

Погоджено

В.о. заступника начальника

Головного управління

Держпродспоживслужби

В Запорізькій області



За тверджено

ФОП Чернишенко С.В.

Примірне чотиритижневе меню

на осінній період 2025 навчального року

для організації харчування вихованців Мелітопольського центру розвитку дитини «Черешенька» Мелітопольської міської ради Запорізької області, в якому запроваджено змішаний режим навчання, харчування здійснюється за місцем навчання вихованців в очному форматі шляхом надання кейтерингових послуг з постачання готової кулінарної продукції оператором ринку харчових продуктів (ФОП Чернишенко) на підставі укладеного договору

м. Запоріжжя

2025 рік

1 тиждень

Збірник рецептур, № тк	Наявні алергени	Найменування страв	Для дітей віком 3-4 роки		Для дітей віком 5-6 (7) років	
			Вихід, гр	Енергетична цінність	Вихід, гр	Енергетична цінність
Понеділок						
Сніданок				350-415		425-510
10.8	Л, МП, ЗП	Гречана каша з томатною пастою	80	130	100	163
9.31	ЗП, Я	Парові котлети з м'яса птиці	45	77	60	103
1.21	Л, МП	Салат з моркви, з сиром/сметаною	60	53	80	70
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
13.16	-	Зелений чай з жасмином	150	16	200	21
12.1		Яблуко	60	30	80	40
Всього кілокалорій за сніданок				377		468
Обід				415-485		510-595
2.13	-	Квасолева юшка	150	102	150	102
10.45	Л, МП, Г, ЗП	Вермішель із сиром	80	269	100	336
9.5	-	Запечене філе курки з орегано	45	84	60	112
1.54	ГЦ	Салат з пекінської капусти, моркви з медово-гірчичним соусом	60	28	80	37
		Хліб цільнозерновий	20	47	20	47
13.10	-	Напій з лимонів та апельсинів	100	7	100	7
12.1		Диня	60	25	80	33
Всього кілокалорій за обід				562		674
Підвечірок				277-332		340-408
1.30	ГЦ	Салат з червоної капусти з соусом вінегрет	60	34	80	46
13.14	Л, МП	Молоко	150	78	200	104
14.7	Л,Г,Я, МП,ЗП	Вергута з яблуком	60	199	60	199
Всього кілокалорій за підвечірок				311		349

Вівторок						
Сніданок				350-415		425-510
10.22	Л, МП	Картопляне пюре з орегано	80	74	100	93
7.10	Р,Я,ЗП,Г	Рибні нагетси	50	84	70	117
1.35	-	Салат з молоді капусти, огірків та томатів	60	30	80	40
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
13.1	Л, МП	Какао з молоком	150	84	200	112
12.1		Яблуко	60	30	80	40
Всього кілокалорій за сніданок				373		473
Обід				415-485		510-595
2.3	Л,МП	Полтавський борщ	150	101	200	135
10.1	Л, МП, Г, ЗП	Каша пшенична	80	116	100	145
8.28	МП, Л	Січеники зі свинини	45	161	60	215
1.27	-	Салат з капусти та моркви	60	33	80	44
		Хліб житній	30	68	30	68
		Сік яблучний	120	53	180	80
Всього кілокалорій за обід				532		687
Підвечірок				277-332		340-408
1.26	-	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику	60	56	80	75
6.5	Я, МП, Л, ЗП, Г	Запіканка сирна з бананом та сметаною	100/15	201	120/15	236
12.1		Банан	45	40	60	54
13.17	-	Чорний чай з чебрецем	150	16	150	16
Всього кілокалорій за підвечірок				313		381
Середа						
Сніданок				350-415		425-510
10.54	Л, МП, ЗП, Г	Булгур	80	134	100	168
9.8	-	Курка по-італійськи	52	90	70	121
1.43	Л, МП, Я	Салат з буряка та яєць зі сметаною	60	50	80	67
		Хліб житній	30	68	30	68
13.31	-	Компот з журавлиною і м'ятою	150	27	200	36
12.1		Апельсин	60	28	80	38
Всього кілокалорій за сніданок				397		498

Обід				415-485		510-595
2.23	-	Юшка з фрикадельками	150/18	82	200/23	109
4.15	-	Лобіо з квасолею	120	125	150	156
9.14	ГЦ	Куряче стегно в гірчичному соусі	30	79	40	105
5.15	Я, МП, Л	Французький омлет	35	66	35	66
		Хліб цільнозерн	30	71	30	71
13.11	-	Узвар із суміші сухофруктів	100	31	100	31
12.1		Яблуко	60	30	80	40
Всього кілокалорій за обід				484		578
Підвечірок				277-332		340-408
1.27	-	Салат з капусти та моркви	60	33	80	44
13.14	Л, МП	Йогурт	100	74	125	92
14.1	Л,Г,Я, МП,ЗП	Печиво цитрусове	60	215	60	215
Всього кілокалорій за підвечірок				322		351
Четвер						
Сніданок				350-415		425-510
10.41	Г,ЗП	Маринара	70	148	100	212
7.6	Р, Я	Фрикадельки рибні	40	41	60	61
1.30	ГЦ	Салат з червоної капусти з соусом вінегрет	60	35	80	46
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
13.6	Л,МП	Чай масала	150	49	200	66
12.1		Банан	60	54	80	72
Всього кілокалорій за сніданок				398		528
Обід				415-485		510-595
2.2	Л,МП	Борщ з картоплею	150	95	200	127
10.16	Л, МП, Г, ЗП	Кускус розсипчастий	80	157	100	196
9.9	ЗП,Г	Чахохбілі з куркою	94	128	125	170
1.4		Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	60	30	80	40
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
13.17	-	Чорний чай з чебрецем	150	16	150	16
12.1		Яблуко	60	30	80	40
Всього кілокалорій за обід				527		660
Підвечірок				277-332		340-408
1.35	-	Салат з молодії капусти, огірків та томатів	60	30	80	40
13.14	Л, МП	Кефір	100	59	125	74
14.5	Л,Г,Я, МП,ЗП	Кіфлик	60	221	70	258
Всього кілокалорій за підвечірок				310		372

П'ятниця						
Сніданок				350-415		425-510
10.14	Л, МП, ЗП	Ризото з зеленим горошком та твердим сиром	80	98	100	122
9.45	ЗП, Г,Я	Мітбол з птиці з мускатним горіхом	45	59	60	79
1.43	Л, МП, Я	Салат з буряка та яєць зі сметаною	60	50	80	67
		Хліб житній	30	68	30	68
		Сік яблучний	120	53	180	80
12.1		Груша	60	34	80	45
Всього кілокалорій за сніданок				362		461
Обід				415-485		510-595
2.22	-	Бограч закарпатський без м'яса	150	82	200	110
3.29	МП, Л	Картопля, тушкована з кмином і кукурудзою	110	108	138	135
8.47	-	Свинина карі	40	133	60	200
		Хліб житній	30	68	30	68
13.19	-	Ягідний узвар	150	51	150	51
Всього кілокалорій за обід				442		564
Підвечірок				277-332		340-408
1.20	ГЦ	Салат з моркви з карі та соусом вінегрет	60	40	80	53
14.25	Л, Г, Я, МП, ЗП	Оладки з яблуками і корицею	60	154	80	205
13.1	Л, МП	Какао з молоком	150	84	200	112
12.1		Яблуко	60	30	80	40
Всього кілокалорій за підвечірок				308		410

2 тиждень

Збірник рецептур, № тк	Наявні алергени	Найменування страв	Для дітей віком 3-4 роки		Для дітей віком 5-6 (7) років	
			Вихід, гр	Енергетична цінність	Вихід, гр	Енергетична цінність
Понеділок						
Сніданок				350-415		425-510
9.20	ЗП	Плов з курячим м'ясом	170	233	200	274
1.2	К	Асорті овочеве	60	51	80	68
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
13.6	Л, МП	Чай масала	100	33	150	49
12.1		Банан	60	54	80	72
Всього кілокалорій за сніданок				442		534
Обід				415-485		510-595
2.23	-	Юшка з фрикадельками	150/18	82	200/23	109
10.1	Л, МП, Г, ЗП	Каша пшенична	80	116	100	145
9.45	ЗП, Г,Я	Мітбол з птиці з мускатним горіхом	25	33	40	53
5.8	Я	Шакшука	60	87	60	87
1.26	-	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику	60	56	80	75
		Хліб житній	20	45	20	45
		Сік яблучний	120	53	180	80
12.1		Апельсин	60	28	80	38
Всього кілокалорій за обід				500		632
Підвечірок				277-332		340-408
1.30	ГЦ	Салат з червоної капусти з соусом вінегрет	60	35	80	46
13.17	-	Чорний чай з чебрецем	150	16	200	21
6.1	Я, МП, Л, Г	Вареники лінів	100/25	241	120/25	280
Всього кілокалорій за підвечірок				292		347
Вівторок						
Сніданок				350-415		425-510
10.45	Л, МП, Г, ЗП	Вермішель із сиром	80	250	100	313
7.17	Р, Я, ЗП	Риба, запечена у кукурудзяній паніровці	40	55	60	82
1.27	-	Салат з капусти та моркви	60	33	80	44
		Хліб житній	20	45	20	45
13.4	-	Чай з мелісою	150	0.2	200	0.3
12.1		Яблуко	60	30	80	40
Всього кілокалорій за сніданок				413		524

Обід				415-485		510-595
2.3	Л, МП	Полтавський борщ	150	101	200	135
10.22	Л, МП	Картопляне пюре з орегано	80	74	100	93
8.7	Л, МП	Бефстроганов вареної яловичини з	70	108	100	154
1.13	-	Салат зелений з огірків та томатів	60	36	80	48
		Хліб житній	30	68	30	68
13.11	-	Узвар із суміші сухофруктів	150	46	200	62
12.1		Диня	60	25	80	33
Всього кілокалорій за обід				458		593
Підвечірок				277-332		340-408
1.74	-	Салат морквяний з родзинками	60	35	80	47
14.7	Л, Г, Я, МП, ЗП	Вертута з яблуком	60	199	70	232
13.14	Л, МП	Кефір	100	59	125	74
Всього кілокалорій за підвечірок				293		353
Середа						
Сніданок				350-415		425-510
4.4	-	Сочевиця тушкована з овочами	80	96	100	120
9.31	ЗП, Я	Парові котлети з м'яса птиці	45	77	60	103
1.21	Л, МП	Салат з моркви, з сиром/сметаною	60	53	80	70
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
13.8	-	Компот з ягід або фруктів	120	29	180	43
12.1		Апельсин	60	28	80	38
Всього кілокалорій за сніданок				354		445
Обід				415-485		510-595
2.22	-	Бограч закарпатський без м'яса	150	82	200	110
9.23	-	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	125	137	140	153
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
13.1	Л, МП	Какао з молоком	150	84	200	112
12.1		Банан	60	54	80	72
Всього кілокалорій за обід				428		518
Підвечірок				277-332		340-408
1.26	-	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику	60	56	80	75
6.20	Я, МП, Л, ЗП, Г	Сирники з курагою	100	205	120	246
13.19	-	Ягідний узвар	180	61	200	68
Всього кілокалорій за підвечірок				322		389

Четвер						
Сніданок				350-415		425-510
3.21	-	Овочеве рагу з зеленим горошком	100	100	120	120
9.11	-	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	103	90	132
1.8	Л, МП, Я	Салат з яєць, сиру та куркуми	60	85	80	113
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
13.17	-	Чорний чай з чебрецем	150	16	200	21
12.1		Яблучко	60	30	80	40
Всього кілокалорій за сніданок				405		497
Обід				415-485		510-595
2.30	-	Міністроне з вермішелью	150	92	200	123
10.12	Л, МП, ЗП	Рис розсипчастий з орегано	80	106	100	133
7.6	Р,Я	Фрикадельки рибні	40	41	60	61
		Хліб житній	30	68	30	68
13.11	-	Узвар із суміші сухофруктів	180	56	200	62
12.1		Банан	60	54	80	72
Всього кілокалорій за обід				417		519
Підвечірок				277-332		340-408
1.20	ГЦ	Салат з моркви з карі та соусом вінегрет	60	40	80	53
13.14	Л, МП	Йогурт	100	74	125	93
14.29	ЗП, Г, Я	Кекс з бананом	60	170	80	227
Всього кілокалорій за підвечірок				284		373
П'ятниця						
Сніданок				350-415		425-510
10.26	Л, МП,	Картопля запечена з маслом вершковим	60	75	80	100
9.40	-	Курка тушкована в томатному соусі	70	94	100	134
1.38	Л, МП	Салат з буряка зі сметаною	60	37	80	49
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
		Сік яблучний	120	53	180	79
12.1		Апельсин	60	28	80	38
Всього кілокалорій за сніданок				358		471

Обід				415-485		510-595
2.2	Л, МП	Борщ з картоплею	150	95	200	127
10.52	Г,ЗП	Перлова каша з овочами	80	80	100	100
8.17	Г,ЗП	Шніцель зі свинини	45	158	60	214
1.27	-	Салат з капусти та моркви	60	36	80	48
		Хліб житній	30	68	30	68
13.10	-	Напій з лимонів та апельсинів	150	10	200	14
12.1		Яблуко	60	30	80	40
Всього кілокалорій за обід				477		611
Підвечірок				277-332		340-408
1.2	К	Асорті овочеве	60	52	80	69
14.25	Л, Г, Я, МП, ЗП	Оладки з яблуками і корицею	60	154	80	205
13.1	Л, МП	Какао з молоком	150	84	200	112
Всього кілокалорій за підвечірок				290		386

3 тиждень

Збірник рецептур, № тк	Наявні алергени	Найменування страв	Для дітей віком 3-4 роки		Для дітей віком 5-6 (7) років	
			Вихід, гр	Енергетична цінність	Вихід, гр	Енергетична цінність
Понеділок						
Сніданок				350-415		425-510
10.54	Л, МП, ЗП, Г	Булгур	80	134	100	168
9.8	-	Курка по-італійські	52	90	70	121
1.38	Л, МП	Салат з буряка зі сметаною	60	37	80	50
		Хліб житній	30	68	30	68
13.24	-	Обліпиховий чай	150	26	200	35
12.1		Апельсин	60	28	80	38
Всього кілокалорій за сніданок				383		480
Обід				415-485		510-595
2.2	Л,МП	Борщ з картоплею	150	95	150	127
10.8	Л, МП, ЗП	Гречана каша з томатною пастою	60	97	80	130
9.54	ЗП, Г, Я	Січеники з м'яса птиці	45	73	60	98
1.54	ГЦ	Салат з пекінської капусти, моркви з медово-гірчичним соусом	60	28	80	38
		Хліб житній	30	68	30	68
13.1	Л, МП	Какао з молоком	150	84	200	112
12.1		Яблуко	60	30	80	40
Всього кілокалорій за обід				475		613
Підвечірок				277-332		340-408
1.30	ГЦ	Салат з червоної капусти з соусом вінегрет	60	34	80	46
13.14	Л, МП	Йогурт	100	74	125	93
14.1	Л,Г,Я, МП,ЗП	Печиво цитрусове	60	215	60	215
Всього кілокалорій за підвечірок				323		354
Вівторок						
Сніданок				350-415		425-510
3.10	Л, МП, Я	Гратен з яйцем	120	141	150	176
9.14	ГЦ	Куряче стегно в гірчичному соусі	45	118	60	157
1.22	Л, МП	Салат з моркви та капусти з хроном і сметаною	60	34	80	45
		Хліб житній	30	68	30	68
13.17	-	Чорний чай з чебрецем	150	16	200	21
12.1		Яблуко	60	30	80	40
Всього кілокалорій за сніданок				407		507

Обід				415-485		510-595
2.22	-	Бограч закарпатський без м'яса	150	82	180	98
8.14	-	Чилі конкарне з яловичиною	165	234	230	326
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
12.1		Банан	60	54	80	72
		Сік яблучний	120	53	180	80
Всього кілокалорій за обід				494		647
Підвечірок				277-332		340-408
1.2	К	Асорті овочеve	60	52	80	69
6.3	Я, МП, Л, ЗП, Г	Запіканка сирна з ягідним кулі	100	183	120	220
13.13	-	Кисіль ягідний	150	70	150	70
Всього кілокалорій за підвечірок				305		359
Середа						
Сніданок				350-415		425-510
10.12	Л, МП, ЗП	Рис розсипчастий з орегано	80	106	100	133
7.14	Р, МП, ЗП, Л, Г	Риба запечена з сиром у бешамелі	60	86	90	130
1.43	Л, МП, Я	Салат з буряка та яєць зі сметаною	60	50	80	67
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
13.8	-	Компот з ягід або фруктів	150	36	150	36
12.1		Банан	60	54	80	72
Всього кілокалорій за сніданок				403		509
Обід				415-485		510-595
2.23	-	Юшка з фрикадельками	150/18	82	200/23	109
10.20	Л, МП	Відварена картопля з вершковим маслом	80	78	100	98
1.27	-	Салат з капусти та моркви	60	33	80	44
9.5	-	Запечене філе курки з орегано	45	84	60	112
		Хліб житній	30	68	30	68
13.19	-	Ягідний узвар	150	51	200	68
12.1		Апельсин	60	28	80	38
Всього кілокалорій за обід				424		537
Підвечірок				277-332		340-408
1.26	-	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику	60	56	80	75
12.14	Г, Я, МП, Л, ЗП	Клафуті	80	139	100	173
13.1	Л, МП	Какао з молоком	150	84	200	112
Всього кілокалорій за підвечірок				279		360

Четвер						
Сніданок				350-415		425-510
10.41	Г,ЗП	Маринара	80	169	100	212
9.40	-	Курка тушкована в томатному соусі	70	94	100	134
1.27	-	Салат з капусти та моркви	60	32	80	43
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
13.6	Л,МП	Чай масала	100 ✓	33	100 ✓	33
12.1		Апельсин	60	28	80	38
Всього кілокалорій за сніданок				427		531
Обід				415-485		510-595
2.3	Л,МП	Полтавський борщ	150	101	200	135
3.2	Л, МП, Я	Сирна запіканка з броколі	100	104	120	125
8.47	-	Свинина карі	45	150	60	200
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
13.11	-	Узвар із суміші сухофруктів	150	46	150	46
12.1		Яблуко	60	30	80	40
Всього кілокалорій за обід				502		617
Підвечірок				277-332		340-408
1.41	Л, МП, ГХ	Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом	60	101	80	134
13.31		Компот з журавлиною і м'ятою	150	27	200	36
6.10	Я, МП, Л, ЗП, Г	Сирники класичні	80	156	110	215
Всього кілокалорій за підвечірок				284		385
П'ятниця						
Сніданок				350-415		425-510
10.1	Л, МП, Г, ЗП	Каша пшенична	80	116	100	145
9.9	ЗП,Г	Чахохбілі з куркою	94	128	125	170
1.21	Л, МП	Салат з моркви з сиром/сметаною	60	53	80	70
		Хліб житній	30	68	30	68
		Сік яблучний	120	53	180	79
Всього кілокалорій за сніданок				418		532

Обід				415-485		510-595
2.12	С	Суп гороховий	150	106	200	142
10.22	Л,МП	Картопляне пюре з орегано	80	74	100	93
7.5	Р	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	52	66	78	99
1.2	К	Асорті овочеве	60	52	80	69
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
13.8	-	Компот з ягід або фруктів	150	36	200	48
12.1		Банан	60	54	80	72
Всього кілокалорій за обід				459		594
Підвечірок				277-332		340-408
1.74	-	Салат морквяний з родзинками	60	35	80	47
6.5	Я, МП, Л, ЗП, Г	Запіканка сирна з бананом та сметаною	120/15	236	140/15	275
13.17	-	Чорний чай з чебрецем	150	16	200	22
Всього кілокалорій за підвечірок				287		344

4 тиждень

Збірник рецептур, № тк	Наявні алергени	Найменування страв	Для дітей віком 3-4 роки		Для дітей віком 5-6 (7) років	
			Вихід, гр	Енергетична цінність	Вихід, гр	Енергетична цінність
Понеділок						
Сніданок				350-415		425-510
10.22	Л, МП	Картопляне пюре з орегано	80	74	100	93
9.11	-	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	103	90	132
1.38	Л, МП	Салат з буряка зі сметаною	60	37	80	50
5.1	Г, Я, МП, Л,ЗП	Скрамбл	50	84	50	84
		Хліб житній	30	68	30	68
13.16	-	Зелений чай з жасмином	150	16	200	21
12.1		Апельсин	60	28	80	38
Всього кілокалорій за сніданок				410		486
Обід				415-485		510-595
2.22	-	Бограч закарпатський без м'яса	150	82	200	110
10.8	Л, МП, ЗП	Гречана каша з томатною пастою	80	130	100	162
1.4		Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	60	30	80	40
8.9	Л, МП, Г, ЗП	Гуляш з вареної яловичини	70	100	100	143
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
		Сік яблучний	120	53	180	79
12.1		Яблуко	60	30	80	40
Всього кілокалорій за обід				496		645
Підвечірок				277-332		340-408
1.26	-	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику	60	56	80	75
13.6	Л, МП	Чай масала	150	49	200	66
14.7	Л, Г, Я, МП, ЗП	Вертута з яблуком	60	199	70	232
Всього кілокалорій за підвечірок				304		373

Вівторок						
Сніданок				350-415		425-510
9.12	-	Чилі конкарне з куркою	165	236	216	308
1.2	К	Асорті овочеве	60	50	80	67
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
13.1	Л, МП	Какао з молоком	150	84	200	112
12.1		Яблуко	60	30	80	40
Всього кілокалорій за сніданок				471		598
Обід				415-485		510-595
2.23	-	Юшка з фрикадельками	150/18	82	200/23	109
10.45	Л, МП, Г, ЗП	Вермішель із сиром	80	269	100	336
9.45	ЗП, Г, Я	Мітбол з птиці з мускатним горіхом	30	40	40	53
1.54	ГЦ	Салат з пекінської капусти, моркви з медово-гірчичним соусом	60	28	80	37
		Хліб житній	20	45	20	45
13.10	-	Напій з лимонів та апельсинів	150	10	200	14
12.1		Апельсин	60	28	80	38
Всього кілокалорій за обід				502		632
Підвечірок				277-332		340-408
1.13	-	Салат зелений з огірків та томатів	60	37	80	50
6.3	Я, МП, Л, ЗП, Г	Запіканка сирна з ягідним кулі	120	220	150	275
13.19	-	Ягідний узвар	150	51	200	68
Всього кілокалорій за підвечірок				308		393
Середа						
Сніданок				350-415		425-510
9.20	ЗП	Плов з курячим м'ясом	170	233	200	274
1.23	ГЦ	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	60	42	80	56
		Хліб житній	20	45	20	45
13.6	Л, МП	Чай масала	150	49	200	66
12.1		Апельсин	60	28	80	38
Всього кілокалорій за сніданок				397		479

Обід				415-485		510-595
2.2	Л, МП	Борщ з картоплею	150	95	200	127
3.21	-	Овочеve рагу з зеленим горошком	100	100	120	120
7.17	Р, Я, ЗП	Риба, запечена у кукурудзяній паніровці	40	55	60	82
1.8	Л, МП, Я	Салат з яєць, сиру та куркуми	60	85	80	114
		Хліб житній	30	68	30	68
13.8	-	Компот з ягід або фруктів	100	24	150	36
12.1		Банан	60	54	80	72
Всього кілокалорій за обід				481		619
Підвечірок				277-332		340-408
1.74	-	Салат морквяний з родзинками	60	35	80	47
13.14	Л, МП	Молоко	100	52	155	78
6.1	Я, МП, Л, Г	Вареники лінівi	100/25	241	120/25	280
Всього кілокалорій за підвечірок				328		405
Четвер						
Сніданок				350-415		425-510
10.52	Г, ЗП	Перлова каша з овочами	100	100	120	120
9.44	К, СБ	Курятина в кисло-солодкому соусі з кунжутом	75	144	105	163
1.22	Л, МП	Салат з моркви та капусти з хроном і сметаною	60	33	80	44
		Хліб житній	30	68	30	68
13.17	-	Чорний чай з чебрецем	150	16	200	21
12.1		Банан	60	54	80	72
Всього кілокалорій за сніданок				415		488
Обід				415-485		510-595
2.19	-	Сочевичний суп-пюре	150	117	200	156
3.29	МП, Л	Картопля, тушкована з кмином кукурудзою	110	108	138	135
9.45	ЗП, Г, Я	Мітбол з птиці з мускатним горіхом	45	59	60	79
1.13	-	Салат зелений з огірків та томатів	60	36	80	48
		Хліб житній	30	68	30	68
13.11	-	Узвар із суміші сухофруктів	150	46	200	62
12.1		Яблучко	60	30	80	40
Всього кілокалорій за обід				464		588

Підвечірок				277-332		340-408
1.67	-	Салат буряково-гарбузовий	60	49	80	66
13.1	Л, МП	Какао з молоком	150	84	200	112
14.25	Л, Г, Я, МП, ЗП	Оладки з яблуками і корицею	60	154	80	205
Всього кілокалорій за підвечірок				287		383
П'ятниця						
Сніданок				350-415		425-510
10.14	Л, МП, ЗП	Ризото з зеленим горошком та твердим сиром	100	122	120	146
7.6	Р, Я	Фрикадельки рибні	40	41	60	61
1.43	Л, МП, Я	Салат з буряка та яєць зі сметаною	75	62	100	83
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71
		Сік яблучний	120	53	180	79
12.1		Апельсин	60	28	80	38
Всього кілокалорій за сніданок				377		478
Обід				415-485		510-595
2.3	Л, МП	Полтавський борщ	150	101	200	135
10.1	Л, МП, Г, ЗП	Каша пшенична	80	116	100	145
8.28	МП, Л	Січеники зі свинини	45	161	60	215
1.27	-	Салат з капусти та моркви	60	34	80	45
		Хліб житній	30	68	30	68
13.4	-	Чай з мелісою	150	0.2	200	0.3
Всього кілокалорій за обід				480		608
Підвечірок				277-332		340-408
1.2	К	Асорті овочеве	60	52	80	69
12.10	Г, Я, МП, Л, ЗП	Манний пудинг	100	193	120	232
13.17	-	Чорний чай з чебрецем	150	16	200	21
12.1		Банан	60	54	80	72
Всього кілокалорій за підвечірок				315		394

Фізична особа підприємець

С.В.Чернишенко

С.В.Чернишенко