

ПОГОДЖЕНО  
Начальник Сумського  
Управління Головного управління  
Держпродспоживслужби  
в Сумській області



О.А. Скварча  
2021 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач Сумського дошкільного  
навчального закладу (ясла-садок)  
№22 «Джерельце» м. Суми,  
Сумської області



Я.О. Бятова  
2021 р.

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРЬОХТИЖНЕВЕ МЕНЮ**  
**на осінній період 2021 року**  
**Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №22**  
**«Джерельце» м. Суми, Сумської області**

## І тиждень Понеділок

<i>Сніданок</i>	Вихід яслі	Вихід сад	Білки яслі	Білки сад	Жири яслі	Жири сад	Вугле- води яслі	Вугле- води сад	Ккал яслі	Ккал сад
Пшоняна кашасолодка	60	90	3,67	5,27	1,84	4,18	24,45	34,95	131,18	201,57
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Батон	20	25	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	93,20
З маслом	3	5	0,07	0,13	3,62	7,25	0,05	0,09	33,05	61,00
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50
<i>Всього за сніданок</i>	-	-	9,33	13,75	12,05	21,45	55,02	74,72	359,9	536,1
<b><i>Обід</i></b>										
Суп овочевий	180	200	1,84	2,27	2,69	4,10	9,35	13,99	69,53	103,88
Биточок м'ясний	50	70	5,90	13,57	2,63	6,66	2,67	6,64	58,00	140,77
Пюре картопляне з маслом	110	130	2,22	3,0	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24
Ікра морквяна	40	50	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,34	38,83	65,20
Компот з сухофруктів	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід</i>	-	-	13,34	23,78	9,9	16,62	75,62	103,0	435,15	646,51
<b><i>Полуденок</i></b>										
Ватрушка з сиром	50	70	13,83	21,83	14,44	20,88	20,23	30,31	267,95	393,42
Молоко кип'ячене	150	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70
<i>Всього за полуденок</i>	-	-	19,7	28,46	22,14	30,48	38,55	50,79	431,36	585,44
<i>Всього за день</i>	-	-	46,7	68,1	45,8	71,7	169,19	239,2	1268,4	1874,9

## Вівторок

<i>Сніданок</i>	Вихід яслі	Вихід сад	Білки яслі	Білки сад	Жири яслі	Жири сад	Вугле- води яслі	Вугле- води сад	Ккал яслі	Ккал сад
Гуляш курячий	30	40	8,12	17,10	6,2	11,34	2,06	5,17	80,46	192,57
Макарони відварені з маслом	60	90	3,66	5,57	1,85	4,23	22,66	34,35	123,78	200,57
Чай з лимоном	150	180	2,10	2,80	1,88	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06
Батон	20	25	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	93,20
З маслом	3	5	0,07	0,13	3,62	7,25	0,05	0,09	33,05	61,00
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50

<i>Всього за сніданок</i>	-	-	9,36	12,84	12,09	21,47	55,06	74,72	360,0	540,1
<b>Обід</b>										
Капусняк	180	200	2,70	3,48	2,34	3,73	12,52	17,06	81,39	114,70
Риба смажена	50	60	10,66	15,67	13,40	22,50	20,91	29,48	248,06	385,72
Каша гречана	60	90	0,64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27,00	39,75
Капуста (свіжа/квашена)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід</i>	-	-	13,56	23,82	9,9	16,74	76,58	103,26	436,18	651,62
<b>Полуденок</b>										
Молочна рисова каша	170	190	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Печиво	20	20	2,08	3,12	1,04	1,56	8,04	12,06	75,2	112,8
<i>Всього за полуденок</i>	-	-	8,9	10,68	7,35	8,82	44,15	52,98	293,0	352,32
<i>Всього за день</i>	-	-	46,6	68,4	45,7	71,1	169,21	239,4	1268,9	1875,1

### Середа

<i>Сніданок</i>	Вихід яслі	Вихід сад	Білки яслі	Білки сад	Жири яслі	Жири сад	Вуглеводи яслі	Вуглеводи сад	Ккал яслі	Ккал сад
Лінівні вареники з сиром	60	90	5,84	7,3	14,0	17,5	0,77	0,96	155,4	194,3
Молочний солодкий соус	40	60	0,42	0,62	3,0	4,40	0,48	0,70	30,90	45,32
Какао з молоком	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
<i>Всього за сніданок</i>	-	-	12,26	18,62	21,41	31,7	38,07	58,0	388,01	581,72
<b>Обід</b>										
Суп гороховий з грінками	180/10	200/15	4,02	5,47	3,90	5,79	15,33	21,23	109,91	155,41
Плов з курячим м'ясом	90	110	1,14	1,52	0,14	0,18	7,04	9,38	34,65	46,41
Плов з курячим м'ясом	90	110	15,14	22,92	12,88	20,46	34,48	41,81	289,02	406,01
Ікра буряково-морквяна	30	40	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,34	38,83	65,20
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід:</i>	-	-	23,68	34,55	18,88	29,52	102,64	130,63	634,16	871,21
<b>Полуденок</b>										
Молочна гречана каша	170	190	5,52	6,89	5,71	6,78	15,59	19,73	134,60	165,89

Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Батон	20	20	2,08	3,12	1,04	1,56	8,04	12,06	75,2	112,8
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	7,6	10,01	6,75	8,34	33,61	44,76	247,7	331,07
<i>Всього за день:</i>	-	-	46,6	68,2	46,02	71,9	170,19	239,4	1266,9	1874,6

### Четвер

<i>Сніданок</i>	Вихід яслі	Вихід сад	Білки яслі	Білки сад	Жири яслі	Жири сад	Вуглеводи яслі	Вуглеводи сад	Ккал яслі	Ккал сад
Рибна котлета	50	70	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80
Каша ячнева	60	90	3,66	5,57	1,85	4,23	22,66	34,35	123,78	200,57
Огірок (свіжий/квашений)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Батон	20	25	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	93,20
З вершковим маслом	3	5	0,04	0,13	3,62	7,25	0,05	0,09	33,05	61,00
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50
<i>Всього за сніданок:</i>	-	-	13,31	18,91	22,56	30,4	37,02	56,01	391,02	621,17
<b><i>Обід</i></b>										
Борщ буряковий	180	200	1,49	2,32	1,83	3,41	9,55	14,54	61,19	99,39
Пиріжок з м'ясом	70	90	15,48	15,99	3,42	8,41	1,20	3,71	98,16	159,4
Ікра морквяна	40	50	0,77	0,91	3,04	4,04	4,48	5,91	46,14	60,92
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід:</i>	-	-	24,71	35,56	19,7	30,01	103,7	130,62	635,16	871,24
<b><i>Полуденок</i></b>										
Молочна манна каша	170	190	10,32	12,08	9,25	12,75	36,4	39,9	297,4	318,3
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Печиво	20	20	2,08	3,12	1,04	1,56	8,04	12,06	75,2	112,8
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	14,24	16,0	12,75	16,25	54,96	58,46	415,68	436,58
<i>Всього за день:</i>	-	-	46,8	66,6	45,8	71,4	169,1	239,2	1268,3	1874,8

### П'ятниця

<i>Сніданок</i>	Вихід яслі	Вихід сад	Білки яслі	Білки сад	Жири яслі	Жири сад	Вуглеводи яслі	Вуглеводи сад	Ккал яслі	Ккал сад
Омлет	40	60	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39
Каша перлова	60	60	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90
Капуста (свіжа/квашена)	30	40	2,06	4,02	9,8	11,03	19,16	24,93	90,80	120,66



Запіканка сирна	70	90	18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	178,17	349,63
із сметанним солодким соусом	30	50	12,51	13,05	13,02	14,21	10,65	24,22	760,83	1000,19
Какао з молоком	160	160	3,92	3,92	3,50	3,50	18,56	18,56	118,28	118,28
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	36,4	40,6	29,12	45,2	76,24	96,24	502,2	781,4
<i>Всього за день:</i>	-	-	46,6	68,9	46,8	71,7	167,4	239,1	1267,8	1874,6

## Вівторок

<i>Сніданок</i>	Вихід яслі	Вихід сад	Білки яслі	Білки сад	Жири яслі	Жири сад	Вуглеводи яслі	Вуглеводи сад	Ккал яслі	Ккал сад
Рибні тюфтельки	60	80	10,3	10,3	6,4	6,4	0,3	0,3	102,0	102,0
Пшенична каша	60	90	3,67	5,27	1,84	4,18	24,45	34,95	131,18	201,57
Огірок (свіжий/квашений)	30	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90
Чай з лимоном	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Батон	20	25	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	93,20
З твердим сиром	10	15	1,12	2,15	1,56	3,21	0	0	20,60	35,40
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50
<i>Всього за сніданок:</i>	-	-	8,21	19,03	22,6	39,4	51,02	74,01	390,5	590,6
<b><i>Обід</i></b>										
Борщ український	180	200	2,51	2,95	3,13	4,58	15,69	18,61	102,06	128,57
Зрази картопляні з курячим м'ясом	70	90	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39
Буряк припущений	40	60	0,77	0,91	3,04	4,04	4,48	5,91	46,14	60,92
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб	20	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід:</i>	-	-	14,3	23,2	9,6	17,4	69,72	106,4	450,2	700,1
<b><i>Полуденок</i></b>										
Каша гречана молочна	170	190	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60
Батон	70	90	5,46	8,94	3,91	4,18	45,52	54,18	227,14	250,21
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	9,66	16,04	19,20	29,6	74,8	96,1	362,4	400,01
<i>Всього за день:</i>	-	-	46,8	68,4	45,6	72,7	167,4	240,18	1266,1	1871,4

## Середа

<i>Сніданок</i>	Вихід яслі	Вихід сад	Білки яслі	Білки сад	Жири яслі	Жири сад	Вугле- води яслі	Вугле- води сад	Ккал яслі	Ккал сад
Печеня по домашньому з курячим м'ясом	100	120	9,00	13,55	9,12	14,20	12,15	18,65	153,59	237,16
Капуста (свіжа/квашена)	30	40	0,77	0,91	3,04	4,04	4,48	5,91	46,14	60,92
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Батон з маслом	20/3	25/5	2,28 0,04	3,04 0,08	0,18 3,62	0,24 7,25	15,68 0,05	20,91 0,09	68,90 33,05	93,20 61,00
<i>Всього за сніданок:</i>	-	-	10,3	19,4	21,7	29,4	75,02	81,01	390,5	591,3
<b><i>Обід</i></b>										
Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	180	200	1,26	2,00	2,23	3,50	9,48	14,50	63,61	98,47
Ікра морквяна	30	40	2,06	4,02	9,8	11,03	19,16	24,93	90,80	120,66
Биточок м'ясний	50	70	9,88	14,96	16,47	27,12	5,59	8,38	192,93	310,84
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід</i>	-	-	16,8	29,4	25,1	41,4	86,4	99,6	450,1	650,2
<b><i>Полуденок</i></b>										
Вареники з сиром	90	100	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56
Сметана т/о	15	20	0,17	0,36	1,20	2,60	0,19	0,42	12,36	26,78
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	8,36	10,69	6,55	9,97	45,07	57,77	263,84	408,44
<i>Всього за день:</i>	-	-	46,8	68,4	45,9	71,8	167,8	239,6	1267,6	1875,1

## Четвер

<i>Сніданок</i>	Вихід яслі	Вихід сад	Білки яслі	Білки сад	Жири яслі	Жири сад	Вугле- води яслі	Вугле- води сад	Ккал яслі	Ккал сад
Риба тушкована з овочами	60	90	8,12	17,10	6,2	11,34	2,06	5,17	80,46	190,57
Перлова каша	60	90	2,22	3,0	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24
Чай з лимоном	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	68,90	93,20
Батон	20	25	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	33,05	61,00
З твердим сиром	10	15	1,12	2,15	1,56	3,21	0	0	20,60	35,40
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50
<i>Всього за сніданок:</i>	-	-	9,33	13,75	12,05	21,06	56,02	75,12	359,9	536,1

<b>Обід</b>										
Суп гречаний	180	200	1,38	1,82	2,02	2,75	9,98	13,27	61,57	82,54
Ковбаски по львівські	70	90	10,56	20,96	10,61	21,21	12,24	23,03	169,52	332,43
Каша перлова	60	90	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56
Відварний буряк	30	40	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,63	38,83	65,20
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	026,67	29,67	97,85	112,22
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід:</i>	-	-	13,34	23,78	9,9	16,8	75,62	103,0	440,2	648,4
<b>Полуденок</b>										
Молочна манна каша	180	200	5,64	7,32	5,56	8,79	19,00	25,30	147,67	208,50
Печиво	20	30	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	99,20
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	9,85	13,1	9,9	13,64	57,54	82,18	347,71	488,73

## П'ятниця

<b>Сніданок</b>	<b>Вихід яслі</b>	<b>Вихід сад</b>	<b>Білки яслі</b>	<b>Білки сад</b>	<b>Жири яслі</b>	<b>Жири сад</b>	<b>Вуглеводи яслі</b>	<b>Вуглеводи сад</b>	<b>Ккал яслі</b>	<b>Ккал сад</b>
Гуляш з курячим м'ясом	60	80	17,67	22,90	11,23	15,67	17,97	22,37	240,39	317,72
Каша гречана в'язка	60	90	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56
Капуста (свіжа/квашена)	40	50	0,77	0,91	3,04	4,04	4,48	5,91	46,14	60,92
Чай з лимоном	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Батон	20	25	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	93,20
З маслом	3	5	0,04	0,13	3,62	7,25	0,05	0,09	33,05	61,00
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50
<i>Всього за сніданок:</i>	-	-	21,01	24,6	5,81	10,12	31,7	68,14	358,6	534,1
<b>Обід</b>										
Суп харчо	180	200	1,13	1,75	2,32	3,07	7,38	9,82	54,90	73,19
Котлета м'ясна	60	80	9,00	13,55	9,12	14,20	12,15	18,65	153,59	237,16
Картопляне пюре	90	100	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,63	38,83	65,20
Ікра морквяна	30	40	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,63	38,83	65,20
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід:</i>	-	-	13,14	24,8	10,1	19,1	74,62	102,8	450,36	660,61
<b>Полуденок</b>										
Оладки з цукром	70	90	5,46	8,94	3,91	4,18	45,52	54,18	227,14	250,21



Какао з молоком	160	160	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	8,44	10,69	6,55	9,97	45,07	57,4	259,8	396,4
<i>Всього за день:</i>	-	-	46,8	67,4	45,7	72,1	168,2	239,2	1267,8	1876,8

### III тиждень

#### Понеділок

<i>Сніданок</i>	Вихід яслі	Вихід сад	Білки яслі	Білки сад	Жири яслі	Жири сад	Вуглеводи яслі	Вуглеводи сад	Ккал яслі	Ккал сад
Макарони відварені з твердим сиром	105	130	3,67	5,27	1,84	4,18	24,45	34,95	131,18	201,57
Чай	12	19	2,53	4,37	3,19	5,51	0	0	39,60	68,40
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Батон	20	25	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	93,20
З маслом	3	5	0,07	0,13	3,62	7,25	0,05	0,09	33,05	61,00
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50
<i>Всього за сніданок</i>	-	-	9,33	13,75	12,05	21,45	55,02	74,72	359,9	536,1
<b><i>Обід</i></b>										
Суп болгарський	180	200	1,84	2,27	2,69	4,10	9,35	13,99	69,53	103,88
Підлива м'ясна	40	60	5,90	13,57	2,63	6,66	2,67	6,64	58,00	140,77
Пюре картопляне	110	130	2,22	3,0	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24
Ікра морквяно-бурякова	40	55	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,34	38,83	65,20
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід</i>	-	-	13,34	23,78	9,9	16,62	75,62	103,0	435,15	646,51
<b><i>Полуденок</i></b>										
Запіканка сирна	80	100	13,83	21,83	14,44	20,88	20,23	30,31	267,95	393,42
Із сметаною т/о	10	12	0,42	0,62	3,0	4,40	0,48	0,70	30,90	45,32
Какао з молоком	160	160	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70
<i>Всього за полуденок</i>	-	-	19,7	28,46	22,14	30,48	38,55	50,79	431,36	585,44
<i>Всього за день</i>	-	-	46,7	68,1	45,8	71,7	169,19	239,2	1268,4	1874,9

#### Вівторок

<i>Сніданок</i>	Вихід яслі	Вихід сад	Білки яслі	Білки сад	Жири яслі	Жири сад	Вуглеводи яслі	Вуглеводи сад	Ккал яслі	Ккал сад
Котлета рибна	50	60	8,12	17,10	6,2	11,34	2,06	5,17	80,46	192,57
Каша пшенична в'язка	60	90	3,66	5,57	1,85	4,23	22,66	34,35	123,78	200,57

Капуста (свіжа/квашена)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90
Чай з лимоном	150	180	2,10	2,80	1,88	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06
Батон з маслом	20	25	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	93,20
Фрукти	3	5	0,07	0,13	3,62	7,25	0,05	0,09	33,05	61,00
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50
<i>Всього за сніданок</i>	-	-	9,36	12,84	12,09	21,47	55,06	74,72	360,0	540,1
<b>Обід</b>										
Борщ український	180	200	2,70	3,48	2,34	3,73	12,52	17,06	81,39	114,70
Оладки курячі	90	110	10,66	15,67	13,40	22,50	20,91	29,48	248,06	385,72
Ікра морквяна	40	50	0,64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27,00	39,75
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід</i>	-	-	13,56	23,82	9,9	16,74	76,58	103,26	436,18	651,62
<b>Полуденок</b>										
Булочка «Чайна»	80	100	4,7	5,64	3,6	4,32	37,1	44,52	215,6	258,72
Молочна пшенична каша	170	190	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
<i>Всього за полуденок</i>	-	-	8,9	10,68	7,35	8,82	44,15	52,98	293,0	352,32
<i>Всього за день</i>	-	-	46,6	68,4	45,7	71,1	169,21	239,4	1268,9	1875,1

### Середа

<i>Сніданок</i>	Вихід яслі	Вихід сад	Білки яслі	Білки сад	Жири яслі	Жири сад	Вуглеводи яслі	Вуглеводи сад	Ккал яслі	Ккал сад
Лінівці голубці з м'ясом	90	130	5,84	7,3	14,0	17,5	0,77	0,96	155,4	194,3
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Батон з маслом	20	25	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	93,20
Фрукти	3	5	0,07	0,13	3,62	7,25	0,05	0,09	33,05	61,00
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50
<i>Всього за сніданок</i>	-	-	12,26	18,62	21,41	31,7	38,07	58,0	388,01	581,72
<b>Обід</b>										
Суп гороховий з грінками	180/10	200/15	4,02	5,47	3,90	5,79	15,33	21,23	109,91	155,41
Вареники з м'ясом	100	150	1,14	1,52	0,14	0,18	7,04	9,38	34,65	46,41
Вареники з м'ясом	100	150	15,14	22,92	12,88	20,46	34,48	41,81	289,02	406,01
Буряк тушкований	40	50	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,34	38,83	65,20
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
<i>Всього за</i>	-	-	23,68	34,55	18,88	29,52	102,64	130,63	634,16	871,21

<i>обід:</i>										
<b>Полуденок</b>										
Молочна гречана каша	170	190	5,52	6,89	5,71	6,78	15,59	19,73	134,60	165,89
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Печиво	20	20	2,08	3,12	1,04	1,56	8,04	12,06	75,2	112,8
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	7,6	10,01	6,75	8,34	33,61	44,76	247,7	331,07
<i>Всього за день:</i>	-	-	46,6	68,2	46,02	71,9	170,19	239,4	1266,9	1874,6

### Четвер

<b>Сніданок</b>	<b>Вихід яслі</b>	<b>Вихід сад</b>	<b>Білки яслі</b>	<b>Білки сад</b>	<b>Жири яслі</b>	<b>Жири сад</b>	<b>Вуглеводи яслі</b>	<b>Вуглеводи сад</b>	<b>Ккал яслі</b>	<b>Ккал сад</b>
Омлет	30	60	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80
Каша пшоняна	60	90	3,66	5,57	1,85	4,23	22,66	34,35	123,78	200,57
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Батон	20	25	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	93,20
з сиром	10	15	0,07	0,13	3,62	7,25	0,05	0,09	33,05	61,00
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50
<i>Всього за сніданок:</i>	-	-	13,31	18,91	22,56	30,4	37,02	56,01	391,02	621,17
<b>Обід</b>										
Суп з галушками	180	200	1,49	2,32	1,83	3,41	9,55	14,54	61,19	99,39
Риба тушкована з овочами	70	90	15,48	15,99	3,42	8,41	1,20	3,71	98,16	159,4
Картопляне пюре	110	130	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід:</i>	-	-	24,71	35,56	19,7	30,01	103,7	130,62	635,16	871,24
<b>Полуденок</b>										
Ватрушка	70	90	10,32	12,08	9,25	12,75	36,4	39,9	297,4	318,3
Какао з молоком	160	160	3,92	3,92	3,50	3,50	18,56	18,56	118,28	118,28
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	14,24	16,0	12,75	16,25	54,96	58,46	415,68	436,58
<i>Всього за день:</i>	-	-	46,8	66,6	45,8	71,4	169,1	239,2	1268,3	1874,8

### П'ятниця

<b>Сніданок</b>	<b>Вихід яслі</b>	<b>Вихід сад</b>	<b>Білки яслі</b>	<b>Білки сад</b>	<b>Жири яслі</b>	<b>Жири сад</b>	<b>Вуглеводи яслі</b>	<b>Вуглеводи сад</b>	<b>Ккал яслі</b>	<b>Ккал сад</b>
Гуляш курячий	50	60	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39
Каша перлова в'язка	60	90	2,57	3,86	3,26	4,89	25,89	38,82	145,25	217,88
Огірок	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90

(свіжий/ квашений)											
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27	
Батон	20	25	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	93,20	
З маслом	3	5	0,04	0,13	3,62	7,25	0,05	0,09	33,05	61,00	
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50	
<i>Всього за сніданок:</i>	-	-	12,02	18,02	20,18	28,01	72,01	77,91	389,46	587,19	
<b>Обід</b>											
Суп харчо	180	200	1,51	2,46	1,67	2,49	10,67	17,35	64,70	103,16	
Биточок м'ясний	70	90	10,56	16,87	9,38	15,40	6,75	10,66	135,36	219,46	
Капуста (свіжа/ квашена)	40	60	0,77	0,91	3,04	4,04	4,48	5,91	46,14	60,92	
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2	
<i>Всього за обід:</i>	-	-	15,6	24,18	10,1	16,62	71,02	103,6	440,01	648,6	
<b>Полуденок</b>											
Молочна манна каша	180	200	5,64	7,32	5,56	8,79	19,00	25,30	147,67	208,50	
Батон	20	30	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	99,20	
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27	
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	7,92	10,36	5,74	9,03	44,66	53,72	456,8	652,21	
<i>Всього за день:</i>	-	-	46,7	68,6	45,8	71,7	167,4	239,16	1267,6	1875,2	

## IV тиждень

### Понеділок

<i>Сніданок</i>	Вихід яслі	Вихід сад	Білки яслі	Білки сад	Жири яслі	Жири сад	Вуглеводи яслі	Вуглеводи сад	Ккал яслі	Ккал сад
Яйце варене	20	40	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80
Каша рисова	60	90	3,67	5,27	1,84	4,18	24,45	34,95	131,18	201,57
Огірок (свіжий/ квашений)	30	50	0,77	0,91	3,04	4,04	4,48	5,91	46,14	60,92
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	36,90	49,27
Батон з маслом	20/3	25/5	2,28/ 0,04	3,04/ 0,13	0,18/ 3,62	0,24/ 7,25	15,68/ 0,05	20,91/ 0,09	68,90/ 33,05	93,20/ 61,00
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50
<i>Всього за сніданок:</i>	-	-	7,29	16,04	21,7	36,4	37,84	48,87	390,52	601,7
<b>Обід</b>										
Капусняк	180	200	1,71	2,63	4,30	6,76	9,91	14,82	85,44	130,8
Зрази картопляні з курячи м'ясом	100	120	10,01	19,00	11,39	21,91	11,59	22,75	173,69	335,74
Морквяно-бурякова ікра	40	50	1,1	1,1	4,7	4,7	11,7	11,7	96,1	96,1

Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,21
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід:</i>	-	-	15,8	26,7	15,08	26,01	69,72	141,26	451,02	692,1
<b><i>Полуденок</i></b>										
Сирники рожеві	70	90	18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	178,17	349,63
із кип'ячен. сметаною	15	20	12,51	13,05	13,02	14,21	10,65	24,22	760,83	1000,19
Какао з молоком	160	160	3,92	3,92	3,50	3,50	18,56	18,56	118,28	118,28
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	36,4	40,6	29,12	45,2	76,24	96,24	502,2	781,4
<i>Всього за день:</i>	-	-	46,6	68,9	46,8	71,7	167,4	239,1	1267,8	1874,6

## Вівторок

<b><i>Сніданок</i></b>	<b>Вихід яслі</b>	<b>Вихід сад</b>	<b>Білки яслі</b>	<b>Білки сад</b>	<b>Жири яслі</b>	<b>Жири сад</b>	<b>Вуглеводи яслі</b>	<b>Вуглеводи сад</b>	<b>Ккал яслі</b>	<b>Ккал сад</b>
Котлета рибна	60	80	10,3	10,3	6,4	6,4	0,3	0,3	102,0	102,0
Макарони відварені	90	110	3,67	5,27	1,84	4,18	24,45	34,95	131,18	201,57
Огірок (свіжий/квашений)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90
Чай з лимоном	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Батон	20	25	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	93,20
з твердим сиром	10	15	1,25	2,15	1,56	3,21	0	0	20,60	35,40
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50
<i>Всього за сніданок:</i>	-	-	8,21	19,03	22,6	39,4	51,02	74,01	390,5	590,6
<b><i>Обід</i></b>										
Суп з м'ясними фрикадельками	180	200	2,51	2,95	3,13	4,58	15,69	18,61	102,06	128,57
М'ясна підлива з курки	50	70	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39
Пшоняна каша	60	90	2,52	3,52	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47
Капуста (свіжа/квашена)	40	60	0,77	0,91	3,04	4,04	4,48	5,91	46,14	60,92
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб	20	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід:</i>	-	-	14,3	23,2	9,6	17,4	69,72	106,4	450,2	700,1
<b><i>Полуденок</i></b>										
Булочка рижська	70	90	5,46	8,94	3,91	4,18	45,52	54,18	227,14	250,21

Каша манна молочна	170	190	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	9,66	16,04	19,20	29,6	74,8	96,1	362,4	400,01
<i>Всього за день:</i>	-	-	46,8	68,4	45,6	72,7	167,4	240,18	1266,1	1871,4

## Середа

<i>Сніданок</i>	<b>Вихід яслі</b>	<b>Вихід сад</b>	<b>Білки яслі</b>	<b>Білки сад</b>	<b>Жири яслі</b>	<b>Жири сад</b>	<b>Вуглеводи яслі</b>	<b>Вуглеводи сад</b>	<b>Ккал яслі</b>	<b>Ккал сад</b>
Яйце варене	20	20	3,79	9,14	6,57	17,37	0,16	2,80	16,53	199,91
Каша гречана	60	90	3,22	5,11	4,46	4,95	15,85	25,33	116,82	167,07
Огірок (свіжий/квашений)	30	40	0,77	0,91	3,04	4,04	4,48	5,91	46,14	60,92
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Батон з маслом	20/3	25/5	2,28 0,04	3,04 0,08	0,18 3,62	0,24 7,25	15,68 0,05	20,91 0,09	68,90 33,05	93,20 61,00
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50
<i>Всього за сніданок:</i>	-	-	10,3	19,4	21,7	29,4	75,02	81,01	390,5	591,3
<b><i>Обід</i></b>										
Суп з галушками	180	200	1,26	2,00	2,23	3,50	9,48	14,50	63,61	98,47
Рагу овочеве	110	130	2,06	4,02	9,8	11,03	19,16	24,93	90,80	120,66
Биточок м'ясний	50	70	9,88	14,96	16,47	27,12	5,59	8,38	192,93	310,84
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід</i>	-	-	16,8	29,4	25,1	41,4	86,4	99,6	450,1	650,2
<b><i>Полуденок</i></b>										
Молочна ячнева каша	180	200	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56
Батон	20	30	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	93,20
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	8,36	10,69	6,55	9,97	45,07	57,77	263,84	408,44
<i>Всього за день:</i>	-	-	46,8	68,4	45,9	71,8	167,8	239,6	1267,6	1875,1

## Четвер

<i>Сніданок</i>	<b>Вихід яслі</b>	<b>Вихід сад</b>	<b>Білки яслі</b>	<b>Білки сад</b>	<b>Жири яслі</b>	<b>Жири сад</b>	<b>Вуглеводи яслі</b>	<b>Вуглеводи сад</b>	<b>Ккал яслі</b>	<b>Ккал сад</b>
Риба смажена	50	70	8,12	17,10	6,2	11,34	2,06	5,17	80,46	190,57
Картопляне пюре	100	120	2,22	3,0	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24

Огірок квашений	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	68,90	93,20
Батон	20	25	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	33,05	61,00
З твердим сиром	10	15	1,12	2,15	1,56	3,21	0	0	20,60	35,40
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50
<i>Всього за сніданок:</i>	-	-	9,33	13,75	12,05	21,06	56,02	75,12	359,9	536,1
<b>Обід</b>										
Борщ буряковий	180	200	1,38	1,82	2,02	2,75	9,98	13,27	61,57	82,54
Котлета м'ясна	50	70	10,56	20,96	10,61	21,21	12,24	23,03	169,52	332,43
Каша перлова	60	90	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56
Ікра морквяна	30	40	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,63	38,83	65,20
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	026,67	29,67	97,85	112,22
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід:</i>	-	-	13,34	23,78	9,9	16,8	75,62	103,0	440,2	648,4
<b>Полуденок</b>										
Оладка з цукром	70/15	100/20	4,82/ 0,38	6,89/ 0,76	5,38/ 0,49	7,96/ 0,98	31,34/ 7,64	45,07/ 15,28	186,02/ 35,80	269,46/ 71,60
Какао з молоком	160	160	4,65	5,45	4,03	4,70	18,56	21,83	125,89	147,67
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	9,85	13,1	9,9	13,64	57,54	82,18	347,71	488,73

## П'ятниця

<i>Сніданок</i>	<b>Вихід яслі</b>	<b>Вихід сад</b>	<b>Білки яслі</b>	<b>Білки сад</b>	<b>Жири яслі</b>	<b>Жири сад</b>	<b>Вуглеводи яслі</b>	<b>Вуглеводи сад</b>	<b>Ккал яслі</b>	<b>Ккал сад</b>
Вареники лінівi	70	90	17,67	22,90	11,23	15,67	17,97	22,37	240,39	317,72
з кип'яченою сметаною	15	20	0,17	0,36	1,20	2,60	0,19	0,42	12,36	26,78
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27
Батон	20	25	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	93,20
З маслом	3	5	0,04	0,13	3,62	7,25	0,05	0,09	33,05	61,00
Фрукти	50	50	0,28	0,28	0,28	0,28	7,28	7,28	31,50	31,50
<i>Всього за сніданок:</i>	-	-	21,01	24,6	5,81	10,12	31,7	68,14	358,6	534,1
<b>Обід</b>										
Суп селянський	180	200	1,13	1,75	2,32	3,07	7,38	9,82	54,90	73,19
Печеня домашньому з куркою	110	130	9,00	13,55	9,12	14,20	12,15	18,65	153,59	237,16
Буряк припущений	40	50	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,63	38,83	65,20
Компот	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Хліб	30	40	2,2	2,9	0,4	0,5	13,6	18,2	63,9	85,2
<i>Всього за обід:</i>	-	-	13,14	24,8	10,1	19,1	74,62	102,8	450,36	660,61

<i>Полуденок</i>										
Молочна пшоняна каша	180	200	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56
Батон	20	30	2,28	3,04	0,18	0,24	15,68	20,91	68,90	93,20
Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	33,05	61,00
<i>Всього за полуденок:</i>	-	-	8,44	10,69	6,55	9,97	45,07	57,4	259,8	396,4
<i>Всього за день:</i>	-	-	46,8	67,4	45,7	72,1	168,2	239,2	1267,8	1876,8



Використана література:

1. Снігур М.І., Корешкова З.Т. «Харчування дітей» 1988 р.
2. Мостова Л.А., Яковлева Л.С. «Організація харчування дітей в учбово-виховних і оздоровчих закладах» 1979 р.
3. Алексєєва А.С., Дружиніна Л.В., Ладодо К.С. «Організація харчування дітей в дошкільних закладах» 1990 р.
4. Кожевнікова Н.Г. «Харчування дітей в дитячому саду» 1961 р.
5. Кислякова В.Г. «Харчування дітей раннього та шкільного віку» 1983 р.
6. «Сучасна картотека страв» 2009 р.