

**1й тиждень**

<b>Понеділок</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6(7) років				
<b>Сніданок</b>					
Макарони відварені з овочами	130/100	4,38	2,91	28.04	156,58
Яйце варене (Я)	40	5,08	4,6	0.28	62,2
Салат з огірків свіжих або солоних огірків з цибулею	82/76	0,6/0.7	2.6/2,1	3,0/2,1	35/31
Чай з каркаде	180	0.54	-	0.9	9.0
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Сир твердий (МП,Л)	15	2.54	4.63	0	57
Банан	80	1,28	0,16	17,44	76,0
<b>Обід</b>					
Борщ український із сметаною (МП,Л)	200/5	2,68/0.14	5,43/1	16,05/0.16	120,5/10.3
Каша перлова в'язка (ЗП,Г)	100	2,78	0,29	21,97	100,0
Курка по-італійськи	72/60	12,1	2.5	1,1	74,4
Салат з капусти та моркви	80	1.21	2,76	4,66	5121
Узвар	180	0,3	0,8	22,4	96,9
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9.9	71
<b>Вечеря</b>					
Булгур (Г)	100	3,1	3.2	18.6	110,0
Оладки куряч і(ЗП,Г,МП,Л,Я)	93/60	15.07	6.38	6.86	147.69
Салат із свіжих помідорів та огірків	80	0.82	4,11	3,79	53,39
Йогурт (МП,Л)	125	2,0	6.3	5.3	86.0
Апельсин	80	0,64	0	8.08	34,4
<b>Усього</b>		<b>59.46</b>	<b>52.47</b>	<b>178,43</b>	<b>1422.57</b>

<b>Вівторок</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6(7) років				
<b>Сніданок</b>					
Куліш з курячим м'ясом ( ЗП,Г,МП,Л)	155/60	14,86	11.45	23,67	253,2
Салат з моркви з каррі	80	0.80	2,5	5.96	53.37
Молоко кип 'ячене (МП,Л)	200	5,6	5.0	9,4	104,0
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	2,1	2.4	9.9	71
Яблуко	80	0,32	0,32	9,44	41,92
<b>Обід</b>					
Суп квасолевий	200	8,41	2.26	24,07	157.0
Рис розсипчастий з орегано (МП,Л)	100	3,1	2,4	25,2	136,3
Котлета рибна (Р,Я)	60/60	9.1	1,5	2.1	53,2
Салат з капусти,моркви та яблук	80	3,21	4,01	5,87	67,54
Сік	180	1,3	0	23,4	97,2
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	2,1	2.4	9.9	71
<b>Вечеря</b>					
Круп'яна запіканка (пшенична) з сиром (МП,Л)	130/38	10.65	11.55	29.65	278.0
Салат із свіжих огірківз або солоних огірків цибулею	82/76	0.6\0.7	2,6/2.1	3.0/2.6	35/31
Узвар	180	0.3	0.8	22.4	96.9
Банан	80	1.28	0,16	17,44	76
<b>Усього</b>		<b>63,73</b>	<b>49.35</b>	<b>221.14</b>	<b>1591,63</b>

<b>Середа</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6(7) років				
<b>Сніданок</b>					
Каша гречана з чебрецем (МП,Л)	100	3,44	2,59	20.05	110,55
Гуляш курячий (Г)	67/60	13,22	4,34	5,43	115,59
Салат з капусти та моркви	80	1,21	2,76	4,66	51,21
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	2,1	2,4	9,9	71
Какао на молоці (МП,Л)	200	7.12	6.07	11.5	127.2
Банан	80	1,28	0,16	17,44	76
<b>Обід</b>					
Суп овочевий	200	4,3	1.9	18.6	94,9
Плов з булгур та свининою (Г)	130/60	5.98	1 2.09	16.9	202,8
Салат морквяно-яблучний	80	2.08	3.59	8,65	72.23
Чай з каркаде	180	0.54	0	0,9	9,0
Сир твердий (МП,Л)	15	2,54	4,63	0	57.0
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	2,1	2,4	9,9	71
<b>Вечеря</b>					
<b>Салат із огірків свіжих або солоних огірків з цибулею</b>	82/76	0.6/0.7	2.6\2,1	3.0/2.6	35/31
Каша перлова з овочами (ЗП,Г)	100	2,78	0.29	21,97	100
Молоко кип'ячене (МП,Л)	200	5,6	5.0	9.4	104
Яблуко	80	0.32	0.32	9,44	41,92
<b>Усього</b>		<b>54,2</b>	<b>50,57</b>	<b>166,09</b>	<b>1324.68</b>

<b>Четвер</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6(7) років				
<b>Сніданок</b>					
Запіканка рисова (МП,Л)	150/58,5	13,64	8,62	39,26	293
Сметанковий соус (МП,Л)	25	0.7	3.6	2.0	43.5
Морква припущена з родзинками	80	1,18	1,17	11,38	54,18
Сік	180	1,3	0	23,4	97.2
Яблуко	80	0.32	0,32	9,44	41,92
<b>Обід</b>					
Суп болгарський зі сметаною (МП,Л,ЗП,Я)	200/5	6,67	7,18	16,1	116.1
Лобіо з квасолею	100	4,92	3,67	13,88	107.14
Шніцель курячий (ЗП,Г,Я)	75/60	15,99	5.36	16,5	181,95
Салат з капусти з ароматною олією	80	1.12	2,58	3,37	43.5
Компот з фруктів або ягід(свіжих або заморожених)	180	0	0	8.9	39.6
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
<b>Вечеря</b>					
Каша кукурудзяна в'язка (ЗП,Г,МП,Л)	100	2,4	2,2	20,7	113,0
Нагетси курячі (Г,Я)	75/60	13.3	6.79	15.6	164,38
Салат «Вітамінний»	80	0.95	2,83	6,05	50,68
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9.9	71
Кефір(МП,Л)	125	3,5	3.1	5,0	62,5
Банан	80	1,28	0,16	17,44	76
<b>Усього</b>		<b>71,45</b>	<b>52,38</b>	<b>228.82</b>	<b>1644.17</b>

<b>П'ятниця</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6(7) років				
<b>Сніданок</b>					
Каша пшенична (ЗП,Г,МП,Л)	100	4,02	1,98	21,02	119,4
Стіки рибні (Р,Г)	70/60	11,8	2,5	15,0	126,8
Салат з моркви з каррі	80	0,81	2,90	5,96	53,37
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Какао на молоці (МП,Л)	200	7.12	6.07	11.5	127.2
Банан	80	1.28	0,16	17,44	76
<b>Обід</b>					
Суп гороховий	200	4,4	4.4	15,4	129.4
Китайська печеня зі свининою (МП,Л)	130/60	5,81	13,31	16,9	203,66
Салат з огірків свіжих або огірків солоних з цибулею	82/76	0.6/0.7	2,6/2,1	3.0/2.6	35/31
Хліб цільнозерновий (МП,З)	30	2,1	2,4	9.9	71
Узвар	180	0.3	0,8	22.4	96.9
<b>Вечеря</b>					
Каша пшоняна (ЗП,Г,МП,Л)	100	3.87	3,5	22,43	138,03
Скрамбл (Я,МП,Л)	50	5.85	5,19	3,25	84,0
Салат з капусти та моркви	80	1,21	2.76	4,66	51,21
Молоко кип'ячене (МП,Л)	200	5.6	5,0	9.4	104.0
Апельсин	80	0.72	0.16	7,6	32.0
<b>Усього</b>		<b>59.49</b>	<b>56.6</b>	<b>184,11</b>	<b>1485,46</b>

## 2й тиждень

<b>Понеділок</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6(7) років				
<b>Сніданок</b>					
Куліш з курячим м'ясом (ЗП,Г,МП,Л)	155/60	14.86	11,45	23,67	253,2
Салат з огірків свіжих або солоних огірків з цибулею	82/76	0,6/0.7	2,6/2.1	3.0/2.6	35/31
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9.9	71
Чай з каркаде	180	0,54	0	0.9	9.0
Сир твердий (МП,Л)	15	2.54	4.63	0	57
Яблуко	80	0,32	0.32	9,44	41,92
<b>Обід</b>					
Суп пюре- гороховий	200	4.51	2,34	20,0	130,88
Макарони відварні (ЗП,Г,МП,Л)	100	3,51	2,78	23,3	134,58
Паличка куряча (Г,Я)	75/60	21,18	4,02	12,83	188,44
Узвар	180	0,3	0.9	24.9	96,9
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,56	3.4	42,5
Салат з капусти ,моркви та яблук	80	3,21	4,01	5,87	67,54
<b>Вечеря</b>					
Круп'яна запіканка(гречка) з сиром (МП,Л,Г)	130/38	11,5	12,75	16,8	281.5
Салат з моркви з каррі та соусом «Вінегрет»	80	0,82	2,76	5,7	51.4
Банан	80	1,28	0,16	17,44	76
Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	180	0.5	0	8,9	39.6
<b>Усього</b>		<b>75.27</b>	<b>53.68</b>	<b>186.05</b>	<b>1576.46</b>

<b>Вівторок</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	оків				
<b>Сніданок</b>					
Каша кукурудзяна в'язка (ЗП,МП,Л)	100	2,4	2,2	20.7	113.0
Пухкий омлет з орегано (Я,МП,Л)	50	5,6	5.0	3.2	80.5
Салат з морквою та імбиром	80	0,82	2,57	6,01	50,51
Молоко кип'ячене	200	5,6	5.0	9.4	104.0
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Апельсин	80	0,72	0,16	7,6	32
<b>Обід</b>					
Суп «Авголемоно»	200	2,5	5,0	16,1	116,1
Запиканка з рибним фаршем і спеціями (Р,Я)	150/60	10,08	5.26	18.05	159.75
Салат з капусти з ароматною олією	80	1,2	2,64	3.52	44,32
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2.4	9.9	71
Сік	180	1,3	0	23.4	97,2
<b>Вечеря</b>					
Чилі кон карне з куркою	150/60	15,63	14,18	17.8	253,85
Салат «Полонинський»	80	1.9	4,15	5,88	59.73
Банан	80	1,28	0,16	17,44	76
Какао на молоці (МП,Л)	200	7.12	6.07	11,5	127.2
<b>Усього</b>		<b>53,93</b>	<b>57.42</b>	<b>174.2</b>	<b>1414.92</b>

<b>Середа</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6 (7) років				
<b>Сніданок</b>					
Каша пшенична (ЗП,Г,МП,Л)	100	4.02	1,98	21,02	119,4
Курка по-італійськи (ЗП,Г)	72/60	12.1	2.5	1,1	74.4
Салат із свіжих огірків або солоних огірків з цибулею	82/76	0,6\0.7	2,6\2.1	3.0/2.6	35/31
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2.4	9.9	71
Кефір (МП,Л)	125	3,5	3.1	5	62.5
Банан	80	1,28	0,16	17,44	76
<b>Обід</b>					
Капусняк	200	2.82	6,55	16,76	120,94
Каша гречана (ЗП,Г,МП,Л)	100	3,44	2,59	20,05	110,55
Фрикадельки м'ясні в томатному соусі (свинина) (ЗП,Г)	100/60	10,4	14,8	7,0	200,0
Салат з капусти та моркви	80	1,21	3,23	5,51	8,4
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Сир твердий (МП,Л)	15	2,54	4,63	0	57.0
Чай з каркаде	180	0,54	0	0,9	9,0
<b>Вечеря</b>					
Перлова каша з овочами	100	2.78	0.29	21,97	100
Салат з свіжих томатів та цибулі маринованої	80	0.77	2,59	4.75	43.1
Молоко кип'ячене (МП,Л)	200	5,6	5,0	9,4	104
Апельсин	80	0,72	0.16	7.6	32
<b>Усього</b>		<b>56.52</b>	<b>54.98</b>	<b>161.3</b>	<b>1300.35</b>

<b>Четвер</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6 (7) років				
<b>Сніданок</b>					
Банош (МП,Л)	100	4.0	3,3	27.5	161,2
Пудинг сирно-яблучний (ЗП,МП,Л,Я)	178/100	20.43	15.0	25.97	322,01
Салат з моркви з родзинками та сметаною (МП,Л)	80/15	1.18	2.52	13.01	73.46
Сік	180	1,3	0	23,4	97.2
Банан	80	1,28	0,16	17,44	76
<b>Обід</b>					
Суп квасоллевий	200	8,41	2.26	24,07	157.0
Макарони відварні (ЗП,Г,МП,Л)	100	3,51	2,78	23,3	134,38
Тюфтелька куряча (з овочами) (Г,Я,МП,Л,ЗП)	88/57	6.2	5.0	9.4	122,0
Салаті з капусти зеленим горошком	80	5.06	0,09	33,05	67.87
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Узвар	180	0.3	0.9	24.9	96.9
<b>Вечеря</b>					
Каша пшоняна (ЗП,Г,МП,Л)	100	3,87	3.58	17.51	138.03
Гуляш курячий (Г)	67/60	13.22	4.34	5,43	115,59
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9.9	71
Салат з моркви.яблук з соусом «Вінегрет»	80	0,7	3,2	7.9	59.2
Йогурт (МП,Л)	125	2,0	6.3	5,3	86,0
Яблуко	80	0.32	0.32	9,44	41.92
<b>Усього</b>		<b>80,09</b>	<b>53.75</b>	<b>281,97</b>	<b>1817,24</b>

<b>П'ятниця</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6(7) років				
<b>Сніданок</b>					
Рис розсипчастий з орегано (МП,Л)	100	3,1	2,4	25,2	136,3
Риба по-польськи (Р,Г)	75/60	14,71	3,54	5,0	108,01
Салат «Вітамінний»	80	0,95	2,83	6,05	50,68
Какао на молоці (МП,Л)	200	7.12	6,07	11,5	127,2
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Яблуко	80	0,32	0,32	9,44	41,92
<b>Обід</b>					
Суп гречаний	200	2,04	1.64	13,81	76.64
Плов з булгур та свининою	130/60	5,98	12,09	16,9	202,8
Салат з моркви з каррі	80	0,81	2,90	5,96	53,37
Узвар	180	0.3	0.8	22.4	96.9
Хліб цільнозерновий(ЗП,Г)	30	2.1	2,4	9.9	71
<b>Вечеря</b>					
Каша пшенична (ЗП,Г,МП,Л)	100	4,02	1,98	21,02	119,4
Омлет Драчена (Я.МП,Л,Г)	42	5.76	6,91	2.63	95.81
Салат з капусти.огірків та кропу	80	1.18	2,52	3,62	73.46
Молоко кип'ячене (МП,Л)	200	5.6	5.0	9.4	104.0
Апельсин	80	0.72	0,16	7,6	32.0
<b>Усього</b>		<b>55,8</b>	<b>53,39</b>	<b>178,68</b>	<b>1445,77</b>

### 3й тиждень

Понеділок					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6 (7) років				
<b>Сніданок</b>					
Каша пшенична (ЗП,Г)	100	4.02	1,98	21.02	119.4
Яйце варене (Я)	40	5,08	4,6	0.28	62.2
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г))	30	2,1	2,4	9.9	71
Салат з капусти з ароматною олією	80	1,06	2,34	3,15	39,39
Сир твердий (МП,Л)	15	2,54	4,63	0	57
Чай з каркаде	180	0.54	0	0,9	9.0
Банан	80	1.28	0,16	17,44	76,0
<b>Обід</b>					
Суп білий з галушками (МП,Л,ЗП,Г,Я)	200	4.7	5,8	28,9	182.4
Булгур	100	3,1	3,2	18,6	110,0
Чахохбілі з куркою (Г)	90/60	13,68	4,03	4.77	113.66
Салат із свіжих огірків або солоних огірків з цибулею	82/76	0.6/0.7	2,6/2.1	3,0/2.6	35/31
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9.9	71
Узвар	180	0,3	0,9	22.4	96,9
<b>Вечеря</b>					
Каша пшоняна	100	3,87	3.5	22.43	138.03
Курячі нагетси	75/60	13.32	6.8	15.6	164.38
Салат з морквою та імбирем	80	0.8	2,4	5,6	47,4
Йогурт (МП,Л)	125	2.0	6.3	5.3	86.0
Апельсин	80	0,72	0,16	7,6	32
<b>Усього</b>		<b>52,58</b>	<b>47,62</b>	<b>175,49</b>	<b>1329.46</b>

<b>Вівторок</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6 (7) років				
<b>Сніданок</b>					
Макарони відварні (ЗП,Г,МП,Л)	100	3.51	2,78	23,3	134.58
Курка по –італійськи (ЗП,Г)	72/60	12,1	2,5	1,1	74,4
Салат «Полонинський»	80	1,83	4,15	5,88	59,73
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9.9	71
Молоко кип'ячене (МП,Л)	200	5.6	5.0	9,4	104
Яблуко	80	0.32	0.32	9,44	41,92
<b>Обід</b>					
Суп квасолевий	200	8,41	2,26	24,07	157.0
Рис з кмином (МП,Л)	100	3,1	2.5	25,1	136,8
Котлета рибна (Р)	60/60	9,1	1,5	2.1	53,2
Салат з капусти.моркви та яблук	80	3,21	4,01	5,87	67,54
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2.4	9.9	71
Сік	180	1,3	0	23,4	97,2
<b>Вечеря</b>					
Круп'яна запіканка (гречка) з сиром (МП,Л)	130/38	1,5	12,75	16,8	281,5
Салат морквяно-апельсиновий з куркумою	80	0.9	0.65	8.22	38.4
Узвар	180	0,3	0,9	24.9	96.9
Банан	80	1.28	0,16	17,44	76,0
<b>Усього</b>		<b>56,66</b>	<b>44.27</b>	<b>216,82</b>	<b>1560,67</b>

<b>Середа</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6(7) років				
<b>Сніданок</b>					
Куліш з курячим м'ясом (МП,Л)	155/60	14,86	11,45	23,67	253,2
Салат з капусти та моркви	80	1,21	2,76	4,66	51,22
Какао на молоці (МП,Л)	200	7,12	6,07	11,5	127,2
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Банан	80	1.28	0.16	17,44	76
<b>Обід</b>					
Суп гречаний (ЗП,Г)	200	2,04	1.64	13,81	76.64
<b>Картопляне пюре з орегано (МП,Л)</b>	100	2,36	6,18	17,59	135,51
Шніцель із свинини	80/60	11,09	19,15	11,17	262,02
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9.9	71
Салат з моркви з каррі та соусом «Вінегрет»	80	0,97	2,61	6,34	49.7
Чай з каркаде	180	0,54	0	0.9	9,0
Сир твердий (МП,Л)	15	2.54	4.63	0	57,0
<b>Вечеря</b>					
<b>Перлова каша з овочами</b>	100	2,78	0.29	21.97	100
Салат з свіжих томатів з солодким перцем	80	0.9	2.8	4,8	46
Молоко кип'ячене (МП,Л)	200	5,6	5.0	9.4	104
Яблуко	80	0.32	0.32	8.32	36
<b>Усього</b>		<b>56,8</b>	<b>67,29</b>	<b>169.72</b>	<b>1510,72</b>

<b>Четвер</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6(7) років				
<b>Сніданок</b>					
Каша кукурудзяна в'язка (ЗП,Г)	100	2,4	2,2	20,7	113,0
Сирники рожеві (з морквою) (МП,Л,Я)	100/70	13,96	21,24	28,9	359,07
Соус сметанковий (МП,Л)	50	1,77	8,56	14,18	138,78
Сік	180	1,3	0	23,4	97,2
Яблуко	80	0,32	0,32	9,44	41,92
Морква припущена з родзинками	80	1,18	1,17	11,38	54,18
<b>Обід</b>					
Капуснякзі сметаною	200/5	2,82/0,14	6,55/1,0	16,76/0,16	120,94/10,3
Чилі кон карне з куркою (МП,Л)	150/60	15,63	14,18	17,8	253,85
Салат з свіжих огірків або солоних огірків з цибулею	82/76	0,6/0,7	2,6/2,1	3,0/2,6	35/31
Компот із суміші сухофруктів	180	0,41	0	18,9	70,3
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
<b>Вечеря</b>					
Булгур (ЗП,Г,МП,Л)	100	3,1	3,2	18,6	110,0
Гуляш курячий (Г)	67/60	13,22	4,34	5,43	115,59
Салат з капусти з ароматною олією	80	1,2	2,64	3,52	44,32
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Кефір	125	3,5	3,1	5,0	62,5
Банан	80	1,28	0,16	17,44	76
<b>Усього</b>		<b>67,03</b>	<b>76,06</b>	<b>234,41</b>	<b>1844,95</b>

<b>П'ятниця</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6(7) років				
<b>Сніданок</b>					
Фіш боли в томатному соусі (Р,Г,Я,ЗП)	103/60	12,14	3,27	7,71	108,56
Каша перлова вя'зка (ЗП,Г,МП,Л)	100	2,11	2,06	15,22	88,53
Салат » Вітамінний»	80	0,95	2,83	6,05	50,68
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Какао на молоці (МП,Л)	200	7,12	6,07	11,5	127,2
Банан	80	1,28	0,16	17,44	76
<b>Обід</b>					
Суп -пюре гороховий	200	4,51	2,34	20,0	130,88
Каша гречана з чебрецем (ЗП,Г,МП,Л)	100	3,44	2,59	20,05	110,55
Болоньезе ( свинина)	87/60	9,27	18,82	4,18	222,21
Салат з капусти з зеленим горошком	80	4,75	0,09	33,05	63,63
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Узвар	180	0,3	0,9	24,9	107,7
<b>Вечеря</b>					
Рис розсипчастий (ЗП,Г)	100	3,08	3,41	25,17	136,33
Салат з моркви та каррі	80	0,8	2,5	5,96	53,37
Омлет з куркумою (Я,МП,Л)	45	5,33	5,27	0,69	71
Молоко кип'ячене (МП,Л)	200	5,6	5,0	9,4	104
Яблуко	80	0,32	0,32	9,44	41,92
<b>Усього</b>		<b>64,19</b>	<b>59,86</b>	<b>228,91</b>	<b>1619,84</b>

**4й тиждень**  
**Понеділок**

	4-6(7) років	білки	жири	вуглеводи	калорійність
<b>Сніданок</b>					
Плов з м'ясом курки	155\60	14.89	11,45	23,67	253,2
Салат з огірків свіжих або солоних огірків з цибулею	82/76	0,6/0.7	2,6/2,1	3,0/2,6	35/31
Сир твердий (МП,Л)	15	2,54	4,63	0	57
Чай з каркаде	180	0,54	0	0.9	9.0
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Яблуко	80	0,32	0,32	9,44	41,92
<b>Обід</b>					
Суп -пюре гороховий	200	5,52	2.59	21,33	129,06
Каша гречана з чебрецем (МП,Л ЗП)	100	3,44	2.8	20,05	110.55
Салат з капусти та моркви	80	1,21	2,76	4.66	51,21
Чахохбілі з куркою (Г)	90/60	13,68	4,03	4,77	113,66
Узвар	180	0,3	0,9	22,4	96.9
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
<b>Вечеря</b>					
<b>Локшинник з сиром кисломолочним(МП,Л,Г)</b>	150/50	13,2	7.8	35.5	267.0
Салат морквяно-апельсиновий з куркумою	80	0,9	0,65	8.22	38.4
Кисіль ягідний	180	0.27	0	17.9	75.8
Банан	80	1,28	0,16	17,44	76
<b>Усього</b>		62,85	45.49	209.08	1496,7

<b>Вівторок</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6(7) років				
<b>Сніданок</b>					
Каша пшенична (ЗП,Г,МП,Л)	100	4.02	1.98	21.02	119,94
Омлет «Драчена» (Я,Г,МП,Л)	42	5,76	6,91	2.63	95,81
Салат з моркви з карі та соусом»Вінегрет»	80	0.82	2,76	7.38	56,4
Молоко кип"ячене (МП,Л)	200	5,6	5,0	9,4	10
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Банан	80	1,28	0.16	17,44	76
<b>Обід</b>					
Суп польовий із сметаною (МП,Л,ЗП)	200/5	2.14	3.3	14,21	94.09
Картопля тушкована з цибулею та томатом (МП,Л)	100	2,46	3.49	19.69	118,56
Стіки рибні (Р)	70/60	11.8	2,5	15,0	126.8
Салат із капусти з зеленим горошком	80	5,06	0.09	33,05	67,87
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9.9	71
Сік	180	1.3	0	23,4	97,2
<b>Вечеря</b>					
Пюре горохове жовте	100	8,3	0.4	12,2	110,0
Паличка куряча (ЗП,Г,Я)	60/60	14.12	5,0	7.38	134.55
Салат з томатів та цибулі маринованої	80	0.77	2.59	4.75	43.1
Какао на молоці (МП,Л)	200	7.12	6,07	11,5	127,2
Апельсин	80	0.72	0,16	7,6	32,0
<b>Усього</b>		<b>70.35</b>	<b>45.44</b>	<b>220.25</b>	<b>1410,32</b>

<b>Середа</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6(7) років				
<b>Сніданок</b>					
Каша пшоняна (ЗП,МП,Л,Г)	100	3,87	3,58	17,51	138,03
Гуляш курячий (Г)	67/60	13,22	4,34	5,43	115,59
Салат «Вітамінний»	80	0,95	2,83	6,05	50,68
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2.1	2,4	9.9	71
Банан	80	1,28	0,16	17,44	76
Кефір (МП,Л)	125	3,5	3.1	5,0	62,5
<b>Обід</b>					
Борщ полтавський з галушками (ЗП,Г,МП,Л)	200/8	3.43	4,68	21.63	139.77
Плов з булгур зі свининою (ЗП,Г)	130/60	6,69	11,86	16.56	195,71
Салат «Полонинський»	80	1,9	4,15	5.88	59.73
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Сир твердий (МП,Л)	15	2.54	4.63	0	57.0
Чай з каркаде	180	0,54	0	0,9	9.0
<b>Вечеря</b>					
Каша перлова з овочами (МП,Л)	100	2,78	0.29	21.97	100
Салат з моркви з імбирем	80	0,8	2,4	5,6	47.4
Молоко кип'ячене (МП,Л)	200	5,6	5,0	9.4	104
Яблуко	80	0.32	0.32	8,32	36.0
<b>Усього</b>		<b>51.62</b>	<b>52.14</b>	<b>160,59</b>	<b>1333,41</b>

<b>Четвер</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6(7) років				
<b>Сніданок</b>					
Каша кукурудзяна в'язка(ЗП,Г)	100	2,4	2,2	20,7	113
Львівський сирник з морквою та сметаною (МП,Я,Л,Г)	120/75/15	13,66	12,06	16,47	232,2
Салат з моркви з родзинками та сметаною (МП,Л)	80	1.12	2,42	12.27	75.4
Сік	180	1,3	0	23.4	97.2
Яблуко	80	0.32	0,32	9,44	41,92
<b>Обід</b>					
Суп квасолевий	200	8.41	2.26	24,07	157.0
Котлета рублена з курятини	77/60	14.46	4,62	11,24	147,55
Макарони відварені з овочами	130/100	4.38	2,9	28,04	156,58
Салат із свіжих огірків або солоних огірків з цибулею	82/76	0.6/0,7	2,6/2,1	3.0/2.6	35/31
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Компот із суміші сухофруктів	180	0,41	0	18.9	70.3
<b>Вечеря</b>					
Каша пшенична (МП,Л,ЗП,Г)	100	4.02	1,98	21,02	119,4
Шніцель курячий (ЗП,Г,Я)	75/60	15,99	5,36	16,5	181,95
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9,9	71
Салат морквяно-яблучний	80	2,08	3.59	8,65	72.23
Апельсин	80	0,72	0,16	7,6	32,0
Йогурт ( МП,Л)	125	2,0	6,3	5.3	86
<b>Усього</b>		<b>80,18</b>	<b>50.77</b>	<b>250.95</b>	<b>1786,21</b>

<b>П'ятниця</b>					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	4-6(7) років				
<b>Сніданок</b>					
Риба по- польськи (Р)	75/60	14,71	3.54	5,0	108,01
Рис з кмином (ЗП,Г,МП,Л)	100	3.1	2.5	25,1	136,8
Салат з капусти та моркви	80	1.21	2.76	4,66	51,22
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9.9	71
Апельсин	80	0,72	0.16	7.6	32
Какао на молоці (МП,Л)	200	7,12	6.07	11,05	127.2
<b>Обід</b>					
Капусняк український зі сметаною (МП,Л)	200/5	2.82	6.55	16.76	120,94
Каша гречана з чебрецем (МП,Л)	100	3,44	2.59	20,05	110,55
Болоньезе (свинина)	87/60	9.27	18,82	4.18	222.21
Салат з моркви з каррі та соусом «Вінегрет»	80	0.8	2.7	5,6	50.0
Узвар	180	0,3	0,8	22,4	96,9
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9.9	71
Банан	80	1,28	0.16	17,44	76,0
<b>Вечеря</b>					
Каша пшоняня (ЗП,МП,Л,Г)	100	3,87	3.5	22,43	138,03
Салат з свіжих томатів з солодким перцем	80	0.9	2,8	4.8	46
Яйце варене	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Молоко кип'ячене (МП,Л)	200	5.6	5.0	9.4	104.0
Банан	80	1.28	0,16	17,44	76,0
<b>Усього</b>		<b>64,69</b>	<b>64,94</b>	<b>212,79</b>	<b>1685.94</b>

