

Погоджено:

Начальник Чернівецького управління  
Головного управління Держпродспоживслужби  
у Чернівецькій області  
Сергій Лазарєв \_\_\_\_\_  
" " \_\_\_\_\_ 2023р.

Затверджено:

Заступник начальника з фінансово-  
економічних питань управління освіти  
Чернівецької міської ради  
Денис Круглецький \_\_\_\_\_  
" " \_\_\_\_\_ 2023р.

**Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей  
для ЗДО та дошкільних підрозділів НВК/ гімназій Чернівецької територіальної громади міста Чернівців на весняний період 2023р**

	<i>понеділок 1 тиждень</i>	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	2-4р
п о н е д і л  с н і д а н о к	Капуста тушкована (Г) або	50	30	34,59	20,74
	Салат з капусти пекінської, моркви та яблук (МП,Л)	65	45	30,78	25,52
	Огірок квашений	0	40	0	5,2
	Яйце куряче відварне (Я)	1	1	79	79
	Макарони відварні з маслом (Г,МП,Л)	100	120	124,44	151,33
	Сир твердий (МП,Л)	10	15	36	54
	Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71	71
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
	або фрукти свіжі (банани)	60	80	53,40	71,20
	<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками та капустою тушкованою</b>			<b>394,77</b>	<b>409,69</b>
	<b>з апельсинами, або мандаринами та капустою тушкованою</b>			<b>391,77</b>	<b>441,69</b>
	<b>з бананами та капустою тушкованою</b>			<b>421,17</b>	<b>480,89</b>
<b>з яблуками та капустою пекінською</b>			<b>390,96</b>	<b>450,47</b>	

О К  1  Т И Ж Д Е Н Ь		з апельсинами, або мандаринами та капустою пекінською			395,90		
		з бананами та капустою пекінською			425,30	499,19	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
	обід		Ікра з моркви	30	40	21,6	27,2
			Суп картопляний з зеленим горошком (МП,Л)	150	200	73,66	95,43
			Котлета рублена з птиці (Г)	58	77	110,74	147,55
			Бобові з цибулею	88	114	143,59	178,94
			Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
			Сік томатний	120	180	20,4	31
			Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
			або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
			ВСОГО ЗА ОБІД: з яблуками			468,09	587,22
		з апельсинами або мандаринами			465,09	583,22	
		калорійність за нормами			415-485	510-595	
вечеря		Буряк тушкований в сметанному соусі (МП,Л)	45	55	36,3	47,13	
		Рибна паличка з яйцем (Р,Я,Г)	46	69	97,56	137,31	
		Картопля тушкова з цибулею та томатом	100	113	118,56	135,45	
		Сир твердий (МП,Л)	4	6	14,4	21,6	
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1	
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			411,04	497,63	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
сніданок	<i>вівторок 1 тиждень</i>						
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)	
		Запіканка з сиру кисломолочного рожева (МП,Л,ЗП,Г,Я)	120	150	319,36	397,65	
		Морква припущена з родзинками (МП,Л)	40	55	26,00	35,49	
		Яблуко печене	68	91	27	36	

В і в т о р о к  1  Т и ж д е н ь		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>					372,36	469,14
		калорійність за нормами					350-415	425-510
	обід	Ікра з буряка	30	40	22,28	28,85		
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15	15		
		Суп гороховий	150	200	76,67	101,62		
		Товченики м'ясні (Я,Г,ЗП)	60	80	94,12	126,28		
		Макарони відварні з овочами (ЗП,Г)	100	130	120,98	151,5		
		Кисіль із суміші с/ф	150	180	58,67	77,09		
		Хліб	30	30	71,1	71,1		
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			458,82	571,44		
		калорійність за нормами					415-485	510-595
	вечеря	Капуста тушкована (Г) або	35	30	24,21	20,74		
		Салат з капусти пекінської	45	40	23,03	20,47		
		Огірок квашений	0	25	0	3,25		
		Бефстроганов з філе птиці (Г,МП,Л)	35/50	45/50	102,4	125,52		
		Каша з крупи булгур (ЗП,Г,МП,Л)	82	122	101	152,53		
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	71,1	71,1	71,1		
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04		
		фрукти свіжі: яблука печені	60	80	27	36		
<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками та капустою тушкованою</b>				398,83	494,18			
<b>з яблуками та салатом з капусти</b>				397,65	493,91			
	калорійність за нормами					350-415	425-510	
ж	<i>середа 1 тиждень</i>							
	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)			
	Каша вязка молочна з крупою (ЗП,Г,МП,Л)	150	200	204,42	270			
	Морква тушкована в сметані (МП,Л,Г)	65	86	67,96	92,39			
	Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04			

с е р е д а  1  Т и ж д е н ь	сніданок	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК: з яблуками</b>			<b>372,5</b>	<b>483,43</b>
		з апельсинами, або мандаринами			<b>369,50</b>	<b>479,43</b>
		з бананами			<b>398,90</b>	<b>518,63</b>
	калорійність за нормами			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>	
	обід	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15	15
		Борщ з картоплею та капустою (МП,Л)	150	200	57,85	74,81
		Ковбаски м'ясні (Я,ЗП,Г)	50	70	120,47	157,32
		Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (ЗП,МП,Л)	100	120	116	141,35
		Компот із суміші сухофруктів	170	180	53,12	52,54
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД: з яблуками</b>			<b>460,54</b>	<b>548,12</b>
		з апельсинами або мандаринами			<b>457,54</b>	<b>544,12</b>
з бананами				<b>486,94</b>	<b>583,32</b>	
калорійність за нормами			<b>415-485</b>	<b>510-595</b>		
вечеря	Бурячкова ікра	40	60	28,84	44,47	
	Сир твердий (МП,Л)	10	15	36	52	
	Тефтелька з птиці з овочами (Г,МП,Л,Я)	65/24	88/32	141,49	184,03	
	Каша кукурудзяна (МП,Л)	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>114,26</b>	<b>114,26</b>	
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1	
	Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42	

		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>			<b>414,43</b>	<b>494,28</b>
		калорійність за нормами			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
		<i>четвер 1 тиждень</i>				
<b>сніданок</b>		Пудинг з сиру кисломолочного (ЗП,Г,МП,Л,Я)	<b>130</b>	<b>165</b>	<b>272,92</b>	<b>345,7</b>
		Морква тушкована у сметані (МП,Л,Г)	<b>65</b>	<b>86</b>	<b>67,96</b>	<b>92,39</b>
		Фрукти свіжі (яблука)	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>27</b>	<b>36</b>
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>24,00</b>	<b>32,00</b>
		фрукти свіжі (банан)	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>53,40</b>	<b>71,20</b>
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками</b>			<b>367,88</b>	<b>474,09</b>
		з апельсинами, або мандаринами			<b>364,88</b>	<b>470,09</b>
		з бананами			<b>394,28</b>	<b>509,29</b>
		калорійність за нормами			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
	<b>обід</b>		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	<b>1/1/4</b>	<b>1/1/4</b>	<b>15</b>
		Суп овочевий з сметаною (МП,Л)	<b>150/4</b>	<b>200/5</b>	<b>61,49</b>	<b>79,78</b>
		Чахохбілі з птиці	<b>77</b>	<b>103</b>	<b>91,79</b>	<b>121,9</b>
		Пюре з бобових з м/в (МП,Л)	<b>102</b>	<b>122</b>	<b>172</b>	<b>206,81</b>
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>71,1</b>
		Сік яблучний	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>50,4</b>	<b>75,6</b>
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			<b>461,78</b>	<b>570,19</b>
		калорійність за нормами			<b>415-485</b>	<b>510-595</b>
<b>вечеря</b>		Бурячкова ікра	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>28,84</b>	<b>44,47</b>
		Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі (Р,Г,МП,Л)	<b>60/30</b>	<b>90/50</b>	<b>128,63</b>	<b>195,48</b>
		Картопляне пюре (МП,Л)	<b>91</b>	<b>114</b>	<b>84,5</b>	<b>105,63</b>
		Чай з цукром та лимоном	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>25,71</b>	<b>25,71</b>
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>71,1</b>
		Фрукти свіжі (яблука)	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>27</b>	<b>36</b>
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>24,00</b>	<b>32,00</b>
<b>ч е т в е р  1  т и ж д е н ь</b>						

		або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками</b>			364,83	478,39
		з апельсинами, або мандаринами			361,83	474,39
		з бананами			391,23	513,59
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		<i>п'ятниця 1 тиждень</i>				
	<b>сніданок</b>	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Каша боярська (із пшона з родзинками) (ЗП,МП,Л,Я)	114	125	184,55	202,48
		Морква припущена з родзинками (МП,Л)	58	85	37,81	54,81
		Яблуко фаршироване сиром к/м (МП,Л,Я)	94	124	141,66	185,17
		Чай трав'яний без цукру	150	150	0	0
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			364,02	442,46
		калорійність за нормами			350-415	425-510
<b>П Я Т Н И Ц Я  1  Т И Ж Д</b>	<b>обід</b>	Капуста тушкована (Г) або	30	30	20,74	20,74
		Салат з капусти пекінської	40	40	20,47	20,47
		Огірок квашений	0	25	0	3,2
		Суп польовий з сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	72,21	94,09
		Котлета по-міланськи з сиром (Г,Я,МП,Л)	56	75	142	190
		Каша гречана (МП,Л)	82	103	125,45	157,23
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Компот із суміші сухофруктів	170	180	53,12	52,54
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				
		з капустою тушованою			484,62	588,90
		з капустою пекінською			484,35	588,63
		калорійність за нормами			415-485	510-595

е н ь	вечеря	Салат рубін	60	80	39,12	50,06
		Нагетси курячі (Г,Я)	56	75	136,47	181,95
		Банош по-гуцуцьськи (ЗП,МП,Л)	80/4	100/7	106,83	140,81
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками</b>			403,26	508,34
		<b>з апельсинами, або мандаринами</b>			400,26	504,34
		<b>калорійність за нормами</b>			350-415	425-510
п я т	сніданок	<i>понеділок 2 тиждень</i>				
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Капуста тушкована (Г) або або салат з капусти пекінської та зеленого горошку	50	30	34,59	20,74
			62	41	31,99	20,50
		Огірок квашений	0	40	0	5,2
		Яйце куряче відварне (Я)	1	1	79	79
		Каша гречана (МП,Л)	100	120	141	185,37
		Сир твердий (МП,Л)	10	15	36	54
		Чай з цукром та лимоном	150	180	25,71	32,05
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71	71
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками та капустою тушкованою</b>			414,30	483,36
		<b>з апельсинами, або мандаринами та капустою тушкованою</b>			411,30	479,36
<b>з яблуками та капустою пекінською</b>			411,70	483,12		

Н И Ц Я  1  Т И Ж Д Е Н Ь		з апельсинами, або мандаринами та капустою пекінською			408,70	479,12	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
	обід		Буряк тушкований в сметанному соусі (МП,Л)	30	40	25,5	34,55
			Суп селянський з перловою крупою (ЗП,МП,Л)	150	200	71,26	90,24
			Биточок рублений із птиці (Г,МП,Л)	58	77	85,64	112,7
			Пюре з бобових (МП,Л)	82	103	138,82	175,1
			Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15	15
			Компот із суміші сухофруктів з цукром	150	180	42,84	52,54
			Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
			<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			450,16	551,23
			калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря		Ікра з моркви	40	55	27,7	37,3
			Рибна тюфтелька в сметанно-томатному соусі (Р,Г,МП,Л)	60/30	90/45	128,63	190,15
			Картопляне пюре (МП,Л)	91	114	84,5	105,63
			Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
			Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
			Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
			або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
			або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками</b>			361,67	468,6	
		з апельсинами, або мандаринами			358,67	464,60	
	з бананами			388,07	503,80		
	калорійність за нормами			350-415	425-510		



		<i>вівторок 2 тиждень</i>				
<b>В і В Т О Р О К  2  Т И Ж Д Е Н Ь</b>	<b>сніданок</b>	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) (МП,Л,ЗП,Г,Я)	155	190	286,69	358,88
		Морква припущена з родзинками (МП,Л)	58	85	39,81	54,81
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		або банани	60	80	53,40	71,20
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками</b>			353,5	449,69
		з апельсинами, або мандаринами			350,50	445,69
		з бананами			379,90	484,89
		калорійність за нормами			350-415	425-510
<b>обід</b>	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15	15	
	Борщ полтавський з галушками (Г,Я,МП,Л)	150	200	101,57	133,82	
	Кебаб з сиром твердим (Я,МП,Л)	45	60	85	113,5	
	Макаронні вироби відварні з овочами (Г)	100	130	120,98	151,51	
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1	
	Сік яблучний	120	180	50,4	75,6	
	<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			444,05	560,53	
	калорійність за нормами			415-485	510-595	
<b>вечеря</b>	Буряк тушков. в смет соусі (МП,Л)	45	55	36,3	47,13	
	Гуляш із птиці (Г)	50	67	87,38	115,59	
	Каша з крупи булгур (ЗП,Г,МП,Л)	80	100	100,69	110	
	Какао з молоком (МП,Л)	150	180	76,12	85,04	
	Сир твердий (МП,Л)	5	7	18	25	
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1	
	Фрукти свіжі: яблука печені	60	80	27	36	
	<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками</b>			416,59	489,86	

		калорійність за нормами			350-415	425-510
		<i>середа 2 тиждень</i>				
	<b>сніданок</b>	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Каша вязка молочна з фруктами (ЗП,МП,Л,Я)	122	145	183	221
		Морква тушкована у сметані (Г,МП,Л)	65	86	67,96	92,39
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	76,12	85,04
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК: з яблуками</b>			354,08	434,43
		з апельсинами, або мандаринами			351,08	430,43
		з бананами			380,48	469,63
		калорійність за нормами			350-415	425-510
<b>с е р е д а</b>		<b>обід</b>	Бурячкова ікра	30	30	22,25
	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)		1/1/4	1/1/4	15	15
	Розсольник з крупою (ЗП,Г,МП,Л)		150	200	99,05	129,99
	Пиріг пастуший (Г,Я)		140	187	152,59	202,13
	Кисіль із суміші с/ф		150	180	58,67	77,09
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,1	71,1
	Яблука печені		60	80	27	36
	<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				445,66	553,56
	калорійність за нормами				415-485	510-595
	<b>2 т е р я</b>		<b>вечеря</b>	Капуста тушкована (Г) або	40	35
Салат з капусти пекінської		60		40	34,4	20,47
Огірок квашений		0		40	0	5,2
Сир твердий (МП,Л)		10		15	36	54
Оладки із птиці (Г,МП,Л,Я)		70		93	114,06	147,69
Каша пшенична або ячмінна або перлова (ЗП,Г,МП,Л)		97		121	106,42	133,03

и ж д е н ь	веч	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>				
		з капустою пекінською			384,72	459,91
		з капустою тушкованою			380,68	463,65
		калорійність за нормами			350-415	425-510
ч е т в е р 2	сніданок	<i>четвер 2 тиждень</i>				
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Запіканка вермишелево - сирна (МП,Л,ЗП,Г,Я)	116	145	256,99	297,01
		Морква тушкова в сметані (Г,МП,Л)	65	86	69,96	96,39
		Яблуко печене	53	70	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками</b>	27	36	353,95	429,4
		з апельсинами, або мандаринами			350,95	425,40
		з бананами			380,35	464,60
		калорійність за нормами			350-415	425-510
Т и	обід	Капуста тушкова (Г) або	30	35	20,74	24,21
		Салат з капусти пекінської	40	45	20,47	23,03
		Сир твердий (МП,Л)	4	8	14	29
		Суп овочевий з сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	61,49	79,78
		Паличка із мяса птиці (Г,Я)	45	60	102,7	134,35
		Бобові в сметанному соусі (МП,Л,Г)	123	123	171,94	171,94
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Сік томатний	120	180	20,4	30,6
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27,00	36,00

И Ж Д Е Н Ь		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00	
		з яблуками та капустою тушкованою			489,37	576,98	
		з апельсинами, або мандаринами та капустою тушкованою			486,37	572,98	
		з яблуками та капустою пекінською			489,37	576,98	
		з апельсинами, або мандаринами та капустою пекінською			486,10	571,80	
		калорійність за нормами			415-485	510-595	
	вечеря		Бурячкова ікра	30	45	22,25	32,33
			Сир твердий (МП,Л)	10	15	36	54
			Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15	15
			Фіш боли в томатному соусі (Р,Я,ЗП,Г)	68	103	71,21	108,56
			Рис відварний з овочами (ЗП)	100	120	140,47	169
			Чай з цукром та лимоном	150	150	25,71	25,71
			Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
			<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ:</b>			381,74	475,7
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
П Я Т Н И Ц		<i>п'ятниця 2 тиждень</i>					
	сніданок	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)	
		Локшинник з фруктами (Г,МП,Л,Я)	140	175	214,37	267,84	
		Морква припущена з родзинками (МП,Л)	58	85	37,81	54,81	
		Яблуко фаршироване сиром кисломолочним (МП,Л,Я)	94	124	141,66	185,17	
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			393,84	507,82	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
		Капуста тушкована (Г)	35	30	24,21	20,74	
		або салат з капусти пекінської	45	40	23,03	20,47	
		Огірок квашений	0	25	0	3,25	
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15	15	
	Суп гороховий	150	200	76,67	101,62		

Я 2 Т И Ж Д Е Н Ь	обід	Пудинг із мяса птиці (Г,МП,Л)	60	80	97,58	128,61
		Каша гречана (МП,Л)	100	120	154	185,37
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Компот із суміші сухофруктів з цукром	150	180	42,84	52,54
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				
		з капустою тушкованою			481,4	574,98
		з капустою пекінською	125,45	157,23	480,22	574,71
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Буряк тушкований в сметанному соусі (МП,Л)	57	75	48,27	64,71
		Рулет з птиці фарширований яйцем (Г,Я)	60	80	118,63	153,69
		Банаш по гуцульськи (ЗП,МП,Л)	80/4	100/7	106,83	140,81
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
		Яблуко печене	60	80	27,00	36,00
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками</b>			394,57	494,73
		з апельсинами, або мандаринами			391,57	490,73
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	їданок	<i>понеділок 3 тиждень</i>				
Назва страв		3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)	
Капуста тушкова (Г)		50	30	34,60	21,90	
або салат з капусти та зеленого горошку		62	41	31,99	20,50	
Огірок квашений		0	40	0	5,2	
Яйце куряче відварне (Я)		1	1	79	79	
Макарони відварні (Г,МП,Л)		100	120	124,43	151,33	
Сир твердий (МП,Л)		10	15	36	54	
Чай з цукром і лимоном		150	180	25,71	32,05	
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71	71	
Яблуко печене		53	70	27	36	

П О Н Е Д І Л О К	СН	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банани)	60	80	53,40	71,20
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками та капустою тушкованою</b>			397,74	445,28
		з апельсинами, або мандаринами та капустою тушкованою			394,74	441,28
		з бананами та капустою тушкованою			424,14	480,48
		з яблуками та капустою пекінською			395,13	443,88
		з апельсинами, або мандаринами та капустою пекінською			392,13	439,88
		з бананами та капустою пекінською			421,53	479,08
		калорійність за нормами			350-415	425-510
З  Т И Ж Д Е Н Ь	обід	Ікра з моркви	30	40	21,6	27,2
		Суп гороховий	150	200	76,67	101,62
		Рулет рибний (Р,Я,Г)	53	79	76,34	108,81
		Картопля тушкова з цибулею і томатом	100	113	118,56	135,45
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Кисіль із суміші с/ф	150	180	58,67	77,09
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД: з яблуками</b>			449,94	557,27
		з апельсинами, або мандаринами			446,94	553,27
		з бананами			476,34	592,47
калорійність за нормами			415-485	510-595		
вечеря		Буряк тушкований в смет соусі (МП,Л)	57	75	45,27	64,71
		Котлета рублена з птиці (Г)	58	77	111	147,55
		Каша з крупи булгур (ЗП,Г,МП,Л)	82	102	100,69	110
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
		Сир твердий (МП,Л)	4	6	14	21,6

в	6	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1	
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>			415,18	500	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
В і в т о р о к з т и ж д н я	сніданок	<i>вівторок 3 тиждень</i>					
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)	
		Пудинг з сиру кисломолочного (ЗП,Г,МП,Л,Я)	130	165	272,92	345,7	
		Морква тушкована у сметані (МП,Л,Г)	65	86	67,96	92,39	
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36	
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00	
		фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20	
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками</b>			367,88	474,09	
		з апельсинами, або мандаринами			364,88	470,09	
		з бананами			394,28	509,29	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
		обід	Бурячкова ікра	30	0	22,25	0
			Огірок квашений	0	40	0	5,2
Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4		1/1/4	15	15		
Суп український з галушками і сметаною (Г,Я)	150/15		200/20	89,76	115,43		
Гречаник м'ясний (Я,Г)	54		72	105,33	137,98		
Пюре з бобових (МП,Л)	82		82	138,82	138,82		
Сік фруктовий	120		180	50,4	75,6		
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30		30	71,1	71,1		
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				470,41	559,13		
калорійність за нормами				415-485	510-595		
я	Капуста тушкована (Г)	35	50	26,21	34,59		
	Гуляш із птиці (Г)	50	67	87,38	115,59		
	Каша перлова (ЗП,Г,МП,Л)	90	113	107,62	134,93		
	Сир твердий (МП,Л)	5	7	18	25,2		
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	71,1	71,1	71,1		

<b>вечері</b>	Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
	<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками</b>			410,43	502,45
	з апельсинами, або мандаринами			407,43	498,45
	калорійність за нормами			350-415	425-510
<b>сніданок</b>	<i>середа 3 тиждень</i>				
	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
	Каша вязка молочна з крупою (ЗП,Г,МП,Л)	150	200	204,42	270
	Морква тушкована в сметані (Г,МП,Л)	65	86	67,96	92,39
	Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
	фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
	<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками</b>			372,5	483,43
	з апельсинами, або мандаринами			369,50	479,43
	з бананами			398,90	518,63
	калорійність за нормами			350-415	425-510
	<b>обід</b>	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15
Борщ з картоплею і капустою та сметаною (МП,Л)		150	200	77,05	101,21
Птиця по італійськи		45	60	83,23	109,14
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (ЗП,МП,Л)		100	120	115,34	140,66
Сік фруктовий		120	180	70,8	106,2
Яблука печені з цукром		60	80	38,37	51,16
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,1	71,1
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				470,89	594,47
калорійність за нормами				415-485	510-595
Салат рубін	60	80	39,12	50,6	



<b>вечеря</b>	Котлета натуральна з філе птиці в сухарях (Г,Я)	48	65	96,56	126,03
	Банош по гуцульськи (ЗП,МП,Л)	100/4	120/7	130	159
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
	Чай з цукром та лимоном	150	150	25,71	25,71
	<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>	<b>116,71</b>	<b>140,81</b>	<b>362,49</b>	<b>432,44</b>
	калорійність за нормами			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
<b>сніданок</b>	<i>четвер 3 тиждень</i>				
	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
	Запіканка вермішелево-сирна (МП,Л,ЗП,Г,Я)	116	145	246,93	297,01
	Морква припущена з родзинками (МП,Л)	58	85	37,81	54,81
	Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
	або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
	<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками</b>			<b>384,86</b>	<b>472,86</b>
	з апельсинами, або мандаринами			<b>381,86</b>	<b>468,86</b>
	з бананами			<b>411,26</b>	<b>508,06</b>
	калорійність за нормами			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
	<b>обід</b>	Бурячкова ікра	30	50	22,25
Розсольник з крупою (ЗП,Г,МП,Л)		150	200	99,05	129,99
Паличка із мяса птиці (Г,Я)		45	60	102,7	134,35
Бобові в сметанному соусі (МП,Л,Г)		91	123	121,58	167,18
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,1	71,1
Компот із суміші с/ф		150	180	42,84	52,54
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				<b>459,52</b>	<b>591,16</b>
калорійність за нормами				<b>415-485</b>	<b>510-595</b>
	Капуста тушкована (Г)	30	50	21,00	34,60
	або салат з капусти пекінської та зеленого горошку	41	62	20,50	31,99

Н Б	вечеря	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15	15
		Сир твердий (МП,Л)	10	15	36	54
		Котлета рибна любительська (Р,Г,Я,МП,Л)	59	88	81,21	116,36
		Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	113	118,56	135,45
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Чай трав'яний з цукром	150	150	22,74	28,42
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з капустою тушкованою</b>			<b>377,61</b>	<b>475,93</b>
		<b>з салатом з капусти пекінської та зеленого горошку</b>			<b>377,11</b>	<b>473,32</b>
		<b>калорійність за нормами</b>			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
П Я Т Н И Ц Я З Т И	сніданок	<i>п'ятниця 3 тиждень</i>				
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Каша боярська (із пшона з родзинками) (ЗП,Г,МП,Л,Я)	114	125	184,55	202,48
		Яблуко фаршироване сиром кисломолочним (МП,Л,Я)	94	124	141,66	185,17
		Морква припущена з родзинками (МП,Л)	58	85	37,81	54,81
		Чай трав'яний без цукру	150	150	0	0
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>			<b>364,02</b>	<b>442,46</b>
		<b>калорійність за нормами</b>			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
	обід	Салат з пекінської капусти	30	35	15	17,8
		Суп овочевий з сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	61,49	79,78
		Мафіни з овочами і сиром (Г,МП,Л,Я)	65	87	152	209
		Макарони відварні з сиром твердим (Г,МП,Л)	97	122	143	182
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Компот із суміші с/ф	150	150	42,84	42,84
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			<b>485,43</b>	<b>602,52</b>
<b>калорійність за нормами</b>				<b>415-485</b>	<b>510-595</b>	
	Бурячкова ікра	60	40	44,47	29	
	Огірок квашений	0	40	0	5,2	

ж д е н ь	вечеря	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15	15
		М'ясо птиці у сметані (Г,МП,Л)	39	52	113,43	151,16
		Каша кукурудзяна (МП,Л)	80	100	90,73	114,26
		Сир твердий (МП,Л)	4	6	14,4	21,6
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Чай трав'яний з цукром	150	150	22,74	28,42
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками</b>			<b>398,87</b>	<b>471,74</b>
		<b>з апельсинами, або мандаринами</b>			<b>395,87</b>	<b>467,74</b>
<b>калорійність за нормами</b>			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>		
п о н е д і л о к	сніданок	<i>понеділок 4 тиждень</i>				
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Капуста тушкована (Г)	50	30	34,60	20,74
		Огірок квашений	0	40	0	5,2
		або салат з пекінської капусти	60	40	30,64	20,47
		Яйце куряче відварне (Я)	1	1	79	79
		Каша гречана (МП,Л)	82	103	125,45	157,23
		Сир твердий (МП,Л)	10	15	36	54
		Чай трав'яний з цукром	150	150	22,74	28,42
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71	71
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банани)	60	80	53,40	71,20
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками та капустою тушкованою</b>			<b>395,79</b>	<b>451,59</b>
		<b>з апельсинами, або мандаринами та капустою тушкованою</b>			<b>392,79</b>	<b>449,75</b>
		<b>з бананами та капустою тушкованою</b>			<b>422,19</b>	<b>479,15</b>
<b>з яблуками та капустою пекінською</b>			<b>391,83</b>	<b>451,32</b>		
<b>з апельсинами, або мандаринами та капустою пекінською</b>			<b>388,83</b>	<b>447,32</b>		

Л 4 Т И Ж Д Е Н Ь		з бананами та капустою пекінською			418,23	486,52	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
	обід		Бурячкова ікра	30	30	22,25	22,25
			Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15	15
			Розсольник (МП,Л)	150	200	93,45	123,59
			Фіш-боли в томатному соусі (Р,Я,ЗП,Г)	68	103	71,21	108,56
			Рис відварний з овочами (ЗП)	100	120	140,47	169
			Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
			Компот із суміші с/ф	150	180	42,84	52,54
			Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
			або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
			<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД: з яблуками</b>			483,32	598,04
			<b>з апельсинами, або мандаринами</b>			480,32	594,04
			калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря		Ікра з моркви	50	70	34,7	47,6
			Філе птиці запечене під сиром (МП,Л)	55	73	120,19	160,26
			Каша ячна розсипчаста (МП,Л)	113	132	134,79	155,86
			Чай трав'яний з цукром	150	150	22,74	28,42
			Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
			<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>			383,52	463,24
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
В	сніданок	<i>вівторок 4 тиждень</i>					
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)	
		Запіканка з сиру кисломолочного рожева (МП,Л,ЗП,Г,Я)	120	150	319,36	397,65	
		Морква припущена з родзинками (МП,Л)	58	85	39	54,81	
		Чай трав'яний без цукру	150	150	0	0	
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36	
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00	
		або фрукти свіжі (банани)	60	80	53,40	71,20	

і в т о р о к 4 т и ж д е н ь	<b>ВСЬОГО ЗА Сніданок: з яблуками</b>				<b>385,36</b>	<b>488,46</b>	
	з апельсинами, або мандаринами				<b>382,36</b>	<b>484,46</b>	
	з бананами				<b>411,76</b>	<b>523,66</b>	
	<b>калорійність за нормами</b>				<b>350-415</b>	<b>425-510</b>	
	<b>обід</b>	<b>Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)</b>		<b>1/1/4</b>	<b>1/1/4</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
		Салат з пекінської капусти		<b>30</b>	<b>0</b>	<b>20,47</b>	<b>0</b>
		Огірок квашений		<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>5,2</b>
		Борщ з картоплею та капустою (МП,Л)		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>100,09</b>	<b>132,54</b>
		Кебаб з твердим сиром (Я,МП,Л)		<b>45</b>	<b>60</b>	<b>85,5</b>	<b>114</b>
		Бобові в сметанному соусі (МП,Л,Г)		<b>91</b>	<b>123</b>	<b>125,16</b>	<b>171,94</b>
		Сік фруктовий		<b>120</b>	<b>180</b>	<b>50,4</b>	<b>75,6</b>
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>71,1</b>
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				<b>467,72</b>	<b>585,38</b>
	<b>калорійність за нормами</b>				<b>415-485</b>	<b>510-595</b>	
	<b>вечеря</b>	Салат з пекінської капусти з зеленим горошком		<b>62</b>	<b>82</b>	<b>31,99</b>	<b>41,11</b>
		або капуста тушкована (Г)		<b>50</b>	<b>60</b>	<b>34,59</b>	<b>45,56</b>
		Пудинг з птиці (Г,МП,Л,Я)		<b>60</b>	<b>80</b>	<b>97,58</b>	<b>128,61</b>
		Каша з крупи булгур (МП,Л,ЗП,Г)		<b>102</b>	<b>102</b>	<b>115,62</b>	<b>115,62</b>
		Сир твердий (МП,Л)		<b>5</b>	<b>8</b>	<b>18,00</b>	<b>28,8</b>
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>71,10</b>	<b>71,1</b>
Какао з молоком (МП,Л)		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>73,12</b>	<b>85,04</b>		
Яблуко печене		<b>53</b>	<b>70</b>	<b>27</b>	<b>36</b>		
<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з пекінською капустою</b>				<b>402,42</b>	<b>506,28</b>		
з капустою тушованою (Г)				<b>402,42</b>	<b>510,73</b>		
<b>калорійність за нормами</b>				<b>350-415</b>	<b>425-510</b>		
<b>середа 4 тиждень</b>							
<b>Назва страв</b>			<b>3-4р</b>	<b>4-6(7)</b>	<b>3-4р</b>	<b>4-6(7)</b>	

<i>сніданок</i>	Каша вязка молочна з фруктами (ЗП,МП,Л)	139	170	191,35	229,5
	Морква тушкована в сметані (Г,МП,Л)	65	86	67,96	92,39
	Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
	Яблуко печене	53	70	27	36
	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
	або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
	<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками</b>			<b>359,43</b>	<b>442,93</b>
	з апельсинами, або мандаринами			<b>356,43</b>	<b>438,93</b>
	з бананами			<b>385,83</b>	<b>478,13</b>
	калорійність за нормами	<b>182,44</b>	<b>221,11</b>	<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
<i>обід</i>	Бурячкова ікра	30	30	22,25	22,25
	Суп овочевий з сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	56,73	73,83
	Біфштекс м'ясний (МП,Л)	41	52	124	165
	Макарони відварні (МП,Л)	97	112	117,69	147,96
	Сік яблучний	120	150	50,4	63
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24	32,00
	<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД: з яблуками</b>			<b>469,17</b>	<b>579,14</b>
	з апельсинами, або мандаринами			<b>466,17</b>	<b>575,14</b>
калорійність за нормами			<b>415-485</b>	<b>510-595</b>	
<i>чєря</i>	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15	15
	Салат з пекінської капусти	40	40	20,47	20,47
	або капуста тушкована (Г)	30	35	20,74	24,21
	Сир твердий (МП,Л)	4	6	14,4	21,6
	Рагу із птиці (Г)	169	179	179,05	200,68

<b>вв</b>	Молоко кип'ячене (МП,Л)	100	150	52	78
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
	фактична калорійність			372,76	431,06
	калорійність за нормами	382	472	350-415	425-510
<b>сніданок</b>	<i>четвер 4 тиждень</i>				
	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
	Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) (МП,Л,ЗП,Г,Я)	155	190	287	359
	Морква припущена з родзинками (МП,Л)	58	85	39,81	54,81
	Чай трав'яний без цукру	150	150	0	0
	Фрукти свіжі (яблука)	53	70	27	36
	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
	або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
	<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками</b>			353,81	449,81
	з апельсинами, або мандаринами			350,81	445,81
	з бананами			380,21	485,01
	калорійність за нормами			350-415	425-510
	<b>обід</b>	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15
Суп гороховий		150	200	76,67	101,62
Чахохбілі з куркою		77	103	91,79	121,9
Каша пшенична з цибулею (ЗП,Г)		90	113	132	167
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,1	71,1
Кисіль із суміші с/ф		150	180	58,67	77,09
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				445,23	553,71
калорійність за нормами				415-485	510-595
<b>вв</b>	Огірок квашений	0	50	0	6,5
	Салат з капусти пекінської	40	0	23	0
	Рулет рибний (Р,Я,Г)	53	79	76,34	108,81
	Картопля тушкована з цибулею і томатом	100	113	118,56	136,45

П Я Т Н И Ц Я	вечері	Сир твердий (МП,Л)	5	8	18	28,8
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Яблуко печене	53	70	27	36
		Какао з молоком (МП,Л)	150	150	73,12	73,12
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>	<b>106,42</b>	<b>133,03</b>	<b>407,12</b>	<b>460,78</b>
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	сніданок	<i>п'ятниця 4 тиждень</i>				
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Локшинник з фруктами (Г,МП,Л,Я)	140	175	214,37	267,84
		Морква тушкована в сметані (Г,МП,Л)	65	86	67,96	92,39
		Молоко кип'ячене (МП,Л)	100	100	52	52
Фрукти свіжі (яблука)		60	80	27	36	
або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)		60	80	24,00	32,00	
або фрукти свіжі (банан)		60	80	53,40	71,20	
<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками</b>				<b>361,33</b>	<b>448,23</b>	
з апельсинами, або мандаринами				<b>358,33</b>	<b>444,23</b>	
з бананами				<b>387,73</b>	<b>483,43</b>	
калорійність за нормами			350-415	425-510		
4 Т И Ж Н	обід	Капуста тушкована (Г)	30	40	20,74	30,36
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15	15
		Суп український з галушками і сметаною (Г,Я)	150/15	200/20	80,74	105,28
		Паличка із мяса птиці (Г,Я)	45	60	102,7	134,35
		Бануш по-гуцульськи (ЗП,МП,Л)	100/4	120/7	130	151
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Компот із суміші с/ф	150	180	42,84	52,54
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД: з яблуками</b>			<b>490,12</b>	<b>595,63</b>



<b>д е н ь</b>		з апельсинами, або мандаринами			487,12	591,63	
		калорійність за нормами			415-485	510-595	
	<b>вечеря</b>		Бурячкова ікра	45	60	32,3	44,5
			М'ясо птиці у сметані (Г,МП,Л)	39	52	113,43	151,16
			Бобові з цибулею	88	114	143,59	178,94
			Сир твердий (МП,Л)	4	6	14,4	21,6
			Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
			Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
			<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>			397,56	495,72
	калорійність за нормами			350-415	425-510		

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування у закладах ЗДО у разі п'ятиденного перебування розроблене з урахуванням вимог Постанови КМУ від 24.03.2021р. №305 (із змінами) згідно з додатком 1.

В дужках, після назви страви, зазначено індекс алергену або непереносимої речовини.

Примітка: для дітей, які потребують дієтичного харчування, необхідно ретельно дотримуватися рекомендацій, зазначених лікарем у довідці, щодо повного виключення харчових продуктів і страв із вмістом харчових алергенів! (додаток №11 до Норм Постанови КМУ №305 від 24.03.2021р)

Для груп (з вивченням єврейських традицій) у ЗДО №28 "СвітЛичка" - здійснювати заміну страв у меню у відповідності до традицій кашруту.

Виконавець: інженер-технолог з організації харчування управління освіти ЧМР Драгомерецька Валентина

