

4 тиждень

Понеділок

Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Сніданок															
Плов овочевий	90	90	130	2,5	2,5	3,62	3,95	3,95	5,71	21,36	21,36	30,86	124,56	124,56	179,92
Яйце	1	1	1	2,54	2,54	5,08	2,3	2,3	4,6	0,14	0,14	0,28	31,4	31,4	62,8
Чай	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	9,98	12,97	0	37,9	49,27
Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Сир твердий	5	5	10	1,16	1,16	2,32	1,48	1,48	2,95	0	0	0	18,2	18,2	36,4
Всього за сніданок:				8,3	8,3	13,12	10,13	10,13	15,66	31,4	41,38	54,01	245,26	283,16	399,49

Обід

Су перловий	150	150	180	1,11	1,11	1,77	1,69	1,69	2,66	7,99	7,99	12,46	52,05	52,05	81,5
Котлета рублена з курятини	58	58	77	10,80	10,80	14,46	3,58	3,58	4,62	8,23	8,23	11,24	110,74	110,74	147,55
Пюре горохове	100	100	125	10,34	10,34	12,93	3,2	3,2	3,88	24,4	24,4	30,51	167,2	167,2	207,87
Огірок свіжий	40	40	60	0,32	0,32	0,48	0,04	0,04	0,06	1,32	1,32	1,98	5,6	5,6	8,4
Салат із квашеної капусти	60	60	80	0,54	0,54	1,1	3,15	3,15	4,18	5,02	5,02	5,26	54,2	54,2	61,88
Компот із сухофруктів	150	150	180	0,42	0,42	0,49	0,00	0,00	0,00	11,13	26,07	29,67	41,00	97,85	113,22
Хліб пшенично - житній цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за обід:				25,63	25,63	33,33	14,06	14,06	17,8	67,99	82,93	101,02	501,89	558,74	691,52

Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Вечеря															
Пудинг сирно-яблучний	134	134	170	16,04	16,04	20,43	12	12	15	14,13	14,13	25,97	231,08	231,08	322,01
Кисіль вишневий	150	150	180	0,41	0,41	0,51	0	0	0	11,77	11,77	24,14	90,59	90,59	113,35
Всього за вечерю:				16,45	16,45	20,94	12	12	15	25,9	25,9	50,11	321,67	321,67	435,36
Всього за день:				50,38	50,38	67,39	36,19	36,19	48,46	125,29	150,21	205,14	1068,82	1163,57	1526,37

Вівторок															
Сніданок															
Печення по-домашньому з курячим м'ясом	90	90	130	8,2	8,2	11,9	9,85	9,85	14,09	11,78	11,78	16,91	169,93	169,93	243,95
Морква тушкована в сметані	62	65	86	1,07	1,07	1,43	3,62	3,62	4,96	6,23	8,72	11,79	58,49	67,96	92,39
Твердий сир	5	5	10	1,16	1,16	2,32	1,48	1,48	2,95	0	0	0	18,2	18,2	36,4
Чай	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	9,98	12,97	0	37,9	49,27
Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за сніданок:				12,53	12,53	17,75	17,35	17,35	24,4	27,91	40,38	51,57	317,72	365,09	493,11

Всього за вечерю:				20,73	20,73	21,01	2,45	6,61	7,98	46,76	52,94	67,33	309,99	309,99	414,09
Всього за день:				51,29	51,29	62,97	33,38	37,54	49,29	130,21	155,44	197,02	941,19	1013,57	1362,76

Середа															
Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Сніданок															
Пудинг із курятини	60	60	80	10,9	10,9	14,53	4,42	4,42	5,73	3,06	3,06	4,08	97,58	97,58	128,61
Каша вівсяна в'язка з маслом	82	82	103	2,22	2,22	2,73	2,67	2,67	3,34	10,53	10,543	13,16	73,82	73,82	92,28
Салат із зеленого горошку та цибулею	77	77	88	3,8	3,8	4,33	1,64	1,64	1,66	11,36	11,36	12,93	71,99	71,99	80,11
Сік фруктовий	130	130	160	0,48	0,48	0,72	0	0	0	12,36	18,54	18,54	50,4	50,4	75,6
Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за сніданок:				19,5	19,5	24,41	11,13	11,13	13,13	47,21	53,403	58,61	364,89	364,89	447,7

Обід															
Суп з галушками	150	150	180	2,85	12,85	3,31	3,11	3,11	3,63	18	18	21,6	106,05	106,05	125,92
Тюфтеля м'ясна з соусом	50	50	80	9,15	9,15	136,50	9,09	9,09	12,53	7,36	7,36	11,1	133,52	133,52	189,91
	20	20	30	0,31	0,31	0,59	0,41	0,41	1,03	1,37	1,37	2,57	10,49	10,49	22,02
Картопляне пюре з маслом	70	70	90	1,64	1,64	2,11	1,56	1,56	3	10,22	10,22	13,14	63,35	63,35	90,28
Огірок солений	50	50	70	0,75	0,75	0,82	0,05	0,05	0,09	5,00	5,00	10,00	21,00	21,00	30,00
Огірок свіжий	30	30	40	0,24	0,24	0,32	0,03	0,03	0,04	0,99	0,99	1,32	4,20	4,20	5,60
Компот із свіжих фруктів	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,3	27	49,74	66,32

Хліб пшенично-житній	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід:				17,28	27,28	146,07	16,89	16,89	23,04	59,08	65,07	85,93	436,71	459,45	601,15

Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Вечеря															
Яйце варене	1	1	1	2,54	2,54	5,08	2,3	2,3	4,6	0,14	0,14	0,28	31,4	31,4	62,8
Суфле курячого м'яса та вареного рису	100	100	133	10,72	10,72	14,30	4,79	4,79	6,26	10,87	10,87	14,49	132,32	132,32	175,32
Капуста тушкована	70	70	100	1,26	1,26	2	2,256	2,26	4,86	4,59	6,49	13,49	41,28	48,55	90,22
Кисіль вишневий	150	150	180	0,41	0,41	0,51	0	0	0	11,77	11,77	24,14	90,59	90,59	113,35
Фрукти свіжі	90	90	130	0,31	0,31	0,45	0,31	0,31	1,86	8,25	8,25	11,88	35,73	35,73	51,42
Всього за вечерю:				15,24	15,24	22,34	9,656	9,66	17,58	35,62	37,52	64,28	331,32	338,59	493,11
Всього за день:				52,02	62,02	192,82	37,676	37,68	53,75	141,91	155,99	208,82	1132,92	1162,93	1541,96

Четвер															
Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Сніданок															
Каша молочна кукурудзяна з маслом	150	150	180	4,89	4,89	5,88	5,19	5,19	6,28	15,52	17,71	21,33	125,64	133,97	162,43
Какао	150	150	180	5,02	5,02	6,02	4,25	4,25	5,1	8,06	8,06	9,67	89,2	89,2	107,04
Твердий сир	5	5	10	1,16	1,16	2,32	1,48	1,48	2,95	0	0	0	18,2	18,2	36,4
Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1

Всього за сніданок:				13,17	13,17	16,32	13,32	13,32	16,73	33,48	35,67	40,9	304,14	312,47	376,97	

Обід															
Суп із сочевиці з м'ясною фрикаделькою	150	150	200	8,15	8,15	11,45	2,71	2,71	4,04	13,01	13,01	17,41	114,53	114,53	159,08
Зрази картопляні з м'ясом яловичим	90	90	130	8,07	8,07	11,60	9,87	9,87	14,3	15,1	15,1	21,87	173,34	173,34	219,32
Пюре бурякове	55	55	75	2,9	2,9	3,7	0,06	0,06	0,08	23,98	24,98	31,47	52,17	55,96	73,35
Компот із свіжих фруктів	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,3	27	49,74	66,32
Хліб пшенично-житній цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за обід:				21,46	21,46	29,17	15,28	15,28	21,14	68,23	75,22	96,95	438,14	464,67	589,17

Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Вечеря															
Суфле сирне	113	113	136	18,5	18,5	22,26	11,78	11,78	14,26	6,61	6,61	8,038	205,57	205,57	248,17
Соус фруктовий абрикосовий	20	20	30	0,29	0,29	0,40	0	0	0	3,94	5,44	7,45	21,6	24,67	33,84
Йогурт	125	125	180	5,78	5,78	9	3,7	3,7	5,76	4,04	4,05	6,3	78,7	748,7	122,4
Всього за вечерю:				24,57	24,57	31,66	15,48	15,48	20,02	14,59	16,1	21,788	305,87	978,94	404,41

Всього за день:				59,2	59,2	77,15	44,08	44,08	57,89	116,3	126,99	159,638	1048,15	1756,08	1370,55
------------------------	--	--	--	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	---------	---------	---------

П'ятниця															
Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Сніданок															
Хлібець рибний	50	50	80	8,28	8,28	13,21	3,45	3,45	4,67	3,64	3,64	5,78	78,93	78,93	118,24
Каша ячміна розсипчаста з цибулею	96	96	120	3,07	3,07	3,91	2,38	2,3/8	2,98	20,81	20,81	26,52	116,86	116,86	148,51
Чай	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	9,98	12,97	0	37,9	49,27
Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за сніданок:				13,45	13,45	19,22	8,23	5,85	10,05	34,35	44,33	55,17	266,89	304,79	387,12

Обід															
Суп гороховий з грінка	150	150	180	3,01	3,01	3,93	2,92	2,92	4,16	11,49	11,49	15,28	82,43	82,43	111,89
	10	10	15	1,14	1,14	1,52	0,14	0,14	0,18	7,04	7,04	9,38	34,65	34,65	46,52
Котлета куряча	50	50	70	8,67	8,67	12,14	10,56	10,56	14,75	8,29	8,29	11,65	165,3	165,3	231,6
Картопляне поре з маслом	70	70	90	1,64	1,64	2,11	1,56	1,56	3	10,22	10,22	13,14	63,35	63,35	90,28
Капуста тушкована	70	70	90	1,26	1,26	1,8	2,26	2,26	4,35	4,59	6,49	12,14	41,28	48,52	81,2
Компот із сухофруктів	150	150	180	0,23	0,23	0,23	0	0	0	5,51	5,51	10,5	20,1	20,1	39,05

Хліб пшенично-житній цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід:				15,04	15,04	19,9	16,92	16,78	24,68	45,55	47,45	66,71	395,78	403,02	559,75

Найменування продукту	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7)років
Вечеря															
Плов фруктовий	90	90	130	0,97	0,97	1,24	4,71	4,71	2,35	11,89	14	19,42	69,21	77,24	114,94
Кисіль вишневий	150	150	180	0,41	0,41	0,51	0	0	0	11,77	11,77	24,14	90,59	90,59	113,35
Яблуко печене	50	50	70	0,25	0,25	0,35	0,25	0,25	0,35	6,53	9,38	13,14	28,28	39,11	54,76
Всього за вечерю:				1,63	1,63	2,1	4,96	4,96	2,7	30,19	35,15	56,7	188,08	206,94	283,05
Всього за день:				30,12	30,12	41,22	30,11	27,59	37,43	110,09	126,93	178,58	850,75	914,75	1229,92
Всього за тиждень:				243,01	253,01	441,55	181,44	183,08	246,82	623,8	715,56	949,198	5041,83	6010,9	7031,56

Меню складене з урахуванням графіка постачання продуктів та терміну їх реалізації

Примітка: заміна свіжих овочів на солені/квашені згідно сезону та постачання.

Виконавець _____ Анна Мандебур, сестра медична з дієтичного харчування.

Тел.(03842) 9-03-86