

ПОГОДЖУЮ

Начальника Сумського районного управління
Головного управління держпродпоживслужби України
в Сумській області



Олександр СКВАРЧА

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Миколаївського ліцею
Вода Антоніна ВОДА



ВІДДІЛ ОСВІТИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ МИКОЛАЇВСЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ ЛІЦЕЙ МИКОЛАЇВСЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ
СУМСЬКОГО РАЙОНУ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ
вул. Перемоги, 34, с.Миколаївка Сумський район, Сумська область, 42322.
тел. (0542) 69-66-34, e-mail: nikshkola@i.ua, web: nikschool.sumy.ua Код ЄДРПОУ 33361977

ЧОТИРИЖНЕВЕ ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ

для організації триразового харчування у дошкільному підрозділі (4-6 років)

Миколаївського ліцею Миколаївської сільської ради

Зимовий період 2023/2024 н. р.

Алергени	Меню	Вихід страви від 1 до 4 років	Вихід страви від 4 до 6 років	білки	жирн.	вуглеводи	Ккал
	I Понеділок						
	Сніданок						
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,77/0,91	3,04/4,04	4,48/5,91	46,14/60,92
ЗП, Г	Каша пшенична розсипчаста з цибулею	90	113	3,74/4,72	2,39/2,99	23,47/29,60	131,78/165,98
Я, Г, МП, Л	Омлет Драчена	46	46	5,8	6,9	2,6	96,0
Г, МП, Л	Хліб з твердим сиром (45%) (10/15)	30/10	30/15	3,3/5,1	3,9/6,2	9,9/9,9	89,0/118,0
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,24/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
	Чай з лимоном	150/5	180/6	0,05	0,01	14,97/0,15-17,97/0,18	56,85/1,7-68,22/2,04
	Всього:			13,9/16,9	16,48/20,46	79,63/74,48	448,47/547,16
	Обід						
	Морква припущена з родзинками	57	85	0,81/1,18	0,78/1,17	6,92/11,38	34,02/54,81
МП	Суп український з галушками	200/15	250/20	1,8/2,4	2,8/3,8	12,4/16,5	146,0/182,4
МП, Л	Пюре картопляне (молоко 2,5%)	80	100	2,01/2,51	2,12/2,65	14,53/18,16	84,50/105,63
Г, МП, Л, Р	Хлібець рибний (хек) (40/60)	48	72	7,95/11,89	3,32/4,21	3,50/5,21	75,78/106,42
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
МП, Л	Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23/0,23	0,00/0,00	5,51/10,50	20,10/39,05
	Фрукти (банан)	60	80	0,90/1,20	0,06/0,08	13,08/17,44	53,40/71,20
	Всього:			16,2/21,88	10,34/12,9	69,48/93,0	504,89/657,47

	Вечеря						
МП, Л ЗП	Запіканка сирна (сир кисл. 100/125)	110	140	16,73/22,1	10,44/13,85	20,4/25,64	239,82/312,26
МП, Л	Кефір (2,5 %)	100	125	2,70/3,75	2,25/3,13	3,15/4,38	53,10/73,75
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,54/0,72	0,12/0,16	5,7/7,60	24,00/52,00
	Всього:			19,97/26,57	12,81/17,14	29,25/37,62	316,92/438,01
	Всього за день:			50,07/65,35	39,63/50,5	178,36/205,1	1270,28/1642,64
	I Вівторок						
	Сніданок						
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,73/0,97	2,04/2,05	2,79/3,70	30,64/34,77
ЗП, Г, МП, Л	Каша ячна в'язка	80	100	1,77/2,17	1,68/2,09	11,88/14,59	69,92/86,19
МП, Я, Л, Г	Оладки курячі (філе куряче) (45/60)	70	93	11,36/15,07	5,08/6,38	5,26/6,86	114,06/147,69
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
Ф	Сік персиковий	120	180	0,13/0,18	0,00/0,00	20,67/28,62	88,40/122,40
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,24/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
	Всього:			18,34/23,19	15,1/18,2	42,08/50,42	398,61/495,64
	Обід						
Г, МП, Л	Морква тушкована в сметані (сметана 21 %)	62	86	1,07/1,43	3,62/4,96	6,23/11,79	58,49/92,39
ЗП, Г, МП, Л	Суп селянський з крупою перловою та сметаною (21 %)	150/5	200/7	1,51/2,02	3,41/4,38	8,94/11,92	71,26/93,52
ЗП, МП, Л	Макаронні вироби відварені з твердим сиром	80/10	100/15	4,9/6,2	3,8/4,8	21,7/27,1	143,0/195,0
Г	Курячі нагетси (філе 45/60)	56	75	11,96/15,99	4,16/5,36	12,10/16,50	136,47/181,95
	Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23/0,23	0,00/0,00	5,51/10,50	20,10/39,05
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,06/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Всього:			18,13/23,96	13,05/17,04	67,24/94,97	485,72/673,11
	Вечеря						
МП, Л, ЗП, Г, Я	Гратен «Зебра» (сир кисломолочний 9%) (72,5/92,5)	116/10	155/15	15,4/19,6	12,9/17,1	10,2/20,3	221,0/315,0
МП, Л	Молоко кип'ячене (2,5%)	150	200	4,5/5,4	4,0/4,8	7,6/9,0	83,0/99,0

	Фрукти (апельсин)	60	80	0,54/0,72	0,12/0,16	5,7/7,60	24,00/52,00
	Всього:			20,44/25,72	17,02/22,06	23,5/36,9	328,0/466,0
	Всього за день:			56,91/72,87	45,17/57,3	132,82/182,29	1326,10/1695,32
	I Середи						
	Сніданок						
МП, Л	Салат морквяно-яблучний з твердим сиром (45%) (7/9)	92	126	2,5/3,2	4,2/5,4	8,2/13,4	77,0/110,0
МП, Л	Кефір (2,5%)	100	125	3/3,75	2,50/3,13	3,5/4,38	59,0/73,75
ЗП, МП, Л	Каша «Янтарна» (молоко 2,5%) (пшоно з яблуками)	100	125	4,28/5,33	4,56/5,69	18,39/25,91	131,77/175,57
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,24/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
	Всього:			8,57/10,9	7,84/9,99	34,87/49,75	300,57/393,72
	Обід						
	Буряк тушкований	60	80	2,64/3,52	5,83/8,64	14,77/26,68	39,0/52,0
МП, Л	Суп овочевий	150	200	1,32/1,74	2,99/3,74	7,71/10,27	61,49/79,78
Я	Варене яйце	40	40	5,08	4,60	0,28	62,80
ЗП	Плов з м'яса свинини (45/60)	120	150	15,04/18,80	6,08/7,60	21,76/27,2	271,99/340,00
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
МП, Л	Какао (молоко 2,5%)	150	200	5,20/6,41	4,45/5,46	8,43/10,35	93,20/114,50
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,54/0,72	0,12/0,16	5,7/7,60	24,00/52,00
	Всього:			27,1/33,45	20,65/26,82	70,56/94,47	718,54/753,67
	Вечеря						
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,73/0,97	2,04/2,05	2,79/3,70	30,64/34,77
Р, Г, Я, МП, Л	Котлета рибна любительська (хек 40/60)	59	88	10,20/14,73	1,77/2,60	21,84/28,25	81,21/116,36
ЗП, МП, Л	Каша перлова в'язка	80	100	1,69/2,07	1,65/2,05	12,2/14,9	71,0/87,0
Г, МП, Л	Хліб з твердим сиром (45%) (10/15)	30/10	30/15	3,3/5,1	3,9/6,2	9,9/9,9	89,0/118,0
	Чай з лимоном	120/5	180/6	0,05	0,01	14,97/0,15- 17,97/0,18	56,85/1,7- 68,22/2,04
	Всього:			12,48/17,57	5,39/7,22	52,89/66,27	420,83/503,26
	Всього за день:			48,15/61,92	33,88/44,03	158,32/210,49	1439,94/1650,50

I Четвер							
Сніданок							
	Салат зі свіжої капусти та моркви	60	80	0,77/0,91	3,04/4,04	4,48/5,91	46,14/60,92
ЗП, МП, Л	Каша розсипчаста пшоняна	80	100	3,72/4,22	3,32/3,96	27,8/33,5	88,42/110,53
	Курка по-італійськи (підлива) (філе куряче 45/60)	45/10	60/12	9,65/12,86	3,34/4,29	1,75/4,26	77,54/109,14
МП, Л	Кефір (2,5%)	100	125	2,70/3,75	2,25/3,13	3,15/4,38	53,10/73,75
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,54/0,72	0,12/0,16	5,7/7,60	24,00/52,00
	Всього:			12,79/17,08	7,29/9,83	52,13/70,31	278,86/372,87
Обід							
	Вінегрет	60	80	0,84/1,12	6,0/8,0	4,44/5,92	51,6/68,8
МП	Борщ український	180	250	1,68/2,29	2,36/3,45	12,09/15,81	91,18/121,83
МП, Л	Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	113	2,46/2,81	3,49/4,04	19,69/22,38	118,56/135,45
Г, МП	Мафіни з овочами та твердим сиром (яловичина 45/60)	60	100	13,13/21,07	13,55/22,12	7,25/9,88	182,00/286,53
МП, Л	Какао (молоко 2,5%)	150	200	5,20/6,41	4,45/5,46	8,43/10,35	93,20/114,50
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,24/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
	Всього :			23,55/34,02	30,09/43,39	58,14/72,66	563,54/763,11
Вечеря							
	Салат моркв'яно-яблучний	60	80	2,45/3,19	4,22/5,37	8,18/13,43	77,29/109,98
Я, Г, МП, Л	Пудинг з курятини (філе курки 45/60)	60	80	10,9/14,5	4,4/5,7	3,1/4,1	129,0/185,0
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
МП, Л	Йогурт	100	125	1,58/2,0	5,00/6,3	4,26/5,3	68,79/86,0
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,06/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Всього :			18,49/23,55	14,74/18,51	40,27/51,92	397,07/520,7
	Всього за день:			54,83/74,65	52,12/71,73	150,54/194,89	1239,40/1656,68
I П'ятниця							
Сніданок							
Г, МП, Л, Я	Вареники літні зі сметаною	100/15	125/25	17,67/22,9	11,23/15,67	17,97/22,37	240,39/317,72

МП, л	Йогурт	100	125	1,58/2,0	5,00/6,3	4,26/5,3	68,79/86,0
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,060/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Всього:			20,15/26,1	16,29/22,05	35,31/45,11	362,58/474,92
	Обід						
	Ікра бурякова	60	80	2,98/3,83	0,05/0,06	24,21/30,95	40,09/54,15
Г, МП, л	Суп гороховий	200	250	4,4/5,5	4,4/5,5	15,4/19,2	129,4/161,8
Г, Я, МП, л	Курячий шніцель (філе 45/60)	45	60	9,4/11,2	4,9/5,9	8,1/9,7	95,44/127,2
ЗП, МП, л	Каша гречана розсипчаста	82	103	4,24/5,31	2,56/3,20	21,20/26,58	125,45/157,23
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
	Компот зі свіжих яблук	120	180	0,24/0,32	0,24/0,32	6,24/16,3	27,0/66,32
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,54/0,72	0,12/0,16	5,7/7,60	24,00/32,00
	Всього:			22,25/26,62	16,32/20,18	72,77/96,94	516,02/674,06
	Вечеря						
МП Л	Салат з капусти, моркви та яблук	60	80	0,54/0,72	1,92/2,56	3,73/4,97	53,58/72,89
МП, л, ЗП	Каша кукурудзяна з сиром твердим	80/10	100/15	4,23/5,30	4,63/5,79	16,68/21,03	126,73/159,26
МП, л, Г	Биточок рублений з м'яса курки	45	60	10,2/13,5	3,1/4,1	5,0/6,7	88,0/118,0
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,24/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
Ф	Сік персиковий	120	180	0,13/0,18	0,00/0,00	20,67/28,62	88,40/122,40
	Всього за день:			47,93/58,57	36,13/42,2	169,39/223,46	1288,3/1687,18
	II Понеділок						
	Сніданок						
МП, л	Салат з моркви з сиром та сметаною	75	100	3,4/4,57	5,4/7,17	5,9/7,88	84,1/112,16
МП, л	Каша пшенична	80	100	3,22/4,03	2,21/2,77	16,82/21,03	101,28/126,60
Я	Варене яйце	40	40	5,08	4,60	0,28	62,80
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
	Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23/0,23	0,00/0,00	5,51/10,50	20,10/39,05
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,54/0,72	0,12/0,16	5,7/7,60	24,00/32,00
	Всього:			15,13/17,29	13,39/15,76	45,86/58,94	360,87/441,2

		Обід					
	Капуста тушкована	60	80	1,47/2,06	2,01/2,71	4,98/7,26	44,0/59,0
Я, Г	Суп український з галушками	150/5	200/5	1,79/2,37	2,83/3,44	12,36/16,36	81,52/105,13
МП, Л	Пюре картопляне (молоко 2,5%)	80	100	2,01/2,51	2,12/2,65	14,53/18,16	84,50/105,63
Р, Я, Г	Шніцель рибний натуральний (хек 40/60)	47	70	9,75/14,14	1,21/1,82	23,29/30,42	85,35/121,31
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
МП, Л	Какао (молоко 2,5%)	150	200	5,20/6,41	4,45/5,46	8,43/10,35	93,20/114,50
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,24/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
	Всього:			22,39/30,32	16,25/20,86	70,75/91,49	524,26/663,32
		Вечеря					
МП, Л, Я, Г	Вареники ліниві (сир кисломолочний 9% 100/125)	100	125	15,91/19,9	13,37/16,7	10,52/13,2	227,35/284,2
Ф	Сік яблучний	120	180	0,48/0,72	0,00/0,00	12,36/18,54	50,40/75,60
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,060/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Всього:			15,99/22,05	12,47/16,86	24,84/39,86	333,8/429,1
	Всього за день:			53,51/69,66	42,11/53,48	141,45/190,29	1218,93/1533,62
		II Вівторок					
		Сніданок					
	Салат зі свіжої моркви	60	80	2,9/3,7	0,06/0,08	23,98/31,47	52,17/73,35
Г	Пюре з бобових (горох) з цибулею	88	114	9,02/11,24	3,11/3,77	21,11/26,28	148,08/183,43
Г, Я, МП, Л	Курячий шніцель (філе 45/60)	45	60	9,4/11,2	4,9/5,9	8,1/9,7	95,44/127,2
	Чай з лимоном	120/5	180/6	0,05	0,01	14,97/0,15- 17,97/0,18	56,85/1,7- 68,22/2,04
	Всього:			22,9/28,14	13,07/29,12	57,45/72,75	364,48/469,98
		Обід					
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,77/0,91	3,04/4,04	4,48/5,91	46,14/60,92
ЗП	Суп гречаний	150	200	1,49/2,04	1,16/1,64	10,17/13,81	56,22/76,94
МП, Л	Каша пшенична	80	100	3,22/4,03	2,21/2,77	16,82/21,03	101,28/126,60
	Підлива з курятини (філе 45/60)	45	60	8,28/11,05	7,85/10,47	5,15/6,87	122,86/163,82
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
	Компот зі свіжих яблук	120	180	0,24/0,32	0,24/0,32	6,24/16,3	27,0/66,32

	Фрукти (апельсин)	60	80	0,54/0,72	0,12/0,16	5,7/7,60	24,00/32,00
	Всього:			17,25/21,94	18,64/24,42	60,17/83,18	451,55/603,07
	Вечеря						
МП, Л, Я, Г	Сирне суфле зі сметаною (21 %)	110/15	125/20	18,23/22,71	13,14/16,87	17,42/22,87	258,09/330,01
МП,Л	Молоко (2,5%)	150	200	2,82/3,38	2,5/3,0	4,73/5,68	52,0/62,4
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,24/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
	Всього:			21,05/26,09	15,64/19,87	22,15/28,55	310,09/392,41
	Всього за день:			58,84/73,23	51,35/65,34	117,47/155,23	1126,12/1465,46
	II Середа						
	Сніданок						
МП, Л, Я, Г	Львівський сирник з морквою та сметаною (сир кисломолочний 9 %) (72/90) (сметана 21 %)	120/15	150/25	15,38/0,30- 19,2/0,45	11,93/2,00- 14,9/3,00	18,07/0,30- 22,6/0,45	262,29/20,60- 322,9/30,90
МП,Л	Молоко кип'ячене (2,5%)	150	200	4,5/5,4	4,0/4,8	7,6/9,0	83,0/99,0
	Всього:			20,18/25,05	17,93/22,7	25,97/32,05	365,89/452,8
	Обід						
Г, МП, Л	Морква тушкована в сметані (сметана 21 %)	62	86	1,07/1,43	3,62/4,96	6,23/11,79	58,49/92,39
МП, Л, ЗП	Суп вівсяний	200	250	1,54/2,52	1,92/3,01	9,81/15,62	63,00/99,76
ЗП,МП, Л	Каша гречана розсипчаста	82	103	4,24/5,31	2,56/3,20	21,20/26,58	125,45/157,23
	Болоньезе (свинина 45/60)	65	87	6,95/9,27	14,24/18,82	1,25/4,18	160,59/222,21
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
МП, Л	Кефір (2,5%)	100	125	3,0/3,75	2,50/3,13	3,5/4,38	59,0/73,75
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,06/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Всього:			20,36/26,14	25,90/34,2	66,70/91,64	588,50/785,10
	Вечеря						
МП, Л	Салат з капусти, моркви та яблук (сир твердий 9% 10/15)	68	95	2,57/3,39	3,11/4,23	4,35/6,07	53,58/72,89
Я	Гуляш з м'яса курки	45	60	9,4/12,6	3,9/5,2	4,1/5,4	88,0/118,0
Г, МП, Л	Макарони відварені	80	100	3,72/4,66	3,32/4,16	30,8/38,5	113,6/142,0

Г, МП, Л	Хліб з твердим сиром (45%) (10/15)	30/10	30/15	3,3/5,1	3,9/6,2	9,9/9,9	89,0/118,0
	Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23/0,23	0,00/0,00	5,51/10,50	20,10/39,05
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,24/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
	Всього:			19,46/21,64	14,47/20,11	60,9/78,69	391,28/525,94
	Всього за день:			48,86/64,9	54,15/69,16	127,54/169,47	1345,60/1763,80
	II Четвер						
	Сніданок						
	Салат моркв'яно-яблучний	60	80	2,45/3,19	4,22/5,37	8,18/13,43	77,29/109,98
ЗП, МП, Л	Голубці ліниві з курячим м'ясом (філе курки) (51/68)	90	120	8,19/10,98	3,13/4,46	7,65/10,43	90,86/124,93
Г	Пюре з бобових (горох) з цибулею	88	114	9,02/11,24	3,11/3,77	21,11/26,28	148,08/183,43
МП, Л	Кефір (2,5 %)	100	125	2,70/3,75	2,25/3,13	3,15/4,38	53,10/73,75
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,060/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Всього:			23,26/30,66	12,77/16,81	53,17/71,96	422,73/563,29
	Обід						
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,77/0,91	3,04/4,04	4,48/5,91	46,14/60,92
МП, Л	Борщ з картоплею	150	200	1,26/1,87	2,59/4,97	9,19/13,93	62,89/104,61
Я,Г,ЗП	Гречаник м'ясний (яловичина 45/60)	54	72	12,85/16,92	3,38/4,47	24,76/31,39	105,33/137,98
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
МП, Л	Картопля відварена з вершковим маслом (73,0 %)	80	100	2,22/3,0	2,62/2,77	22,77/24,16	107,04/138,24
	Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23/0,23	0,00/0,00	5,51/10,50	20,10/39,05
	Всього:			20,31/26,14	14,09/20,85	151,82/163,4	411,96/551,73
	Вечеря						
	Буряк тушкований	60	80	2,64/3,52	5,83/8,64	14,77/26,68	39,0/52,0
МП, Л, ЗП	Каша пшенична	80	100	3,22/4,03	2,21/2,77	16,82/21,03	101,28/126,60
Я	Варене яйце	40	40	5,08	4,60	0,28	62,80
Г	Рагу з курятини (філе 45/60)	45/102	60/136	11,18/14,91	5,13/6,68	15,06/20,09	151,57/200,68
МП, Л	Кефір (2,5%)	100	125	3,0/3,75	2,50/3,13	3,5/4,38	59,0/73,75

	Всього:			25,70/32,0	20,2/25,80	50,40/72,40	413,60/515,80
	Всього за день:			75,5/88,8	47,0/63,40	255,30/307,70	1248,20/1630,80
	II П'ятниця						
	Сніданок						
ЗП, Г, МП, Л	Запіканка сирна з бананом та сметаною (сир кисломолочний 9%) (сметана 21 %)	180/15	200/25	17,0/4,5-19,0/0,45	11,3/3,0-12,5/3,0	25,4/0,45-28,3/0,45	303,2/20,60/333,4/30,90
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,54/0,72	0,12/0,16	5,7/7,60	24,00/32,00
Ф	Сік яблучний	120	180	0,48/0,72	0,00/0,00	12,36/18,54	50,40/75,60
	Всього:			17,93/20,17	14,3/15,5	38,21/47,29	398,2/471,9
	Обід						
	Салат зі свіжої моркви	60	80	2,9/3,7	0,06/0,08	23,98/31,47	52,17/73,35
МП, Л	Щі зі свіжої капусти	150	200	1,64/2,20	3,37/4,22	8,42/11,22	69,14/89,87
ЗП, МП, Л	Каша ячна в'язка	80	100	1,76/2,17	1,68/2,09	11,87/14,6	169,92/186,18
Г	Чахохбілі з куркою (філе курки 45/60)	45	60	10,11/13,50	3,35/4,30	5,17/7,11	91,79/121,90
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
МП, Л	Какао (молоко 2,5%)	150	200	5,20/6,41	4,45/5,46	8,43/10,35	93,20/114,50
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,24/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
	Всього:			24,63/31,12	13,97/17,21	74,62/93,2	570,61/688,79
	Вечеря						
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,77/0,91	3,04/4,04	4,48/5,91	46,14/60,92
Р, МП, Л, ЗП	Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі (риба хек 40/60)	60/30	90/45	8,66/13,05	6,23/8,85	9,47/14,55	128,63/190,15
Г, МП, Л	Хліб з твердим сиром (45%) (10/15)	30/10	30/15	4,8/4,2-4,8/4,2	0,5/3,2-0,5/3,2	2,0/0,00-2,0/0,00	45,0/45,0-45,0/45,0
	Чай з лимоном	150/5	180/6	0,05	0,01	14,97/0,15-17,97/0,18	56,85/1,7-68,22/2,04
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,060/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Всього:			18,79/23,48	10,29/13,03	25,98/39,05	350,32/447,33
	Всього за день:			61,35/74,77	38,56/45,74	138,81/179,54	1355,8/1656,72

III Понеділок							
Сніданок							
МП, Л	Салат з капусти, моркви та яблук	60	80	0,54/0,72	1,92/2,56	3,73/4,97	53,58/72,89
Я	Варене яйце	40	40	5,08	4,60	0,28	62,80
Г, МП, Л	Макаронні вироби з твердим сиром (45%)	90/10	113/15	4,94/6,38	3,82/5,00	21,66/27,25	142,89/182,16
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,27/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
	Компот із плодів сушених (родзинок)	120	180	0,26/0,32	0,00/0,00	10,02/19,08	37,99/72,38
	Всього:			11,09/12,82	10,58/12,48	41,93/53,9	324,26/390,23
Обід							
	Вінегрет	60	80	0,84/1,12	6,0/8,0	4,44/5,92	51,6/68,8
ЗП, МП, Л	Суп польовий	150	200	1,61/3,12	2,38/2,82	9,57/23,27	64,18/103,81
Г, Я, МП, Л	Хлібець рибний (хек 40/60)	48	72	7,95/11,89	3,32/4,21	3,5/5,21	96,0/126,0
МП, Г	Каша рисова розсипчаста	82	103	2,01/2,52	1,75/2,16	20,4/25,6	107,0/135,0
Г	Хліб цілнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,060/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23/0,23	0,00/0,00	5,51/10,50	20,10/39,05
	Всього:			15,46/21,75	14,59/18,35	59,12/91,16	468,0/612,40
Вечеря							
МП, Л, ЗП, Г, Я	Пудинг сирно-морквяний (сир кисломолочний 9%) (100/125)	128	169	16,70/21,00	10,34/12,97	11,9/23,87	209,27/296,47
МП, Л	Кефір (2,5%)	100	125	2,70/3,75	2,25/3,13	3,15/4,38	53,10/73,75
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,54/0,72	0,12/0,16	5,7/7,60	24,00/32,00
	Всього:			19,40/24,75	12,59/16,1	15,05/28,25	286,37/402,22
	Всього за день:			45,95/59,32	37,76/46,93	116,1/179,31	1223,25/1554,27
III Вівторок							
Сніданок							
МП, Л, Я, Г	Вареники ліниві (сир)	100	125	15,91/19,9	13,37/16,7	10,52/13,2	227,35/284,2

	кисломолочний 9% 100/125)						
МП, Л	Кефір (2,5%)	100	125	2,70/3,75	2,25/3,13	3,15/4,38	53,10/73,75
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,060/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Всього:			15,99/22,05	12,47/16,86	24,84/39,86	333,8/429,1
	Обід						
	Ікра бурякова	60	80	2,98/3,83	0,05/0,06	24,21/30,95	40,09/54,15
Г, ЗП, МП, Л	Суп болгарський	150	200	1,75/2,57	2,52/4,10	8,39/11,99	63,52/103,88
МП, Л	Пюре картопляне (молоко 2,5%)	80	100	2,01/2,51	2,12/2,65	14,53/18,16	84,50/105,63
Я, Г	Курячі нагетси (філе 45/60)	45	60	8,86/11,07	4,53/5,66	10,4/13,0	98,68/131,52
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
	Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23/0,23	0,00/0,00	5,51/10,50	20,10/39,05
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,54/0,72	0,12/0,16	5,7/7,60	24,00/32,00
	Всього:			20,74/25,74	11,6/15,2	96,66/124,19	558,55/724,84
	Вечеря						
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,77/0,91	3,04/4,04	4,48/5,91	46,14/60,92
МП, Л, ЗП	Каша пшенична	80	100	3,22/4,03	2,21/2,77	16,82/21,03	101,28/126,60
МП, Л	Рагу овочеве з курятини (філе курки 45/60)	120	150	10,32/12,9	8,48/10,6	14,08/17,6	220,8/276
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,27/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
МП, Л	Йогурт	100	125	1,58/2,0	5,00/6,3	4,26/5,3	68,79/86,0
	Всього:			18,82/22,82	20,03/25,09	57,53/69,81	532,6/654,11
	Всього за день:			55,50/70,6	52,10/57,10	179,0/233,86	1424,90/1808,0
	ІІІ Серeda						
	Сніданок						
МП, Л	Буряк тушкований в сметанному соусі	60	80	1,09/1,46	2,14/2,73	6,78/9,11	48,01/63,26
Г, Я, МП, Л	Пудинг із курятини (філе курки) (45/60)	60	80	10,9/14,5	4,4/5,7	3,1/4,1	98,0/129,0
ЗП, МП, Л, Г	Каша ячна в'язка	80	100	2,14/2,66	2,46/3,24	14,26/17,64	87,88/110,7

Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
Ф	Сік персиковий	120	180	0,13/0,18	0,00/0,00	20,67/28,62	88,40/122,40
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,27/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
	Всього:			17,06/21,6	10,3/13,05	42,03/50,82	417,88/529,95
	Обід						
МП, Л	Морква тушкована в сметані	62	86	1,07/1,43	3,62/4,96	6,23/11,79	58,49/92,39
МП, Л	Борщ український	180	250	1,68/2,29	2,36/3,45	12,09/15,81	71,18/101,83
ЗП	Плов з м'яса свинини (45/60)	120	150	15,04/18,8	6,08/7,60	21,76/27,2	272,0/340,0
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
МП, Л	Какао (молоко 2,5%)	150	200	5,20/6,41	4,45/5,46	8,43/10,35	93,20/114,50
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,06/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Всього:			26,55/32,79	17,63/22,61	73,24/94,24	616,86/788,51
	Вечеря						
МП, Л, ЗП, Г, Я	Гратен «Зебра» (сир кисломолочний 9%) (72,5/92,5)	116	155	15,06/19,14	10,82/13,95	9,88/19,84	199,51/283,03
	Чай з лимоном	150/5	180/6	0,05	0,01	14,97/0,15- 17,97/0,18	56,85/1,7- 68,22/2,04
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,54/0,72	0,12/0,16	5,77/6,0	24,00/32,00
	Всього:			17,88/22,52	13,32/16,95	14,61/25,52	308,31/414,03
	Всього за день:			61,49/76,91	41,25/52,61	129,88/170,58	1305,65/1726,09
	ІІІ Четвер						
	Сніданок						
	Салат зі свіжої моркви	60	80	2,9/3,7	0,06/0,08	23,98/31,47	52,17/73,35
ЗП, МП, Л	Каша перлова в'язка	80	100	1,69/2,07	1,65/2,05	12,2/14,9	71,0/87,0
Я, Г, МП, Л	Курячий шніцель (філе) (45/60)	45	60	9,4/11,2	4,9/5,9	8,1/9,7	95,44/127,2
Ф	Сік яблучний	120	180	0,48/0,72	0,00/0,00	12,36/18,54	50,40/75,60
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,06/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Всього:			13,28/16,27	8,53/10,59	43,51/57,58	355,51/460,81
	Обід						
	Вінегрет	60	80	0,84/1,12	6,0/8,0	4,44/5,92	51,6/68,8
ЗП, МП,	Капусняк український	150	250	2,25/3,11	1,43/4,09	9,47/15,51	58,35/112,27

Л							
Г, МП	Котлета смажена м'ясна (яловичина 45/60)	60	100	13,13/21,07	13,55/22,12	7,25/9,88	182,00/286,53
ЗП, МП, Л.	Каша кукурудзяна розсипчаста	80	100	2,46/3,09	1,80/2,26	21,38/26,82	112,64/141,22
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
	Компот із свіжих яблук	120	180	0,2/0,3	0,2/0,3	6,2/16,3	27,0/66,0
	Всього :			21,47/31,14	21,08/33,87	60,43/86,07	500,18/743,41
	Вечеря						
ЗП, МП, Л	Каша гречана розсипчаста	82	103	4,24/5,31	2,56/3,20	21,20/26,58	125,45/157,23
МП, Л, Г	Биточок рублений з м'яса курки	45	60	10,2/13,5	3,1/4,1	5,0/6,7	88,0/118,0
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,54/0,72	0,12/0,16	5,7/7,60	24,00/32,00
МП, Л	Кефір (2,5%)	100	125	2,70/3,75	2,25/3,13	3,15/4,38	53,10/73,75
	Всього:			20,24/26,8	13,0/17,4	39,6/49,9	361,3/479,8
	Всього за день:			54,99/74,21	42,61/61,86	143,54/193,55	1216,99/1684,02
	ІІІ П'ятниця						
	Сніданок						
МП Л ЗП	Запіканка сирна (сир кисл. 100/125)	110	140	16,73/22,1	10,44/13,85	20,4/25,64	239,82/312,26
МП, Л	Йогурт	100	125	1,58/2,0	5,00/6,3	4,26/5,3	68,79/86,0
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,27/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
	Всього:			6,23/7,88	4,9/6,1	50,67/74,82	328,59/398,4
	Обід						
МП, Л.	Салат зі свіжої капусти, моркви та яблук	68	95	2,57/3,39	3,11/4,23	4,35/6,07	53,58/72,89
МП, Л	Борщ український	180	250	1,68/2,29	2,36/3,45	12,09/15,81	71,18/101,83
МП, Л, ЗП	Голубці ліниві з курячи м'ясом (філе курки 45/60)	120	170	13,18/16,88	12,49/17,64	11,58/16,38	198,58/280,21
МП, Л	Картопля відварена з вершковим маслом (73%)	80	100	2,22/3,0	2,62/2,77	22,77/24,16	107,04/138,24
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59

МП, Л	Какао (молоко 2,5%)	150	200	5,20/6,41	4,45/5,46	8,43/10,35	93,20/114,50
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,54/0,72	0,12/0,16	5,77/6,60	24,00/32,00
	Всього:			24,04/30,0	23,54/31,85	53,03/66,57	616,17/808,26
	Вечеря						
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,77/0,91	3,04/4,04	4,48/5,91	46,14/60,92
ЗП, МП, Л	Плов з родзинками	100	120	2,57/3,07	2,74/3,15	31,06/37,29	156,16/186,10
Р, Я, Г	Рибна паличка з яйцем (хек) (40/60)	46	69	9,2/13,52	4,63/6,24	4,77/6,74	97,56/137,31
	Чай з лимоном	150/5	180/6	0,05	0,01	14,97/0,15- 17,97/0,18	56,85/1,7-68,22/2,04
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,27/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
	Всього:			12,09/16,96	7,62/9,72	57,19/70,5	385,41/490,62
	Всього за день:			42,36/54,84	36,06/47,67	160,89/211,89	1330,17/1697,28
	IV Понеділок						
	Сніданок						
МП, Л	Салат морквяно-яблучний з твердим сиром (45%) (7/9)	92	126	2,5/3,2	4,2/5,4	8,2/13,4	77,0/110,0
МП, Л	Каша пшенична	80	100	3,22/4,03	2,21/2,77	16,82/21,03	101,28/126,60
МП, Л,Я	Омлет з морквою	60	60	5,35	6,43	0,31	85,79
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,06/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
Ф	Сік персиковий	120	180	0,13/0,18	0,00/0,00	20,67/28,62	88,40/122,40
	Всього:			12,2/14,0	12,90/14,60	43,90/62,60	337,50/432,60
	Обід						
	Капуста тушкована	60	80	1,47/2,06	2,01/2,71	4,98/7,26	44,0/59,0
Г, МП, Л	Суп гороховий	200	250	4,4/5,5	4,4/5,5	15,4/19,2	129,4/161,8
Г, Я	Шніцель рибний натуральний (хек 40/60)	47	70	9,75/14,14	1,21/1,82	23,29/30,42	85,35/121,31
МП, Л	Пюре картопляне (молоко 2,5%)	80	100	2,01/2,51	2,12/2,65	14,53/18,16	84,50/105,63
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
	Компот із апельсинів	120	180	0,3/0,4	0,1/3,5	11,0/13,3	15,0/52,0

	Всього:			20,30/27,20	10,9/17,20	80,80/97,92	426,80/568,30
	Вечеря						
ЗП, Г, МП, Л	Запіканка сирна з бананом та смеганою (сир кисломолочний 9% 100/125)	180/15	200/25	17/0,45-19,0/0,45	11,3/3,0- 12,5/3,0	25,4/0,45- 28,3/0,45	303,2/333,4
МП, Л	Кефір (2,5%)	100	125	2,70/3,75	2,25/3,13	3,15/4,38	53,10/73,75
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,27/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
	Всього:			20,63/23,84	16,55/18,63	35,06/41,21	382,1/441,55
	Всього за день:			50,37/61,03	38,07/48,65	144,62/182,37	1146,40/1442,40
	IV Вівторок						
	Сніданок						
ЗП, МП, Л	Каша «Янтарна» (молоко 2,5%) (пшоно з яблуками)	100	125	4,28/5,33	4,56/5,69	18,39/25,91	131,77/175,57
МП, Л	Йогурт	100	125	1,58/2,0	5,00/6,3	4,26/5,3	68,79/86,0
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,56/0,78	0,12/0,17	5,89/8,27	24,80/34,80
	Всього:			6,40/8,1	9,6/12,10	28,50/39,40	383,63/408,12
	Обід						
МП, Л, Г	Морква тушкована в сметані (21%)	62	86	1,07/3,62	4,96/8,72	6,23/11,79	58,49/92,39
МП, Л	Борщ буряковий	150	200	1,43/2,08	2,07/3,16	11,18/15,73	67,67/98,01
ЗП, МП	Каша гречана розсипчаста	82	103	4,24/5,31	2,56/3,20	21,20/26,58	125,45/157,23
Г	Чахохбілі з м'яса курки (філе курки 45/60)	32/45	43/60	10,11/13,50	3,35/4,30	5,17/7,11	121,90/158,20
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
	Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23/0,23	0,00/0,00	5,51/10,50	20,10/39,05
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,060/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Всього:			20,64/28,6	14,06/20,52	74,02/100,8	515,6/684,67
	Вечеря						
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,77/0,91	3,04/4,04	4,48/5,91	46,14/60,92
ЗП, МП, Л, Я	Суфле з вареного курячого м'яса та рису (філе) (45/60)	100	133	10,72/14,30	4,79/6,26	10,87/14,49	132,32/175,32
МП, Л	Какао з молоком (2,5%)	150	200	5,20/6,41	4,45/5,46	8,43/10,35	93,20/114,50

	Всього:			16,69/21,62	12,28/15,76	23,78/30,75	271,66/350,74
	Всього за день:			48,47/61,66	39,08/50,12	145,37/181,74	1170,89/1507,23
	IV Середа						
	Сніданок						
МП, Л	Салат зі свіжої капусти, моркви та яблук	68	95	2,57/3,39	3,11/4,23	4,35/6,07	53,58/72,89
ЗП, МП, Л	Голубці ліниві з курячим м'ясом (філе курки) (45/60)	90	120	8,19/10,98	3,13/4,46	7,65/10,43	90,86/124,93
Г, МП, Л	Хліб з твердим сиром (45%) (10/15)	30/10	30/15	3,3/5,1	3,9/6,2	9,9/9,9	89,0/118,0
	Чай з лимоном	120/5	180/6	0,05	0,01	14,97/0,15-17,97/0,18	56,85/1,7- 68,22/2,04
	Фрукти (груша)	60	80	0,48/0,64	0	6,06/8,08	25,8/34,4
	Всього:			13,4/18,12	8,4/11,82	15,1/20,88	312,34/423,97
	Обід						
	Морква припущена з родзинками	57	85	0,81/1,18	0,78/1,17	6,92/11,38	34,02/54,81
Я, МП, Л	Суп картопляний з фрикадельками	200	250	7,42/9,47	5,58/7,0	9,58/11,61	117,41/142,46
МП, Л	Картопля відварена з вершковим маслом (73%)	80	100	2,22/3,0	2,62/2,77	22,77/24,16	107,04/138,24
Г	Шніцель зі свинини (свинина 45/60)	60	81	8,36/11,09	14,49/19,15	8,58/11,17	198,68/262,02
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
	Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23/0,23	0,00/0,00	5,51/10,50	20,10/39,05
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,56/0,78	0,12/0,17	5,89/8,27	24,80/34,80
	Всього:			22,2/28,14	26,8/34,19	68,1/83,27	570,64/739,97
	Вечеря						
МП Л Я ЗП	Пудинг сирно – яблучний (сир к/м 9% 100/120)	134	178	16,04/20,43	12,0/15,0	14,13/25,97	243,0/322,01
Ф	Сік яблучний	120	180	0,48/0,72	0,00/0,00	12,36/18,54	50,40/75,60
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,06/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Всього:			18,52/23,63	17,06/21,38	31,47/48,71	397,6/517,31
	Всього за день:			54,12/69,89	52,26/67,39	114,67/152,86	1300,58/1695,25

IV Четвер							
Сніданок							
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,77/0,91	3,04/4,04	4,48/5,91	46,14/60,92
ЗП, Г	Каша пшенична розсипчаста з цибулею	90	113	3,74/4,72	2,39/2,99	23,47/29,60	131,78/165,98
МП, Л	Курятина в сметані (21%) (філе курки) (45/60)	30/15	40/25	14,23/18,99	5,67/7,54	0,30/0,42	113,43/20,6/ 151,16/30,9
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
МП, Л	Кефір (2,5 %)	100	125	2,70/3,75	2,25/3,13	3,15/4,38	53,10/73,75
	Всього:			20,45/26,15	10,72/13,38	45,64/61,13	421,34/535,5
Обід							
	Вінегрет	60	80	0,84/1,12	6,0/8,0	4,44/5,92	51,6/68,8
Г, Я, МП, Л	Борщ полтавський з галушками і сметаною (15%)	150/15	200/25	2,6/3,4	3,6/4,7	14,8/21,6	101,0/140,0
Я,Г,ЗП	Гречаник м'ясний (яловичина 45/60)	54	72	12,85/16,92	3,38/4,47	24,76/31,39	105,33/137,98
МП, Л, Г	Горохове пюре з вершковим маслом (73%)	90	103	10,14/11,64	2,15/2,62	22,86/26,24	151,38/175,10
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
	Компот із суміші сухофруктів	120	180	0,23/0,23	0,00/0,00	5,51/10,50	20,10/39,05
	Фрукти (яблуко)	60	80	0,24/0,32	0,24/0,32	6,24/8,32	27,0/36,0
	Всього:			29,4/36,08	13,4/17,21	90,3/115,61	525,0/665,50
Вечеря							
МП Л	Соус сметанный (на молоці)	40	55	0,98/1,55	2,44/3,97	4,67/6,74	44,62/68,99
МП Л Я ЗП Г	Запіканка сирно-вермішельна (сир к/м 9% 100/125)	112	145	18,66/22,99	11,57/14,37	11,8/17,99	229,87/297,01
	Чай з лимоном	120/5	180/6	0,05	0,01	14,97/0,15- 17,97/0,18	56,85/1,7- 68,22/2,04
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,060/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Всього:			23,3/29,1	16,6/21,4	34,2/47,8	379,8/499,6
	Всього за день:			73,15/91,33	40,72/51,99	170,14/224,54	1326,14/1700,6

IV П'ятниця							
Сніданок							
	Салат зі свіжої капусти	60	80	0,77/0,91	3,04/4,04	4,48/5,91	46,14/60,92
ЗП, МП, Л	Каша розсипчаста пшоняна	80	100	3,72/4,22	3,32/3,96	27,8/33,5	88,42/110,53
Я, ЗП, Г, Р	Фіш боли в томатному соусі (хек 40/60)	41/27	62/41	8,07/12,14	1,97/3,27	5,33/7,71	71,21/108,56
МП, Л	Йогурт	100	125	1,58/2,0	5,00/6,3	4,26/5,3	68,79/86,0
	Фрукти (апельсин)	60	80	0,56/0,78	0,12/0,17	5,89/8,27	24,80/34,80
	Всього:			12,33/17,98	7,21/9,79	54,26/72,28	321,9/384,97
Обід							
	Салат зі свіжої моркви	60	80	2,9/3,7	0,06/0,08	23,98/31,47	52,17/73,35
	Суп гречаний	150	200	1,49/2,04	1,16/1,64	10,17/13,81	56,22/76,94
Г, Я	Курячий рулет, фарширований вареним яйцем (філе курки 45/60)	60	80	11,84/15,69	5,35/6,74	5,32/6,96	118,63/153,69
Г, МП, Л, ЗП	Макарони варені	80	100	3,72/4,66	3,32/4,16	30,8/38,5	113,6/142,0
Г	Хліб цільнозерновий	30	30	2,66	1,06	11,65	68,59
МП, Л	Какао (молоко 2,5%)	150	200	5,20/6,41	4,45/5,46	8,43/10,35	93,20/114,50
	Фрукти (банан)	60	80	0,9/1,2	0,06/0,08	13,08/17,44	53,4/71,2
	Всього:			28,71/36,36	15,46/19,22	103,43/130,18	555,81/700,27
Вечеря							
Г, МП, Л	Морква тушкована в сметані (сметана 21 %)	62	86	1,07/1,43	3,62/4,96	6,23/11,79	58,49/92,39
ЗП, МП, Л	Плов з родзинками	100	120	2,57/3,07	2,74/3,15	31,06/37,29	156,16/186,10
Г, Я	Паличка куряча (філе курки) (45/60)	45	60	10,64/14,12	3,91/5,0	5,63/7,38	102,7/134,35
	Компот із свіжих яблук	120	180	0,2/0,3	0,2/0,3	6,2/16,3	27,0/66,0
Г, МП, Л	Хліб з твердим сиром (45%) (10/15)	30/10	30/15	4,8/2,8-4,8/4,2	0,5/2,1-0,5/3,2	2,0/0-2,0/0	45/30-45/45
	Всього:			19,57/25,89	10,17/13,39	44,03/62,33	419,30/568,80
	Всього за день:			62,78/84,35	36,09/45,72	175,27/243,73	1297,0/1654,0