4,9	-	18,5
Хліб пшеничний(Г),сир тв(МП,Л)	20 7	30 7	1,52 1,65	2,28 1,65	0,18 2,16	0,27 2,16	9,38 -	14,07 -	46,2 26,6	69,3 26,6
<i>Обід</i>										
Буряк тушкований з яблуком	50	75	0,38	0,49	3,05	4,06	1,55	2,01	33,55	44,50
Капусняк український зі сметаною(МП,Л)	150/3	200/5	1,83/ 0,11	2,82/ 0,14	5,54/ 0,8	6,55/ 1,0	11,31/ 0,13	16,76/ 0,16	81,88/ 8,24	120,94/ 10,3
Шніцель м'ясний (Г,МП,Л)	50	80	10,44	16,82	10,35	16,36	5,86	10,36	140,82	228,01
Каша вівсяна в'язка	90	120	3,33	4,44	3,96	5,28	15,93	20,84	110,73	147,64
Компот із свіжих ягід	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	6,7	26,9	32,2
Хліб житній(г)	20	30	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8
<i>Вечеря</i>										
Молочна пшоняна каша(МП,Л)	180	220	6,24	7,71	5,95	7,77	21,61	26,52	193,78	235,43
Оладки гречано-морквяні з ягідним кюлі(Г,ЗП,Я)	40/20	50/20	2,18	3,24	2,69	3,59	18,34	22,78	140,92	181,23
Усього			53,02	58,51	46,74	67,19	142,63	202,91	1389,69	1669,65

## Вівторок

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність	
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
<i>Сніданок</i>										
Стіки рибні (Р,Г)	50	70	7,7	10,8	1,3	1,9	10,8	15,2	80,1	112,2
Фалафель(Я)	50	75	5,5	7,58	0,8	0,83	16,1	23,48	87,9	131
Чай (трав'яний)	150	200	-	-	-	-	7,5	10,0	30,0	40,0
Хліб пшеничний(Г)	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
Яблуко	120	160	0,5	0,7	0,5	0,7	11,76	15,7	54,0	72,0
<i>Обід</i>										
Салат зі свіжої капусти і моркви	50	75	0,73	0,97	2,04	2,05	2,79	3,70	30,64	34,77
Розсольник	150	200	1,96	2,65	1,71	2,53	14,08	19,06	79,83	110,41
Котлети «Полтавські»(Г)	50	65	11,56	14,74	12,55	14,87	4,98	6,14	203,62	254,17
Картопля тушкована	110	150	2,2	2,99	4,55	6,41	17	22,98	121,26	164,31
Компот із сухофруктів	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	6,7	26,9	32,2
Хліб житній(Г)	20	30	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8
<i>Вечеря</i>										
Вареники ліниві(МП,Л,Я,Г)	80	110	10,66	13,36	13,03	16,84	22,7	28,89	247,68	317,12
Сметанний соус(МП,Л,Г)	40	50	1,37	1,77	6,7	8,56	11,05	14,18	108,38	138,78
Кефір(МП,Л)	160	180	4,65	5,45	4,03	4,70	18,56	21,83	125,89	147,67
Усього			53,87	66,26	47,83	60,44	193,02	238,37	1261,44	1657,73

Середа											
Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність		
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	
<i>Сніданок</i>											
Пастуший пиріг з курячим м'ясом (МП,Л)	100	180	9,61	17,3	4,17	7,5	11,85	21,3	125,93	226,68	
Напій лимонний	150	180	0,3	0,4	-	-	11,7	14,9	68,0	87,0	
Хліб пшеничний(Г)	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
Банан	100	120	1,17	1,35	0,3	0,45	20,16	24,3	89,0	106,8	
<i>Обід</i>											
Капуста тушкована	100	120	3,03	3,59	5,49	8,22	27,65	33,25	200,89	249,65	
Суп гречаний(ЗП)	150	200	1,86	2,97	2,89	2,61	8,99	18,71	68,59	81,01	
Болоньезе	50	75	6,72	8,58	3,67	6,01	4,49	6,73	82,86	124,29	
Палента(мп,Л,ЗП)	100	150	3,93	4,38	2,7	4,07	18,4	27,6	109,5	164,5	
Сік	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	6,7	26,9	32,2	
Хліб житній(Г)	20	30	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8	
<i>Вечеря</i>											
Молочна гарбузова каша(МП,Л)	190	280	5,81	7,19	11,93	15,40	24,61	31,21	224,70	286,65	
Яблуко запечене з сиром(МП,Л)	50	75	0,4	0,6	0,4	0,6	11,8	17,8	52,4	78,6	
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	180	4,20	5,04	3,75	4,5	7,05	8,46	78,7	93,6	
Усього			51,42	57,55	48,55	58,97	169,9	241,48	1222,71	1674,08	



## Четвер

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність		
	Сніданок	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
Котлета рибна(Р,Г,Я)	60	80	9,79	10,6	2,88	3,2	9,63	12,2	138,92	169,8	
Каша пшенична(Г,МП,Л,ЗП)	90	120	3,33	4,11	2,52	3,36	20,88	27,84	120,33	160,34	
Чай	150	200	-	-	-	-	-	4,9	-	18,5	
Хліб пшеничний(Г)	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
Яблуко	120	160	0,5	0,7	0,5	0,7	11,76	15,7	54,0	72,0	
<i>Обід</i>											
Салат полонинський	50	75	0,38	0,49	3,05	4,06	1,55	2,01	33,55	44,50	
Борщ буряковий	150	200	1,38	1,82	2,02	2,75	9,98	13,27	61,57	82,54	
Макарони відварні(г,МП,Л)	90	120	3,16	4,21	2,51	3,34	20,98	27,96	120,94	161,25	
Гуляш з курятини(Г)	50	85	8,82	13,61	10,33	16,88	4,35	6,76	144,40	235,31	
Компот із ягід	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	6,7	26,9	32,2	
Хліб житній(Г)	20	30	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8	
<i>Вечеря</i>											
Сирники (МП,Л,Я,Г)	70	100	10,5	13,96	12,9	21,24	22,67	28,9	277,98	359,07	
Сметанний соус(МПЛ)	40	50	1,37	1,77	6,7	8,56	11,05	14,18	108,38	138,78	
Какао з молок(МП,Л)	160	180	4,65	5,45	4,03	4,70	18,56	21,83	125,89	147,67	
Усього			47,92	61,97	48,06	54,87	154,61	212,76	1308,01	1765,06	

## П'ятниця

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність		
	Сніданок	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
Куліш гречаний	150	200	2,99	3,59	7,67	11,33	17,34	20,81	153,53	202,85	
Чай (травяний)	150	200	-	-	-	-	7,5	10,0	30,0	40,0	
Хліб пшеничний(ГО	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
<i>Обід</i>											
Салат із свіжої капусти	50	60	0,77	0,91	3,04	4,04	4,48	5,91	46,14	60,92	
Суп овочевий	150/20	200/30	7,81	10,87	6,76	10,07	16,01	16,61	146,73	186,21	
Каша ячна (Г,МП,Л,ЗП)	90	120	3,03	4,04	2,46	3,28	21,03	2,76	117,03	166,04	
Тюфтельки курячі(Я,Г,МП,Л)	80	105	15,10	19,20	11,34	18,02	13,59	17,11	199,75	298,19	
Йогурт(МП,Л)	160	180	6,85	8,45	4,03	4,70	14,56	16,83	112,0	126,0	
Хліб житній(г)	20	40	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8	
<i>Вечеря</i>											
Суп молочний вівсяний(МП,Л)	150	200	4,11	4,15	3,52	4,68	9,77	12,12	151,88	179,17	
Биточок пшоняний з соусом(Я,Г)	60	80	3,18	4,24	2,69	3,59	22,34	29,78	120,92	161,23	
Банан	120	160	1,17	1,35	0,3	0,45	20,16	24,3	89,0	106,8	
Усього			47,85	59,75	42,23	60,91	164,38	186,75	1262,22	1670,51	

## 4 тиждень

Понеділок											
Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність		
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	
<i>Сніданок</i>											
Омлет(Я,МП,Л)	30	50	2,93	3,85	3,56	7,03	1,34	2,68	48,90	97,80	
Капуста цвітна запечена(Я,Г)	100	120	6,03	8,59	8,49	11,22	27,65	33,25	200,89	269,65	
Чай	150	200	-	-	-	-	-	4,9	-	18,5	
Хліб пшеничний(Г),сиртв(МП,Л)	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
	7	7	1,65	1,65	2,16	2,16	-	-	26,6	26,6	
Сир твердий	7	7	1,65	1,65	2,16	2,16	-	-	26,6	26,6	
Банан	120	160	1,17	1,35	0,3	0,45	20,16	24,3	89,0	106,8	
<i>Обід</i>											
Вінегрет	50	60	0,77	0,91	3,04	4,04	4,48	5,91	46,14	60,92	
Суп Гороховий	150	200	1,82	2,29	1,72	2,5	16,32	20,06	89,04	113,03	
Булгур(Г)	90	120	3,0	3,76	2,49	3,32	20,28	27,01	115,83	154,44	
Ковбаски по львівські Г,МП,Л,Я)	60	80	14,32	17,97	12,37	17,07	12,93	17,29	191,36	260,37	
Компот із ягід	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	6,7	26,9	32,2	
Хліб житній(Г)	20	30	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8	
<i>Вечеря</i>											
Суп молочний з макаронами(МП,Л,Г)	200	260	6,74	8,57	6,76	8,87	27,64	39,19	196,96	251,35	
Хліб пшеничний(Г)	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
Усього			50,99	56,47	41,69	57,98	163,43	225,87	1373,11	1604,06	



## Вівторок

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність	
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
<i>Сніданок</i>										
Фрикадельки рибні(Р,Я,Г,МП,Л)	60	90	8,9	13,4	1,5	2,2	1,1	1,6	48,7	73,0
Каша гречана(МП,Л)	90	120	3,81	5,08	3,15	4,2	18,99	25,32	120,33	160,44
Чай (трав'яний)	150	200	-	-	-	-	7,5	10,0	30,0	40,0
Хліб пшеничний(Г)	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
Яблуко	120	160	0,5	0,7	0,5	0,7	11,76	15,7	54,0	72,0
<i>Обід</i>										
Салат з редьки і капусти	50	60	0,84	0,96	3,06	4,06	5,6	6,4	50,49	62,84
Суп харчо	150	200	2,7	3,48	2,34	3,73	12,52	17,06	81,39	114,7
Зрази картопляні з курячим м'ясом (Я,Г,МП,Л)	130	190	10,66	15,67	13,40	22,50	20,91	29,48	248,04	385,72
Йогурт(МП,Л)	160	180	6,85	8,45	4,03	4,70	14,56	16,83	112,0	126,0
Хліб житній(Г)	20	30	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8
<i>Вечеря</i>										
Сирники рожеві(МП,Л,Я,Г)	85	100	10,18	13,38	16,55	21,16	20,35	24,72	266,87	339,39
Сметанний соус МП,Л)	40	50	1,37	1,77	6,7	8,56	11,05	14,18	108,38	138,78
Какао з молок(МП,Л)	160	180	4,65	5,45	4,03	4,70	18,56	21,83	125,89	147,67
Усього			47,87	67,11	49,74	72,88	147,77	189,1	1212,11	1651,4

## Середа

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність		
	Сніданок	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
Каша пшенична (Г,МП,Л)	90	120	3,33	4,11	2,52	3,36	20,88	27,84	120,33	160,34	
Гуляш курячий(Г)	50	95	11,82	14,61	10,33	16,88	4,35	6,76	114,40	235,31	
Напій лимонний	150	180	0,3	0,4	-	-	11,7	14,9	68,0	87,0	
Хліб пшеничний(Г)	20	20	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
<i>Обід</i>											
Ікра буряково- морквяна	70	90	1,15	1,49	2,08	3,1	7,54	9,75	49,14	67,25	
Розсольник	150	200	1,96	2,65	1,71	2,53	14,08	19,06	79,83	110,41	
Овочева рагу з м'ясом	160	180	13,66	18,17	10,32	17,66	20,02	25,1	203,2	302,62	
Сік	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	6,7	26,9	32,2	
Хліб житній(Г)	20	20	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8	
<i>Вечеря</i>											
Молочна пшоняна каша(МП,Л,Г)	150	200	5,75	7,67	5,79	7,96	26,37	35,50	180,33	243,90	
Хліб пшеничний(Г)	20	20	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
Банан	120	160	1,17	1,35	0,3	0,45	20,16	24,3	89,0	106,8	
Усього			47,0	62,23	35,68	55,95	167,33	219,18	1295,05	1558,23	

## Четвер

	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність	
	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад	Ясла	Сад
<i>Сніданок</i>										
Рибна юшка(Р)	200	250	9,92	12,08	2,36	3,46	6,7	8,28	110,62	150,36
Чай	150	200	-	-	-	-	-	4,9	-	18,5
Хліб пшеничний(Г)	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
Яблуко	120	160	0,5	0,7	0,5	0,7	11,76	15,7	54,0	72,0
<i>Обід</i>										
Салат із свіжої капусти	50	60	0,77	0,91	3,04	4,04	4,48	5,91	46,14	60,92
Суп овочевий	200	250	6,92	9,08	2,36	3,46	6,7	8,28	75,62	100,36
Каша рисова(МП,Л)	90	120	2,13	2,84	2,46	3,28	21,57	28,76	118,83	158,44
Битки січені з курячого м'яса	55	80	5,27	7,67	5,39	7,95	3,42	5,09	83,42	183,33
Компот із ягід	150	180	0,2	0,3	0,2	0,3	5,6	6,7	26,9	32,2
Хліб житній(Г)	20	40	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8
<i>Вечеря</i>										
Пудінг сирно-морквяний зі сметаною(МП,Л,Я,Г)	140/5	180/15	17,90/ 0,15	23,65/ 0,44	12,53/ 0,75	16,11/ 2,25	23,09/ 0,15	29,67/ 0,46	271,55/ 7,94	351,80/ 23,82
Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	180	4,20	5,04	3,75	4,5	7,05	8,46	78,6	93,6
Усього			50,79	63,97	43,04	46,8	188,82	230,53	1398,86	1688,43



## П'ятниця

Назва страви	Вихід страви		Білки		Жири		Вуглеводи		Калорійність	
	Сніданок	Ясла	Ясла	Сад	Ясла	Ясла	Сад	Ясла	Сад	
		Сад			Сад					
Куліш гречаний	150	200	2,99	3,59	7,67	11,33	17,34	20,81	153,53	202,85
Чай (трав'яний)	150	200	-	-	-	-	-	-	-	-
Хліб пшеничний	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
Сир твердий	7	7	1,65	1,65	2,16	2,16	-	-	26,6	26,6
<i>Обід</i>										
Салат вітамінний	50	60	0,59	0,71	2,09	2,12	3,73	4,54	34,45	38,01
Борщ буряковий	150	200	1,38	1,82	2,02	2,75	9,98	13,27	101,57	152,54
Пюре картопляне	110	150	2,59	3,51	3,19	4,28	26,09	31,9	176,16	203,85
Чахохбілі з куркою	100	150	19,20	28,8	8,48	10,7	15,30	17,9	226,29	279,4
Компот із сухофруктів	150	180	0,04	0,05	-	-	4,32	5,18	16,32	19,58
Хліб цільнозерновий	20	40	1,32	2,67	0,24	0,48	8,22	16,44	49,04	73,8
<i>Вечеря</i>										
Молочна рисова каша	200	250	6,69	8,45	7,33	9,35	28,18	36,13	203,66	260,35
Оладки кукурудзяно-морквяні зі сметан.соусом(Г,ЗП,Я,МП,Л)	40/30	50/40	2,18 1,37	3,24 1,77	2,69 6,7	3,59 8,56	18,34 11,05	22,78 14,18	140,92 108,38	181,23 138,78
Банан	120	160	1,17	1,35	0,3	0,45	20,16	24,3	89,0	106,8
Усього			42,69	59,89	43,05	56,04	172,09	221,50	1336,12	1753,09

Примітка: Можлива заміна страв на кращий або рівноцінний варіант. Ціна регулюється виходом страв .Кисломолочна продукція вживається тільки після термообробки,овочі і фрукти в натуральному вигляді або тушковані,запечені.

## Список використаної літератури

1. Організація харчування у ДНЗ. \Укладачі: Ковтун Є.Ф., Сопіна Л.М., -  
Суми: СОІППО. – 2009.- 72с.
2. Організація харчування дітей у дошкільному навчальному закладі. \  
Упорядники: Н.В. Омеляненко, Н.М. Курочка  
ТОВ «Видавництво «Шкільний світ», 2010. – 160с.
- 3.Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах:  
методичний посібник.\ Упорядкував: Н.В. Омеляненко, Ю.Б. Баранова,  
К.В. Алексеєнко, Л.Л.Рябчун. – К.:  
ТОВ «МЦФЕР – Україна», 2014. -576с.
4. Матвієнко Тетяна Олександрівна  
Тел. 0507420345



Старша медична сестра



Т.О Матвієнко

Кухар



Є.М. Гончаренко

Кухар



Л.В. Вакула