



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З ПИТАНЬ БЕЗПЕЧНОСТІ
ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ТА
ЗАХИСТУ СПОЖИВАЧІВ
Держпродспоживслужба

STATE SERVICE OF UKRAINE
ON FOOD SAFETY
AND CONSUMER
PROTECTION
SSUFSCP

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ
ДЕРЖПРОДСПОЖИВСЛУЖБИ
В ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

MAIN ADMINISTRATION
OF SSUFSCP
IN KHARKIVSKA REGION

пр-т Науки, 40, 6 поверх, м. Харків, 61166,
факс: (057) 725-19-00,
тел. (057) 725-19-00
E-mail: gudpss@kh-consumer.gov.ua,
сайт: kh-consumer.gov.ua,
код згідно ЄДРПОУ 40324829

40, Nauki ave., 6 floor, Kharkiv, 61166,
fax: (057) 725-19-00,
phone (057) 725-19-00
E-mail: gudpss@kh-consumer.gov.ua,
WEB: kh-consumer.gov.ua,
код згідно ЄДРПОУ 40324829

№ Б.3/1036/22 від 19.01 2022 р. на № 786 від 16.12 2021 р.

Завідувачу КЗ «Дошкільний навчальний
заклад (ясла-садок) №382 «Джерельце»
Харківської міської ради»

вул. Астрономічна, 35, м. Харків, 61085

Про погодження примірних
чотиритижневих меню

На Ваш лист повідомляємо, що надані примірні чотиритижневі меню на зимовий, весняний, літній та осінній періоди для вихованців КЗ «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №382 «Джерельце» Харківської міської ради» погоджені.

Начальник Управління державного
нагляду за дотриманням санітарного
законодавства

 Тетяна КОЛПАКОВА

Галина Гуторова 725 01 69
Ірина Зубкова 725 01 05
Олена Товстолуг 725 01 71

Вх N 7
Big 22.01.2022
ДХБ №382

ПОГОДЖЕНО

Листом Головного Управління
Держпродспоживслужби в
Харківській області
вих. № 63/1076/22 від 19.01 2022

ЗАТВЕРДЖЕНО

Завідувач комунального закладу
«Дошкільний навчальний заклад
(ясла-сад) № 382 «Джерельце»
Харківської міської ради»



С.А.Романенко

12 2021 року

**Примірне
чотиритижневе меню**

**комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад
(ясла-садок) № 382 «Джерельце» Харківської міської ради»
(для дітей дошкільних навчальних закладів (груп) загального типу)
(при триразовому харчуванні п'ятиденний термін перебування)
згідно з п.1.12,1.13 «Інструкції з організації харчування дітей
у дошкільних навчальних закладах», затвердженої спільним наказом
Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я
України від 17.04.2006 № 298/227 «Про затвердження Інструкції
з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах»
та постанови КМУ № 305 від 24.05.2021**

на літній період

**ПОНЕДІЛОК
І ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Каша «Асорті» з маслом вершковим	80	100	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Рис	7/9	7/9
				Крупа перлова	6/8	6/8
				Крупа гречана	18/22	18/22
	Омлет з овочами	56	69	Яйце	1/1	40/40
				Молоко	10/20	10/20
				Борошно	2/3	2/3
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Морква	8/10,7	6/8
	Салат з капусти нового врожаю	50	66	Капуста	60/80	48/64
				Олія	2/2	2/2
	Фрукти сезонні	60	80	Фрукти сезонні	68,2/91	60/80
Хліб пшеничний з сиром твердим	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Чай	150	180	Сир твердий	10/15	10/15	
			Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
Обід	Картопляний крем суп з грінками	200	250	Цукор	-7,5	-7,5
				Картопля	134/167	80/100
				Грінки	10/10	10/10
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	9,6/12	8/10
	М'ясні кульки з курячого м'яса в сметанному соусі	58/15	76/25	Олія рослина	1,5/1,5	1,5/1,5
				М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Хліб	8/10	8/10
				Олія рослина	2/2	2/2
				Борошно	5/5	5/5
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
	Каша ячна розсипчаста	80	100	Сметана	15/25	15/25
				Крупа Ячнева	26/33	26/33
	Салат з помідорів та цибулі	48	62	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Помідори	31,6/40	30/38
				Олія	1,5/2	1,5/2
	Хліб житній	20	20	Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Хліб	20/20	20/20
Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-10	-10	
Вечеря	Палички курячі з рисовою кашею в'язкою	51/80	69/100	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Яйце	1/8/1/8	5/5
				Сухарі панірувальні	8/15	8/15
				Борошно	5/5	5/5
				Олія рослинна	1,5/2	1,5/2
				Рис	17/25	17/25
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат з огірків та цибулі зеленої	54	70	Огірки	58,1/77,5	54/72
				Цибуля зелена	7,5/10	6/8
				Олія	2/2,5	2/2,5
	Свіжі фрукти	60	80	Фрукти сезонні	68,2/91	60/80
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
				Молоко	150/200	150/200
Цукор				-7,5	-7,5	

ВІВТОРОК І ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід(грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Молочний суп з макаронними виробами з вершковим маслом	200	250	Макаронні вироби	26/33	26/33
				Цукор	-/3	-/3
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Молоко	150/200	150/200
	Овочі тушковані	52	69	Овочі сезонні (кабачки, баклажани, морква, буряк)	75/100	60/80
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Яблуко печене з цукром	48	64	Яблуко	68,2/91	60/80
Цукор				-/4,5	-/4,5	
Сік	120	180	Сік	120/180	120/180	
Обід	Суп перловий	200	250	Олія	2/2	2/2
				Картопля	25/35	15/21
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Крупа перлова	8/10	8/10
	Чахохбілі з куркою та картопляним пюре	65/80	85/97	Курка	74/98	45/60
				Цибуля	19,1/31	16/24
				Помідори	29,5/33,7	28/32
				Картопля	108,4/131,7	65/79
				Молоко	20/24	20/24
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
Олія	3/3,5	3/3,5				
Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-/7,5	-/7,5	
Вечеря	Тюфтельки рибні	52	79	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	40/60
				Молоко	7/13	7/13
				Хліб	5/10	5/10
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Олія	2/2	2/2
	Кабачки тушковані	44	58	Кабачки	53,4/70,7	40/53
				Цибуля	6/8,4	5/7
				Морква	12/16	9/12
				Олія	1,5/2	1,5/2
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Шарлотка з яблуком	60	80	Яблуко	68,2/91	60/80
				Борошно	45/55	45/55
				Яйце	1\8/1\8	5/5
Масло вершкове				2/2,5	2,2,5	
Олія				0,5/0,5	0,5/0,5	
Цукор				-/7,5	-/7,5	
Кефір або йогурт	100	125	Кефір або йогурт	100/125	100/125	

**СЕРЕДА
І ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід(грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Сирники	165	206	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Цукор	-/3	-/3
				Крупа манна	13/16	13/16
				Олія	3/3,5	3/3,5
				Яйце	0,2/0,2	8/8
	Морква тушкована	54	71	Морква	69,4/90,7	52/68
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Олія	1/1	1/1
	Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти	68,2/91	60/80
Цукор				-/4,5	-/4,5	
Обід	Борщ український із сметаною	200	250	Картопля	25/35	15/21
				Буряк	20/26,8	15/20
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Морква	10,7/16	8/12
				Капуста	26,3/30	21/24
				Сметана	5/5	5/5
				Олія	2/2	2/2
	Каша пшенична розсипчаста з маслом вершковим	80	100	Крупа пшенична	32/40	32/40
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Фрикадельки з м'яса яловичини в соусі	52/10	67/10	М'ясо яловичини б/к	45/60	45/60
				Хліб	10/10	10/10
				Яйце	0,1/0,1	4/4
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Борошно	4/7	4/7
				Олія	3/3,5	3/3,5
				Сметана	10/20	10/20
	Кисіль із свіжих фруктів	150	180	Фрукти	68,2/91	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
				Цукор	-/10	-/10
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
Вечеря	Тефтеля з м'яса птиці та рису	80	108	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Рис	10/15	10/15
				Олія рослинна	2/2	2/2
				Борошно	5/5	5/5
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Яйце	0,2/0,2	8/8
	Картопля відварена з маслом вершковим	63	76	Картопля	108,4/131,7	65/79
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Опадки кабачкові	72	96	Кабачки	72/96	54/72
				Яйце	0,17/0,33	7/10
				Цукор	-/3	-/3
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Борошно	30/45	22/29
	Хліб пшеничний із сиром твердим	30/10	30/15	Хліб пшеничний	30/30	30/30
				Сир твердий	10/15	10/15
Чай	120	150	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	

**ЧЕТВЕР
І ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Молочна гречана каша	200	250	Крупа гречана	16/20	16/20
				Молоко	150/200	150/200
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Цукор	-/7,5	-/7,5
	Морква припущена з родзинками	53	70	Родзинки	3/4	3/4
				Морква	80/106,7	60/80
				Цукор	-/1,5	-/1,5
Олія				4/4,5	4/4,5	
Яйце відварене	40	40	Яйце	1/1	40/40	
Сік	120	180	Сік	120/180	120/180	
Фрукти свіжі	60	80	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80	
Обід	Суп картопляний	200	250	Картопля	133,4/166,7	80/100
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Олія рослина	1,5/2	1,5/2
	Биточки з курячого м'яса	44	60	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Борошно	4/6	4/6
				Олія рослина	3,5/3,5	3,5/3,5
	Макарони відварені з вершковим маслом	80	100	Макарони	26/33	26/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
Огірок порційний	38	48	Огірок свіжий	40,9/51,7	38/48	
Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Узвар	150	180	Сухофрукти	17/21	17/21	
			Цукор	-/10	-/10	
Вечеря	Риба в тесті	45	66	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба мінтай	84/126	
				Борошно	10/15	10/15
				Молоко	10/20	10/20
				Дріжджі	1/1	1/1
				Яйце	0,1/0,1	4/4
	Капуста тушкована	50	67	Капуста	55/70	44/56
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Морква	10,7/16	8/12
				Олія	2/2	2/2
	Хліб	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Запіканка пшонона з фруктами	120	160	Пшоно	20/25	20/25
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
Яйце				0,1/0,1	4/4	
Фрукти свіжі				68,2/91	60/80	
Олія				0,5/0,5	0,5/0,5	
Кефір або йогурт	100	125	Кефір або йогурт)	100/125	100/125	

**П'ЯТНИЦЯ
І ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса бруutto	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Овочеve рагу з м'ясом свинини	36/52	48/67	М'ясо свинини б/к	45/60	45/60
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Капуста	45/60	36/48
				Томат паста	2/2	2/2
				Зелений горошок свіжий або заморожений	10/12	10/12
				Олія	3,5/4	3,5/4
	Манна запіканка з фруктовим соусом	110	140	Фрукти	68,2/91	60/80
				Цукор	-/3	-/3
				Крупа манна	17/22	17/22
				Борошно	4/4	4/4
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
Олія				0,5/0,5	0,5/0,5	
Хліб	20/1,5	20/1,5	Хліб	30/30	30/30	
Какао	150	200	Какао	5/6	5/6	
			Молоко	150/200	150/200	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	
Обід	Курячий бульйон з локшиною	200	250	Локшина	20/30	20/30
				Морква	10,7/13,4	8/10
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Птиця відварена порційна	37	49	Курка	74/98	45/60
				Олія	1/1	1/1
	Кабачки тушковані	34	46	Кабачки	58,7/80	44/60
				Олія	4/4,5	4/4,5
Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Компот із фруктів	150	180	Фрукти	68,2/91	60/80	
			Цукор	-/10	-/10	
Вечеря	Вареники із сиром кисломолочним	150	180	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Борошно	65/75	65/75
				Яйце	0,2/0,2	8/8
				Молоко	30/40	30/40
				Цукор	-/2	-/2
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Морква тушкована	54	71	Морква	80/106,7	60/80
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Кисіль із свіжих фруктів	150	200	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80
Крохмаль картопляний				5/6	5/6	
Цукор				-/5,5	-/5,5	

**ПОНЕДІЛОК
II ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Макаронні вироби з вершковим маслом та твердим сиром	80/10	100/15	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Сир твердий	10/15	10/15
				Макаронні вироби	26/33	26/33
	Омлет	49	50	Яйце	1/1	40/40
				Молоко	15/15	15/15
				Борошно	1/2	1/2
				Олія	2/2	2/2
Овочевий салат	60	80	Овочі сезонні	63/84	60/80	
			Олія рослинна	2/2,5	2/2,5	
Чай з цукром	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
			Цукор	-7,5	-7,5	
Обід	Суп овочевий	200	250	Капуста	38,8/53,8	31/43
				Картопля	25/35	15/21
				Морква	10,7/13,4	8/10
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія рослина	2/2	2/2
	Бефстроганов з м'яса птиці	67	80	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Сметана	15/25	15/25
				Цибуля	15,5/17,9	13/15
				Борошно	3/3	3/3
				Олія рослина	3/3,5	3/3,5
	Каша гречана розсипчаста з вершковим маслом	80	100	Крупа гречана	38/47	38/47
				Вершкове масло	2/2,5	2/2,5
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Кисіль із фруктів	150	180	Фрукти	68,2/91	20/25
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
Цукор				-10	-10	
Вечеря	Котлета з м'яса птиці	55	75	М'ясо куряче філе	45/60	45/60
				Хліб	11/17	11/17
				Сухарі панірувальні	4/6	4/6
				Олія рослина	2/2	2/2,5
				Цибуля	9,6/12	8/10
	Картопляне пюре	80	97	Картопля	108,4/131,7	65/79
				Молоко	20/24	20/24
				Масло вершкове	1/1,5	1/1,5
	Салат з капусти та моркви	52	70	Капуста	55/72,6	44/58
				Морква	10,7/16	8/12
				Олія	1/1,5	1/1,5
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Манна запіканка з фруктами	110	140	Кефір	100/125	100/125
				Манна крупа	17/22	17/22
Олія				1/1	1/1	
Масло вершкове				1/1	1/1	
Цукор				-7,5	-7,5	
Фрукти				68,2/91	60/80	
Сік	120	180	Сік	120/180	120/180	

ВІВТОРОК II ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід(грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Молочна каша пшенична з вершковим маслом	200	250	Крупа пшенична	16/20	16/20
				Цукор	-/3	-/3
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Молоко	150/200	150/200
	Кабачки тушковані	46	62	Кабачки	69,4/93,4	52/70
				Цибуля	9,6/12	8/10
Олія				4/4,5	4/4,5	
Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	
Обід	Розсольник	200	250	Картопля	25/35	15/21
				Рис	12/15	12/15
				Морква	17,4/14	13/10
				Цибуля	15,5/12	13/10
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Огірок солоний	-/30	-/24
				Борошно пшеничне	2/2	2/2
	Зрази картопляні з курячим м'ясом	97	120	Картопля	108,4/131,7	65/79
				Курка	74/99	45/60
				Цибуля	4,8/7,2	4/6
				Олія	4/5,5	4/5,5
				Яйце	1\10/1\10	4/4
	Томат порційний	20	30	Томат свіжий	31,6/31,6	30/30
	Хліб житній	30	30	Хліб	20/20	20/20
Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-/10	-/10	
Вечеря	Товченики рибні з капустою тушкованою	48/47	65/62	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	40/60
				Капуста свіжа	62,5/82,5	50/66
				Цибуля	12/16,7	10/14
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Олія рослина	3,5/4	3,5/4
				Борошно	10/10	10/10
	Запіканка пшоняна	91	112	Пшоно	32/40	32/40
				Цукор	-/3	-/3
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Яйце	1\10/1\10	4/4
	Кисіль зі свіжих фруктів	150	180	Сметана	15/25	15/25
				Фрукти свіжі	68,2/91	60/80
Крохмаль картопляний				5/6	5/6	
Хліб житній	30	30	Цукор	-/4,5	-/4,5	
			Хліб	30/30	30/30	

СЕРЕДА, II ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід (грами)			Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Запiканка сирна з родзинками	146	189	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Цукор	-/6,5	-/6,5
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Яйце	1\11/1\10	3,64/4
				Крупа манна	9/11	9/11
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
				Сухофрукти (родзинки)	7/10	7/10
	Котлети морквяні	99	126	Морква	80/106,7	60/80
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Крупа манна	9/11	9/11
				Борошно	8/10	8/10
				Сухарі панiрувальні	5/5	5/5
				Олія	3,5/4	3,5/4
	Хліб пшеничний з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30
Сир твердий				10/15	10/15	
Сiк	120	180	Сiк	120/180	120/180	
Обід	Борщ бурячковий	200	250	Картопля	25/35	15/21
				Буряк	37,4/48	28/36
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Морква	10,7/16	8/12
				Олія	2/2,5	2/2,5
	Гуляш з яловичини з тушкованою картоплею	36/69	48/87	М'ясо яловичини	45/60	45/60
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Томатна паста	2/3	2/3
				Олія	2,5 /2,5	2,5/2,5
				Борошно	1/2	1/2
				Морква	10,7/16	8/12
				Картопля	108,4/131. 7	65/79
	Рисова запiканка з яблуком	119	153	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Рис	17/22	17/22
Яблуко				68,2/91	60/80	
Цукор				-/2	-/2	
Хліб житній	30	30	Олія	1/1	1/1	
			Хліб	30/30	30/30	
Кисіль із сухофруктів	150	180	Сухофрукти	13/15	13/15	
			Крохмаль картопляний	5/6	5/6	
			Цукор	-/8	-/8	
Вечеря	Курка по селянські	50/80	66/100	Кури	74/98	45/60
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Ячнева крупа	26/33	26/33
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	3/3	3/3
				Морква	10,7/16	8/12
	Кабачкова iкра	35	47	Кабачки	58,7/80	44/60
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Томатна паста	1/2	1/2
				Олія	1,0/1,0	1/1
	Рисова запiканка з яблуком	119	153	Рис	17/22	17/22
				Яблуко	68,2/91	60/80
				Цукор	-/2	-/2
				Олія	1,0/1,0	1/1
Какао на цiльному молоці з цукром	150	200	Какао	5/6	5/6	
			Цукор	-/5,5	-/5,5	
			Молоко	150/200	150/200	

ЧЕТВЕР, П ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Помідори смажені з яйцями	77	90	Яйце	1/1	40/40
				Томати	63,2/84,3	60/80
				Олія	2,5/3	2,5/3
	Картопля відварена з вершковим маслом	63	76	Картопля	108,4/131,7	65/79
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Манна бабка	84	103	Крупа манна	17/22	17/22
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Цукор	-/3	-/3
				Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
	Хліб пшеничний з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30
Сир твердий				10/15	10/15	
Кисіль із свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі	68/91	60/80	
			Крохмаль картопляний	5/6	5/6	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	
Обід	Суп польовий	200	250	Картопля	25/35	15/21
				Пшоно	5/8	5/8
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Перець або кабачки фаршировані рисом та м'ясом	130	160	Перець солодкий або кабачки	42,7/53,4	32/40
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Морква	10,7/16	8/12
				Томатна паста	2/2	2/2
				Сметана	15/25	15/25
				Олія рослина	5/5,5	5/5,5
				М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Рис	18/21	18/21
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25
Цукор				-/7,5	-/7,5	
Вечеря	Риба смажена	33	50	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба мінтай	84/126	
				Борошно	7/10	7/10
				Олія	2,5/3	2,5/3
	Овочі тушковані	60	80	Кабачки або капуста	61,4/80	46/60
					57,5/75	46/60
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Морква	10,7/16	8/12
				Томатна паста	1/2	1/2
	Шарлотка з яблуками	80	120	Яблуко	68,2/91	60/80
				Яйце	1\4/1\4	10/10
				Борошно	32/40	32/40
				Цукор	-/7,5	-/7,5
Масло вершкове				1,5/1,5	2/2,5	
Кефір	100	125	Кефір	100/125	100/125	

**П'ЯТНИЦЯ
II ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса бруutto	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Сирники рожеві	150	190	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Морква	80/106,7	60/80
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Цукор	-/3	-/3
				Олія рослинна	4/4,5	4/4,5
				Борошно	10/10	10/10
	Вівсяна каша в'язка з вершковим маслом	80	100	Крупа вівсяна	20/25	20/25
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	30/30
Обід	Чай	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3
				Цукор	-/7,5	-/7,5
	Фрукти сезонні	60	80	Фрукти	68/91	60/80
	Суп з фрікадельками	200/10	250/14	М'ясо птиці філе	11/15	11/15
				Яйце	1\18/1\13	2,22/3,08
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	1,5/1,5	1,5/1,5
	М'ясо тушковане з пшоном	36/80	48/100	М'ясо свинина без кісток	45/60	45/60
Олія рослина				2/2	2/2	
Цибуля				9,6/14,3	8/12	
Масло вершкове				2/2,5	2/2,5	
			Пшоно	20/25	20/25	
Салат із білокачанної капусти та моркви з рослинною олією	38	48	Капуста свіжа	41,3/53,8	33/43	
			Морква	6,6/6,6	5/5	
			Олія рослина	1,5/2	1,5/2	
Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30	
Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі	68,9/91	60/80	
			Цукор	-/10	-/10	
Вечеря	Суфле з курячого м'яса та рису	105	132	Рис	15/20	15/20
				М'ясо птиці філе	34/45	34/45
				Яйце	1\13/1\10	3/4
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат з огірків та томатів	64	84	Огірки	28/38,8	26/36
				Томати	27,4/37,9	26/36
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
Молоко				150/200	150/200	
Цукор				-/5,5	-/5,5	

**ПОНЕДІЛОК
ІІ ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід(грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Каша гречана в'язка з в/м	80	100	Крупа гречана	20/25	20/25
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Яйце відварене	1	1	Яйце	1шт/1шт	40/40
	Салат з помідорів та цибулі	60	80	Помідори	58,1/75,8	54/72
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Фрукти свіжі сезонні	60	80	Фрукти	68,2/91	60/80
	Хліб з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30
Сир твердий				10/15	10/15	
Чай	150	200	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
			Цукор	-7,5	-7,5	
Обід	Суп гороховий	200	250	Олія	2,0/2,5	2/2,5
				Картопля	25/35	15/21
				Горох	20/25	20/25
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Тушкована картопля з м'ясом птиці	75	133	Картопля	108,4/131, 7	65/79
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Олія	3/3	3/3
				Морква	10,7/16	8/12
	Свіжий огірок	34	44	Свіжий огірок	36,67/47,4	34/44
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
Узвар	120	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-10	-10	
Вечеря	Смажене куряче м'ясо з макаронами	116	148	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Макарони	26/33	26/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Буряк тушкований з яблуком	100	124	Буряк	80/106,7	60/80
				Олія	2/2	2/2
				Яблуко	68,2/91	60/80
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
Молоко				150/200	150/200	
Цукор				-7,5	-7,5	

**СЕРЕДА
ПІ ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Запіканка сирно-вермішелева	165	206	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Цукор	-/3	-/3
				Яйце	0,1/01	4/4
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Макарони	27/33	27/33
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Морква тушкована з яблуком	103	137	Яблуко	68,2/91	60/80
				Морква	80/106,7	60/80
				Олія	2/2	2/2
	Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	30/30
Чай з цукром	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	
Обід	Суп з галушками на курячому бульйоні	200	250	Яйце	0,1/0,1	4/4
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Молоко	10/14	10/14
				Морква	13,4/16	10/12
				Цибуля	12/17,9	10/15
				М'ясо яловичини	45/60	45/60
	Тефтеля з м'яса яловичини з тушкованими овочами	65/73	88/88	Рис	9/12	9/12
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Морква	10,7/13,4	8/10
				Яйце	0,1/0,1	4/4
				Томат	2/2	2/2
				Борошно	1/2	1/2
				Олія рослина	5/5,5	5/5,5
				Кабачки	32/44	24/33
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Кисіль зі свіжих фруктів	150	180	Фрукти	68,2/91	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
Цукор				-/10	-/10	
М'ясо тушковане з овочами та ячною кашею				55/80	73/100	М'ясо птиці філе
Цибуля	10/12	8/10				
Олія рослинна	4/4,5	4/4,5				
Морква	12/16	9/12				
Борошно	1/2	1/2				
Крупа ячна	26/33	26/33				
Масло вершкове	2/2,5	2/2,5				
Помідор порційний	43	58	Свіжий помідор	45,3/61,1	43/58	
Какао	150	200	Какао	5/6	5/6	
			Цукор	-/7,5	-/7,5	
			Молоко	150/200	150/200	

ЧЕТВЕР, Ш ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Омлет драчена з овочами	56	71	Яйця	1/ 1	40/40
				Цибуля	4,8/4,8	4/4
				Томати	14,8/24,35	14/23
				Олія	4/4,5	4/4,5
				Молоко	10/20	10/20
				Борошно	2/3	2/3
	Огірок порційний	42	53	Огірок свіжий	45,2/57	42/53
	Каша вівсяна в'яза з вершковим маслом	80	100	Геркулес	20/25	20/25
				Вершкове масло	2/2,5	2/2,5
	Яблуко запечене з цукром	48	64	Яблуко	68,2/91	60/80
Цукор				-7,5	-7,5	
Хліб житній з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30	
			Сир твердий	10/15	10/15	
Сік	120	180	Сік	120/180	120/180	
Обід	Суп овочевий з зеленим горошком та сметаною	200/15	250/15	Картопля	25/35	15/21
				Горошок зелений свіжий або заморожений.	10/15	10/15
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Морква	10,7/16	8/12
				Капуста	32,5/38,8	26/31
				Сметана	15/25	15/25
				Олія рослинна	2/2,5	2/2,5
				Каша розсипчаста перлова з вершковим маслом	80	100
	Гуляш з м'яса птиці	42	55	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Борошно	3/5	3/5
				Томат	2/2	2/2
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія рослина	3/3	3/3
				Хліб житній	30	30
Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-10	-10	
Вечеря	Рибна котлета з картопляним пюре	56/80	78/97	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба мінтай	84/126	
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія рослинна	2,0/2,5	2/2,5
				Борошно	5/5	5/5
				Хліб	15/20	15/20
				Яйце	1/10/1/10	4/4
				Картопля	108,4/131,7	65/79
				Молоко	20/24	20/24
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Томат порційний	54	72	Томат свіжий	58,1/75,8	54/72
	Манна запіканка із фруктовим сиропом	80/40	100/50	Манка	18/22	18/22
				Олія	2/2	2/2
				Фрукти	68,2/91	60/80
Молоко кип'ячене	130	176	Цукор	-7,5	-7,5	
			Молоко	130/176	130/176	

**П'ЯТНИЦЯ
ІІІ ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Сирно-пшенична запіканка з фруктовим соусом	180	200	Сир м'який	100/125	100/125
				Цукор	-/3,5	-/3,5
				Крупа пшенична	16/20	16/20
				Олія	0,5/0,5	0,5/0,5
				Яйце	1/10/1/10	4/4
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Морква тушкована	54	73	Фрукти	22,8/34,1	20/30
				Морква	69,4/77,4	52/68
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
	Хліб	30	30	Олія	3,5/4	3,5/4
Компот із свіжих фруктів	100	125	Хліб	30/30	30/30	
			Фрукти	45,5/56,9	40/50	
Обід	Суп картопляний на курячому бульйоні	200	250	Цукор	-/4	-/4
				Картопля	133,4/166,7	80/100
				Морква	10,7/11,6	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Ковбаски львівські	53	67	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				М'ясо свинина без кісток	45/6	45/60
				Яйце	1/8/1/8	5/5
				Олія	3/3,5	3/3,5
				Сухарі панірувальні	10/10	10/10
	Каша Ячнева в'язка з маслом вершковим	80	100	Цибуля	9,6/12	8/10
				Крупа ячнева	18/23	18/23
	Салат зі свіжої капусти та моркви	53	73	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Капуста свіжа	40/52,5	32/42
				Морква	8/10,7	6/8
				Цукор	-/1	-/1
	Узвар із сухофруктів	150	180	Олія	2/2	2/2
Сухофрукти				20/25	20/25	
Цукор				-/10	-/10	
Вечеря	Різотто з м'ясом та овочами	156	201	М'ясо куряче	45/60	45/60
				Морква	21,4/26,8	16/20
				Цибуля	17,9/24	15/20
				Зелений горошок заморожений	15/20	15/20
				Рис	28/35	28/35
				Олія	5/5,5	5/5,5
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Йогурт	100	125	Йогурт	100/125	100/125
	Яблуко запечене з цукром	48	64	Яблуко	68/91	60/80
				Цукор	-/6,5	-/6,5

**ПОНЕДІЛОК
IV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід(грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Каша ячна в'язка з вершковим маслом	80	100	Крупа ячна	17/22	17/22
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Ячєня з хлїбом і зеленою цибулею	56	58	Яйце	1/1	40/40
				Хлїб пшеничний	10/10	10/10
				Цибуля зелена	10/13,4	6/8
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Помідор порційний	54	72	Помідор свіжий	58,17/75,8	54/72
	Хлїб пшеничний з сиром твердим	30/10	30/15	Хлїб	30/30	30/30
				Сир твердий	10/15	10/15
	Фрукти свіжі	60	80	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80
Чай з цукром	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2\0,3	
			Цукор	-/7,5	-/7,5	
Обїд	Суп гречаний з вершковим маслом	200	250	Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Картопля	63,4/83,4	38/50
				Крупа гречана	8/10	8/10
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Голубці з курячим м'ясом	115	147	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Капуста	37,5/45	30/36
				Рис	14/18	14/18
				Олія	5/5,5	5/5,5
				Томат паста	2/2	2/2
				Морква	10,7/16	8/12
				Сметана	15/25	15/215
	Цибуля	9,6/14,3	8/12			
	Хлїб житній	30	30	Хлїб	30/30	30/30
	Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25
				Цукор	-/10	-/10
	Вечеря	Курятина запечена з локшиною	113	144	М'ясо птиці філе	45/60
Яйце					1\8/1\8	5/5
Локшина					26/33	26/33
Масло вершкове					2/2,5	2/2,5
Цибуля					7,2/9,6	6/8
Олія					2/2,5	2/2,5
Морква					10,7/16	8/12
Картопля тушкована з овочами		70	88	Картопля	70/83,4	42/50
				Кабачки або капуста	40/53,4	30/40
				Морква	37,5/50	
				Морква	10,7/13,4	8/10
				Олія	2/2	2/2
Цибуля		9,6/12	8/10			
Свіжі фрукти		60	80	Свіжі фрукти	68,2/91	60/80
Какао	150	200	Какао	5/6	5/6	
			Молоко	150/200	150/200	
			Цукор	-/7,5	-/7,5	

ВІВТОРОК IV ТИЖДЕНЬ

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Каца пшоняна молочна з маслом вершковим	200	250	Молоко	150/200	150/200
				Крупа пшоняна	16/20	16/20
				Цукор	-/3	-/3
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Соте із овочів	44	58	Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Томати	23,2/34,8	22/33
				Баклажани або кабачки	24,5/27,8 29,4/33,4	22/25
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	30/30
Компот із свіжих фруктів	150	180	Свіжі фрукти	68,2/91	60/80	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	
Обід	Суп овочевий	200	250	Капуста	40/50	32/40
				Морква	10,7/16	8/12
				Картопля	25/35	15/20
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Олія	2/2	2/2
				Томат-паста	1/2	1/2
	Плов із м'ясом птиці	125	160	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Рис	28/35	28/35
				Морква	89/10,7	6/8
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Олія	3/3,5	3/3,5			
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Кисіль із свіжих фруктів	150	180	Фрукти	68,2/91	60/80
				Крохмаль картопляний	5/6	5/6
Цукор				-/10	-/10	
Вечеря	Ковбаски рибні українські	60	80	Олія	2/2,5	2/2,5
				Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба мінтай	84/126	
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Сухарі панірувальні	8/10	8/10
	Картопляне пюре	80	97	Картопля	108,4/131,7	65/79
				Молоко	20/24	20/24
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Помідор порційний	52	68	Томат	56/71,6	52/68
	Млинці	80	100	Борошно	50/60	50/60
				Цукор	-/7,5	-/7,5
Яйце				1\10/1\10	4/4	
Молоко				130/176	130/176	
Олія				2/2	2/2	
Сік	120	180	Сік	120/180	120/180	

**СЕРЕДА
ІV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Ліниві вареники із вершковим маслом	133	170	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Крупа манна	9/12	9/12
				Цукор	-/2,5	-/2,5
	Буряк тушкований з яблуком	103	137	Буряк	80/106,7	60/80
				Яблуко	68,2/91	60/80
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	30/30
	Чай	150	180	Чай	0,2/0,3	0,2/0,3
				Цукор	-/5	-/5
Обід	Суп вівсяний	200	250	Картопля	25/35	15/21
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Крупа вівсяна	16/20	16/20
				Морква	8/10,7	6/8
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
	Печеня по домашньому	102	132	М'ясо свинина без кісточок	45/60	45/60
				Картопля	108,4/131,7	65/79
				Цибуля	4,8/8,4	4/7
				Морква	5,4/9,4	4/7
				Олія рослина	1,5/2	1,5/2
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Огірок порційний	40	50	Огірок свіжий	43,1/53,8	40/50
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-/10	-/10	
Вечеря	Нагетці з тушкованою калустою	56/49	75/65	М'ясо куряче філе	45/60	45/60
				Сухарі	10/15	10/15
				Борошно	10/15	10/15
				Яйце	1/4/1/4	10/10
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія рослинна	3,5/4	3,5/4
				Капуста	57,5/75	46/60
				Морква	10,7/16	8/12
	Пиріг із свіжими фруктами	83	105	Борошно	45/55	45/55
				Яйце	1/8/1/8	5/5
				Молоко	15/20	15/20
				Цукор	-/3	-/3
				Фрукти	68,2/91	60/80
				Дріжджі	2/3	2/3
				Олія	1,5/2	1,5/2
Молоко кип'ячене	135	180	Молоко	135/180	135/180	

**ЧЕТВЕР
IV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		діти 1-4 років	діти 4-6 (7) років			
Сніданок	Омлет із вівсяними пластівцями запечений	115	149	Молоко	50/70	50/70
				Яйце	1/1	40/40
				Геркулес	10/15	10/15
				Цукор	-/3	-/3
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Овочі тушковані	48	64	Морква	10,7/16	8/12
				Капуста	57,5/75	46/60
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	4/4,5	4/4,5
	Хліб пшеничний з сиром твердим	30/10	30/15	Хліб	30/30	30/30
Сир твердий				10/15	10/15	
Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти свіжі	68,2/91	60/80	
			Цукор	-/4,5	-/4,5	
Обід	Щі зі свіжої капусти	200	250	Капуста	45/55	36/44
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Олія	2/2	2/2
				Томат-паста	1/2	1/2
	Курчата в сметані	42/15	56/15	Курка	74/98	45/60
				Сметана	15/25	15/25
				Олія	3/3,5	3/3,5
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
	Каша гречана розсипчаста	80	100	Крупа гречана	38/47	38/47
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30
Яблуко запечене з цукром	48	64	Яблуко	68,2/91	60/80	
			Цукор	-/10	-/10	
Сік	120	180	Сік	100/120	100/120	
Вечеря	Січеники з риби	52	76	Риба хек	69/103,3	40/60
				Риба минтай	84/126	
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Яйце	1/10/1/10	4/4
				Борошно	10/15	10/15
				Олія	2/2	2/2
	Ризотто з овочами	120	160	Рис	17/22	17/22
				Морква	16/21,4	12/16
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Зелений горошок свіжий або заморожений	17/18	17/18
				Перець солодкий	20/29,4	15/22
	Какао	150	200	Какао	5/6	5/6
				Цукор	-/7,5	-/7,5
Молоко				150/200	150/200	

**П'ЯТНИЦЯ
ІV ТИЖДЕНЬ**

	Страви	Вихід (грами)		Інгредієнти	Маса брутто	Маса нетто
		ясла	сад			
Сніданок	Манник із сиром	165	206	Сир кисломолочний	100/125	100/125
				Крупа манна	17/22	17/22
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
				Молоко	18/23	18/23
				Цукор	-3,5	-3,5
				Олія	1/1	1/1
	Кабачки тушковані	48	64	Кабачки	58,7/80	44/60
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Морква	10,7/16	10/12
				Олія	3/3,5	3/3,5
Хліб пшеничний	30	30	Хліб	30/30	45/59	
Компот із свіжих фруктів	150	180	Фрукти	68,2/91	60/80	
			Цукор	-4	-4	
Обід	Суп Болгарський на м'ясному бульйоні	200	250	Картопля	25/35	15/21
				Морква	10,7/16	8/12
				Цибуля	7,2/9,6	6/8
				Олія	2/2	2/2
				Крупа манна	10/10	10/10
	Картопляна запіканка з м'ясом яловичини	91	112	М'ясо яловичини	45/60	45/60
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Борошно	10/12	10/12
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Картопля	108,4/131,7	65/79
				Олія	2/2,5	2/2,5
				Масло вершкове	1/1,5	1/1,5
	Пиріжок з капустою	84	106	Борошно	45/55	45/55
				Молоко	15/20	15/20
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Олія	1/1	1/1
				Масло вершкове	1/1	1/1
				Цукор	-3	-3
				Капуста	37,5/50	30/40
				Морква	5,4/6,6	4/5
Цибуля				4,8/6	4/5	
Дріжджі	1/1	1/1				
Узвар	150	180	Сухофрукти	20/25	20/25	
			Цукор	-7	-7	
Вечеря	Біфштекс з м'яса птиці	53	69	М'ясо птиці філе	45/60	45/60
				Хліб	8/10	8/10
				Цибуля	9,6/14,3	8/12
				Яйце	1\10/1\10	4/4
				Олія	2/2,5	2/2,5
	Макарони відварені з маслом вершковим	80	100	Макарони	27/34	27/34
				Масло вершкове	2/2,5	2/2,5
	Салат помідорів та цибулі	54	70	Помідори	46,4/61,1	44/58
				Цибуля	9,6/12	8/10
				Олія	2/2	2/2
	Фрукти свіжі	60	80	Фрукти	68,2/91	60/80
	Кефір або йогурт	150	180	Кефір або йогурт	100/125	100/125
Хліб житній	30	30	Хліб	30/30	30/30	