

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського міського
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

О.І. Хрін
2020 рік



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Сумського НВК № 42

Л.А. Демидова

2020 р

ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ
на зимово-весняний період 2020-2021 навчального року
Сумського навчально-виховного комплексу
«Загальноосвітня школа І ступеня – дошкільний навчальний заклад № 42»
м. Суми, Сумської області

Перший день

| № | Меню | Вихід страв | | Білки | | Жири | | Вуглеводи | | Ккал | |
|------------------|----------------------------------|-------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Макарони відварні з сиром | 75 | 100 | 1,7 | 2,26 | 4,25 | 5,66 | 9,9 | 13,2 | 91,99 | 122,66 |
| 2. | Ікра кабачкова / салат з капусти | 70 | 100 | 1,1 | 2,19 | 0,18 | 0,36 | 6,81 | 13,62 | 31,95 | 36,9 |
| 3. | Хліб | 30 | 40 | 1,1 | 2,19 | 0,18 | 0,36 | 6,81 | 13,62 | 31,95 | 63,9 |
| 4. | Чай | 150 | 180 | 2,8 | 2,8 | 3,1 | 3,1 | 18,75 | 18,75 | 120,5 | 120,5 |
| 5. | Печиво | 20 | 30 | 1,5 | 2,28 | 0,12 | 0,18 | 10,9 | 16,4 | 46,6 | 69,9 |
| 6. | Масло | 4 | 5 | 0,03 | 0,05 | 2,34 | 3,9 | 0,02 | 0,04 | 21,27 | 35,45 |
| | | | | 8,23 | 11,77 | 10,17 | 13,56 | 53,19 | 75,63 | 344,26 | 449,41 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| 1. | Суп овочевий з вершковим маслом | 150 | 180 | 1,56 | 2,6 | 2,22 | 3,7 | 10,86 | 18,1 | 90,5 | 259,1 |
| 2. | М'ясний шніцель | 60 | 70 | 19,76 | 28,35 | 16,19 | 27,02 | 5,7 | 9,5 | 187,5 | 246,64 |
| 3. | Пшоняна каша | 96 | 128 | 0,29 | 0,38 | 0,29 | 3,04 | 11,75 | 15,67 | 78,58 | 104,77 |
| 4. | Морква тушкована | 60 | 80 | 0,71 | 1,37 | 3,05 | 4,06 | 4,68 | 6,6 | 49,97 | 68,01 |
| 5. | Хліб | 40 | 60 | 2,19 | 3,23 | 0,36 | 0,54 | 13,62 | 20,43 | 63,9 | 95,85 |
| 6. | Сік фруктовий | 100 | 180 | 0,5 | 1 | - | - | 9,1 | 18,2 | 38 | 76 |
| | | | | 25,01 | 36,93 | 20,11 | 38,36 | 55,71 | 88,5 | 508,45 | 850,37 |
| Полуденок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Манні зрази | 100 | 120 | 6,51 | 8,68 | 10,71 | 14,28 | 30,77 | 31,02 | 256,5 | 342,96 |
| 2. | Кава | 150 | 180 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 18,5 | 24,66 | 99,6 | 132,8 |
| 3. | Сметанный соус | 35 | 35 | 4,23 | 8,46 | - | - | 9,25 | 18,5 | 41,4 | 82,8 |
| | | | | 12,84 | 19,94 | 13,11 | 17,48 | 58,52 | 74,18 | 397,5 | 558,56 |
| | Всього за день | | | 46,08 | 68,64 | 45,39 | 69,4 | 167,42 | 238,31 | 1250,21 | 1858,24 |

Другий день

| № | Меню | Вихід страв | | Білки | | Жири | | Вуглеводи | | Ккал | |
|------------------|-----------------------------------|-------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| | | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Товченики рибні | 60 | 85 | 9,5 | 12,0 | 4,9 | 7,9 | 2,1 | 4,51 | 81,25 | 153,6 |
| 2. | Картопляне пюре | 120 | 150 | 2,79 | 3,49 | 5,4 | 6,75 | 21,84 | 27,3 | 120,86 | 161,08 |
| 3. | Капуста тушкована/салат з капусти | 60 | 80 | 0,71 | 1,37 | 3,05 | 4,06 | 4,68 | 6,6 | 49,97 | 68,01 |
| 4. | Чай | 150 | 180 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 18,5 | 24,66 | 99,6 | 132,8 |
| 5. | Булка | 30 | 40 | 1,5 | 2,28 | 0,12 | 0,18 | 10,9 | 16,4 | 46,6 | 69,9 |
| 6. | Масло | 10 | 15 | 0,03 | 0,05 | 2,34 | 3,9 | 0,02 | 0,04 | 63,81 | 106,35 |
| 7. | Сир | 5 | 10 | 1,28 | 2,56 | 1,37 | 2,73 | 4,1 | - | 18,05 | 36,1 |
| | | | | 17,91 | 24,55 | 19,58 | 28,72 | 62,14 | 79,51 | 484,14 | 727,84 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| 1. | Куліш з вершковим маслом | 150 | 200 | 1,72 | 2,86 | 1,46 | 2,44 | 10,13 | 16,88 | 78,79 | 131,32 |
| 2. | Вареники з м'ясом | 72 | 120 | 10,92 | 18,2 | 7,74 | 15,9 | 17,88 | 29,8 | 156,24 | 260,4 |
| 3. | Ікра кабачкова | 70 | 100 | 1,1 | 2,19 | 0,18 | 0,36 | 6,81 | 13,62 | 31,95 | 36,9 |
| 4. | Хліб | 40 | 60 | 2,19 | 3,23 | 0,36 | 0,54 | 13,62 | 20,43 | 63,9 | 95,85 |
| 5. | Компот із сухофруктів | 150 | 180 | 0,4 | 0,53 | - | - | 20,1 | 26,8 | 69,2 | 92,2 |
| | | | | 16,33 | 27,01 | 9,74 | 19,24 | 68,46 | 107,53 | 400,08 | 616,67 |
| Полуденок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Суфле сирне | 100 | 126 | 10,2 | 15,0 | 12,33 | 15,54 | 13,86 | 17,46 | 220,73 | 278,12 |
| 2. | Сметанний соус солодкий | 25 | 30 | 0,87 | 1,74 | 1,31 | 3,94 | 4,6 | 9,2 | 61,44 | 122,87 |
| 3. | Какао | 150 | 180 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 18,5 | 24,66 | 99,6 | 132,8 |
| | | | | 13,17 | 19,54 | 16,04 | 22,68 | 36,96 | 51,32 | 381,77 | 533,79 |
| | Всього за день | | | 47,41 | 71,1 | 45,36 | 70,64 | 167,56 | 238,369 | 1265,99 | 1878,3 |

Третій день

| № | Меню | Вихід страв | | Білки | | Жири | | Вуглеводи | | Ккал | |
|------------------|---|-------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|
| | | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Рис тушкований з курячим м'ясом | 120 | 170 | 9,18 | 14,68 | 7,98 | 12,76 | 8,46 | 13,54 | 89,81 | 143,7 |
| 2. | Помідор консервований/салат з капусти | 60 | 80 | 0,71 | 1,37 | 3,05 | 4,06 | 4,68 | 6,6 | 49,97 | 68,01 |
| 3. | Хліб | 20 | 30 | 1,1 | 2,19 | 0,18 | 0,36 | 6,81 | 13,62 | 31,95 | 63,9 |
| 4. | Чай | 150 | 180 | 2,8 | 2,8 | 3,1 | 3,1 | 10,75 | 14,6 | 120,5 | 120,5 |
| 5. | Булка | 30 | 40 | 1,5 | 2,28 | 0,12 | 0,18 | 10,9 | 16,4 | 46,6 | 69,9 |
| 6. | Масло | 8 | 10 | 0,03 | 0,05 | 2,34 | 3,9 | 0,02 | 0,04 | 42,54 | 70,9 |
| | | | | 15,32 | 23,37 | 16,77 | 24,36 | 41,62 | 64,8 | 332,37 | 536,91 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| 1. | Суп з м'ясними фрикадельками і вершковим маслом | 150 | 200 | 2,55 | 3,5 | 2,21 | 3,6 | 10,85 | 18,0 | 89,5 | 156,3 |
| 2. | Пиріжок з картоплею | 100 | 136 | 16,2 | 23,9 | 12,33 | 20,54 | 13,86 | 17,46 | 220,73 | 308,12 |
| 3. | Салат з солоних огірків | 75 | 100 | 0,29 | 0,38 | 0,29 | 3,04 | 11,75 | 15,67 | 78,58 | 104,77 |
| 4. | Хліб | 40 | 60 | 2,19 | 3,23 | 0,36 | 0,54 | 13,62 | 20,43 | 63,9 | 95,85 |
| 5. | Компот із сухофруктів | 150 | 180 | 0,4 | 0,53 | - | - | 20,1 | 26,8 | 69,2 | 92,2 |
| | | | | 21,63 | 31,54 | 15,19 | 27,72 | 70,18 | 98,36 | 521,91 | 757,24 |
| Полуденок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Молочна гречана каша з вершковим маслом | 150 | 180 | 6,51 | 8,68 | 10,71 | 14,28 | 27,0 | 33,02 | 256,5 | 342,96 |
| 2. | Чай | 150 | 180 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 17,5 | 19,5 | 99,6 | 132,8 |
| 3. | Печиво | 15 | 20 | 0,57 | 1,14 | 0,74 | 1,47 | 11,46 | 22,92 | 53,7 | 107,4 |
| | | | | 9,18 | 12,62 | 13,85 | 18,95 | 55,96 | 75,44 | 409,8 | 583,16 |
| | Всього за день | | | 46,13 | 67,53 | 45,81 | 71,03 | 167,76 | 238,6 | 1264,08 | 1877,31 |

Четвертий день

| № | Меню | Вихід страв | | Білки | | Жири | | Вуглеводи | | Ккал | |
|------------------|----------------------------------|-------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Картопля тушкована з м'ясом | 120 | 150 | 8,5 | 12,4 | 8,9 | 17,9 | 9,4 | 12,7 | 189,4 | 277,3 |
| 2. | Солоний огірок/ салат з капусти | 40 | 50 | 0,65 | 1,13 | 1,7 | 2,83 | 3,96 | 6,6 | 36,8 | 61,33 |
| 3. | Хліб | 30 | 40 | 1,1 | 2,19 | 0,18 | 0,36 | 6,81 | 13,62 | 31,95 | 63,9 |
| 4. | Чай | 150 | 180 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 18,5 | 24,66 | 99,6 | 132,8 |
| 5. | Булка | 20 | 30 | 1,5 | 2,28 | 0,12 | 0,18 | 10,9 | 16,4 | 46,6 | 69,9 |
| 6. | Масло | 4 | 5 | 0,03 | 0,05 | 2,34 | 3,9 | 0,02 | 0,04 | 21,27 | 35,45 |
| | | | | 13,88 | 20,85 | 15,64 | 28,37 | 49,37 | 49,59 | 425,62 | 640,68 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| 1. | Суп гороховий з вершковим маслом | 150 | 200 | 1,72 | 2,86 | 1,46 | 2,44 | 10,13 | 16,88 | 78,79 | 131,32 |
| 2. | Печіночні биточки | 30/30 | 50/50 | 10,32 | 17,2 | 6,5 | 10,6 | 1,56 | 2,6 | 106,0 | 176,6 |
| 3. | Перлова каша | 105 | 140 | 2,79 | 3,49 | 5,4 | 6,75 | 21,84 | 27,3 | 144,86 | 181,08 |
| 4. | Морква тушкована/ салат з моркви | 30 | 50 | 0,65 | 1,13 | 1,7 | 2,83 | 3,96 | 6,6 | 36,8 | 61,33 |
| 5. | Хліб | 40 | 60 | 2,19 | 3,23 | 0,36 | 0,54 | 13,62 | 20,43 | 63,9 | 95,85 |
| 6. | Компот з сухофруктів | 150 | 180 | 0,5 | 1 | - | - | 9,1 | 18,2 | 38 | 76 |
| | | | | 18,17 | 27,91 | 15,42 | 23,16 | 60,21 | 92,01 | 518,35 | 822,18 |
| Полуденок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Домашня булочка | 100 | 126 | 12,2 | 15,64 | 12,33 | 15,54 | 38,86 | 47,46 | 220,73 | 278,12 |
| 2. | Какао | 150 | 200 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 18,5 | 24,66 | 99,6 | 132,8 |
| | | | | 14,3 | 18,44 | 14,73 | 18,74 | 56,36 | 42,12 | 320,33 | 410,92 |
| | Всього за день | | | 46,35 | 68,2 | 45,79 | 70,27 | 166,16 | 238,15 | 1264,3 | 1873,78 |

П'ятий день

| № | Меню | Вихід страв | | Білки | | Жири | | Вуглеводи | | Ккал | |
|------------------|--|-------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Запіканка сирна | 100 | 126 | 12,2 | 17,64 | 10,33 | 15,54 | 13,86 | 17,46 | 220,73 | 278,12 |
| 2. | Сметанний соус солодкий | 25 | 30 | 0,87 | 1,74 | 1,31 | 8,94 | 4,6 | 9,2 | 61,44 | 122,87 |
| 3. | Чай з лимоном | 150 | 180 | 2,8 | 2,8 | 3,1 | 3,1 | 18,75 | 18,75 | 120,5 | 120,5 |
| 4. | Булка | 30 | 40 | 1,5 | 2,28 | 0,12 | 0,18 | 10,9 | 16,4 | 46,6 | 69,9 |
| 5. | Масло | 8 | 10 | 0,03 | 0,05 | 2,34 | 3,9 | 0,02 | 0,04 | 42,54 | 70,9 |
| | | | | 17,4 | 24,51 | 17,2 | 31,6 | 48,13 | 61,85 | 391,81 | 562,29 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| 1. | Розсольник з вершковим маслом | 150 | 200 | 1,55 | 2,5 | 2,21 | 3,6 | 10,85 | 18,0 | 89,5 | 156,3 |
| 2. | Риба смажена | 70 | 90 | 8,48 | 6,96 | 4,67 | 9,34 | 0,33 | 0,66 | 87,67 | 145,34 |
| 3. | Картопляне пюре | 120 | 150 | 5,79 | 3,49 | 5,4 | 6,75 | 21,84 | 27,3 | 114,86 | 181,08 |
| 4. | Буряк тушкований/ салат з моркви | 30 | 50 | 0,65 | 11,13 | 1,7 | 2,83 | 3,96 | 6,6 | 36,8 | 61,33 |
| 5. | Хліб | 40 | 60 | 2,19 | 3,23 | 0,36 | 0,54 | 13,62 | 20,43 | 63,9 | 95,85 |
| 6. | Компот із сухофруктів | 150 | 180 | 0,4 | 0,53 | - | - | 20,1 | 26,8 | 69,2 | 92,2 |
| | | | | 19,05 | 27,84 | 14,34 | 23,06 | 70,7 | 99,79 | 486,43 | 732,1 |
| Полуденок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Макарони молочні з вершковим маслом | 150 | 180 | 6,51 | 13,68 | 10,71 | 14,28 | 30,77 | 41,02 | 256,5 | 342,96 |
| 2. | Кава | 150 | 180 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 8,5 | 14,66 | 79,6 | 132,8 |
| 3. | Печиво | 15 | 20 | 0,57 | 1,14 | 0,74 | 1,47 | 11,46 | 22,92 | 53,7 | 107,4 |
| | | | | 9,18 | 17,62 | 13,85 | 18,95 | 50,73 | 78,6 | 389,8 | 583,16 |
| | Всього за день | | | 45,63 | 67,97 | 45,36 | 73,67 | 169,56 | 240,24 | 1268,04 | 1877,55 |

Шостий день

| № | Меню | Вихід страв | | Білки | | Жири | | Вуглеводи | | Ккал | |
|------------------|---------------------------------------|-------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Ковбаса варена т/о | 30 | 40 | 9,2 | 12,0 | 7,02 | 14,0 | 0,54 | 0,9 | 164,0 | 194,0 |
| 2. | Пшенична каша в'язка | 105 | 140 | 1,36 | 1,7 | 4,04 | 5,3 | 7,92 | 9,9 | 73,6 | 92 |
| 3. | Ікра кабачкова | 40 | 60 | 0,71 | 1,37 | 3,05 | 4,06 | 4,68 | 6,6 | 49,97 | 68,01 |
| 4. | Чай | 150 | 180 | 0,015 | 0,02 | - | - | 10,95 | 14,6 | 44,93 | 59,9 |
| 5. | Печиво | 20 | 30 | 1,5 | 2,28 | 0,12 | 0,18 | 10,9 | 16,4 | 46,6 | 69,9 |
| 6. | Масло | 8 | 10 | 0,06 | 0,1 | 4,68 | 7,8 | 0,04 | 0,08 | 42,54 | 70,9 |
| | | | | 12,84 | 17,47 | 18,91 | 31,34 | 35,03 | 48,48 | 421,64 | 554,71 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| 1. | Борщ український з вершковим маслом | 150 | 200 | 1,56 | 2,6 | 2,22 | 3,7 | 10,86 | 18,1 | 90,5 | 159,1 |
| 2. | М'ясні тюфтелі з овочами | 65 | 90 | 15,76 | 22,35 | 11,83 | 7,02 | 5,7 | 9,5 | 240 | 3500 |
| 3. | Макарони відварні з вершковим маслом. | 75 | 100 | 0,29 | 0,38 | 0,29 | 3,04 | 41,75 | 55,67 | 78,58 | 104,77 |
| 4. | Хліб | 40 | 60 | 2,19 | 3,23 | 0,36 | 0,54 | 13,62 | 20,43 | 63,9 | 95,85 |
| 5. | Сік фруктовий | 150 | 180 | 0,4 | 0,53 | - | - | 20,1 | 26,8 | 69,2 | 92,2 |
| | | | | 20,2 | 29,09 | 14,7 | 24,3 | 92,03 | 130,58 | 542,18 | 801,92 |
| Полуденок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Омлет | 46 | 89 | 6,92 | 12,54 | 7,27 | 10,12 | 9,92 | 11,3 | 60,94 | 139,3 |
| 2. | Буряк тушкований/ Вінегрет | 70 | 100 | 2,78 | 3,56 | 1,55 | 2,4 | 14,95 | 17,14 | 95,3 | 149,76 |
| 3. | Хліб | 20 | 30 | 1,46 | 2,19 | 0,24 | 0,36 | 9,08 | 12,62 | 42,6 | 63,9 |
| 4. | Кава на молоці | 150 | 180 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 18,5 | 20,66 | 99,6 | 132,8 |
| | | | | 13,26 | 21,06 | 11,46 | 16,08 | 40,61 | 61,72 | 298,44 | 492,76 |
| | Всього за день | | | 46,3 | 67,62 | 45,07 | 71,72 | 167,67 | 240,7 | 1262,26 | 1849,39 |

Сьомий день

| № | Меню | Вихід страв | | Білки | | Жири | | Вуглеводи | | Ккал | |
|------------------|--|-------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Риба тушкована з овочами | 60\20 | 85\30 | 4,59 | 9,75 | 3,02 | 6,43 | 1,38 | 2,93 | 81,35 | 209,12 |
| 2. | Картопляне пюре | 120 | 150 | 2,79 | 3,49 | 5,4 | 6,75 | 21,84 | 27,3 | 144,86 | 181,08 |
| 3. | Хліб | 30 | 40 | 1,1 | 2,19 | 0,18 | 0,36 | 6,81 | 13,62 | 31,95 | 63,9 |
| 4. | Чай | 150 | 180 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 18,5 | 24,66 | 99,6 | 132,8 |
| 5. | Булка | 20 | 30 | 1,5 | 2,28 | 0,12 | 0,18 | 10,9 | 16,4 | 46,6 | 69,9 |
| 6. | Масло | 10 | 15 | 0,03 | 0,05 | 2,34 | 3,9 | 0,02 | 0,04 | 63,81 | 106,35 |
| | | | | 12,11 | 20,56 | 13,46 | 20,82 | 59,45 | 84,95 | 468,17 | 763,15 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| 1. | Суп Болгарський з яйцем вершковим маслом | 150 | 180 | 1,72 | 2,86 | 1,46 | 2,44 | 10,13 | 16,88 | 78,79 | 131,32 |
| 2. | Голубці по дитячому | 100 | 160 | 13,2 | 18,54 | 16,76 | 27,26 | 20,58 | 17,63 | 176,67 | 334,45 |
| 3. | Хліб | 40 | 60 | 2,19 | 3,23 | 0,36 | 0,54 | 13,62 | 20,43 | 63,9 | 95,85 |
| 4. | Компот із сухофруктів | 150 | 180 | 0,4 | 0,53 | - | - | 20,1 | 26,8 | 69,2 | 92,3 |
| 5. | Печиво | 15 | 20 | 0,57 | 1,14 | 0,74 | 1,47 | 11,46 | 30,92 | 53,7 | 107,4 |
| | | | | 18,08 | 30,3 | 19,32 | 31,71 | 75,71 | 112,66 | 520,47 | 731,32 |
| Полуденок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Ватрушка з сиром | 95 | 120 | 12,07 | 15,25 | 12,2 | 15,4 | 13,72 | 17,32 | 173,36 | 218,98 |
| 2. | Какао | 150 | 180 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 18,5 | 24,66 | 99,6 | 162,8/ |
| | | | | 14,17 | 18,05 | 14,6 | 18,6 | 32,22 | 41,98 | 272,9 | 381,78 |
| | Всього за день | | | 44,36 | 68,91 | 47,38 | 71,13 | 167,56 | 239,56 | 1261,6 | 1876,25 |

Восьмий день

| № | Меню | Вихід страв | | Білки | | Жири | | Вуглеводи | | Ккал | |
|------------------|--------------------------------------|-------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| | | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Омлет | 60 | 80 | 6,92 | 11,54 | 7,27 | 12,12 | 2,58 | 4,3 | 100,94 | 168,24 |
| 2. | Морква тушкована/ салат з капусти | 75 | 100 | 0,29 | 0,38 | 0,29 | 3,04 | 11,75 | 15,67 | 78,58 | 104,77 |
| 3. | Хліб | 30 | 40 | 1,1 | 2,19 | 0,18 | 0,36 | 6,81 | 13,62 | 31,95 | 63,9 |
| 4. | Чай з молоком | 150 | 2180 | 2,8 | 2,8 | 3,1 | 3,1 | 18,75 | 18,75 | 120,5 | 120,5 |
| 5. | Булка | 20 | 30 | 1,5 | 2,28 | 0,12 | 0,18 | 10,9 | 16,4 | 46,6 | 69,9 |
| 6. | Масло | 10 | 15 | 0,03 | 0,05 | 2,34 | 3,9 | 0,02 | 0,04 | 63,81 | 106,35 |
| 7. | Сир | 5 | 10 | 1,28 | 2,56 | 1,37 | 2,73 | 4,1 | - | 18,05 | 36,1 |
| | | | | 13,92 | 21,8 | 14,67 | 25,43 | 54,91 | 68,78 | 460,79 | 669,76 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| 1. | Борщ зелений з вершковим маслом | 150 | 200 | 1,33 | 2,21 | 2,37 | 3,95 | 8,74 | 14,56 | 61,01 | 101,68 |
| 2. | М'ясна котлета | 60 | 70 | 15,76 | 22,35 | 8,19 | 12,02 | 5,7 | 9,5 | 87,5 | 146,64 |
| 1. | Рисова каша в'язка | 84 | 112 | 0,29 | 0,38 | 0,29 | 3,04 | 11,75 | 15,67 | 78,58 | 104,77 |
| 3. | Ікра з буряка/ солоний огірок | 60 | 80 | 0,71 | 1,37 | 3,05 | 4,06 | 4,68 | 6,6 | 49,97 | 68,01 |
| 4. | Хліб | 40 | 60 | 2,19 | 3,23 | 0,36 | 0,54 | 13,62 | 20,43 | 63,9 | 95,85 |
| 5. | Компот із сухофруктів | 150 | 180 | 0,4 | 0,53 | - | - | 20,1 | 26,8 | 69,2 | 92,3 |
| | | | | 20,68 | 30,07 | 14,26 | 23,61 | 64,59 | 93,56 | 410,16 | 609,25 |
| Полуденок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Молочна перлова каша | 150 | 180 | 6,51 | 8,68 | 10,71 | 14,28 | 60,77 | 41,02 | 256,5 | 342,96 |
| 2. | Домашня булочка | 70 | 90 | 3,28 | 5,45 | 3,04 | 5,04 | 21,44 | 35,59 | 110,68 | 183,73 |
| 3. | Кава | 150 | 180 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 18,5 | 24,66 | 99,6 | 132,8 |
| | | | | 11,89 | 16,93 | 16,15 | 22,52 | 51,71 | 76,27 | 396,78 | 601,49 |
| | Всього за день | | | 46,49 | 68,1 | 45,08 | 71,56 | 171,21 | 238,91 | 1267,73 | 1880,5 |

Дев'ятий день

| № | Меню | Вихід страв | | Білки | | Жири | | Вуглеводи | | Ккал | |
|------------------|------------------------------------|-------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Печінка тушкована з овочами | 60\20 | 85\30 | 4,59 | 9,75 | 3,02 | 6,43 | 1,38 | 2,93 | 51,35 | 109,12 |
| 2. | Пшенична каша | 105 | 140 | 2,78 | 3,7 | 3,15 | 4,2 | 24 | 28,4 | 128,33 | 171,1 |
| 3. | Хліб | 30 | 40 | 1,1 | 2,19 | 0,18 | 0,36 | 6,81 | 13,62 | 31,95 | 63,9 |
| 4. | Чай | 150 | 180 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 18,5 | 24,66 | 99,6 | 132,8 |
| 5. | Булка | 30 | 40 | 1,5 | 2,28 | 0,12 | 0,18 | 10,9 | 16,4 | 46,6 | 69,9 |
| 6. | Масло | 8 | 10 | 0,03 | 0,05 | 2,34 | 3,9 | 0,02 | 0,04 | 63,81 | 106,35 |
| | | | | 12,1 | 20,77 | 11,21 | 18,27 | 61,61 | 86,05 | 421,64 | 653,17 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| 1. | Суп з галушками і вершковим маслом | 150 | 200 | 1,72 | 2,86 | 1,46 | 2,44 | 10,13 | 16,88 | 78,79 | 131,32 |
| 2. | Кури відварені | 70 | 90 | 12,8 | 18,1 | 13,03 | 18,09 | 0,29 | 0,48 | 105,06 | 194,2 |
| 3. | Вінегрет /Бурячно-морквяна ікра | 75 | 100 | 1,7 | 2,26 | 4,25 | 5,66 | 9,9 | 13,2 | 91,99 | 122,66 |
| 4. | Хліб | 40 | 60 | 2,19 | 3,23 | 0,36 | 0,54 | 13,62 | 20,43 | 63,9 | 95,85 |
| 5. | Компот із сухофруктів | 150 | 180 | 0,5 | 1 | - | - | 9,1 | 18,2 | 38 | 76 |
| 6. | Печиво | 15 | 20 | 0,57 | 1,14 | 0,74 | 1,47 | 11,46 | 22,92 | 53,7 | 107,4 |
| | | | | 19,48 | 28,59 | 20,84 | 28,2 | 54,5 | 92,11 | 431,44 | 727,43 |
| Полуденок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Грінка | 90 | 115 | 13,55 | 17,34 | 11,93 | 15,27 | 42,25 | 45,69 | 431,44 | 370,48 |
| 2. | Молоко | 150 | 180 | 0,87 | 1,74 | 1,31 | 8,94 | 4,6 | 9,2 | 61,44 | 122,87 |
| | | | | 14,42 | 19,08 | 13,24 | 24,21 | 46,85 | 54,89 | 412,3 | 493,35 |
| | Всього за день | | | 46,0 | 68,44 | 45,29 | 70,68 | 162,96 | 233,05 | 1265,38 | 1873,95 |

Десятий день

| № | Меню | Вихід страв | | Білки | | Жири | | Вуглеводи | | Ккал | |
|------------------|---------------------------------------|-------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад | Ясла | Сад |
| Сніданок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Лінівi вареники | 100 | 126 | 12,2 | 17,64 | 12,33 | 15,54 | 13,86 | 17,46 | 220,73 | 278,12 |
| 2. | Сметанний соус солодкий | 25 | 30 | 0,87 | 1,74 | 1,31 | 8,94 | 4,6 | 9,2 | 61,44 | 72,87 |
| 3. | Молоко | 150 | 180 | 0,87 | 1,74 | 1,31 | 8,94 | 4,6 | 9,2 | 61,44 | 72,87 |
| 4. | Булка | 30 | 40 | 1,5 | 2,28 | 0,12 | 0,18 | 10,9 | 16,4 | 46,6 | 73,35 |
| 5. | Масло | 10 | 15 | 0,03 | 0,05 | 2,34 | 3,9 | 0,02 | 0,04 | 63,81 | 73,35 |
| | | | | 15,47 | 23,45 | 17,41 | 34,5 | 33,98 | 52,3 | 454,02 | 567,11 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| 2. | Суп польовий з вершковим маслом | 150 | 200 | 1,56 | 2,6 | 2,22 | 3,7 | 10,86 | 18,1 | 90,5 | 159,1 |
| 3. | Рибна котлета | 70 | 90 | 14,72 | 22,54 | 7,88 | 10,14 | 23,30 | 30,03 | 97,6 | 139,34 |
| 4. | Картопляне пюре | 120 | 150 | 2,79 | 3,49 | 5,4 | 6,75 | 21,84 | 27,3 | 114,86 | 181,08 |
| 5. | Капуста тушкована/ салат з капусти | 60 | 80 | 0,71 | 1,37 | 3,05 | 4,06 | 4,68 | 6,6 | 29,97 | 68,01 |
| 6. | Хліб | 40 | 60 | 2,19 | 3,23 | 0,36 | 0,54 | 13,62 | 20,43 | 63,9 | 95,85 |
| 7. | Компот із сухофруктів | 150 | 180 | 0,4 | 0,53 | - | - | 20,1 | 26,8 | 69,2 | 92,3 |
| | | | | 22,57 | 33,76 | 18,91 | 25,19 | 94,4 | 129,26 | 456,06 | 745,46 |
| Полуденок | | | | | | | | | | | |
| 1. | Молочна пшенична каша | 150 | 200 | 6,51 | 8,68 | 10,71 | 14,28 | 60,77 | 41,02 | 256,5 | 342,96 |
| 2. | Кава | 150 | 180 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 18,5 | 24,66 | 99,6 | 132,8 |
| | | | | | | | | | | 325,0 | 531,0 |
| | Всього за день | | | | | | | | | 1184,74 | 1878,69 |