

Затверджую:
Директор ТЗДОСКТ №8
Тетяна ІВАНЬКО
« 18 » 08* 2021 р.



Погоджую:
Т.в.о. Начальника
Тернопільського районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
В Тернопільській області
Микола Луцик
« 09 » 09 2021 р.



Примірне чотирьохтижневе перспективне меню на осінній період в ТЗДОСКТ №8

Погоджено в частині думки про отримання з гарантованим
цього надтриманням чорно вищої постійності
№1305 від 24.08.2021

І тиждень
Вікова група 4-6(7) років

Назва страви	Вихід страви, г	Хімічний склад			
		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичн а цінність, ккал
Понеділок					
Сніданок					
Макарони відварні з твердим сиром	200/15	3,64/3,45	5,57/4,35	24,85/0	170,73/54
Хліб цільнозерновий з маслом	30/2,5	3,91	3,04	12,50	90,00
Яйце варене на круто	40	5,08	4,60	0,28	62,80
Чай з лимоном	180/6	0/0,05	0/0,01	0/0,18	0/2,04
Салат зі свіжих огірків (квашених)	80	0,60/0,68	4,99/3,26	2,47/3,95	54,76/42,12
Загальна		16,73/ 16,81	22,56/ 20,83	40,28/ 44,76	434,33/ 421,69
Обід					
Суп овочевий	200	3,20	4,38	17,77	122,57
Каша ячна в'язка з маслом	100/2,5	1,33	1,62	8,82	55,35
Кури відварні порційні	60	10,92	11,04	0,42	144,60
Салат зі свіжої капусти та моркви	80	1,29	2,73	4,93	46,36
Фрукти свіжі (виноград або персик)	80	0,48/0,72	0,16/0,08	12,48/8,32	52,0/34,4
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Компот з фруктів (яблук або слив)	180	0,32/0,64	0,32/0	16,32/16,08	66,32/64,72
Загальна		21,44	21,24	73,04	558,20
Вечеря					
Тюфтельки рибні в сметанно-томатному соусі (п.т.о.)	90/45	13,05	8,85	14,55	190,15
Каша пшоняна в'язка з маслом	100/2,5	2,88	5,40	16,51	127,41
Салат зі свіжих томатів/з вареного буряка з олією	80	0,89/1,63	4,12/5,82	4,46/10,85	56,80/96,97
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Загальна		17,14/ 17,88	18,69/ 20,39	43,84/ 50,23	410,36/ 451,14
Вівторок					
Сніданок					
Каша вівсяна з маслом	100/2,5	2,69	3,29	12,72	89,98
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Салат з моркви	80	0,94	4,08	10,04	75,61
Молоко кип'ячене	200	5,60	5,00	9,40	104,00
Загальна		13,13	13,36	44,46	340,59
Обід					
Борщ український	250	2,29	3,45	15,81	101,83
Рисово-м'ясні тюфтелі з маслом (п.т.о.) зі сметаною (т.о.)	120/2,5/25	18,61	18,69	21,51	298,48
Салат зі свіжої капусти та моркви	80	1,29	2,73	4,93	46,36
Компот з сухофруктів	180	0,49	0,00	29,67	113,22
Фрукти свіжі (виноград або персик)	80	0,63/0,48/ 0,72	0,3/0,16/ 0,08	4,93/12,48/ 8,32	28/52,0/34,4
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		27,21	26,16	89,15	658,89

Вечеря					
Каша ячна в'язка з маслом	60/2,5	1,34	3,67	8,84	74,35
Кнелі курчі парові (т.п.о.)	70	9,00	9,77	7,29	153,47
Яйце варене на круто	40	5,08	4,60	0,28	62,80
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Сік фруктовий	180	0,72	0	20,16	83,52
Соус сметанный (т.о.)	25	1,18	7,42	3,57	85,17
Загальна		17,64	25,78	48,46	495,31
Середа Сніданок					
Котлети морквяні (п.т.о.)	150	5,24	11,68	34,47	253,91
Каша молочна пшоняна з маслом	220/2,5	7,71	7,77	26,52	205,43
Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
Чай з лимоном	180/6	0/0,05	0/0,01	0/0,18	0/2,04
Загальна		16,90	20,45	73,47	532,38
Обід					
Борщ український	250	3,48	3,73	17,06	114,70
Каша пшенична з маслом	100/2,5	4,18	3,47	25,73	181,12
Риба тушкована з овочами (п.т.о.)	80	12,55	4,30	3,32	101,42
Компот з сухофруктів	180	0,49	0	29,67	113,22
Фрукти свіжі (виноград або персик)	80	0,48/0,72	0,16/0,08	12,48/8,32	52,0/34,4
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,3	71
Загальна		25,08	12,65	100,56	633,46
Вечеря					
Морква тушкована з чорносливом	80	1,37	2,97	12,46	76,57
Суфле з вареного курячого м'яса та рису з маслом (п.т.о.)	110/2,5	12,87	16,88	14,84	263,69
Фрукти свіжі (виноград або персик)	80	0,48/0,72	0,16/0,08	12,48/8,32	52,0/34,4
Сік фруктовий	180	0,72	0	20,16	83,52
Загальна		15,44	20,01	59,94	475,78
Четвер Сніданок					
Вермішельно-сирна запіканка (п.т.о.)	145	24,64	15,51	18,04	307,60
Морква, тушкована з яблуками	80	1,13	1,38	10,56	53,91
Хліб цільнозерновий з маслом	30/2,5	3,91	3,04	12,50	90,00
Напій лимонний	150	0,18	0,02	12,58	52,28
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Загальна		30,18	20,27	62,00	539,79
Обід					
Суп вермішельний	250	2,46	2,49	17,35	103,16
Плов з м'ясом (п.т.о.) з маслом	190/2,5	20,96	21,21	23,03	332,43
Салат зі свіжих томатів/квашених огірків	80	0,89	4,12	4,46	56,80
Кисіль яблучний	200	0,24	0,23	31,56	124,79
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		28,45	29,04	88,70	688,18
Вечеря					
Каша пшоняна в'язка з маслом	100/2,5	2,87	3,35	16,49	108,41
Котлети січені курячі тушковані зі сметаною (п.т.о.)	73/25	12,41	6,66	13,47	278,79

Салат з сезонної капусти та моркви	80	1,29	2,73	4,93	46,36
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Какао на молоці	180	6,01	5,20	19,78	146,70
Загальна		22,90	18,26	62,99	616,26
П'ятниця					
Сніданок					
Макарони відварні з маслом	100/2,5	3,51	2,78	23,30	134,38
Морквяна запіканка з сиром кисломолочним (п.т.о.)	138	12,60	11,7	21,8	239
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Кисіль з фруктів (сливи)	200	0,19	0	27,21	107,11
Загальна		20,20	15,47	84,61	551,49
Обід					
Суп гороховий	250	5,52	2,80	21,23	129,06
Зрази картопляні з курячим м'ясом з маслом (п.т.о.) зі сменаною (т.о.)	190/2,5/25	15,67/0,70	22,50/5,0	29,48/0,80	385,72/51,50
Салат зі свіжих томатів/вареного буряка з олією	80	0,89	4,12	4,46	56,80
Компот з сухофруктів	180	0,49	0	29,67	113,22
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		26,47	30,41	97,14	755,80
Вечеря					
Каша гречана з маслом	100/2,5	3,73	3,99	18,47	125,26
Какао на молоці	180	6,01	5,20	19,78	146,70
Капуста тушкована	90	1,81	4,35	12,41	81,21
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Кури відварні порційні	60	10,92	11,04	0,42	144,60
Загальна		22,79	24,90	59,40	533,77

II тиждень
Вікова група 4-6(7) років

Назва страви	Вихід страви, г	Хімічний склад			
		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичн а цінність, ккал
Понеділок					
Сніданок					
Омлет (п.т.о.)	60	5,85	7,13	2,68	97,80
Суп молочний рисовий з маслом	200/2,5	3,81	4,09	15,87	119,01
Напій лимонний	150	0,18	0,02	12,58	52,28
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Салат зі свіжих огірків/з вареної моркви з олією	80	0,60	4,99	2,47	54,76
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Загальна		14,66	17,54	54,22	430,85
Обід					
Суп гречаний	200	2,95	4,58	18,61	128,57
Картопляне пюре з маслом	110/2,5	2,59	3,67	16,06	110,34
Котлета м'ясна (п.т.о.)	70	11,92	12,98	7,36	173,85
Капуста тушкована	90	1,81	4,35	12,41	81,21
Компот з фруктів (яблука)	180	0,11	0,11	17,88	49,45
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Загальна		23,60	27,00	92,94	650,42
Вечеря					
Буряк тушкований з цибулею	80	1,25	2,59	10,34	65,20
Оладки курячі (п.т.о.)	70	10,65	14,12	5,42	179,26
Каша пшоняна в'язка з маслом	100/2,5	2,87	3,35	16,49	108,41
Какао на молоці	180	6,01	5,20	19,78	146,70
Загальна		20,78	25,26	52,03	499,57
Вівторок					
Сніданок					
Каша молочна вівсяна з маслом	200/2,5	7,85	9,14	29,70	229,35
Морква тушкована з чорносливом	70	1,2	2,6	10,9	67,00
Хліб цільнозерновий з тв.сиrom	30/15	3,90	0,99	12,30	71,00
Чай з лимоном	180/6	0/0,05	0/0,01	0/0,18	0/2,04
Загальна		13,00	12,74	53,08	369,39
Обід					
Борщ український	250	2,29	3,45	15,81	101,83
Ліниві голубці з рисом та курячим м'ясом з маслом (п.т.о.)	170/2,5	16,88	17,64	16,38	280,21
Соус сметанный (т.о.)	25	1,18	7,42	3,57	85,17
Компот з сухофруктів	180	0,49	0	29,67	113,22
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		24,57	29,82	86,05	687,43
Вечеря					
Каша пшенична з маслом	120/2,5	5,02	4,17	30,88	181,12
Сік фруктовий	180	0,72	0	20,16	83,52

Салат зі свіжої капусти та моркви	80	1,29	2,73	4,93	46,36
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Рибні палички з яйцем (п.т.о.)	69	13,52	6,24	6,74	137,00
Загальна		20,87	13,46	71,03	484,00
Середа					
Сніданок					
Сирники з родзинками (п.т.о.) з маслом	60/2,5	11,31	9,23	16,61	191,35
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Морква, тушкована з яблуками	80	1,13	1,38	10,56	53,91
Напій лимонний	150	0,18	0,02	12,58	52,28
Каша вівсяна з маслом	100/2,5	2,69	3,29	12,72	89,98
Загальна		18,08	14,91	64,77	458,52
Обід					
Суп овочевий	250	3,01	3,66	14,91	102,95
Нагетси з м'яса курки	75	15,43	6,08	16,64	183,00
Каша перлова з маслом	100/2,5	2,06	2,65	14,66	91,38
Салат зі свіжих томатів/з капусти з олією	80	0,89	4,12	4,46	56,80
Кисіль яблучний	200	0,24	0,23	31,56	124,79
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		25,85	18,05	102,85	665,92
Вечеря					
Банаш по-гуцульськи з твердим сиром з маслом	100/15/2,5	4,6	6,1	15,0	134,00
Салат зі свіжих томатів/квашених огірків	80	0,89	4,12	4,46	56,80
Оладки курячі (п.т.о.)	70	10,65	14,12	5,42	179,26
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Компот з сухофруктів	180	0,49	0	29,67	113,22
Загальна		16,95	24,66	62,87	519,28
Четвер					
Сніданок					
Ліниві вареники з маслом зі сметаною (т.о.)	130/10/2,5	22,80	14,70	22,26	308,23
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Сік фруктовий	180	0,72	0	20,16	83,52
Морква, тушкована з яблуками	80	1,13	1,38	10,56	53,91
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		28,87	17,39	73,60	552,66
Обід					
Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	250/30	10,69	10,52	16,03	187,75
Каша гречана з маслом	100/2,5	3,73	3,99	18,47	125,26
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі (п.т.о.)	90/45	13,05	8,85	14,55	190,15
Компот з фруктів (яблук)	180	0,11	0,11	17,88	49,45
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		31,48	24,46	79,23	623,61

Вечеря					
М'ясо куряче, тушковане з овочами зі сметаною (т.о.)	120/5	12,61	16,02	11,32	248,70
Салат зі свіжої капусти та моркви	80	1,29	2,73	4,93	46,36
Суп молочний вівсяний з маслом	200/2,5	4,15	4,68	12,12	109,17
Компот з фруктів (яблук)	180	0,11	0,11	17,88	49,45
Загальна		18,16	23,54	46,25	453,68
П'ятниця					
Сніданок					
Оладки капустяні (п.т.о.)	190	6,46	10,71	20,38	198,09
Яйце варене на круто	40	5,08	4,60	0,28	62,80
Каша вівсяна з маслом	100/2,5	2,69	3,29	12,72	89,98
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	3,90	0,99	12,30	71,00
Чай з лимоном	180/6	0/0,05	0/0,01	0/0,18	0/2,04
Загальна		18,18	19,60	45,86	423,91
Обід					
Суп вермішельний	250	2,46	2,49	17,35	103,16
Тюфтельки курячі з рисом з маслом (п.т.о.)	150/2,5	16,21	19,67	17,59	306,93
Салат зі свіжих огірків/буряк тушкований з цибулею	80	0,60	4,99	2,47	54,76
Компот з сухофруктів	180	0,49	0	29,67	113,22
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Загальна		23,98	28,46	87,70	685,07
Вечеря					
Какао на молоці	180	6,01	5,20	19,78	146,70
Каша пшоняна в'язка з маслом	100/2,5	2,87	3,35	16,49	108,41
Фрукти свіжі (полуниця або виноград, або персик)	80	0,63/0,48/ 0,72	0,3/0,16/ 0,08	4,93/12,48/ 8,32	28/52,0/34,4
Котлета морквяна (п.т.о.)	56/4	2,6	5,6	15,3	120,00
Загальна		12,11	14,45	56,50	403,11

III тиждень
Вікова група 4-6(7) років

Назва страви	Вихід страви, г	Хімічний склад			
		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичн а цінність, ккал
Понеділок					
Сніданок					
Макарони відварні з маслом	100/2,5	3,51	2,78	23,30	134,38
Морквяна запіканка з сиром кисломолочним (п.т.о.)	138	12,60	11,7	21,8	239
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Кисіль яблучний	200	0,24	0,23	31,56	124,79
Загальна		20,25	15,70	88,96	569,17
Обід					
Суп гороховий	250	5,52	2,80	21,23	129,06
Зрази картопляні з курячим м'ясом з маслом (п.т.о.)	190/2,5	15,67	22,50	29,48	385,72
Соус сметанный (т.о.)	25	1,18	7,42	3,57	85,17
Салат зі квашеної капусти	80	1,28	4,00	6,43	64,97
Компот з сухофруктів	180	0,49	0	29,67	113,22
Фрукти свіжі (банани)	80	0,6	0,2	7,00	31,0
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		28,64	37,91	103,25	802,17
Вечеря					
Каша гречана з маслом	100/2,5	3,73	3,99	18,47	125,26
Какао на молоці	180	6,01	5,20	19,78	146,70
Капуста тушкована	90	1,81	4,35	12,41	81,21
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Кури відварні порційні	60	10,92	11,04	0,42	144,60
Загальна		22,79	24,90	59,40	533,77
Вівторок					
Сніданок					
Оладки капустяні (п.т.о.)	190	6,46	10,71	20,38	198,09
Суп молочний манний з маслом	220/2,5	7,28	6,97	25,27	191,96
Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
Чай з лимоном	180/6	0/0,05	0/0,01	0/0,18	0/2,04
Загальна		17,69	18,68	58,13	463,09
Обід					
Капусняк	250	2,63	6,76	14,82	130,89
Каша пшенична з маслом	100/2,5	4,18	3,47	25,73	181,12
Риба тушкована з овочами (п.т.о.)	80	12,55	4,30	3,32	101,42
Салат з свіжих огірків та томатів/буряк тушкований з цибулею	80	0,78	2,77	3,64	40,73
Компот з сухофруктів	180	0,49	0	29,67	113,22
Фрукти свіжі (апельсини)	80	0,72	0,16	6,48	34,40
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,3	71,0
Загальна		25,25	18,45	95,96	638,38

Вечеря					
Морква тушкована з чорносливом	80	1,37	2,97	12,46	76,57
Суфле з вареного курячого м'яса та рису з маслом (п.т.о.)	110/2,5	12,87	16,88	14,84	263,69
Фрукти свіжі (банани)	80	1,20	0,40	16,80	76,80
Какао на молоці	180	6,01	5,20	19,78	146,70
Загальна		21,45	25,45	63,88	563,76
Середа Сніданок					
Вермішельно-сирна запіканка (п.т.о.)	145	24,64	15,51	18,04	307,60
Морква, тушкована з яблуками	80	1,13	1,38	10,56	53,91
Хліб цільнозерновий з маслом	30/2,5	3,91	3,04	12,50	90,00
Напій лимонний	150	0,18	0,02	12,58	52,28
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Загальна		30,18	20,27	62,00	539,79
Обід					
Суп вермішельний	250	2,46	2,49	17,35	103,16
Плов з м'ясом (т.о.) з маслом	190/2,5	20,96	21,21	23,03	332,43
Салат зі солоних огірків та цибулі	80	0,67	4,42	2,60	52,32
Кисіль з сезонних фруктів (яблука)	200	0,11	0,10	13,57	64,13
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		28,10	29,21	68,85	623,04
Вечеря					
Каша пшоняна в'язка з маслом	100/2,5	2,87	3,35	16,49	108,41
Котлети січені курячі тушковані зі сметаною (п.т.о.)	73/25	12,41	6,66	13,47	278,79
Салат з сезонної капусти та моркви	80	1,29	2,73	4,93	46,36
Фрукти свіжі (апельсини)	80	0,72	0,16	6,48	34,40
Загальна		17,29	12,90	41,37	467,96
Четвер Сніданок					
Каша вівсяна з маслом	100/2,5	2,69	3,29	12,72	89,98
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Салат з моркви вареної	80	0,94	4,08	10,05	75,61
Молоко кип'ячене	200	5,60	5,00	9,40	104,00
Загальна		13,13	13,36	44,47	340,59
Обід					
Борщ український	250	2,29	3,45	15,81	101,83
Рисово-м'ясні тюфтелі з маслом (п.т.о.)	120/2,5	18,61	18,69	21,51	298,48
Соус сметанный (т.о.)	25	1,18	7,42	3,57	85,17
Салат зі свіжої капусти та моркви	80	1,29	2,73	4,93	46,36
Компот з сухофруктів	180	0,49	0,00	29,67	113,22
Фрукти свіжі (виноград або персик)	80	0,63/0,48/ 0,72	0,3/0,16/ 0,08	4,93/12,48/ 8,32	28/52,0/34,4
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		27,10	34,03	87,79	744,06

Вечеря					
Каша ячна в'язка з маслом	60/2,5	1,34	3,67	8,84	74,35
Кнелі курчі парові	70	9,00	9,77	7,29	153,47
Яйце варене на круто	40	5,08	4,60	0,28	62,80
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Сік фруктовий	180	0,72	0	20,16	83,52
Соус сметанный (т.о.)	25	1,18	7,42	3,57	85,17
Загальна		17,64	25,78	48,46	495,31
П'ятниця					
Сніданок					
Макарони відварні з твердим сиром	200/15	3,64/3,45	5,57/4,35	24,85/0	170,73/54
Хліб цільнозерновий з маслом	30/2,5	3,91	3,04	12,50	90,00
Яйце варене на круто	40	5,08	4,60	0,28	62,80
Чай з лимоном	180/6	0/0,05	0/0,01	0/0,18	0/2,04
Салат з моркви вареної	80	0,94	4,08	10,05	75,61
Загальна		17,07	21,65	47,86	455,18
Обід					
Росольник з перловою крупою	230	2,18	3,41	14,54	99,39
Каша ячна в'язка з маслом	100/2,5	1,33	1,62	8,82	55,35
Кури відварні порційні	60	10,92	11,04	0,42	144,60
Салат з вареного буряка	80	1,23	4,38	7,15	63,86
Фрукти свіжі (апельсини)	80	0,72	0,16	6,48	34,40
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Компот з фруктів (яблук)	180	0,32	0,32	16,32	66,32
Загальна		20,60	21,92	66,03	534,92
Вечеря					
Тюфтельки рибні в сметанно-томатному соусі (п.т.о.)	90/45	13,05	8,85	14,55	190,15
Каша пшоняна в'язка з маслом	100/2,5	2,88	5,40	16,51	127,41
Салат зі солоних огірків та цибулі	80	0,67	4,42	2,60	52,32
Сік фруктовий	180	0,72	0	20,16	83,52
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Загальна		17,64	18,99	62,14	489,40

VI тиждень
Вікова група 4-6(7) років

Назва страви	Вихід страви, г	Хімічний склад			
		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичн а цінність, ккал
Понеділок					
Сніданок					
Сирники з родзинками (п.т.о.) з маслом	60/2,5	11,31	9,23	16,61	191,35
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Сік фруктовий	180	0,72	0	20,16	83,52
Морква, тушкована з яблуками	80	1,13	1,38	10,56	53,91
Каша вівсяна з маслом	100/2,5	2,69	3,29	12,72	89,98
Загальна		19,75	14,89	72,35	489,76
Обід					
Суп овочевий	250	3,01	3,66	14,91	102,95
Нагетси з м'яса курки	75	15,43	6,08	16,64	183,00
Каша перлова з маслом	100	2,06	2,65	14,66	91,38
Салат зі свіжих томатів/капуста тушкована	80	0,89	4,12	4,46	56,80
Компот з фруктів (яблук)	180	0,11	0,11	17,88	49,45
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		25,72	17,93	89,17	590,58
Вечеря					
Банос по-гуцульськи з твердим сиром з маслом	100/15/2,5	4,6	6,1	15,0	134,00
Вінегрет з 15.10.24р./салат з вареного буряка	125	1,67	15,18	11,38	186,76
Оладки курячі (п.т.о.)	70	10,65	14,12	5,42	179,26
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Компот з сухофруктів	180	0,49	0	29,67	113,22
Загальна		17,73	35,72	69,79	649,24
Вівторок					
Сніданок					
Омлет (п.т.о.)	60	5,85	7,13	2,68	97,80
Суп молочний рисовий з маслом	200/2,5	3,81	4,09	15,87	119,01
Компот з фруктів (яблук)	180	0,11	0,11	17,88	49,45
Салат з моркви вареної	80	0,94	4,08	10,05	75,61
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		14,61	16,40	58,78	412,87
Обід					
Суп гречаний	200	2,95	4,58	18,61	128,57
Картопляне пюре з маслом	110/2,5	2,59	3,67	16,06	110,34
Котлета м'ясна (п.т.о.)	70	11,92	12,98	7,36	173,85
Капуста квашена тушкована	80	1,60	4,51	6,06	69,42
Компот з фруктів (яблука)	180	0,11	0,11	17,88	49,45
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Фрукти свіжі (апельсини)	80	0,72	0,16	6,48	34,40

Загальна		23,79	27,00	84,75	602,97
Вечеря					
Морква тушкована з чорносливом	80	1,37	2,97	12,46	76,57
Оладки курячі (п.т.о.)	70	10,65	14,12	5,42	179,26
Каша пшоняна в'язка з маслом	100/2,5	2,87	3,35	16,49	108,41
Какао на молоці	180	6,01	5,20	19,78	146,70
Загальна		20,90	25,64	54,15	510,94
Середа					
Сніданок					
Котлети морквяні	150	5,24	11,68	34,47	253,91
Яйце варене на круто	40	5,08	4,60	0,28	62,80
Каша вівсяна з маслом	100/2,5	2,69	3,29	12,72	89,98
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	3,90	0,99	12,30	71,00
Чай з лимоном	180/6	0/0,05	0/0,01	0/0,18	0/2,04
Загальна		16,96	20,57	59,95	479,73
Обід					
Росольник з перловою крупкою	230	2,18	3,41	14,54	99,39
Тюфтельки курячі з рисом з маслом (п.т.о.)	150/2,5	16,21	19,67	17,59	306,93
Салат з вареного буряка	80	1,23	4,38	7,15	63,86
Компот з сухофруктів	180	0,49	0	29,67	113,22
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Загальна		24,33	28,77	89,57	690,40
Вечеря					
Зрази картопляні (п.т.о.) з маслом	130/2,5	4,75	11,46	29,06	241,12
Какао на молоці	180	6,01	5,20	19,78	146,70
Фрукти свіжі (банани)	80	1,20	0,40	16,80	76,80
Котлета морквяна (п.т.о.)	56/4	2,6	5,6	15,3	120,00
Загальна		14,56	22,66	80,94	584,62
Четвер					
Сніданок					
Каша молочна вівсяна з маслом	200/2,5	7,85	9,14	29,70	229,35
Морква тушкована з чорносливом	70	1,2	2,6	10,9	67,00
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Чай з лимоном	180/6	0/0,05	0/0,01	0/0,18	0/2,04
Загальна		13,00	12,74	53,08	369,39
Обід					
Борщ український	250	2,29	3,45	15,81	101,83
Лініві голубці з рисом та курячим м'ясом з маслом (п.т.о.)	170/2,5	16,88	17,64	16,38	280,21
Соус сметанный (т.о.)	25	1,18	7,42	3,57	85,17
Компот з сухофруктів	180	0,49	0	29,67	113,22
Фрукти свіжі (апельсини)	80	0,72	0,16	6,48	34,40
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		25,46	29,66	74,21	685,83
Вечеря					
Каша пшенична з маслом	120/2,5	5,02	4,17	30,88	181,12
Напій лимонний	150	0,18	0,02	12,58	52,28

Салат зі солоних огірків та цибулі	80	0,67	4,42	2,60	52,32
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Рибні палички з яйцем (п.т.о.)	69	13,52	6,24	6,74	137,00
Загальна		19,71	15,17	61,12	458,72
П'ятниця					
Сніданок					
Ліниві вареники з маслом зі сметаною (т.о.)	130/10/2,5	22,80	14,70	22,26	308,23
Фрукти свіжі (яблука)	80	0,32	0,32	8,32	36,00
Напій лимонний	150	0,18	0,02	12,58	52,28
Морква, тушкована з яблуками	80	1,13	1,38	10,56	53,91
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		28,33	17,41	66,02	521,42
Обід					
Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	250/30	10,69	10,52	16,03	187,75
Каша гречана з маслом	100/2,5	3,73	3,99	18,47	125,26
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі (п.т.о.)	90/45	13,05	8,85	14,55	190,15
Компот з фруктів (яблук)	180	0,11	0,11	17,88	49,45
Салат з вареного буряка	80	1,23	4,38	7,15	63,86
Хліб цільнозерновий	30	3,90	0,99	12,30	71,00
Загальна		32,71	28,84	86,38	687,47
Вечеря					
М'ясо куряче, тушковане з овочами зі сметаною (т.о.)	120/5	12,61	16,02	11,32	248,70
Салат з квашеної капусти та моркви	80	1,28	3,55	6,17	60,08
Суп молочний вівсяний з маслом	200/2,5	4,15	4,68	12,12	109,17
Фрукти свіжі (полуниця або виноград, або персик)	80	0,63/0,48/ 0,72	0,3/0,16/ 0,08	4,93/12,48/ 8,32	28/52,0/34,4
Сік фруктовий	180	0,72	0	20,16	83,52
Загальна		19,39	24,55	54,70	530,01