

| Найменування продуктів               |     | Четвер 2 тиждень |                   |               |                   |               |                   |               |                   |                      |                   |
|--------------------------------------|-----|------------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|----------------------|-------------------|
|                                      |     | Маса нетто       |                   | Білки         |                   | Жири          |                   | Вуглеводи     |                   | Енергетична цінність |                   |
|                                      |     | Від 1-4 років    | Від 4-6 (7) років | Від 1-4 років | Від 4-6 (7) років | Від 1-4 років | Від 4-6 (7) років | Від 1-4 років | Від 4-6 (7) років | Від 1-4 років        | Від 4-6 (7) років |
| Сніданок:                            |     |                  |                   |               |                   |               |                   |               |                   |                      |                   |
| Макарони з твердим сиром             | 1   | 90/7             | 113/9             | 4,90          | 6,40              | 3,80          | 5,80              | 21,70         | 27,30             | 143,00               | 182,00            |
| Йогурт                               | 42  | 90               | 125               | 3,60          | 4,50              | 1,35          | 1,88              | 12,87         | 17,88             | 81,00                | 112,50            |
| Банани                               | 2   | 60               | 80                | 0,90          | 1,20              | 0,06          | 0,08              | 13,80         | 17,44             | 53,40                | 71,20             |
| Омлет драчена                        | 127 | 42               | 42                | 5,80          | 5,80              | 6,90          | 6,90              | 2,60          | 2,60              | 96,00                | 96,00             |
|                                      |     |                  |                   | 15,20         | 17,90             | 12,11         | 14,66             | 50,97         | 65,22             | 373,40               | 461,70            |
| Обід:                                |     |                  |                   |               |                   |               |                   |               |                   |                      |                   |
| Суп рисовий з помідорами та сметаною | 147 | 150/2            | 200/8             | 1,50          | 2,20              | 3,10          | 5,00              | 12,10         | 16,20             | 82,00                | 117,00            |
| Картопляне пюре                      | 20  | 91               | 114               | 2,01          | 2,51              | 2,12          | 2,65              | 14,53         | 18,16             | 84,50                | 105,63            |
| Риба в овочах                        | 55  | 60               | 90                | 8,50          | 12,70             | 2,80          | 4,20              | 1,70          | 2,50              | 60,90                | 91,30             |
| Салат з буряка                       | 29  | 70               | 93                | 1,07          | 1,43              | 4,07          | 5,10              | 7,10          | 9,50              | 65,78                | 84,85             |
| Хліб цільнозерновий                  | 9   | 30               | 30                | 2,10          | 2,10              | 2,40          | 2,40              | 9,90          | 9,90              | 71,10                | 71,10             |
| Компот з сухофруктів                 | 36  | 116              | 140               | 0,30          | 0,30              | 0,00          | 0,00              | 16,00         | 19,10             | 61,00                | 72,00             |
| Всього за обід:                      |     |                  |                   | 15,48         | 21,24             | 14,49         | 19,35             | 61,33         | 75,36             | 425,28               | 541,88            |
| Вечеря:                              |     |                  |                   |               |                   |               |                   |               |                   |                      |                   |
| Каша кукурудзяна розсипчаста         | 75  | 90               | 113               | 2,50          | 3,10              | 1,80          | 2,30              | 21,40         | 26,80             | 113,00               | 141,00            |
| Курача паличка                       | 121 | 45               | 60                | 10,60         | 14,01             | 3,90          | 5,00              | 5,60          | 7,40              | 103,00               | 134,00            |
| Салат з св огірків                   | 136 | 54               | 82                | 0,40          | 0,60              | 2,00          | 2,60              | 1,60          | 3,00              | 25,00                | 35,00             |
| Кисіль полуничний                    | 70  | 150              | 185               | 0,40          | 0,50              | 0,00          | 0,00              | 19,30         | 24,10             | 91,00                | 113,00            |
| Хліб цільнозерновий                  | 9   | 30               | 30                | 2,10          | 2,10              | 2,40          | 2,40              | 9,90          | 9,90              | 71,10                | 71,10             |
| Всього за вечерю:                    |     |                  |                   | 16,00         | 20,31             | 10,10         | 12,30             | 57,80         | 71,20             | 403,10               | 494,10            |
| Всього за день:                      |     |                  |                   | 46,68         | 59,45             | 36,70         | 46,31             | 170,10        | 211,78            | 1201,78              | 1497,68           |