

**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>															
Салат із капусти білокачанної, моркви та яблук	72	72	99	2,07	2,07	4,08	6,39	6,39	10,59	4,70	4,70	6,00	82,09	82,09	132,87
Суфле яєчне	75	75	75	6,77	6,77	6,77	8,16	8,16	8,16	5,97	5,97	5,97	124,45	124,45	124,45
Каша вівсяна молочна	200	200	200	3,01	3,01	3,79	2,78	2,78	3,49	13,95	16,45	21,04	92,80	102,28	129,93
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
чай каркаде	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Усього на сніданок</b>	—	—	—	<b>12,75</b>	<b>12,75</b>	<b>15,84</b>	<b>17,39</b>	<b>17,39</b>	<b>22,31</b>	<b>37,70</b>	<b>40,20</b>	<b>50,45</b>	<b>352,73</b>	<b>362,21</b>	<b>458,45</b>
<b>Обід</b>															
Суп болгарський	150	150	200	1,54	1,54	2,04	1,47	1,47	2,13	10,88	10,88	14,42	62,34	62,34	84,24
Макарони відварені	108	108	135	3,68	3,68	4,64	1,85	1,85	2,44	23,63	23,63	29,79	126,59	126,59	160,50
Тюфтелька рибна	62	62	92	8,81	8,81	13,18	4,78	4,78	6,56	7,29	7,29	10,70	107,32	107,32	154,38
Помідор свіжий	20	20	25	0,22	0,22	0,28	0,04	0,04	0,05	0,92	0,92	1,15	4,60	4,60	5,75
Або															
Огірок свіжий	20	20	25	0,16	0,16	0,20	0,02	0,02	0,03	0,66	0,66	0,83	2,80	2,80	3,50
або															
Капуста тушкована	40	40	60	0,8	0,8	1,0	2,6	2,6	3,6	4,5	6,4	8,6	43	50	67
Банан	60	60	80	0,60	0,60	0,80	0,24	0,24	0,32	4,38	4,38	5,84	26,40	26,40	35,20
Або															
Апельсин	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,06	0,06	0,08	5,88	5,88	7,84	24,60	24,60	32,80
Сік яблучний	120	120	180	0,48	0,48	0,72	0	0	0	12,36	12,36	18,54	50,40	50,40	75,60
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

Усього на обід із помідором свіжим та яблуками	—	—	—	17,25	17,25	23,52	10,54	10,54	13,58	70,59	70,59	92,05	447,31	447,31	585,16
Усього на обід із помідором свіжим та бананами	—	—	—	17,19	17,19	23,44	10,52	10,52	13,55	70,33	70,33	91,73	445,51	445,51	582,91
Усього на обід із помідором свіжим та абрикосом свіжим	—	—	—	17,35	17,35	23,66	10,75	10,75	13,86	68,77	68,77	89,60	445,23	445,23	582,36
Усього на обід із помідором свіжим та апельсинами	—	—	—	17,29	17,29	23,58	10,73	10,73	13,83	68,51	68,51	89,28	443,43	443,43	580,11
Усього на обід із огірком свіжим та яблуками	—	—	—	17,24	17,24	23,51	10,58	10,58	13,62	69,81	69,81	91,03	441,87	441,87	578,01
Усього на обід із огірком свіжим та бананами	—	—	—	17,29	17,29	23,58	10,73	10,73	13,83	68,51	68,51	89,28	443,43	443,43	580,11
Усього на обід із огірком свіжим та апельсинами	—	—	—	17,24	17,24	23,51	10,58	10,58	13,62	70,13	70,13	91,45	442,91	442,91	579,41
<b>Вечеря</b>															
Картопля відварна з маслом вершковим	149	149	179	13,40	13,40	16,23	7,03	7,03	8,67	24,79	24,79	29,93	216,74	216,74	263,45
Кабачки тушковані з помідорами	37	37	49	0,61	0,61	0,80	2,06	2,06	3,08	2,92	2,92	3,84	30,46	30,46	43,36
Або															
Овочі смажені — кабачки	34	34	45	0,63	0,63	0,81	2,05	2,05	3,07	3,51	3,51	4,43	31,88	31,88	44,35
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,12	2,12	2,12	3,85	3,85	4,21	9,93	9,93	9,93	84,32	84,32	87,63
Кефір	100	100	125	3,00	3,00	3,75	2,50	2,50	3,13	3,50	3,50	4,38	59,00	59,00	73,75
Усього на вечерю з кабачками тушкованими з помідорами	—	—	—	19,13	19,13	22,91	15,44	15,44	19,09	41,13	41,13	48,07	390,51	390,51	468,18
Усього на вечерю з овочами смаженими — кабачками	—	—	—	19,15	19,15	22,91	15,43	15,43	19,07	41,72	41,72	48,67	391,94	391,94	469,17

**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
				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 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
Суфле з курятини з капустою цвітною	65	65	87	10,96	10,96	14,65	4,98	4,98	6,85	2,87	2,87	3,72	101,66	101,66	137,22
Морква тушкована з перцем солодким	46	46	62	0,75	0,75	1,00	3,03	3,03	4,04	4,53	4,53	6,09	45,69	45,69	61,09
Або															
Ікра з моркви	38	38	52	0,70	0,70	0,96	3,04	3,04	4,05	4,52	4,52	6,14	45,60	45,60	61,28
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
Какао з молоком	150	150	180	5,02	5,02	6,02	4,25	4,25	5,10	8,06	8,06	9,67	89,20	89,20	107,04
<b>Усього на сніданок із морквою тушеною з перцем солодким</b>	—	—	—	<b>21,62</b>	<b>21,62</b>	<b>27,26</b>	<b>16,83</b>	<b>16,83</b>	<b>21,11</b>	<b>39,29</b>	<b>39,29</b>	<b>46,79</b>	<b>394,57</b>	<b>394,57</b>	<b>485,10</b>
<b>Усього на сніданок із ікрою з моркви</b>	—	—	—	<b>21,57</b>	<b>21,57</b>	<b>27,22</b>	<b>16,84</b>	<b>16,84</b>	<b>21,12</b>	<b>39,27</b>	<b>39,27</b>	<b>46,84</b>	<b>394,48</b>	<b>394,48</b>	<b>485,29</b>
<b>Обід</b>															
Юшка рибна	150	150	200	2,06	2,06	2,76	1,86	1,86	2,36	13,56	13,56	18,18	79,00	79,00	104,64
Плов з мясом курки	110	110	140	10,6	10,6	14,1	4,74	4,74	6,2	17,8	17,8	22,3	158	158	202
Салат із свіжих огірків	29	29	40	0,37	0,37	0,50	2,54	2,54	3,06	1,53	1,53	2,05	28,99	28,99	35,65
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
Або															
банани	60	60	80	0,60	0,60	0,80	0,24	0,24	0,32	4,38	4,38	5,84	26,40	26,40	35,20
Або															
Персик свіжий	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,06	0,06	0,08	6,24	6,24	8,32	25,80	25,80	34,40
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
<b>Усього на обід із яблуками</b>	—	—	—	<b>24,06</b>	<b>24,06</b>	<b>33,32</b>	<b>11,60</b>	<b>11,60</b>	<b>14,56</b>	<b>54,77</b>	<b>54,77</b>	<b>75,05</b>	<b>432,18</b>	<b>432,18</b>	<b>583,50</b>

<b>Усього на обід із бананами</b>	—	—	—	<b>24,17</b>	<b>24,17</b>	<b>33,46</b>	<b>11,81</b>	<b>11,81</b>	<b>14,84</b>	<b>52,95</b>	<b>52,95</b>	<b>72,60</b>	<b>430,10</b>	<b>430,10</b>	<b>580,70</b>
<b>Усього на обід із персиком свіжим</b>	—	—	—	<b>24,11</b>	<b>24,11</b>	<b>33,39</b>	<b>11,65</b>	<b>11,65</b>	<b>14,63</b>	<b>54,56</b>	<b>54,56</b>	<b>74,77</b>	<b>429,58</b>	<b>429,58</b>	<b>580</b>
<b>Вечеря</b>															
Салат із моркви з яблуком	53	53	72	1,41	1,41	1,94	2,11	2,11	2,65	6,24	6,24	8,48	46,80	46,80	61,84
Сирники	116	122	153	19,12	19,12	24,03	11,72	11,72	14,75	9,69	12,68	16,28	224,66	236,03	298,12
Фрукти свіжі — банани	50	50	85	0,75	0,75	1,28	0,05	0,05	0,09	10,90	10,90	18,53	44,50	44,50	75,65
<b>Усього на вечерю</b>	—	—	—	<b>22,16</b>	<b>22,16</b>	<b>28,50</b>	<b>13,88</b>	<b>13,88</b>	<b>17,49</b>	<b>39,50</b>	<b>42,50</b>	<b>61,23</b>	<b>367,18</b>	<b>378,55</b>	<b>508,12</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 помідорів	60	60	80	0,69	0,69	0,91	1,60	1,60	2,14	3,20	3,20	4,25	28,82	28,82	38,36
Або															
Салат із капусти білокачанної з цибулею зеленою	63	66	88	1,05	1,05	1,39	1,55	1,55	2,07	3,33	6,82	8,93	29,13	42,39	55,88
Салат із капусти білокачанної з морквою	63	66	88	1,05	1,05	1,39	1,56	1,56	2,08	3,61	7,10	9,31	30,18	43,44	57,30
Оладки курячі	70	70	93	11,36	11,36	15,07	5,08	5,08	6,38	5,26	5,26	6,86	114,06	114,06	147,69
Каша пшоняна з маслом вершковим	90	90	113	3,27	3,27	4,12	3,13	3,13	3,93	13,87	16,36	20,93	97,00	106,48	135,21
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
Какао	120	120	180	2,18	2,18	3,26	1,85	1,85	2,78	3,51	3,51	5,26	38,80	38,80	58,20
<b>Усього на сніданок із салатом із помідорів</b>	—	—	—	<b>19,59</b>	<b>19,59</b>	<b>25,46</b>	<b>14,05</b>	<b>14,05</b>	<b>17,62</b>	<b>35,74</b>	<b>38,23</b>	<b>47,21</b>	<b>349,77</b>	<b>359,25</b>	<b>450,56</b>
<b>Усього на сніданок із салатом із капусти білокачанної з цибулею зеленою</b>	—	—	—	<b>19,95</b>	<b>19,95</b>	<b>25,94</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>17,55</b>	<b>35,86</b>	<b>41,85</b>	<b>51,88</b>	<b>350,08</b>	<b>372,82</b>	<b>468,07</b>
<b>Усього на сніданок із салатом із капусти білокачанної з морквою</b>				<b>19,95</b>	<b>19,95</b>	<b>25,94</b>	<b>14,01</b>	<b>14,01</b>	<b>17,56</b>	<b>36,14</b>	<b>42,13</b>	<b>52,26</b>	<b>351,13</b>	<b>373,87</b>	<b>469,50</b>
<b>Обід</b>															
Борщ	150	150	200	2,75	2,75	3,65	4,46	4,46	5,94	9,65	10,64	14,18	86,09	89,88	119,59

Вареники з м'ясом курячим	85	85	119	13,29	13,29	18,50	4,53	4,53	5,80	17,38	17,38	24,32	166,99	166,99	228,31	
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	
Персик свіжий	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,06	0,06	0,08	6,24	6,24	8,32	25,80	25,80	34,40	
Або																
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	
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 персиком свіжим</b>	—	—	—	<b>19,63</b>	<b>19,63</b>	<b>25,96</b>	<b>11,45</b>	<b>11,45</b>	<b>14,22</b>	<b>60,01</b>	<b>69,99</b>	<b>84,03</b>	<b>418,26</b>	<b>456,16</b>	<b>561,66</b>	
<b>Усього на обід із яблуком свіжим</b>	—	—	—	<b>19,33</b>	<b>19,33</b>	<b>25,56</b>	<b>11,63</b>	<b>11,63</b>	<b>14,46</b>	<b>60,01</b>	<b>69,99</b>	<b>84,03</b>	<b>419,46</b>	<b>457,36</b>	<b>563,26</b>	
<b>Вечеря</b>																
Запіканка вермішелево-сирна	112	116	145	18,68	18,68	23,01	11,02	11,02	13,69	11,82	16,31	18,02	225,11	242,17	291,06	
Соус із сухофруктів — родзинок	10	10	18	0,08	0,08	0,15	0	0	0	3,51	4,01	7,67	13,43	15,32	29,33	
Або																
Салат із моркви з яблуком	78	80	108	0,85	0,85	1,14	4,13	4,13	5,18	6,96	8,96	11,82	64,69	72,27	92,88	
Компот із плодів свіжих — яблук	133	140	183	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 соусом із родзинок та компотом із яблук</b>	—	—	—	<b>19,93</b>	<b>19,93</b>	<b>24,73</b>	<b>15,15</b>	<b>15,15</b>	<b>18,86</b>	<b>27,35</b>	<b>41,32</b>	<b>52,86</b>	<b>378,06</b>	<b>378,06</b>	<b>475,37</b>	
<b>Усього на вечерю з салатом та компотом із яблук</b>	—	—	—	<b>19,97</b>	<b>19,97</b>	<b>24,78</b>	<b>15,15</b>	<b>15,15</b>	<b>18,86</b>	<b>26,42</b>	<b>40,39</b>	<b>51,65</b>	<b>375,54</b>	<b>375,54</b>	<b>472,07</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>															
Каша вівсяна в'язка	90	90	113	2,44	2,44	3,05	2,79	2,79	3,49	11,58	11,58	14,47	79,88	79,88	99,85
Омлет	85	85	85	6,60	6,60	6,60	7,19	7,19	7,19	10,50	10,50	10,50	132,58	132,58	132,58
Капуста тушкована	47	47	62	1,16	1,16	1,50	1,06	1,06	1,58	4,57	5,07	6,38	29,95	31,84	42,35
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
Кисіль молочний	114	120	165	3,39	3,39	4,66	3,00	3,00	4,13	8,46	14,45	19,27	73,85	96,59	130,58
<b>Усього на сніданок</b>	—	—	—	<b>15,68</b>	<b>15,68</b>	<b>17,91</b>	<b>16,45</b>	<b>16,45</b>	<b>18,79</b>	<b>45,01</b>	<b>51,50</b>	<b>60,53</b>	<b>387,35</b>	<b>411,99</b>	<b>476,45</b>
<b>Обід</b>															
Куліш пшоняний зі сметаною	150/6	150/6	200/8	2,11	2,11	2,76	4,25	4,25	5,32	12,98	12,98	17,07	98,52	98,52	127,14
Рагу з овочів	150	150	217	3,45	3,45	4,97	4,35	4,35	6,04	17,57	17,57	25,37	119,98	119,98	171,05
Биточок(зі свинини)	83	83	110	10,74	10,74	14,29	2,15	2,15	2,98	11,71	11,71	15,43	110,02	110,02	146,89
Або															
Компот із плодів свіжих — яблук	120	120	180	0,29	0,29	0,43	0	0	0	3,64	9,62	14,44	15,48	38,22	57,33
Фрукти свіжі — апельсини	24	24	26	0,22	0,22	0,23	0,05	0,05	0,05	2,28	2,28	2,47	9,60	9,60	10,40
Або															
Фрукти свіжі — яблука	24	24	26	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	2,50	2,50	2,70	10,80	10,80	11,70
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 компотом із яблук та апельсином</b>	—	—	—	<b>18,90</b>	<b>18,90</b>	<b>24,80</b>	<b>13,19</b>	<b>13,19</b>	<b>16,79</b>	<b>58,08</b>	<b>64,06</b>	<b>84,68</b>	<b>424,70</b>	<b>447,44</b>	<b>583,91</b>
<b>Усього на обід із компотом із яблук та фруктами яблуками</b>	—	—	—	<b>18,93</b>	<b>18,93</b>	<b>24,85</b>	<b>13,23</b>	<b>13,23</b>	<b>16,85</b>	<b>58,18</b>	<b>64,17</b>	<b>84,84</b>	<b>424,70</b>	<b>447,44</b>	<b>583,91</b>
<b>Вечеря</b>															

Каша пшенична в'язка	90	90	113	2,49	2,49	3,01	1,73	1,73	2,15	13,74	13,74	16,62	81,16	81,16	98,69
Котлета рублена з курятини зі сметанно-томатним соусом	58/29	58/29	82/45	11,86	11,86	17,09	6,52	6,52	9,54	10,71	10,71	15,14	151,28	151,28	218,21
Банан свіжий	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,06	0,06	0,08	6,24	6,24	8,32	25,80	25,80	34,40
Або															
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
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>16,34</b>	<b>16,34</b>	<b>22,90</b>	<b>10,30</b>	<b>10,30</b>	<b>14,77</b>	<b>49,72</b>	<b>50,71</b>	<b>69,11</b>	<b>356,66</b>	<b>360,45</b>	<b>500,38</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 кукурудзяна розсипчаста	90	90	113	2,46	2,46	3,09	1,80	1,80	2,26	21,38	21,38	26,82	112,64	112,64	141,22
Пудинг із овочами	62	62	92	8,61	8,61	12,90	4,33	4,33	6,00	5,09	5,09	7,47	93,11	93,11	134,48
Кисіль із яблук	180	180	180	0,25	0,25	0,25	0	0	0	11,58	20,56	20,56	46,42	80,53	80,53
<b>Усього на сніданок</b>	—	—	—	<b>14,34</b>	<b>14,34</b>	<b>20,32</b>	<b>11,74</b>	<b>11,74</b>	<b>16,01</b>	<b>41,34</b>	<b>50,33</b>	<b>59,24</b>	<b>349,52</b>	<b>360,28</b>	<b>457,70</b>
<b>Обід</b>															
Борщ із квасолею зі сметаною	150/3	150/3	200/4	3,25	3,25	4,34	2,27	2,27	2,87	10,65	11,65	15,74	72,60	76,39	101,15
Каша перлова в'язка	90	90	108	1,88	1,88	2,21	1,67	1,67	2,07	13,53	13,53	15,90	77,22	77,22	91,73
Котлета зі свинини	70	70	93	11,36	11,36	15,07	5,08	5,08	6,38	5,26	5,26	6,86	114,06	114,06	147,69
Огірок свіжий	20	20	27	0,16	0,16	0,22	0,02	0,02	0,03	0,66	0,66	0,89	2,80	2,80	3,78
Або															
Солоний			31			0,47			0,03			3,10	0	0	13,02
Або															
Салат із моркви	55	55		2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15
Напій апельсиновий	100	100	100	0,10	0,10	0,10	0,02	0,02	0,02	1,09	6,08	6,08	4,60	23,55	23,55
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 із огірком свіжим та яблуком свіжим</b>	—	—	—	<b>15,78</b>	<b>15,78</b>	<b>20,01</b>	<b>20,95</b>	<b>20,95</b>	<b>26,78</b>	<b>46,14</b>	<b>52,13</b>	<b>62,44</b>	<b>433,29</b>	<b>456,03</b>	<b>565,14</b>
<b>Вечеря</b>															
Каша «Янтарна» (із пшона з яблуками)	107	107	134	4,69	4,69	5,82	4,79	4,79	5,96	20,04	22,54	27,94	142,11	151,59	188,17
Оладки курячі	70	70	93	11,36	11,36	15,07	5,08	5,08	6,38	5,26	5,26	6,86	114,06	114,06	147,69

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
Чай каркаде з лимоном	150/10	150/10	180/12	0,09	0,09	0,11	0,01	0,01	0,01	0,43	0,43	0,52	3,30	3,30	3,96
<b>Усього на вечерю</b>	—	—	—	<b>11,41</b>	<b>11,41</b>	<b>14,09</b>	<b>10,36</b>	<b>10,36</b>	<b>13,39</b>	<b>62,43</b>	<b>70,42</b>	<b>84,73</b>	<b>385,89</b>	<b>416,21</b>	<b>510,03</b>

