

**Примірне чотиритижневе сезонне меню,  
рекомендоване для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років у закладах дошкільної освіти, на осінній період**

**Понеділок**

Найменування страв та виробів	Вихід страви, г			Хімічний склад											
	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
				1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років
<b>Сніданок</b>															
Каша ячнева вязка	82	82	103	1,76	1,76	2,17	0,23	0,23	0,28	11,85	11,85	14,56	56,7	56,7	69,66
Куряча паличка															
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Салат із капусти білокачанної з морквою	63	66	85	1,05	1,05	1,34	1,56	1,56	2,08	3,61	7,10	9,12	30,18	43,44	56,46
Сік	120	120	180	0,48	0,48	0,52	0	0	0	12,36	12,36	18,54	50,40	50,40	75,0
<b>Усього на сніданок із салатом із капусти білокачанної з морквою</b>	<b>—</b>	<b>—</b>	<b>—</b>	<b>13,18</b>	<b>13,21</b>	<b>15,72</b>	<b>16,08</b>	<b>16,08</b>	<b>19,02</b>	<b>38,61</b>	<b>50,59</b>	<b>60,07</b>	<b>351,33</b>	<b>396,81</b>	<b>469,49</b>
<b>Обід</b>															
Суп вермішелевий	150	150	200	1,49	1,49	1,98	2,32	2,32	2,93	10,59	10,59	14,03	68,49	68,49	89,44
Плов із курячим мясом	150	150	180	12,44	12,44	18,13	6,50	6,50	9,23	25,37	25,37	36,32	208,74	208,74	299,59
Кабачки та капуста цвітна, запечені під соусом	26	26	35	1,05	1,05	1,39	4,02	4,02	5,52	2,81	2,81	4,19	50,86	50,86	70,89
Фрукти — яблука	60	60	80	0,48	0,48	0,64	0	0	0	6,48	6,48	8,64	28,80	28,80	38,40
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
<b>Усього на обід</b>	<b>—</b>	<b>—</b>	<b>—</b>	<b>17,61</b>	<b>17,61</b>	<b>24,30</b>	<b>15,45</b>	<b>15,45</b>	<b>20,36</b>	<b>52,47</b>	<b>52,47</b>	<b>69,55</b>	<b>422,06</b>	<b>422,06</b>	<b>561,82</b>

<b>Вечеря</b>															
Львівський сирник	112	112	145	18,66	18,66	22,99	11,57	11,57	14,37	11,80	11,80	17,99	229,87	229,87	297,0
Кисіль із какао	107	113	150	3,82	3,82	5,02	3,30	3,30	4,34	12,62	18,61	24,45	95,12	117,86	155,02
<b>Усього на вечерю</b>	—	—	—	<b>22,48</b>	<b>22,48</b>	<b>28,01</b>	<b>14,87</b>	<b>14,87</b>	<b>18,71</b>	<b>24,42</b>	<b>24,42</b>	<b>42,44</b>	<b>324,99</b>	<b>324,99</b>	<b>452,02</b>

### Вівторок

Найменування страв та виробів	Вихід страви, г			Хімічний склад											
	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
				1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років
<b>Сніданок</b>															
Каша пшенична в'язка	90	90	103	2,55	2,55	2,90	1,74	1,74	2,14	14,06	14,06	15,98	82,74	82,74	95,53
Бігос овочево-курячий	55	55	83	5,21	5,21	7,85	3,16	3,16	4,99	3,57	3,57	5,27	62,30	62,30	95,61
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	10,41	10,41	6,17	6,17	6,17	10,12	10,12	10,12	140,57	140,57	140,57
Кисіль	172	180	190	0,94	0,94	1,00	0	0	0	16,84	25,83	27,31	68,28	102,39	108,26
<b>Усього на сніданок</b>	—	—	—	<b>19,11</b>	<b>19,11</b>	<b>22,15</b>	<b>11,06</b>	<b>11,06</b>	<b>13,30</b>	<b>44,60</b>	<b>53,58</b>	<b>58,68</b>	<b>353,89</b>	<b>388,00</b>	<b>439,96</b>
<b>Обід</b>															
Юшка рибна	150/6	150/6	200/8	1,28	1,28	1,69	3,38	3,38	4,34	5,77	5,77	7,63	57,23	57,23	74,53
Каша гречана в'язка	90	90	113	2,79	2,79	3,49	2,18	2,18	2,72	13,93	13,93	17,41	86,92	86,92	108,65
Ікра овочева	30	30	39	0,61	0,61	0,76	2,06	2,06	2,08	3,24	3,24	4,04	31,96	31,96	35,42
<b>Або</b>															
Ікра кабачкова	29	29	37	0,54	0,54	0,69	0,10	0,10	0,13	3,13	3,13	3,98	14,28	14,28	18,18
Шніцель зі свинини	60	60	81	8,36	8,36	11,09	14,49	14,49	19,15	8,58	8,58	11,17	198,68	98,68	262,02
Компот із вишень та яблук	114	120	150	0,14	0,14	0,18	0,06	0,06	0,07	2,64	8,63	10,71	11,58	34,32	42,56
Фрукти свіжі (банани)	40	40	55	0,60	0,60	0,83	0,04	0,04	0,06	8,72	8,72	11,99	35,60	35,60	48,95
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
<b>Усього на обід із ікрою овочевою</b>	—	—	—	<b>19,36</b>	<b>19,36</b>	<b>24,73</b>	<b>15,47</b>	<b>15,47</b>	<b>18,41</b>	<b>49,52</b>	<b>55,51</b>	<b>68,64</b>	<b>413,02</b>	<b>435,76</b>	<b>534,88</b>
<b>Усього на обід із ікрою кабачковою</b>	—	—	—	<b>19,30</b>	<b>19,30</b>	<b>24,66</b>	<b>13,50</b>	<b>13,50</b>	<b>16,45</b>	<b>49,41</b>	<b>55,40</b>	<b>68,59</b>	<b>395,34</b>	<b>418,08</b>	<b>517,64</b>
<b>Вечеря</b>															
Лінівi вареники	146	150	200	16,73	16,73	22,17	9,18	9,18	12,03	35,99	39,98	53,19	297,17	312,33	413,40
Ягідне кюлі	58	60	75	0,48	0,48	0,60	0	0	0	6,48	9,47	12,09	28,80	40,17	51,16

Пюре з моркви	54	54	73	0,78	0,78	1,04	1,56	1,56	1,58	5,04	5,54	7,72	33,89	35,78	44,48
чай каркаде	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Усього на вечерю</b>	—	—	—	<b>17,99</b>	<b>17,99</b>	<b>23,81</b>	<b>10,74</b>	<b>10,74</b>	<b>13,60</b>	<b>47,51</b>	<b>54,99</b>	<b>73,00</b>	<b>359,86</b>	<b>388,28</b>	<b>509,04</b>

## Середа

Найменування страв і виробів	Вихід страви, г			Хімічний склад											
	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
				1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років
<b>Сніданок</b>															
Салат із перцю солодкого	45	45	70	0,47	0,47	0,73	3,00	3,00	4,50	2,41	2,91	4,25	36,33	38,23	56,91
Або															
Салат із капусти білокачанної з цибулею	40	40	63	0,63	0,63	0,98	2,03	2,03	3,05	2,00	4,00	6,11	27,38	34,96	52,98
Або															
Салат із капусти білокачанної з морквою	40	40	63	0,63	0,63	0,98	2,03	2,03	3,05	2,16	4,16	6,35	27,98	35,56	53,88
Омлет із овочами	80	80	80	6,00	6,00	6,00	6,12	6,12	6,12	3,08	3,08	3,08	90,07	90,07	90,07
Каша вівсяна із маслом вершковим	90	90	113	3,18	3,18	3,99	3,62	3,62	4,53	11,29	13,79	17,68	89,13	98,60	125,05
Хліб цільнозерновий із сиром твердим	30/5	30/5	30/10	3,25	3,25	4,40	3,85	3,85	5,30	9,90	9,90	9,90	89,10	89,10	107,10
Сік виноградний	120	120	180	0,60	0,60	0,90	0	0	0	17,40	17,40	26,10	70,80	70,80	106,20
<b>Усього на сніданок із салатом із перцю солодкого</b>	—	—	—	<b>13,50</b>	<b>13,50</b>	<b>16,02</b>	<b>16,58</b>	<b>16,58</b>	<b>20,44</b>	<b>44,09</b>	<b>47,08</b>	<b>61,01</b>	<b>375,43</b>	<b>386,80</b>	<b>485,33</b>
<b>Усього на сніданок із салатом із капусти білокачанної з цибулею</b>	—	—	—	<b>13,66</b>	<b>13,66</b>	<b>16,27</b>	<b>15,62</b>	<b>15,62</b>	<b>19,00</b>	<b>43,68</b>	<b>48,17</b>	<b>62,87</b>	<b>366,48</b>	<b>383,53</b>	<b>481,40</b>
<b>Усього на сніданок із салатом із капусти</b>	—	—	—	<b>13,66</b>	<b>13,66</b>	<b>16,27</b>	<b>15,62</b>	<b>15,62</b>	<b>19,00</b>	<b>43,84</b>	<b>48,33</b>	<b>63,11</b>	<b>367,08</b>	<b>384,13</b>	<b>482,30</b>

<b>білокачанної з морквою</b>																
<b>Обід</b>																
Борщ український зі сметаною	150/5	150/5	200/7	1,60	1,60	2,13	4,70	4,70	6,17	9,36	10,86	14,51	83,77	89,46	118,55	
Макаронні вироби відварні	90	90	113	3,33	3,33	4,14	1,79	1,79	2,24	21,66	21,66	26,91	117,69	117,69	146,27	
Курка по-італійськи (підлива)	45(36/9)	45(36/9)	60(48/12)	9,65	9,65	12,86	3,34	3,34	4,29	1,75	3,25	4,26	77,54	83,23	109,14	
Компот із плодів сушених	137	144	180	0,41	0,41	0,52	0	0	0	10,80	17,79	22,48	43,56	70,09	88,56	
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	
Яблуко свіже	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,00	27,00	36,00	
<b>Усього на обід</b>	—	—	—	<b>17,34</b>	<b>17,34</b>	<b>22,07</b>	<b>12,47</b>	<b>12,47</b>	<b>15,41</b>	<b>59,72</b>	<b>69,70</b>	<b>86,38</b>	<b>420,66</b>	<b>458,56</b>	<b>569,62</b>	
<b>Вечеря</b>																
Картопля тушкована	112	112	120	2,45	2,45	2,64	2,89	2,89	2,92	19,77	19,77	21,27	112,74	112,74	119,62	
Биточок рублений із курятини (паровий)	52	52	77	9,53	9,53	14,15	2,69	2,69	3,50	4,31	4,31	6,62	81,34	81,34	117,19	
Рагу з кабачків із томатами	28	28	37	0,44	0,44	0,58	2,07	2,07	2,56	2,36	2,36	3,22	29,01	29,01	37,30	
<b>Або</b>																
Рагу із кабачків із томатною пастою	28	28	37	0,44	0,44	0,59	2,05	2,05	2,54	2,40	2,40	3,24	29,15	29,15	37,36	
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80	0,90	0,90	1,20	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20	
Какао з молоком	145	145	180	5,30	5,30	6,53	4,50	4,50	5,55	8,53	8,53	10,52	94,40	94,40	116,40	
<b>Усього на вечерю з рагу з кабачків із томатами</b>	—	—	—	<b>18,61</b>	<b>18,61</b>	<b>25,10</b>	<b>12,20</b>	<b>12,20</b>	<b>14,61</b>	<b>48,05</b>	<b>48,05</b>	<b>59,07</b>	<b>370,88</b>	<b>370,88</b>	<b>461,70</b>	
<b>Усього на вечерю з рагу з кабачків із томатною пастою</b>	—	—	—	<b>18,62</b>	<b>18,62</b>	<b>25,11</b>	<b>12,19</b>	<b>12,19</b>	<b>14,59</b>	<b>48,08</b>	<b>48,08</b>	<b>59,09</b>	<b>371,02</b>	<b>371,02</b>	<b>461,76</b>	

## Четвер

Найменування страв і виробів	Вихід страви, г			Хімічний склад											
	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
				1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років
<b>Сніданок</b>															
Рис із овочами	110	110	138	2,84	2,84	3,51	2,84	2,84	3,79	25,66	25,66	31,73	139,38	139,38	174,87
Тюфтелька рибна	80	80	106	12,34	12,34	16,42	4,46	4,46	6,24	12,10	12,10	16,14	139,49	139,49	188,49
Молочний кисіль	128	135	180	3,81	3,81	5,08	3,38	3,38	4,50	9,57	16,56	20,88	83,28	109,81	141,91
<b>Усього на сніданок</b>	—	—	—	<b>18,99</b>	<b>18,99</b>	<b>25,01</b>	<b>10,68</b>	<b>10,68</b>	<b>14,53</b>	<b>47,33</b>	<b>54,31</b>	<b>68,74</b>	<b>362,15</b>	<b>388,68</b>	<b>505,26</b>
<b>Обід</b>															
Суп картопляний із квасолею	150	150	200	3,49	3,49	4,65	2,40	2,40	3,03	13,78	13,78	18,38	88,26	88,26	116,18
<b>Або</b>															
Суп картопляний із горохо	150	150	200	3,73	3,73	4,97	2,35	2,35	2,97	13,95	13,95	18,60	90,90	90,90	119,70
Суп картопляний із горошком зеленим	150	150	200	1,72	1,72	2,29	2,19	2,19	2,75	9,79	9,79	13,06	64,17	64,17	84,06
Каша пшенична в'язка	90	90	103	2,55	2,55	2,90	1,74	1,74	2,14	14,06	14,06	15,98	82,74	82,74	95,53
Биточок особливий (із свинини)	45	45	60	12,24	12,24	16,32	7,08	7,08	9,28	0	0	0	113,83	113,83	150,28
Салат із свіжих огірків	49	49	65	0,37	0,37	0,50	2,54	2,54	3,06	1,53	1,53	2,05	28,99	28,99	35,65
Кисіль із вишні	114	120	150	0,20	0,20	0,24	0,08	0,08	0,09	5,37	11,36	14,34	24,71	47,45	59,80
Фрукти свіжі (апельсини)	33	33	53	0,30	0,30	0,48	0,07	0,07	0,11	3,14	3,14	5,04	13,20	13,20	21,20
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
<b>Усього на обід із супом картопляним із квасолею</b>	—	—	—	<b>21,24</b>	<b>21,24</b>	<b>27,17</b>	<b>16,31</b>	<b>16,31</b>	<b>20,11</b>	<b>47,78</b>	<b>53,77</b>	<b>65,68</b>	<b>422,82</b>	<b>445,56</b>	<b>549,73</b>
<b>Усього на обід із супом картопляним із горохом</b>	—	—	—	<b>21,48</b>	<b>21,48</b>	<b>27,49</b>	<b>16,26</b>	<b>16,26</b>	<b>20,04</b>	<b>47,95</b>	<b>53,94</b>	<b>65,90</b>	<b>425,46</b>	<b>448,20</b>	<b>553,25</b>

<b>Усього на обід із супом картопляним із горошком зеленим</b>	—	—	—	<b>19,47</b>	<b>19,47</b>	<b>24,81</b>	<b>16,10</b>	<b>16,10</b>	<b>19,83</b>	<b>43,79</b>	<b>49,78</b>	<b>60,36</b>	<b>414,22</b>	<b>421,47</b>	<b>517,61</b>
<b>Вечеря</b>															
Банош по-гуцульськи	80/6	80/6	100/8	4,10	4,10	5,25	5,56	5,56	6,98	11,80	11,80	14,99	114,03	114,03	144,41
Салат із помідорів із квасолею та цибулею	89	89	118	3,99	3,99	5,34	5,43	5,43	7,41	7,58	7,58	10,19	92,86	92,86	125,75
Або															
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Салат із помідорів із горошком зеленим та цибулею	89	89	118	2,95	2,95	3,92	5,28	5,28	7,20	6,00	6,00	8,00	81,30	81,30	109,85
Або															
Салат із свіжої капусти з квасолею	60	60	80	3,67	3,67	4,83	5,33	5,33	7,27	6,59	6,59	8,61	86,08	86,08	115,25
Або															
Салат із свіжої капусти з зеленим горошком	60	60	80	3,60	3,60	4,72	5,32	5,32	7,24	6,41	6,41	8,38	86,13	86,13	115,31
Компот із плодів свіжих — яблук	114	120	180	0,14	0,14	0,22	0,14	0,14	0,22	3,74	9,73	14,60	16,20	38,94	58,41
<b>Усього на вечерю з салатом із помідорів із квасолею, та компотом із яблук</b>	—	—	—	<b>11,84</b>	<b>11,84</b>	<b>14,42</b>	<b>14,72</b>	<b>14,72</b>	<b>18,19</b>	<b>45,86</b>	<b>54,84</b>	<b>65,51</b>	<b>362,28</b>	<b>396,39</b>	<b>479,12</b>
<b>Усього на вечерю з салатом із помідорів із горошком зеленим, цибулею ріпчастою та компотом із яблук</b>	—	—	—	<b>10,81</b>	<b>10,81</b>	<b>13,00</b>	<b>14,56</b>	<b>14,56</b>	<b>17,98</b>	<b>44,27</b>	<b>53,25</b>	<b>63,31</b>	<b>350,72</b>	<b>384,83</b>	<b>463,22</b>
<b>Усього на вечерю з салатом із свіжої капусти з квасолею та компотом із яблук</b>	—	—	—	<b>11,53</b>	<b>11,53</b>	<b>13,91</b>	<b>14,62</b>	<b>14,62</b>	<b>18,05</b>	<b>44,86</b>	<b>53,84</b>	<b>63,93</b>	<b>355,50</b>	<b>389,61</b>	<b>468,62</b>

<b>Усього на вечерю з салатом із свіжої капусти з зеленим горошком та компотом із яблук</b>	—	—	—	<b>11,45</b>	<b>11,45</b>	<b>13,80</b>	<b>14,60</b>	<b>14,60</b>	<b>18,03</b>	<b>44,68</b>	<b>53,67</b>	<b>63,69</b>	<b>355,54</b>	<b>389,65</b>	<b>468,68</b>
---	---	---	---	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------

## П'ятниця

Найменування страв і виробів	Вихід страви, г			Хімічний склад											
	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
				1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років
<b>Сніданок</b>															
Каша ячна в'язка	90	90	113	2,02	2,02	2,52	1,71	1,71	2,14	13,57	13,57	16,96	78,02	78,02	97,53
Яйце варене															
Салат «Полонинський»	64	64	86	0,79	0,79	1,05	2,06	2,06	3,08	3,03	3,53	4,98	31,74	33,64	48,89
Або															
Салат із свіжих огірків	63	63	83	0,37	0,37	0,50	2,04	2,04	3,06	1,53	1,53	2,05	24,49	24,49	35,65
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Кефір	90	90	125	2,70	2,70	3,75	2,25	2,25	3,13	3,15	3,15	4,38	53,10	53,10	73,75
Фрукти — банани	60	60	80	0,48	0,48	0,64	0	0	0	6,48	6,48	8,64	28,80	28,80	38,40
Або															
Яблука свіжі	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,00	27,00	36,00
<b>Усього на сніданок із салатом «Полонинським» та бананами</b>	—	—	—	<b>16,63</b>	<b>16,63</b>	<b>23,33</b>	<b>12,14</b>	<b>12,14</b>	<b>15,85</b>	<b>43,31</b>	<b>43,81</b>	<b>56,41</b>	<b>362,70</b>	<b>364,60</b>	<b>479,76</b>
<b>Усього на сніданок із салатом «Полонинським» та яблуками свіжими</b>	—	—	—	<b>16,57</b>	<b>16,57</b>	<b>23,25</b>	<b>11,96</b>	<b>11,96</b>	<b>15,61</b>	<b>45,17</b>	<b>45,67</b>	<b>58,89</b>	<b>362,10</b>	<b>364,00</b>	<b>478,96</b>
<b>Усього на сніданок із салатом із свіжих огірків та бананами</b>	—	—	—	<b>16,27</b>	<b>16,27</b>	<b>22,85</b>	<b>12,14</b>	<b>12,14</b>	<b>15,85</b>	<b>45,17</b>	<b>45,67</b>	<b>58,89</b>	<b>363,30</b>	<b>365,20</b>	<b>480,56</b>
<b>Усього на сніданок із салатом із</b>	—	—	—	<b>16,09</b>	<b>16,09</b>	<b>22,62</b>	<b>11,88</b>	<b>11,88</b>	<b>15,51</b>	<b>43,92</b>	<b>43,92</b>	<b>56,27</b>	<b>357,85</b>	<b>357,85</b>	<b>469,73</b>

<b>огірків свіжих та яблуками</b>																
<b>Обід</b>																
Борщ київський зі сметаною	150/15	150/15	200/22	6,72	6,72	9,40	5,56	5,56	7,58	8,95	9,95	12,91	114,61	118,40	160,26	
Риба тушкована із морквою та цибулею	60	60	93	8,43	8,43	13,11	3,48	3,48	4,79	9,29	9,29	14,35	102,34	102,34	153,30	
Макарони відварні	15	15	20	0,23	0,23	0,30	1,02	1,02	1,03	1,24	1,74	2,12	14,62	16,52	18,26	
Кисіль лимонний	114	120	150	0,13	0,13	0,17	0,01	0,01	0,02	3,01	9,00	11,44	14,60	37,34	47,45	
Яблука свіжі	52	52	70	0,21	0,21	0,28	0,21	0,21	0,28	5,41	5,41	7,28	23,40	23,40	31,50	
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10	
<b>Усього на обід</b>	—	—	—	<b>16,60</b>	<b>16,60</b>	<b>21,15</b>	<b>16,11</b>	<b>16,11</b>	<b>20,21</b>	<b>51,33</b>	<b>58,82</b>	<b>71,60</b>	<b>426,12</b>	<b>454,55</b>	<b>561,07</b>	
<b>Вечеря</b>																
Салат «Український» із цибулею ріпчастою	80	80	100	0,95	0,95	1,25	2,11	2,11	2,15	5,64	5,64	7,47	43,52	43,52	51,71	
Котлета куряча	95	95	119	7,21	7,21	8,90	6,90	6,90	8,90	22,83	22,83	27,95	187,80	187,80	232,52	
Сік апельсиновий	120	120	180	0,84	0,84	1,26	0	0	0	15,60	15,60	23,40	64,80	64,80	97,20	
<b>Усього на вечерю</b>	—	—	—	<b>16,05</b>	<b>16,05</b>	<b>21,59</b>	<b>11,27</b>	<b>11,27</b>	<b>14,31</b>	<b>47,93</b>	<b>53,92</b>	<b>73,88</b>	<b>351,08</b>	<b>373,82</b>	<b>500,88</b>	

