

Погоджено:  
Т.в.о.начальника  
Тернопільського районного управління  
Головного управління  
Держпродспоживслужби  
в Тернопільській області  
\_\_\_\_\_ п. М.Луцику  
\_\_\_\_\_ 2025 р.

Затверджено:  
Директор ТЗДО ЯС №34  
\_\_\_\_\_ В.М.Дячук  
17.11.2025р.

**Примірне  
чотиритижневе меню  
на зимовий  
період**

**ТЗДО ЯС №34  
2025 р.**

**Понеділок 1 тиждень**

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років
<b>Сніданок</b>										
Макарони відварні з маслом ітвердим сиром	80/10	100/15	4,94	6,38	3,82	5,00	21,66	27.25	142,89	167.16
Кури відварні (п.т.о.)	45	60	9.08	12,19	5,90	7,94	0,4	0,62	91,00	112.00
Буряк тушкований з яблуками (т/о)	60	80	1,00	1,30	1,68	2,24	7,94	10,58	48,09	64.00
Чай з лимоном	150/5	180/6	0.05	0,05	0,10	0.1	0,15	0,18	1,70	2.04
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0.24	0.32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
<b>Всього за сніданок</b>			<b>17.45</b>	<b>22.41</b>	<b>16.23</b>	<b>21.63</b>	<b>46.31</b>	<b>56.90</b>	<b>401.52</b>	<b>485.27</b>
<b>Обід</b>										
Суп овочевий зі сметаною т.о.	150/15	200/25	1,32	1,74	2,99	3,74	7,71	10,27	61.49	79,78
Плов з рису і м'яса (ялов.,свин.)(з п т о.) з маслом	145/2	190/2.5	10,56	20,96	10.61	21,21	12.24	23.03	169.52	332,43
Салат з моркви з олією	60	80	0.96	1,28	1,82	2,26	5.70	7,60	42,00	55.00
Компот із суміші сухофруктів	150	180	0,34	0,41	0,00	0.00	15.74	18,89	38.57	50,28
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9.90	9.90	71,00	71.00
Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,90	1.20	0,06	0.08	13.08	17.44	53,40	71,20
<b>Всього за обід</b>			<b>16,18</b>	<b>45,57</b>	<b>17.88</b>	<b>29,69</b>	<b>64,37</b>	<b>87,13</b>	<b>435,98</b>	<b>589,20</b>
<b>Вечеря</b>										
Каша вівсяна(геркулесова) з маслом	80/2	100/2.5	2,22	2,77	2,67	3.34	10,53	13,16	73,82	92,28
Котлета рублена з курятини (подв.т. о.)	58	77	10,80	14,46	3,58	4,62	8.23	11,24	90,74	127.55
Капуста тушкована	60	80	1,47	2,06	2,01	2.71	4,98	7.26	44,00	59,00
Какао з молоком	150	180	5,02	6,02	4.25	5,10	8,06	9.57	89,20	107.04

Пиріжки з родзинками ( випічка)	55	75	4,39	5.46	4.52	5.63	25.21	34.86	52.05	104.60
<b>Всього за вечерю</b>			<b>23.90</b>	<b>31.31</b>	<b>17.03</b>	<b>21.40</b>	<b>57.01</b>	<b>76.09</b>	<b>349.81</b>	<b>490.47</b>
<b>Вівторок 1 тиждень</b>										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років
<b>Сніданок</b>										
Плов з родзинками	90	100	2,60	3,10	3.90	4.30	31,00	37.30	166,00	197,00
Соус сметанний ( терм. обр.)	34	58	0.50	0.87	1.81	3.09	1.98	3.54	26.37	45.77
Морква тушкована з чорносливом (т/о)	60	80	0,91	1,20	2,06	2,58	8,34	10,92	51.69	66.62
Чай з лимоном	150/5	180/6	0.05	0,05	0,10	0.10	0,15	0,18	1,70	2.04
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Сир твердий	10	15	2,30	3,50	2.90	4.35	0.00	0,00	36,00	54.00
<b>Всього за сніданок</b>			<b>8.50</b>	<b>10.89</b>	<b>15.35</b>	<b>20.45</b>	<b>51.39</b>	<b>61.89</b>	<b>372,60</b>	<b>469,50</b>
<b>Обід</b>										
Суп український з галушками	150	200	1,79	2.37	2,83	3.44	12.36	16.36	81,52	103,15
Горохове пюре з маслом	80/2	100/2.5	10,34	12.93	3,20	3,88	24,40	30.15	167,20	207,87
Нагетси курячі(з подв. терм. обр. )	56	75	11,96	15,99	4,16	5,36	12,10	16.50	136.47	181.95
Ікра овочева ( т/о )	60	80	2,71	3,44	0,10	0,13	21,98	27.76	34.80	44.70
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Компот із сухофруктів	150	180	0,34	0,41	0,00	0.00	15.74	18,89	38.57	50,28
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0.24	0.32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
<b>Всього за обід</b>			<b>29,48</b>	<b>37,56</b>	<b>12,93</b>	<b>15,53</b>	<b>102,72</b>	<b>127,88</b>	<b>516,56</b>	<b>594,95</b>
<b>Вечеря</b>										
Каша гречана в'язка з маслом	80/2	100/2.5	2.79	3,49	2.18	2,72	13,93	17.41	86.92	108.65
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі (з п.т.о.)	60/30	90/45	8,66	13,05	6,23	8,85	9,47	14.55	128.63	190.15
Салат з солених помідорів та огірків з олією/салат з буряка з олією	0/60	80/0	0/0,61	0,82/0	0/3,58	4,11/0	0/2.84	3.79/0	44,52	53,39

Сік фруктовий (мультифруктовий)	120	180	0.84	1,26	0,00	0,00	15.60	23,40	65.00	97.00
Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,90	1.20	0,06	0.08	13.08	17.44	53,40	71,20
<b>Всього за вечерю</b>			<b>13,80</b>	<b>19,82</b>	<b>11,99</b>	<b>15,76</b>	<b>54,92</b>	<b>76,59</b>	<b>378,47</b>	<b>520.39</b>

### Середа 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років
<b>Сніданок</b>										
Суп молочний геркулесовий	150	200	3,60	4.08	3,10	4,20	12,70	16,70	93,00	124.00
Яйце варене (накруто)	40	40	5,08	5,08	4.60	4.60	0,28	0,28	62.80	62.80
Буряк тушкований з чорносливом (т/о)	60	80	0,67	0,90	1,53	2,04	7.94	10,88	45,85	62.31
Какао з молоком	150	180	5,02	6,02	4,25	5.10	8.06	9,67	89.20	107.04
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
<b>Всього за сніданок</b>			<b>16,51</b>	<b>18.97</b>	<b>18.06</b>	<b>21.97</b>	<b>38.90</b>	<b>47.48</b>	<b>381.69</b>	<b>460.22</b>
<b>Обід</b>										
Суп селянський з перловою круп.та сметаною т.о.	150/5	200/7	1,51	2.02	3.41	4.38	8.94	11.92	71.26	93.52
Картопля тушкова з цибулею та томатом з масл	100/2	113/2.5	2,46	2.81	3,49	4.04	19.69	22.38	118,56	135,45
Куряче м'ясо тушковане з овочами (подв. т. о. )	45/18	60/24	9,40	12.60	3,80	5.10	4.00	5,60	88,00	117.00
Томат (огірок)солений/салат з буряка з олією	0/60	80/0	0/0,37	0,54/0	0/0,07	0,10/0	0/1,56	2,25/0	7,82	11,27
Компот з яблук	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Фрукти свіжі (апельсини)	54	80	0,49	0.72	0,11	0.16	5,13	7.60	21,60	32,00
<b>Всього за обід</b>			<b>16.59</b>	<b>21,11</b>	<b>13,53</b>	<b>16,50</b>	<b>55,45</b>	<b>67,97</b>	<b>405,24</b>	<b>526,24</b>
<b>Вечеря</b>										
Сирники( подв. терм. обр. )	66	80	9,90	11,90	8,10	10.10	10,50	12,60	155,00	188.00
Полента з маслом	80/2	100/2,5	2.50	3.10	2.40	3.00	16.60	20.10	99.00	120.00

Соус з яблук ( терм. обр. )	10	42	0,06	0.42	0,00	0.00	1,65	6,57	6.76	26,89
Морква тушкована в сметані	65	86	1.07	1.43	3,62	4.96	8,72	11,79	67,96	92,39
Молоко кип'ячене	100	120	2,82	3,38	2,50	3,00	4,73	5.68	52.00	62,40
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0.24	0.32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
<b>Всього за вечерю</b>			<b>16.59</b>	<b>20.55</b>	<b>16.86</b>	<b>21.38</b>	<b>48.44</b>	<b>65.06</b>	<b>407,72</b>	<b>505,68</b>

### Четвер 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років
<b>Сніданок</b>										
Запіканка сирно-пшоняна (вермишелева, рисова) (п.т.о. )	116	145	18,66	22.99	11.57	14.37	16,29	17.99	246,93	297,01
Соус з вишень заморожених (т.о.)	37	48	0,36	0.49	0,00	0,00	6,86	9,08	29,18	38,76
Салат з сезонних овочів з олією	62	83	0,61	0,82	3,58	4,11	2,84	3,79	44.52	53,39
Какао з молоком	150	180	5,02	6,02	4,25	5.10	8.06	9,67	89.20	107.04
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Сир твердий	10	15	2,30	3,50	2.90	4.35	0.00	0,00	36,00	54.00
Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,90	1.20	0,06	0.08	13.08	17.44	53,40	71,20
<b>Всього за сніданок</b>			<b>29.99</b>	<b>37.19</b>	<b>26.94</b>	<b>34.04</b>	<b>57.05</b>	<b>67.92</b>	<b>415.07</b>	<b>525.47</b>
<b>Обід</b>										
Борщ український	150	200	2,13	2.75	2.51	3.14	10,03	13,13	68,85	88.75
Голубці з рису і м'яса в сметанно-томатн. соусі (з п. т. о.) /тефтелі рисові з м'ясом з масл	140/2	180/2,5	10.98	15.11	12.07	18.09	16.20	22.98	206.99	290.24
Ікра овочева (терм.обр. )	60	80	2.33	2.92	0.10	0,12	20,13	25,14	27,74	34.61
Компот із фруктів (вишень заморожених)	150	180	0,24	0,28	0,15	0,18	18,06	21,57	72,45	86.42
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0.50	0.60	0,20	0.20	5,20	7.00	24,00	32.00

<b>Всього за обід</b>			<b>18.28</b>	<b>23.76</b>	<b>17.43</b>	<b>24.13</b>	<b>79.52</b>	<b>99.72</b>	<b>471.03</b>	<b>603.06</b>
<b>Вечеря</b>										
Картопляне пюре з маслом/пюре з сочевиці з маслом	80/2	100/2,5	2,01	2,51	2,12	2,65	14,53	18,16	84,50	105,63
Риба смажена (з п. т.о.)	45	60	10,20	13,60	4,40	5,70	5,70	7,50	104,00	135,00
Вінегрет	86	115	1,47	1,96	3,08	3,99	17,96	24,08	100,52	133,40
Сік фруктовий	120	180	0,84	1,26	0,00	0,00	15,60	23,40	65,00	97,00
<b>Всього за вечерю</b>			<b>14.52</b>	<b>19,33</b>	<b>9,60</b>	<b>12,74</b>	<b>53,79</b>	<b>73,14</b>	<b>354,02</b>	<b>471,03</b>

### П'ятниця 1 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Від 2-4 років	Від 4-6 років
<b>Сніданок</b>										
Суп молочний гречаний з маслом	150/2	200/2,5	3,60	4,80	3,10	4,20	12,70	16,90	93,00	124,00
Запіканка овочева	60	80	3,31	4,53	3,47	4,75	14,73	20,14	102,20	109,76
Компот із яблук	150	160	0,54	0,72	0,06	0,08	16,60	25,80	48,54	64,72
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4,58	6,03	9,92	9,95	90,84	104,07
Сир твердий	10	15	2,30	3,50	2,90	4,35	0,00	0,00	36,00	54,00
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,06	0,08	6,24	8,32	27,00	34,40
<b>Всього за сніданок</b>			<b>12.43</b>	<b>16.44</b>	<b>14.17</b>	<b>19.49</b>	<b>60.19</b>	<b>81.11</b>	<b>397.58</b>	<b>490.95</b>
<b>Обід</b>										
Суп-пюре гороховий	150	200	5,64	7,51	1,85	2,34	15,15	20,00	99,60	130,88
Вареники з вареного м'яса курячого з маслом /плов рисовий з м'ясом	81/3	108/5	12,78	16,93	4,47	5,59	16,69	22,15	161,37	211,02
Морква тушкована з чорносливом (п.т.о.)	60	80	0,91	1,20	2,06	2,58	8,34	10,92	51,69	66,62
Компот із вишень (полуниць) заморожених	150	180	0,41	0,51	0,00	0,00	19,25	24,14	90,59	113,35
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,00	71,00

<b>Всього за обід</b>			<b>21.84</b>	<b>28.25</b>	<b>10.78</b>	<b>12.91</b>	<b>69.33</b>	<b>87.11</b>	<b>474.25</b>	<b>592.87</b>
<b>Вечеря</b>										
Картопляна(вермишелева)запіканка з м'ясом курячим.(п.т.о) з сметанним соусом (т.о.)	120/10	150/15	11.78	15.41	5.76	7.13	18.83	23.43	174.00	217.00
Салат з яйця (вареного накруто) з олією	43	45	3.88	3.89	4.45	4.45	0,67	0,78	58,14	58,55
Горошок відварний	60	80	3.25	3.75	3.13	3.15	8.97	10.35	74.42	81.72
Компот із плодів сушених (кураги)	140	160	0.91	1.04	0.00	0.00	19.62	40.95	67.48	77,12
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0.50	0,60	0,20	0.20	5,20	7.00	24.00	32.00
<b>Всього за вечерю</b>			<b>20.32</b>	<b>24.69</b>	<b>13.54</b>	<b>14.93</b>	<b>53.29</b>	<b>82.81</b>	<b>398.04</b>	<b>466.39</b>

<b>Понеділок 2 тиждень</b>										
<b>Найменування продуктів</b>	<b>Маса нетто</b>		<b>Хімічний склад</b>							
	<b>Від 2-4 років</b>	<b>Від 4-6 років</b>	<b>Білки</b>		<b>Жири</b>		<b>Вуглеводи</b>		<b>Енергетична цінність</b>	
			<b>Від 2-4 років</b>	<b>Від 4-6 років</b>	<b>Від 2-4 років</b>	<b>Від 4-6 років</b>	<b>Від 2-4 років</b>	<b>Від 4-6 років</b>	<b>Від 2-4 років</b>	<b>Від 4-6 років</b>
<b>Сніданок</b>										
Плов з рису з фруктами	100	120	2.60	3.10	3.90	4.30	31.00	37.30	126.00	137.00
Овочі припущені в сметанному соусі	80	116	1.77	2.40	4.96	6.63	6.13	8.27	73.66	98.86
Какао з молоком	150	180	5,02	6,02	4,25	5.10	8.06	9,67	89.20	107.04
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0.48	0.64	0.00	0.00	6.06	8.08	25.80	34.40
<b>Всього за сніданок</b>			<b>12.01</b>	<b>14.33</b>	<b>17.69</b>	<b>22.06</b>	<b>61.17</b>	<b>73.27</b>	<b>325.30</b>	<b>481.37</b>
<b>Обід</b>										
Суп Болгарський з сметаною (т.о.)	150	200	2,13	2.75	2.51	3.14	10,03	13,13	68,85	88.75
Каша пшенична в'язка (ячмінна) з маслом	80/2	100/2,5	2.44	3.05	1.71	2.14	15.12	18.90	86.92	108.65
Бефстроганов (гуляш, болоньезе) (ялов.,свин.) (з п. т. о)	50	70	9.40	12.60	3.80	5.10	4.00	5.60	88.00	117.00
Капуста тушкована	60	80	1,47	2,06	2,01	2.71	4,98	7.26	44,00	59,00
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00

Компот із винограду	120	160	0.36	0.48	0.12	0.16	15.35	20.46	61.74	82.32
Фрукти свіжі (мандарин)	60	80	0.24	0.32	0.18	0.24	6.06	8.08	25.20	33.60
<b>Всього за обід</b>			<b>17.74</b>	<b>23.90</b>	<b>12.73</b>	<b>15.89</b>	<b>65.44</b>	<b>83.33</b>	<b>445.71</b>	<b>560.30</b>
<b>Вечеря</b>										
Каша гречана розсипчаста з маслом	80/2	100/2,5	2.76	3.46	1.77	2.22	19.94	25.01	107.62	134.93
Овочеve рагу	95	120	2.36	2.99	3.89	4.48	15.78	20.15	105.29	129.96
Чахохбілі з куркою( подв. терм. обр.)	32/45	43/60	10.11	13.50	3.53	4.30	5.17	7.11	91.79	121.90
Компот із плодів сушених (родзинок)	150	180	0.26	0.32	0.00	0.00	5.99	6.99	22.74	26.53
Сир твердий	10	15	2,30	3,50	2.90	4.35	0.00	0,00	36,00	54.00
<b>Всього за вечерю</b>			<b>17.79</b>	<b>23.77</b>	<b>14.05</b>	<b>15.35</b>	<b>46.88</b>	<b>59.35</b>	<b>363.44</b>	<b>467.32</b>

<b>Вівторок 2 тиждень</b>										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4 р	Від 4-6р.	Від 3-4 р	Від 4-6 р	Від 2-4 р	Від 4-6 р	Від2-4р	Від 4-6р
<b>Сніданок</b>										
Банош по- гуцульськи з твердим сиром)з маслом	80/4/2	100/7/2,5	3.64	5.02	4.98	6.69	11.80	14.99	106.83	140.18
Салат з буряка з олією	60	80	0.57	0.81	3.04	4.56	1.58	2.37	33.70	50.55
Какао з молоком	150	180	5,02	6,02	4,25	5.10	8.06	9,67	89.20	107.04
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0.24	0.32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
<b>Всього за сніданок</b>			<b>11.61</b>	<b>14.34</b>	<b>17.45</b>	<b>22.70</b>	<b>37.60</b>	<b>45.30</b>	<b>347.57</b>	<b>437.84</b>
<b>Обід</b>										
Борщ український з сметаною(т.о.)	150/15	200/25	2,13	2.75	2.51	3.14	10,03	13,13	68,85	88.75
Каша пшоняна ( кукурудзяна) з маслом	80/2	100/2.5	3.12	3.87	1.79	2.23	19.20	24.00	105.34	131.68
Котлета (товченики) куряча (з п. т.о.) або шніцель з свинини	60	80	8.36	11.09	14.49	19.15	8.58	11.17	198.68	262.02
Салат з зеленого горошку і цибулі з олією	60	80	1.60	2.20	1.60	2.30	4.70	6.50	39.00	54.00
Компот із свіжих фруктів (персиків)	120	160	0.54	0.72	0.06	0.08	6.24	8.32	25.80	34.40

Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0.54	0.72	0.12	0.16	5.70	7.60	24.00	32.00
<b>Всього за обід</b>			<b>18.39</b>	<b>23.45</b>	<b>22.97</b>	<b>29.46</b>	<b>64.35</b>	<b>80.62</b>	<b>512.67</b>	<b>603.88</b>
<b>Вечеря</b>										
Ікра овочева (т.о.)	60	80	3.03	3.85	1.16	1.50	22.87	28.83	53.79	67.61
Кнелі з курятини з рисом в сметанно-томатному соусі( з п.т. о.)	47/32	63/56	10.35	14.06	4.67	6.81	6.01	9.15	109.86	157.41
Компот із сухофруктів	150	180	0,34	0,41	0,00	0.00	15.74	18,89	38.57	50,28
Булка здобна/ватрушка (випічка)	55	75	4.39	5.46	4.52	5.43	25.21	34.86	152.05	204.60
			<b>18.11</b>	<b>24.32</b>	<b>10.35</b>	<b>13.04</b>	<b>69.83</b>	<b>91.73</b>	<b>354.27</b>	<b>479.90</b>
<b>Всього за вечерю</b>										

### Середа 2 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 р	Від 4-6р	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4р	Від 4-6р	Від 2-4р	Від 4-6р	Від 2-4р	Від 4-6р	Від2-4 р	Від4- 6
<b>Сніданок</b>										
Гратен «Зебра» (т/о)	122	155	15.06	19.14	10.82	13.95	9.88	15.87	222.25	283.03
Каша пшоняна молочна	80	100	1.80	2.40	1.55	2.10	6.35	8.45	46.50	62.00
Ікра бурякова (т.о.)	60	80	0.40	0.59	1.16	1.73	3.24	4.81	23.60	35.17
Чай з лимоном	150/5	180/6	0.05	0,05	0,10	0.10	0,15	0,18	1,70	2.04
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Сир твердий	10	15	2,30	3,50	2.90	4.35	0.00	0,00	36,00	54.00
<b>Всього за сніданок</b>			<b>21.75</b>	<b>27.85</b>	<b>21.11</b>	<b>28.26</b>	<b>28.64</b>	<b>39.26</b>	<b>418.87</b>	<b>517.07</b>
<b>Обід</b>										
Куліш пшоняний (суп гречаний ,рисов ) з фрикадельками з куряч м'яса з сметаною т.о.	150/11/7	200/15/9	4.90	6.40	5.20	6.60	13.20	17.30	119.00	154.00
Горохове пюре з маслом	80/2	100/2.5	8.43	10.34	2.20	3.20	18.40	24.40	133.76	167.20
Тюфтелі рибні в смет.-томат.соусі( п.т.о.)	60/30	90/45	8.66	13.05	6.23	8.85	9.47	14.55	128.63	190.15

Салат зеленого горошку і цибулі з олією	60	80	1.60	2.20	1.60	2.30	4.70	6.50	39.00	54.00
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Компот із заморожених фруктів	120	160	0.50	0.60	0.00	0.00	12.00	16.10	49.00	65.00
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0.72	0.06	0.08	6,24	8,32	27,00	34.40
<b>Всього за обід</b>			<b>26.73</b>	<b>35.41</b>	<b>17.69</b>	<b>23,43</b>	<b>73.91</b>	<b>97.07</b>	<b>467.35</b>	<b>635.75</b>
<b>Вечеря</b>										
Печеня по-домашньому з м'ясом (ялов.,свин) (з п. т. о.) /каша гречана в'язка з маслом	140/2	200/2.5	9.12	18.19	9.96	18.57	12.65	24.62	164.21	313.28
Ікра овочева (кабачки заморожені,морква, цибуля)(т.о)	60	80	2.71	3.44	0.10	0.13	21.98	27.76	34.80	44.70
Сік фруктовий	120	180	0.84	1,26	0,00	0,00	15.60	23,40	65.00	97.00
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0.24	0.32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
<b>Всього за вечерю</b>			<b>12.91</b>	<b>23.21</b>	<b>10.30</b>	<b>19.02</b>	<b>56.47</b>	<b>84.10</b>	<b>291.01</b>	<b>490.98</b>

### Четвер 2 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4р	Від 4-6р	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4р	Від 4-6р	Від 2-4р	Від 4-6р	Від2-4р	Від4-6	Від2-4р	Від4-6
<b>Сніданок</b>										
Каша вівсяна в'язка з маслом	82/2	103/2.5	2.22	2.77	2.67	3.34	10.53	13.16	73.82	92.28
Омлет з м'ясом курячим (п.т.о. )	60/45	60/60	12.85	17.85	6.12	12.12	3.00	3.50	180.00	200.00
Салат з буряка з олією	60	80	0.96	1.28	1.82	2.26	5.70	7.60	42.00	55.00
Чай	150	180								
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Сир твердий	10	15	2,30	3,50	2.90	4.35	0.00	0,00	36,00	54.00
<b>Всього за сніданок</b>			<b>20.47</b>	<b>27.57</b>	<b>18.09</b>	<b>28.10</b>	<b>29.15</b>	<b>34.21</b>	<b>422.66</b>	<b>505.35</b>
<b>Обід</b>										
Суп -харчо /розсольник з сметаною (т.о.)	200/5	200/6	2.00	2.40	2.40	3.30	13.50	16.90	83.00	107.00

Картопляна(вермишелева) запіканка з м'ясом курячим.(п.т.о.) з маслом	130/2	160/2.5	11.78	15.41	5.76	7.13	18.83	23.43	174.00	213.00
Салат з моркви з олією	60	80	0.24	0.32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
Кисіль із сухофруктів	150	180	0,34	0,41	0,00	0.00	15.74	18,89	38.57	50,28
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0.54	0.72	0.12	0.16	5.70	7.60	24.00	32.00
<b>Всього за обід</b>			<b>17.00</b>	<b>21.36</b>	<b>10.92</b>	<b>13.31</b>	<b>69.91</b>	<b>85.04</b>	<b>474.00</b>	<b>509.28</b>
<b>Вечеря</b>										
Різотто з зелен горошком та тверд. сиром з масл.	100/4/2	120/7/2,5	3.56	4.42	4.86	5.98	14.22	17.28	115.80	141.35
Тюфтелька куряча з овочами (з п. т.о.) (товченики м'ясні (ялов.свин.) (п.т.о.)	66/24	88/32	11.55	15.58	5.29	6.61	11.55	15.06	141.49	184.03
Молоко кип'ячене	100	120	2,82	3,38	2,50	3,00	4,73	5.68	52.00	62,40
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0.24	0.32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
<b>Всього за вечерю</b>				<b>23.70</b>	<b>12.99</b>	<b>15.91</b>	<b>36.74</b>	<b>46.88</b>	<b>336.29</b>	<b>423.78</b>

### П'ятниця 2 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4р	Від 4-6р	Від 2-4р	Від 4-6р	Від2-4р	Від4-6р	Від2-4р	Від4-6р
<b>Сніданок</b>										
Суп манний (кукурудзяний) молочний	150	200	3.60	4.80	3.10	4.20	12.70	16.90	93.00	124.00
Морква тушкована в сметані	65	86	1.07	1.43	3.62	4.96	8.72	11.79	67.96	92.39
Компот із сушених плодів (родзинок)	116	140	0.26	0.32	0.00	0.00	16.01	19.08	60.73	72.38
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Сир твердий	10	15	2,30	3,50	2.90	4.35	0.00	0,00	36,00	54.00
<b>Всього за сніданок</b>			<b>9.37</b>	<b>12.22</b>	<b>14.20</b>	<b>19.54</b>	<b>47.35</b>	<b>57.72</b>	<b>348.53</b>	<b>446.84</b>
<b>Обід</b>										
Суп перловий	150	200	1.72	2.29	1.34	1.79	13.08	17.45	70.64	94.18
Каша рисова (пюре із сочевиці) з маслом	82/2	103/2.5	2.10	2.52	1.75	2.16	20.40	25.60	107.00	135.00



<b>Обід</b>										
Суп рисовий з помідорами і сметаною (т.о.)	150/2	200/8	1.55	2.19	3.14	4.97	12.14	16.20	81.95	116.90
Макаронник з м'ясом яловичини (п.т.о.) з масл.	145/2	180/2,5	10.35	12.95	4.01	5.25	22.37	28.16	168.48	213.53
Рагу овочева	60	80	0.44	0.58	2.07	2.56	2.36	3.22	29.01	37.30
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Компот із яблук	120	160	0.36	0.48	0.12	0.16	15.35	20.46	61.74	82.32
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0.54	0.72	0.12	0.16	5.70	7.60	24.00	32.00
<b>Всього за обід</b>			<b>15.34</b>	<b>19.02</b>	<b>11.86</b>	<b>15.50</b>	<b>67.82</b>	<b>85.54</b>	<b>436.18</b>	<b>553.05</b>
<b>Вечеря</b>										
Суп молочний вівсяна(пшеничний,пшоняний)	150	200	3.60	4.80	3.10	4.20	12.70	16.90	93.00	124.00
Запіванка овочева	117	117	6.62	6.62	6.94	6.94	29.46	29.46	204.40	204.40
Какао з молоком	150	180	5,02	6,02	4,25	5.10	8.06	9,67	89.20	107.04
Пиріжки з яблуками ( вишнями, полуницею, сиром) (випічка)	55	75	4,39	5.46	4.52	5.63	25.21	34.86	52.05	104.60
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0.24	0.32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
<b>Всього за вечерю</b>			<b>19.87</b>	<b>23.22</b>	<b>19.05</b>	<b>22.19</b>	<b>81.67</b>	<b>99.21</b>	<b>465,65</b>	<b>576.04</b>

<b>Вівторок 3 тиждень</b>										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4р	Від 4-6р	Від 2-4р	Від 4-6р	Від2-4р	Від4-6р	Від2-4р	Від4-6р
<b>Сніданок</b>										
Суп манний(рисовий, гречаний) молочний	150	200	3.60	4.80	3.10	4.20	12.70	16.90	93.00	124.00
Кисіль вишневий	150	150	0.41	0.41	0.00	0.00	19.30	19.30	91.00	91.00
Овочі по-карпатськи	80	107	1.83	2.26	2.68	3.24	12.15	15.24	76.54	95.36
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Сир твердий	10	15	2,30	3,50	2.90	4.35	0.00	0,00	36,00	54,00
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0.24	0.32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
<b>Всього за сніданок</b>			<b>10.52</b>	<b>13.46</b>	<b>13.50</b>	<b>18.41</b>	<b>60.31</b>	<b>69.71</b>	<b>414.38</b>	<b>504.43</b>

<b>Обід</b>										
Суп вермишелевий	150	200	1.72	2.29	1.34	1.79	13.08	17.45	70.64	94.18
Пюре з бобових ( гороху, сочевиці з цибулею) з маслом	100/2	125/2.5	10.34	12.39	3.20	3.88	24.40	30.51	167.20	207.87
Шніцель з свинини (п.т.о.) (болоньезе з свинини)(п.т.о.)	60	81	8.36	11.09	14.49	19.15	8.58	11.17	198.68	262.02
Салат з варених овочів з олією	38	51	0.72	0.97	2.08	2.61	4.22	5.70	37.68	49.08
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,24	0,28	0,15	0,18	18,06	21,57	72,45	86.42
<b>Всього за обід</b>			<b>23.46</b>	<b>29.12</b>	<b>23.66</b>	<b>30.01</b>	<b>78.96</b>	<b>96.30</b>	<b>490.65</b>	<b>600.57</b>
<b>Вечеря</b>										
Каша ячмінна (пшенична) з маслом	90/2	100/2.5	2.97	3.37	1.83	2.25	20.00	22.71	108.80	125.07
Фіш боли в томатному соусі(з п. т.о.)	41/27	62/41	8.07	12.14	1.97	3.27	5.33	7.71	71.21	108.56
Ікра з буряка (т.о.)	60	80	3.03	3.85	1.16	1.50	22.87	28.83	53.79	67.61
Сік фруктовий	120	180	0.84	1,26	0,00	0,00	15.60	23,40	65.00	97.00
Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,90	1.20	0,06	0.08	13.08	17.44	53,40	71,20
<b>Всього за вечерю</b>			<b>15.81</b>	<b>21.82</b>	<b>5.56</b>	<b>7.10</b>	<b>76.88</b>	<b>100.09</b>	<b>352.20</b>	<b>469.44</b>

<b>Середа 3 тиждень</b>										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4р	Від 4-6р	Від 2-4р	Від 4-6р	Від2-4р	Від4-6р	Від2-4р	Від4-6р
<b>Сніданок</b>										
Каша геркулесова (пшоняна) з маслом	80/2	100/2.5	2.22	2.77	2.67	3.34	10.53	13.16	73.82	92.28
Куряче м'ясо тушковане з овочами	32/18	43/24	9.40	12.60	3.80	5.10	4.00	5.60	88.00	177.00
Яйце варене (накруто)	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28	62.80	62.80
Овочі припущені в сметанному соусі	80	116	1.77	2.40	4.96	6.63	6.13	8.27	73.66	98.86
Чай	150	180								
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07

<b>Всього за сніданок</b>			<b>21.33</b>	<b>25.01</b>	<b>20.61</b>	<b>25.07</b>	<b>30.86</b>	<b>37.26</b>	<b>389.12</b>	<b>508.01</b>
<b>Обід</b>										
Капусняк / розсольник з сметаною (т. о.)	150/15	200/25	8.00	10.66	8.90	11.87	9.70	12.93	152.80	203.73
Картопля відварна з масл/ горохове пюре з масл.	105/2	115/2.5	2.20	2.40	2.24	2.50	19.00	20.90	104.00	115.00
Кури відварні (п.т.о.)	30	40	9.08	12.19	5.90	7.94	0.40	0.62	91.00	122.00
Салат з буряка з олією	62	83	0,61	0,82	3,58	4,11	2.84	3.79	44,52	53,39
Компот із фруктів заморожених	120	160	0.50	0.60	0.00	0.00	12.00	16.10	49.00	65.00
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0.72	0.06	0.08	6,24	8,32	27,00	34.40
<b>Всього за обід</b>			<b>23.03</b>	<b>29.49</b>	<b>22.68</b>	<b>28.90</b>	<b>60.08</b>	<b>72.56</b>	<b>539.32</b>	<b>600.52</b>
<b>Вечеря</b>										
Оладі (сирники) (з подв. терм. обр.)	70	100	6.11	7.37	2.24	2.74	33.49	41.39	174.19	215.30
Полента з маслом	90/2	110/2,5	2.50	3.10	2.40	3.00	5.00	6.60	86.00	113.00
Морква тушкована з чорносливом (п.т.о.)	60	80	0.91	1.20	2,06	2.58	8.34	10,92	51.69	66.62
Молоко кип'ячене	100	120	2,82	3,38	2,50	3,00	4,73	5.68	52.00	62,40
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	0,54	0.72	0.06	0.08	6,24	8,32	27,00	34.40
<b>Всього за вечерю</b>			<b>10.88</b>	<b>13.54</b>	<b>8.67</b>	<b>11.49</b>	<b>54.78</b>	<b>69.85</b>	<b>351.25</b>	<b>491.72</b>

<b>Четвер 3 тиждень</b>										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4р	Від 4-6р	Від 2-4р	Від 4-6р	Від2-4р	Від4-6р	Від2-4р	Від4-6р
<b>Сніданок</b>										
Запіканка рисова з свіжими плодами (з подв. терм. обр.) , манні биточки(з подв. терм. обр.)	90	113	2.56	3.20	2.77	3.48	21.78	27.26	122.34	153.19
Соус сметанный (на молоці) (т. о.)	40	55	0.98	1.55	2.44	3.97	4.67	6.74	44.62	68.99
Рагу овочева (т.о.)	60	80	0.44	0.58	2.07	2.56	2.36	3.22	29.01	37.30
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Какао	150	180	5,02	6,02	4,25	5.10	8.06	9,67	89.20	107.04

<b>Всього за сніданок</b>			<b>11.14</b>	<b>13.52</b>	<b>16.11</b>	<b>21.14</b>	<b>46.79</b>	<b>56.81</b>	<b>376.01</b>	<b>470.59</b>
<b>Обід</b>										
Суп-пюре з яйцем та фрикаделькою (з м "ясом курки)	150/10	200/14	5.50	7.40	3.50	4.50	13.80	18.50	109.00	145.00
Картопляне пюре з маслом	91/2	114/2.5	2.01	2.51	2.12	2.65	14.53	18.16	84.50	105.63
Риба смажена(запечена) (з п. т.о.)	45	60	10.20	13.60	4.40	5.70	5.70	7.50	104.00	135.00
Капуста смажена в сухарях/салат з капусти квашеної з олією	60/0	0/80	1.01/0	0/1.36	1.12/0	0/1.17	2.64/0	0/3.64	23.20	28.51
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Компот із плодів сушених (родзинок)	120	160	0.36	0.48	0.12	0.16	15.35	20.46	61.74	82.32
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0.54	0.72	0.12	0.16	5.70	7.60	24.00	32.00
<b>Всього за обід</b>			<b>21.81</b>	<b>27.87</b>	<b>12.78</b>	<b>16.74</b>	<b>67.62</b>	<b>85.76</b>	<b>477.44</b>	<b>599.43</b>
<b>Вечеря</b>										
Гречаники з м'ясом (з п. т.о.)(тефтелі рисово -мясні (п.т.о.) /плов з м'ясом курячим з масл.	130/2	160/2,5	23.38	33.84	6.76	8,94	49.52	62.78	210.66	275,96
Ікра з буряка (п.т.о.)	55	75	3.00	3,80	0.00	0.01	24.20	31.00	40.10	54.20
Сік фруктовий (апельсиновий)	120	180	0.84	1.26	0.00	0.00	15.60	23.40	65.00	97.00
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0.54	0.72	0.12	0.16	5.70	7.60	24.00	32.00
<b>Всього за вечерю</b>			<b>27.76</b>	<b>39.62</b>	<b>6.88</b>	<b>9.11</b>	<b>95.02</b>	<b>124,78</b>	<b>359.76</b>	<b>459.16</b>

<b>П'ятниця 3 тиждень</b>										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4р	Від 4-6р	Від 2-4р	Від 4-6р	Від2-4 р	Від4-6 р	Від2-4 р	Від4-6 р
<b>Сніданок</b>										
Суп молочний гречаний (рисовий,манний)	150	200	3.60	4.80	3.10	4.20	12.70	16.90	93.00	124.00
Буряк тушкований з яблуками (т/о)	60	80	1,00	1,30	1,68	2,24	7,94	10,58	48,09	64.00
Чай	150	180								
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07

Сир твердий	10	15	2,30	3,50	2.90	4.35	0.00	0,00	36,00	54.00
Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,90	1.20	0,06	0.08	13.08	17.44	53,40	71,20
<b>Всього за сніданок</b>			<b>9.94</b>	<b>12.97</b>	<b>12.32</b>	<b>16.90</b>	<b>43.64</b>	<b>54.87</b>	<b>321.33</b>	<b>417.27</b>
<b>Обід</b>										
Суп гороховий з грінками	150/20	200/20	5.78	7.00	4.24	4.85	23.58	28.12	156.04	184.27
Вареники з вареного м'яса куряч. (ялов.,свин сиру, картоплі) з масл./гречаники з м'ясом	81/2	150/2,5	12.78	16.93	4.47	5.59	16.69	22.15	161.37	211.02
Салат моркви з олією	60	80	0.50	0.70	1.50	2.10	2.30	3.00	24.00	31.00
Компот із яблук	150	180	0.48	0.40	0.00	0.00	12.93	16.09	91.00	109.20
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0.36	0.48	0.12	0.16	9.36	12.48	39.00	52.00
<b>Всього за обід</b>			<b>19.54</b>	<b>25.03</b>	<b>10.21</b>	<b>12.70</b>	<b>55.50</b>	<b>69.36</b>	<b>471.41</b>	<b>587.49</b>
<b>Вечеря</b>										
Полента	90	110	2.50	3.10	2.40	3.00	5.00	6.60	86.00	113.00
Курятина в сметані (паличка куряча)(п.т.о.	45/9	60/12	14.23	18.99	5.67	7.54	0.30	0.42	113.43	151.16
Ікра буряково-морквяна	60	80	0.37	0.54	0.07	0.10	1.56	2.25	7.82	11.27
Яйце варене накруто	40	40	5,08	5,08	4.60	4.60	0,28	0,28	62.80	62.80
Компот із плодів сушених (кураги)	140	160	0.91	1.04	0.00	0.00	17.17	19.62	67.48	77.12
<b>Всього за вечерю</b>			<b>23.70</b>	<b>29.57</b>	<b>18.75</b>	<b>19.35</b>	<b>27.15</b>	<b>32.96</b>	<b>382.05</b>	<b>467.35</b>

<b>Понеділок 4 тиждень</b>										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4р	Від 4-6р	Від 2-4р	Від 4-6р	Від2-4р	Від4-6р	Від2-4р	Від4-6р
<b>Сніданок</b>										
Каша пшоняна з фруктами	117	147	4.00	5.00	3.20	4.00	33.60	41.90	176.00	220.00
Соус із сухофруктів (чорносливу, яблук сушених) (т. о.)	28	28	0.29	0.29	0.00	0.0	9.72	9.72	38.10	38.10

Морква тушкована з чорносливом (т/о)	60	80	0,91	1,20	2,06	2,58	8,34	10,92	51.69	66.62
Чай з лимоном	150/5	180/6	0.05	0,05	0,10	0.10	0,15	0,18	1,70	2.04
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Сир твердий	10	15	2,30	3,50	2.90	4.35	0.00	0,00	36,00	54.00
<b>Всього за сніданок</b>			<b>9.69</b>	<b>12.21</b>	<b>12.84</b>	<b>17.06</b>	<b>61.73</b>	<b>72.67</b>	<b>394.33</b>	<b>484.83</b>
<b>Обід</b>										
Суп з цвітною капустою зі сметаною(т.о.)	150/15	200/25	1.46	1.94	3.10	3.94	7.04	9.43	60.11	78.61
Каша пшенична розсип з цибулею з масл	101/2	127/2.5	4.09	5.08	2.42	3.03	25.63	31.85	142.24	175.85
Гуляш курячий (з п. т. о.)	45/8	60/12	6.60	8.90	2.70	3.60	2.40	3.20	60.00	79.00
Салат з буряка з олією	60	80	0.37	0.54	0.07	0.10	1.56	2.25	7.82	11.27
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Компот із вишень заморожених	120	160	0.36	0.48	0.12	0.16	15.35	20.46	61.74	82.32
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0.54	0.72	0.12	0.16	5.70	7.60	24.00	32.00
<b>Всього за обід</b>			<b>16.33</b>	<b>19.76</b>	<b>10.93</b>	<b>13.39</b>	<b>67.58</b>	<b>84.69</b>	<b>426.91</b>	<b>530.05</b>
<b>Вечеря</b>										
Каша пшоняна (перлова) з маслом	90/2	113/2,5	2.76	3.46	1.77	2.22	19.04	25.21	107.62	134.93
Бігос з м'ясом курячим (п. т.о.)	8/22	13/32	2.80	4.31	1.35	2.05	1.90	2.90	30.30	46.27
Кисіль із свіжих ягід	150	150	0.41	0.41	0.00	0.00	19.30	19.30	91.00	91.00
Ватрушка з яблуками (пиріжки)	45	55	6.15	8.08	4.09	5.89	18.81	24.05	132.45	166.67
Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,90	1.20	0,06	0.08	13.08	17.44	53,40	71,20
<b>Всього за вечерю</b>			<b>13.02</b>	<b>17.46</b>	<b>7.81</b>	<b>10.24</b>	<b>72.13</b>	<b>88.57</b>	<b>414.77</b>	<b>510.07</b>

<b>Вівторок 4 тиждень</b>										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4р	Від 4-6р	Від 2-4р	Від 4-6р	Від2-4р	Від4-6р	Від2-4р	Від4-6
<b>Сніданок</b>										
Суп манний геркулесовий (кукурудзяний) молочн.	150	200	3.60	4.80	3.10	4.20	12.70	16.90	93.00	124.00
Морква припущена з родзинками	57	85	0.80	1.20	0.80	1.20	7.90	11.40	38.00	55.00

Какао з молоком	150	180	5,02	6,02	4,25	5.10	8.06	9,67	89.20	107.04
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Свіжі фрукти (яблуко)	60	80	0.54	0.72	0.12	0.16	5.70	7.60	24.00	32.00
<b>Всього за сніданок</b>			<b>12.10</b>	<b>14.91</b>	<b>12.85</b>	<b>16.69</b>	<b>44.28</b>	<b>55.52</b>	<b>335.04</b>	<b>422.11</b>
<b>Обід</b>										
Суп картопляний з макароннимт виробами	150	200	1.70	2.30	1.30	1.80	13.10	17.40	71.00	94.00
Каша в'язка пшенична з морквою з маслом	100/2	125/2.5	3.70	4.61	2.60	3.25	22.64	28.20	127.99	159.46
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях (з п.т.о)	48	65	10.65	14.3	3.95	5.06	4.08	5.30	96.56	126.03
Салат з зеленого горошку і цибулі з олією	62	83	0.61	0.82	3.58	4.11	2.84	3.79	44.52	53.39
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Компот із винограду сушеного	120	160	0.36	0.48	0.12	0.16	15.35	20.46	61.74	82.32
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0.54	0.72	0.12	0.16	5.70	7.60	24.00	32.00
<b>Всього за обід</b>			<b>19.66</b>	<b>25.33</b>	<b>14.07</b>	<b>16.94</b>	<b>73.61</b>	<b>92.65</b>	<b>496.81</b>	<b>618.20</b>
<b>Вечеря</b>										
Каша вівсяна в'язка з маслом	80/3	100/2,5	2.22	2.77	2.67	3.34	10.53	13.16	73.82	92.28
Ліниві вареники з фруктовим соусом (полуничним або вишневим )	65/42	82/57	10.60	13.46	5.20	6.56	27.00	35.17	196.25	252.23
Ікра з буряка (п.т.о.)	55	75	3.00	3,80	0.00	0.01	24.20	31.00	40.10	54.20
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,50	0,70	0,10	0,10	12.20	16.30	49.00	65.00
<b>Всього за вечерю</b>			<b>16.32</b>	<b>20.73</b>	<b>7.97</b>	<b>10.01</b>	<b>73.93</b>	<b>95.63</b>	<b>359.17</b>	<b>463.71</b>

### Середа 4 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4р	Від 4-6р	Від 2-4р	Від 4-6р	Від2-4р	Від4-6р	Від2-4р	Від4-6
<b>Сніданок</b>										
Сирна запіканка з манною крупою ( п. т. о.) з сметанним соусом (т.о.)	122/10	155/15	15.40	19.60	12.90	17.10	16.20	20.30	243.00	315.00

Салат з моркви з олією	60	80	0.24	0.32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
Какао з молоком	150	180	5,02	6,02	4,25	5.10	8.06	9,67	89.20	107.04
Хліб цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Свіжі фрукти (яблуко)	60	80	0.54	0.72	0.12	0.16	5.70	7.60	24.00	32.00
<b>Всього за сніданок</b>			<b>23.34</b>	<b>28.83</b>	<b>22.09</b>	<b>28.61</b>	<b>46.12</b>	<b>55.84</b>	<b>474.04</b>	<b>594.11</b>
<b>Обід</b>										
Суп гречаний (рисовий, перловий)	150	200	1.72	2.29	1.34	1.79	13.08	17.45	70.64	94.18
Пюре з бобових (гороху .сочевиці) з цибулею з маслом	100/2	125/2.5	10.43	12.93	3.20	3.88	24.40	30.51	167.20	207.87
Шніцель рибний( п. т. о.)	47	70	9.75	14.14	1.21	1.82	23.29	30.42	85.35	121.31
Салат з буряка з олією	60	80	0.50	0.70	1.50	2.10	2.30	3.00	24.00	31.00
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Компот із винограду сушеного	120	160	0.36	0.48	0.12	0.16	15.35	20.46	61.74	82.32
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0.54	0.72	0.12	0.16	5.70	7.60	24.00	32.00
<b>Всього за обід</b>			<b>25.40</b>	<b>33.36</b>	<b>9.90</b>	<b>12.31</b>	<b>94.02</b>	<b>119.34</b>	<b>503.93</b>	<b>608.65</b>
<b>Вечеря</b>										
Картопля відварена(скибочками)/полента з масл	80/2	100/2.5	2.20	2.40	2.24	2.50	19.00	20.90	104.00	115.00
Биточки особливі (п.т.о.) (з мясом ялов., свин)	55	75	9.70	13.00	6.60	8.80	7.40	10.00	128.00	171.00
Капуста цвітна підсмажена в яйці (з п. т. о.)	60	80	4.08	5.12	1.05	1.31	20.33	25.46	38.80	49.88
Сік фруктовий	120	180	0.84	1,26	0,00	0,00	15.60	23,40	65.00	97.00
Сир твердий	10	15	2,30	3,50	2.90	4.35	0.00	0,00	36,00	54.00
<b>Всього за вечерю</b>			<b>19.12</b>	<b>25.28</b>	<b>12.79</b>	<b>16.96</b>	<b>62.33</b>	<b>79.76</b>	<b>371.80</b>	<b>486.88</b>

#### Четвер 4 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6 років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4р	Від 4-6р	Від 2-4р	Від 4-6р	Від2-4р	Від4-6р	Від2-4р	Від4-6
<b>Сніданок</b>										
Каша пшенична (ячмінна) з маслом	82/2	100/2,5	2.44	3.05	1.71	2.14	15.12	18.90	86.92	108.65

Омлет з твердим сиром(або з морквою) (п.т.о)	54/4	57/7	7.07	7.07	8.97	8.97	0.92	0.92	113.00	113.00
Кури відварні (п.т.о.)	45	60	9.08	12,19	5,90	7,94	0,4	0,62	91,00	112.00
Салат з варених овочів з олією	60	80	0.72	0.97	2.08	2.16	4.22	5.70	37.68	49.08
Чай	150	180								
Хліб (батон) цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Фрукти свіжі (слива)	60	80	0.48	0.64	0.00	0.00	6.06	8.08	25.80	34.40
<b>Всього за сніданок</b>			<b>21.93</b>	<b>26.09</b>	<b>23.24</b>	<b>27.24</b>	<b>36.64</b>	<b>44.17</b>	<b>445.24</b>	<b>521.20</b>
<b>Обід</b>										
Суп гороховий ( з сочевиці)	150	200	4.19	5.57	2.49	3.65	17.32	23.09	104.00	142.00
Зрази картопляні з м'ясом курячим (з подв. терм. обр.)або картопл./вермишел запіканка з м'ясом з сметанним соусом	120/15	155/25	11.78	15.41	5.76	7.13	18.83	23.43	174.00	217.00
Капуста тушкована (свіжа або квашена)	60	80	1,47	2,06	2,01	2.71	4,98	7.26	44,00	59,00
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Кисіль із свіжих ягід	150	150	0.41	0.41	0.00	0.00	19.30	19.30	91.00	91.00
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0.24	0.32	0,24	0,32	6,24	8,32	27,00	36,00
<b>Всього за обід</b>			<b>20.19</b>	<b>25.87</b>	<b>12.98</b>	<b>16.21</b>	<b>76.57</b>	<b>91.30</b>	<b>511.00</b>	<b>616.00</b>
<b>Вечеря</b>										
Каша кукурудзяна з твердим сиром з маслом	87/2	115/2.5	4.10	5.31	5.06	5.79	15.60	21.03	121.68	159.26
Нагетси (тефтелі, котлета) курячі (п.т.о.)	56	75	11.96	15.99	4.16	5.36	12.10	15.60	136.74	181.95
Салат з зеленого горошку і цибулі з олією/салат з сезонних овочів з олією	60	80	1.60	2.20	1.60	2.30	4.70	6.50	39.00	54.00
Компот із свіжих фруктів	150	180	0.54	0.72	0.06	0.08	12.23	16.30	48.54	64.72
<b>Всього за вечерю</b>			<b>18.20</b>	<b>24.22</b>	<b>10.88</b>	<b>13.53</b>	<b>44.63</b>	<b>59.43</b>	<b>345.96</b>	<b>459.93</b>

### П'ятниця 4 тиждень

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 2-4 років	Від 4-6років	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
			Від 2-4р	Від 4-6р	Від 2-4р	Від 4-6р	Від2-4р	Від4-6р	Від2-4р	Від4-6р
<b>Сніданок</b>										

Суп манний (пшоняний) молочний	176	200	7.70	9.20	5.70	6.80	33.40	40.80	214.00	229.00
Капуста цвітна(білокачанна) підсмажена в яйці	60	80	4.08	5.12	1.05	1.31	20.33	25.46	38.80	49.88
Чай	150	200								
Хліб (батон) цільнозерновий з маслом	30/3	30/5	2,14	2,17	4.58	6.03	9.92	9.95	90,84	104,07
Сир твердий	10	15	2,30	3,50	2.90	4.35	0.00	0,00	36,00	54.00
Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,90	1.20	0,06	0.08	13.08	17.44	53,40	71,20
<b>Всього за сніданок</b>			<b>17.12</b>	<b>21.29</b>	<b>14.29</b>	<b>18.57</b>	<b>76.73</b>	<b>93.65</b>	<b>433.04</b>	<b>508.15</b>
<b>Обід</b>										
Суп з рибними фрикадельками	150/22	200/40	4.20	6.00	8.10	11.50	13.10	17.30	104.87	146.35
Каша гречана в язка з масл./горохове пюре з масл.	80/2	100/2,5	2.79	3.49	2.18	2.72	13.93	17.41	86.92	108.65
Мафіни з овочами з твердим сиром	63	84	11.99	15.91	5.43	7.28	3.75	5.08	111.76	149.34
Салат з буряка з олією	60	80	0.50	0.65	0.06	0.08	1.42	1.83	8.06	10.40
Компот із свіжих фруктів	120	160	0.50	0.60	0.00	0.00	12.00	16.10	49.00	65.00
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2.40	2.40	9,90	9.90	71,00	71.00
Фрукти свіжі (мандарини)	60	80	0,54	0.72	0.06	0.08	6,24	8,32	27,00	34.40
<b>Всього за обід</b>			<b>22.62</b>	<b>29.47</b>	<b>18.23</b>	<b>24.06</b>	<b>60.34</b>	<b>75.94</b>	<b>458.61</b>	<b>585.14</b>
<b>Вечеря</b>										
Каша рисова з маслом	82/2	103/2,5	2.01	2.52	1.75	2.16	20.40	25.60	107.00	135.00
Біфштекс зі свинини та яловичини (п.т.о.) (ковбаски, тефтелі (п.т.о.))	41	52	7.99	10.70	10.17	13.30	0.11	0.22	124.00	165.00
Салат з яйця(вар.накр.)і цибулі з олією	40	45	3.88	3.89	4.45	4.45	0.67	0.67	58.14	58.55
Ікра з буряка т/о	55	75	2.98	3.83	0.05	0.06	24.21	30.95	40.09	54.15
Сік фруктовий (мультифруктовий)	120	180	0.84	1.26	0.00	0.00	15.60	23.40	65.00	97.00
<b>Всього за вечерю</b>			<b>16.62</b>	<b>22.20</b>	<b>16.42</b>	<b>20.51</b>	<b>60,99</b>	<b>80.84</b>	<b>394.23</b>	<b>509.70</b>

Погоджено:  
Т.в.о.начальника  
Тернопільського районного управління  
Головного управління  
Держпродспоживслужби

Затверджено:  
Директор ТЗДО ЯС №34  
\_\_\_\_\_ В.М.Дячук

17.11.2025р.

в Тернопільській області  
\_\_\_\_\_ п. М.Луцику  
\_\_\_\_\_ 2025 р.

**Примірне  
чотиритижневе меню  
на зимовий  
період**

**ТЗДО ЯС №34  
2025 р.**