

УДК 373.2
ББК 74.102
О-63

Серія
«Дошкільний навчальний заклад. Керівнику»

О-63 **Організація раціонального харчування в ДНЗ / упоряд.** Л. А. Шик — Х. : Вид. група «Основа», 2013. — 285, [3] с. — (Серія «Дошкільний навчальний заклад. Керівнику»).

ISBN 978-617-00-1840-3.

Посібник містить рекомендації щодо організації раціонального харчування дітей у ДНЗ: перелік нормативно-правових документів, контроль за організацією харчування, оформлення необхідної документації, матеріал для використання в роботі з дітьми стосовно здорового харчування, рекомендації для батьків.

Посібник адресовано медичним сестрам з дієтичного харчування, посаду яких нещодавно введено до штатних розписів ДНЗ, керівникам закладу, вихователям, батькам.

УДК 373.2
ББК 74.102

ISBN 978-617-00-1840-3

© Упоряд. Шик Л. А., 2013
© ТОВ «Видавнична група „Основа“», 2013

Зміст

Передмова	4
Розділ I. Організаційно-методичні рекомендації організації правильного харчування дошкільників	6
Пам'ятка для кухарів	69
Методика органолептичного оцінювання їжі	70
Пам'ятка щодо складання та оформлення меню-вимоги на видавання продуктів харчування	72
Ознаки доброякісності основних продуктів, що використовують у дитячому харчуванні	74
Розрахунок виходу білка	77
Дієтичне харчування	79
Розділ II. Контроль за організацією харчування	81
Приклади оформлення наказів у дошкільному навчальному закладі з питань харчування	84
Робота ради ДНЗ	105
Оцінювання якості харчування	118
Розділ III. Педагогічний аспект організації харчування в ДНЗ	132
Рекомендації для батьків щодо організації харчування дитини (інформація для розміщення на web-сайті або в інформаційних куточках)	134
Практичні поради вихователям щодо роботи з дітьми з питань здорового харчування	145
Законодавчі, нормативні документи для організації раціонального харчування в ДНЗ	187
Посадові інструкції	257
Література	286

ПЕРЕДМОВА

*Ми живемо не для того, щоб їсти,
але ми їмо для того, щоб жити.*

Сократ

Проблема здоров'я дітей дошкільного віку в Україні належить до найважливіших соціальних проблем, тому що раціональне харчування є однією з найбільш важливих і ефективних передумов, що впливають на зростання і розвиток дітей, визначають їх гармонійний фізичний розвиток, а також оптимальне функціонування всіх органів і систем.

Раціональне харчування — одна з основних умов здоров'я людини, її довголіття, плодотворної праці. Для забезпечення правильного харчування будь-якій людині необхідні три умови:

- наявність у їжі всіх необхідних інгредієнтів;
- здоровий травний тракт;
- раціональний режим харчування.

Організація харчування в дошкільному навчальному закладі — це проблема великої соціальної значущості, особливо за умов дійсних соціально-економічних обставин. Дитина перебуває в дитячому садку протягом 9–12 годин, і харчування здебільшого забезпечується саме в дошкільному навчальному закладі. Від того, наскільки правильно буде воно організовано, багато в чому залежить і здоров'я малят, і всебічний їх розвиток.

Раціональне харчування, що відповідає фізіологічним потребам організму дитини в харчових речовинах і енергії, забезпечує її нормальний гармонійний розвиток, підвищує стійкість до різних несприятливих факторів зовнішнього середовища, сприяє виробленню імунітету до різних інфекцій. Доведено, що діти, які отримують з самого раннього віку правильне харчування, рідше хворіють, а в разі виникнення захворювань переносять їх легше і, зазвичай, без ускладнень.

Харчування має не лише компенсувати енерговитрати, але й забезпечувати безперервні процеси, що необхідні для зростання і розвитку (тобто дитина справді «їсть для того, щоб жити»).

За результатами досліджень, процеси обміну речовин у дітей відбуваються значно інтенсивніше, ніж у дорослих. Діти дошкільного віку більше рухаються і гуляють, що також спричиняє значні енергетичні витрати.

В їжі мають обов'язково поєднуватися у правильному співвідношенні речовини, що є у складі людського організму: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, вода.

Правильна організація харчування дітей, яких виховують у дошкільних навчальних закладах, є особливо актуальною через високе охоплення ними дітей раннього і дошкільного віку. Тому організація раціонального харчування дитини потребує постійної уваги батьків вихованців та працівників дошкільних навчальних закладів.

Розділ I

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

Одне з основних завдань сучасного дошкільного навчального закладу — це забезпечення конституційного права кожної дитини на охорону життя і здоров'я. Здоров'я дитини неможливо забезпечити без раціонального харчування, що є одним із основних засобів забезпечення нормального фізичного та розумового розвитку дітей. Саме в дошкільному віці необхідно підготувати м'язи, кістки та мозок дитини до швидкого зростання розумових та фізичних навантажень, зміни режиму, що чекають на дитину під час навчання в школі. У цьому віці дитина дуже активна, рухлива і витрачає значну кількість енергії, а єдиним джерелом її поповнення є їжі.

Складаючи раціон дитини, необхідно враховувати її вік, рівень фізичного розвитку, фізіологічну потребу в основних харчових речовинах і енергії, стан здоров'я, умови виховання. Правильний режим харчування дітей передбачає відповідний розподіл різних продуктів протягом доби.

Сніданок — 25 % ;
обід — 35–40 % ;
полуденок — 10–15 % ;
вечеря — 20 % .

Традиційно калорійність харчового раціону складають відповідно до одного із запропонованих варіантів.

I варіант	II варіант	III варіант	IV варіант
Сніданок (20 %). Сніданок (10 %). Обід (30–35 %). Полуденок (15–20 %). Вечеря (20 %)	Сніданок (25 %). Обід (30–35 %). Полуденок (15–20 %). Вечеря (20 %)	Сніданок (25 %). Обід (25 %). Полуденок (25 %). Вечеря (25 %)	Сніданок (20 %). Сніданок (15–20 % (замість полуденка). Обід (30 %). Вечеря (25–30 %)

Аналізуючи режим харчування в дошкільних навчальних закладах, можна помітити, що використовують здебільшого II варіант або I варіант. IV варіант рекомендовано використовувати під час літнього оздоровлення, особливо, коли під впливом високої температури у дітей спостерігаються деякі відхилення діяльності шлунково-кишкового тракту.

Організуючи дитяче харчування, слід ураховувати якісні показники білків. Найцінніший і найкорисніший для зростання дитини тваринний білок. Достатня його кількість є в м'ясі, рибі, молоці, яйцях та ін. Основними джерелами рослинного білка є хліб, крупа, макарони.

Також важливу роль відіграють жири. Вони є джерелом енергії, необхідні для побудови кліткових мембран, відіграють важливу роль запасного поживного матеріалу, забезпечують засвоєння багатьох вітамінів (жиророзчинних). Надмір жирів шкідливий, адже сприяє порушенню обміну речовин, погіршенню засвоєння білка, іноді спричиняє розлади органів травлення. Жири, як і вуглеводи, є джерелом поповнення енергії.

Вуглеводи — це основний матеріал для енергії м'язової діяльності. Велика їх кількість є в овочах, фруктах, ягодах та їх соках, молоці, у вмісті яких є багато глюкози і фруктози.

У щоденному раціоні дитини обов'язково мають бути і вітаміни, що відіграють роль каталізаторів в обмінних процесах. Недостатня їх кількість різко погіршує стан здоров'я, зростання і розвиток організму. Адже вони беруть участь в обміні білків, жирів, вуглеводів, регулюють окремі біохімічні й фізіологічні процеси, забезпечують життєві функції організму.

Дуже важливими компонентами є балансні речовини (харчові волокна і клітковина), вони обов'язково мають входити в харчування. Рослинні волокна нейтралізують багато шкідливих речовин, що надходять в організм зовні, і вводять у нього пектини — дуже цінні інгредієнти для обміну речовин.

Основні принципи організації дитячого харчування в дошкільних навчальних закладах

1. Правильна організація режиму харчування.
2. Адекватна енергетична цінність раціонів, що відповідає енерговитратам дітей.
3. Збалансованість раціону за всіма харчовими факторами, що містять білки і амінокислоти, харчові жири і харчові кислоти, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі й мікроелементи.
4. Максимальна різноманітність раціону, що є основною умовою забезпечення його збалансованості, яке досягають шляхом

використання достатнього асортименту продуктів і різних способів кулінарної обробки.

5. Облік у харчуванні індивідуальних особливостей дітей (харчова алергія, надмірна вага тіла).
6. Забезпечення санітарно-гігієнічного контролю організації харчування.
7. Відповідність енергетичної цінності раціону енерговитратам дітей різних вікових категорій.

У всіх дошкільних навчальних закладах харчування має бути організовано відповідно до основних санітарно-гігієнічних вимог та переліку чинних законодавчих, нормативних документів та санітарних правил для організації раціонального харчування в дошкільному навчальному закладі.

Для організації харчування в ДНЗ достатньо знати орієнтовний добовий набір продуктів, рекомендованих дитині дошкільного віку, щоб переконатися, що дитина харчується правильно.

Додаток 2

до постанови Кабінету Міністрів України
від 22 листопада 2004 р. № 1591

НОРМИ ХАРЧУВАННЯ У ДНЗАКЛАДАХ (КРІМ САНАТОРНИХ) ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШЕ ОДНОГО РОКУ (денна норма на одну дитину, грамів)

Найменування продукту	Вікова група (років)			
	Від 1 до 3		Від 3 до 6(7)	
	Кількість вживання їжі			
	3	4	3	4
Хліб житній	20	30	40	60
Хліб пшеничний	55	80	80	120
Борошно пшеничне	15	20	25	32
Крохмаль	3	3	4	4
Крупи, бобові, макаронні вироби	30	40	45	50
Картопля	130	150	190	220
Овочі різні	180	210	230	260
Фрукти свіжі, цитрусові	45	90	100	100
Соки	50	50	70	100
Фрукти сушені	10	10	10	10

Найменування продукту	Вікова група (років)			
	Від 1 до 3		Від 3 до 6(7)	
	Кількість вживання їжі			
	3	4	3	4
Кондитерські вироби	5	15	15	20
Цукор	35	40	45	50
Мед, медопродукти	1	1	2	2
Масло вершкове	12	19	21	25
Олія	6	9	9	15
Сало	1	1	2	2
Яйця (шт.)	1/4	1/2	1/2	1/2
Молоко, кисломолочні продукти	350	450	400	500
Сир кисломолочний	35	40	45	50
Сир твердий	3	3	5	5
Сметана	5	10	10	15
М'ясо, м'ясопродукти	60	85	100	110
Риба, рибопродукти	20	25	45	50
Кава злакова, цикорій	1	1	4	4
Какао	1	1	2	2
Чай	0,2	0,2	0,2	0,2
Сіль, сіль йодована	2	2	5	8
Дріжджі	1	1	1	1,5
Лавровий лист	0,05	0,05	0,1	0,1
Сухарі панірувальні	2	3	2	3
Томатна паста	2	3	2	3
Ванільний цукор	0,1	0,1	0,1	0,1
Кислота лимонна	0,1	0,1	0,1	0,1
<i>Хімічний склад</i>				
Білки	46,6	60,6	68,1	81,5
зокрема тваринні	29,1	37,5	48,4	48,5
Жири	45,6	63,5	71,7	86,5
зокрема рослинні	8,4	12,3	12,7	17,8
Вуглеводи	167,6	229,3	239,2	298,8
Енергоцінність, ккал	1267,2	1731,2	1874,8	2299,4

Згідно з додатком 3
до постанови Кабінету Міністрів України
від 22 листопада 2004 р. № 1591

**НОРМИ ХАРЧУВАННЯ
ДІТЕЙ У САНАТОРНІЙ ГРУПІ ДНЗ — ЯСЛА-САДОК
(у грамах на одну дитину на день)**

Найменування продукції	Від 3 до 7 років
Хліб пшеничний	70
Хліб житній	50
Борошно пшеничне	32
Крохмаль	3
Крупа, бобові, макаронні вироби	45
Картопля	220
Овочі різні	250
Фрукти свіжі	160
Фрукти сушені	10
Кондитерські вироби	15
Цукор	45
Масло вершкове	30
Олія	12
Яйце (шт.)	1
Молоко, кисломолочні продукти	450
Сир кисломолочний	60
М'ясо, м'ясопродукти	120
Риба, рибопродукти	60
Сметана	15
Сир твердий	10
Чай	0,2
Напій із кави, цикорій	2
Сіль, сіль йодована	8
Дріжджі	1,5
Соки	100
Мед, медопродукти	3

Найменування продукції	Від 3 до 7 років
Сало	-
Какао	2
Лавровий лист	0,02
Сухарі панірувальні	2
Томатна паста	2
Ванільний цукор	-
Кислота лимонна	-
<i>Хімічний склад орієнтовних наборів продуктів</i>	
Білки	98,1
зокрема тваринні	66
Жири	110,2
зокрема рослинні	17
Вуглеводи	316,3
Енергоцінність, ккал	2649,1

На основі добового набору продуктів складають конкретне меню, але слід пам'ятати, що одні продукти мають входити до раціону дітей щоденно, а інші — лише двічі-тричі на тиждень. Так, наприклад, до щоденного меню необхідно включати всю добову норму молока, вершкового масла та олії, цукру, хліба. Рибу, сир, сир кисломолочний, яйця, сметану можна давати дітям не щодня, але враховувати їх кількість у повному обсязі протягом 10 днів. М'ясо, крупи, овочі включають до меню щоденно, але, урахувавши норми їх використання впродовж 10, за один день їх можна використати більше, а інших — менше.

На початку роботи з організації харчування в дошкільному навчальному закладі необхідно розробити орієнтовне двотижневе меню на осінньо-зимовий та весняно-літній період з урахуванням усіх вимог збалансованого харчування та затвердити його у сан-епідеміологів (*додаток 2*). Далі на підставі нормативних і технологічних документів необхідно оформити картотеку готових страв із розробленими технологічними картками (картки-розкладки). З цією метою на окремій карточці записують назву страви, вихід її в готовому вигляді, розклад продуктів, хімічний склад, калорійність. Вносять також відомості про приготування страви (*додаток 3*).

ДОДАТОК 2

ЗАТВЕРДЖУЮ:
Завідувач ДНЗ № _____

УЗГОДЖЕНО:
Лікар райСЕС _____

ОРИЄНТОВНЕ МЕНЮ (ПЕРСПЕКТИВНЕ) НА ОСІННЬО-ЗИМОВИЙ ПЕРІОД 20__
ДНЗ ЯСЛА-САДОК__ КОМБІНОВАНОГО ТИПУ
(Режим роботи закладу — 9 годин)

Назва страви	ЯСЛА				САД					
	Вихід	Б	Ж	В	Ккал	Вихід	Б	Ж	В	Ккал
<i>1-й день</i>										
СНІДАНОК										
Макарони відварні з овочами	125	4,1	4,2	31,4	186	155	5,1	5,1	39,1	230
Яйце варене	1/2 шт.	2,3	2,4	0,1	30	1 шт.	4,5	4,9	0,2	60
Бутерброд з вершковим маслом	30/5	2,3	4,3	14,7	110	40/10	3,1	8,3	19,6	171
Чай з цукром	150	—	—	9,55	39	180	—	—	14,3	58
РАЗОМ	—	8,7	10,9	55,75	365	—	12,7	18,3	73,2	519
10.00										
Молоко кип'ячене	150	4,5	4,9	7,5	95	180	5,4	5,9	9,0	113
Печиво	25	2,2	3	9,3	105	30	2,5	3,6	22,3	125
ОБІД										
Розсольник	150	1,7	2,0	10,7	80	200	2,2	3,0	14,2	106

Назва страви	ЯСЛА				САД					
	Вихід	Б	Ж	В	Ккал	Вихід	Б	Ж	В	Ккал
<i>2-й день</i>										
Сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,3	10	0,28	2,0	0,32	20,6
Картопля тушкована з м'ясними консервами	100	6,6	7,1	13,3	164	150	10,2	12,5	16,6	233
Салат зі свіжої білокачанної капусти	40	0,8	2,0	2,6	33	50	1,0	2,5	3,0	41
Хліб житній/пшеничний	25/20	3,2	0,4	19,9	98	40/40	5,6	0,8	35,2	172
Компот з сухофруктів	150	0,45	—	23,7	98	180	0,6	—	28,4	117
РАЗОМ	—	19,6	20,4	70,4	683,3	—	27,8	28,6	129,02	927,6
ВЕЧЕРЯ										
Вареники ліниві	105	15	11,4	14,7	229	126	18	13,7	17,6	274
Сметана	10	0,28	2,0	0,32	20,6	15	0,42	3	0,48	30,9
Какао з молоком	150	2,85	3	19,4	116	180	3,4	3,6	23,2	139
РАЗОМ	—	18,13	16,4	34,4	365,6	—	21,8	20,3	41,3	443,9
УСЬОГО ЗА ДЕНЬ	—	46,4	47,7	160,55	1413,9	—	62,3	68,9	243,5	1890,5
<i>2-й день</i>										
СНІДАНОК										
Каша молочна манна	150	6,0	7,0	23,5	197	200	8,0	10,3	31,3	263
Бутерброд з маслом	30/5	2,3	4,3	14,7	110	40/10	3,1	8,3	19,6	171
Чай з молоком	150	0,16	0,88	12,2	69	180	55	1,25	14,2	96
РАЗОМ	—	9,46	12,9	50,4	376	—	12,65	19,85	65,1	530
10.00										
Фрукти свіжі	150	0,6	—	15,6	68	200	0,8	—	20,8	90
ОБІД										
Ікра з цибулі	40	1,4	4,0	5,6	64	50	1,8	5,0	7,0	80
Суп з фрикадельками	150/16	12,0	1,6	12	122	200/20	15,0	2	15,2	153

Назва страви	ЯСЛА					САД				
	Вихід	Б	Ж	В	Ккал	Вихід	Б	Ж	В	Ккал
Биточок	50	8,2	7,5	8,7	134	70	11,4	10,5	12,1	188
Каша в'язка з пшеничною крупою	82	1,8	1,5	14,0	78	103	2,3	2,2	17,5	101
Хліб житній	20	1,3	0,2	8,2	40	40	2,6	0,3	16,4	80
Хліб пшеничний	20	1,52	0,24	9,32	44	25	1,9	0,3	11,65	55
Компот зі свіжих яблук	150	0,3	—	30,1	107	180	0,36	—	36,2	146
РАЗОМ	—	27,12	15,04	103,52	657	—	36,2	20,3	136,85	893
ВЕЧЕРЯ										
Капуста тушкована з ковбасою	50/80	7,8	8,6	8,4	146	60/120	9,9	11,4	12,6	198
Хліб пшеничний	20	1,52	0,24	9,32	44	25	1,9	0,3	11,65	55
Кавовий напій на воді	150	0,2	0,2	9,95	43	180	0,3	0,3	15,1	67
РАЗОМ	—	9,52	9,04	27,7	233	—	12,1	12	39,35	320
УСЬОГО ЗА ДЕНЬ	—	46,1	36,98	181,62	1266	—	60,95	52,15	241,3	1743
3-й день										
СНІДАНОК										
Товченики м'ясні	50	7,6	8,2	6,2	130	60	9,1	9,8	7,4	156
Каша в'язка пшоняна	82	1,8	1,5	14,0	78	103	2,3	2,2	17,5	101
Ікра кабачкова	40	0,4	1,5	3,0	28	50	0,5	1,9	3,7	35
Хліб пшеничний	20	1,52	0,24	9,32	44	25	1,9	0,3	11,65	55
Чай з лимоном	150,7	0,17	—	10,8	45	180/10	0,21	—	13,1	53
Печиво	40	3,3	3,5	20,2	167	50	4,2	4,4	27,8	209
РАЗОМ	—	14,8	14,94	63,52	492	—	18,21	18,6	81,15	609

10.00	150	0,8	—	13,6	57	200	1,0	—	18,2	76
Сік фруктовий										
ОБІД										
Салат з буряка та цибулі	40	0,64	1,6	6,1	39	50	0,9	2,0	7,6	49
Борщ зі сметаною	150,5	4,2	8,0	10,8	136	200/10	6,4	11,6	14,4	189
Плов	100	12,4	4,7	18,1	165	150	18,6	7,0	27,2	247
Хліб житній	20	1,3	0,2	8,2	40	40	2,6	0,3	16,4	80
Хліб пшеничний	20	1,52	0,24	9,32	44	25	1,9	0,3	11,65	55
Компот з родзинками	150	0,3	—	21,1	86	180	0,36	—	25,4	103
РАЗОМ	—	21,2	14,7	87,2	567	—	31,8	21,2	120,85	799
ВЕЧЕРЯ										
Запіванка з кисломолочного сиру	100	17,2	12,5	13,3	237	120	20,6	15,0	16,0	284
Соус молочний солодкий	30	0,6	1,6	4,0	33	50	1,0	2,7	6,7	55
Кавовий напій з молоком	150	2,6	2,6	18,6	107	180	3,1	3,1	22,3	128
РАЗОМ	—	24	16,7	35,9	377	—	24,7	20,8	45	467
УСЬОГО ЗА ДЕНЬ	—	56,4	46,3	186,62	1436	—	74,71	60,6	247	1875
4-й день										
СНІДАНОК										
Каша молочна в'язка з ячною крупою	184	8,3	10,8	41,5	298	205	9,2	12,0	46,1	331
Бутерброд з маслом вершковим та сиром	30/5/10	4,8	7,5	14,7	150	40/10/15	7,8	13,0	19,6	229
Чай з цукром	150	—	—	9,55	39	180	—	—	14,3	58
РАЗОМ	—	13,1	18,3	65,75	487	—	17	25,0	80	618

Назва страви	ЯСЛА				САД					
	Вихід	Б	Ж	В	Ккал	Вихід	Б	Ж	В	Ккал
10.00 Яблука печені	50	0,1	—	18,6	76	75	0,5	—	30	110
ОБІД Салат з солоних огірків та цибулі	40	1,0	2,0	1,1	26	50	1,2	2,5	1,3	32
Бурачник	150	1,6	1,6	13,0	61	200	2,0	2	16,2	86
Сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,3	10	0,28	2,0	0,32	20,6
М'яса підлива	50	4,5	3,3	1,2	54	100	10	7,4	2,45	122
Макарони відварні	81	3,0	0,95	22,6	114	102	3,7	1,9	28,3	149
Хліб житній	20	1,3	0,2	8,2	40	40	2,6	0,3	16,4	80
Хліб пшеничний	25	0,9	0,23	11,7	58	40	3,04	0,36	18,8	92
Лимонний напій	150	0,04	—	14,8	61	180	0,048	—	17,8	73
РАЗОМ	—	13,5	9,28	91,36	431,9	—	23,4	16,5	131,6	654,6
ВЕЧЕРЯ Млинці з повидлом	90	7,8	11,5	61,	380	135	8,7	12,8	68,0	420
Какао зі згущеним молоком	150	2,9	3,0	19,1	116	180	3,4	3,6	22,9	137
РАЗОМ	—	10,7	14,5	80,1	496	—	12,1	16,4	90,9	557
УСЬОГО ЗА ДЕНЬ	—	37,3	42,1	190,1	1414,9	—	52,5	57,9	252,5	1829,6

5-й день

СНІДАНОК Капуста тушкована з картоплею	50	1,6	2,0	9,8	63,5	75	2,4	3,0	14,7	95,5
Омлет з цибулею	27,5	2,8	4,5	0,8	53	55	5,6	8,9	1,6	106

Бутерброд з маслом	30/5	2,3	4,3	14,7	110	40/10	3,1	8,3	19,6	171
Чай з медом	150	—	—	9,55	39	180	—	—	143,3	58
РАЗОМ	—	6,7	10,8	34,85	265,5	—	11,10	20,2	50,2	430,5
10.00 Сік фруктовий	150	0,8	—	13,6	57	200	1,0	—	18,2	76
Печиво	40	3,3	3,5	20,2	167	50	4,2	4,4	27,8	209
ОБІД Суп картопляний з рибними консервами	150	6,4	5,4	12,8	125	200	8,5	7,2	17,0	167
Бигочки рибні	50	6,7	4,2	8,7	99	60	8,1	5,1	10,4	118
Вінегрет	100	1,4	4,7	13,0	102	150	2,1	7,1	19,5	153
Хліб житній	20	1,3	0,2	8,2	40	40	2,6	0,3	16,4	80
Хліб пшеничний	25	1,9	0,23	11,7	58	40	3,04	0,36	18,8	92
Кисіль з повидла	150	—	—	21,9	89	180	—	—	26,3	106
РАЗОМ	—	21,8	18,23	110,1	737	—	29,54	24,5	154,4	1001
ВЕЧЕРЯ Салат з моркви з медом	50	0,6	—	5,6	26	75	0,9	—	8,4	38
Крендель цукровий	50	3,5	4,4	32,5	180	75	5,2	6,5	48,8	270
Кавовий напій на воді	150	0,2	0,2	9,55	43	180	0,3	0,3	15,1	67
РАЗОМ	—	4,3	4,6	47,65	249	—	6,4	6,8	72,3	375
УСЬОГО ЗА ДЕНЬ	—	32,8	33,63	192,6	1251,5	—	47,04	51,5	276,9	1806,5

Назва страви	ЯСЛА				САД					
	Вихід	Б	Ж	В	Ккал	Вихід	Б	Ж	В	Ккал
ВЕЧЕРЯ										
Гуляш з ковбаси	40/30	4,8	11,0	1,4	129	60/50	7,4	16,8	2,4	197
Каша розсипчаста гречана	82	1,8	1,6	14,0	80	103	2,3	2,4	17,5	103
Хліб пшеничний	20	1,52	0,24	9,32	44	25	1,9	0,3	11,65	55
Кавовий напій на воді	150	0,2	0,2	9,95	43	180	0,3	0,3	15,1	67
Печиво	40	3,3	3,5	20,2	167	50	4,2	4,4	27,8	209
РАЗОМ	—	11,62	16,54	54,87	463	—	16,1	24,1	74,45	631
УСЬОГО ЗА ДЕНЬ	—	43,72	53,58	200,15	1543,3	—	57,4	75,4	272,05	2065,6
8-й день										
СНІДАНОК										
Фрикадельки в соусі	70	9,0	4,8	11,3	98	105	13,5	7,2	17,0	147
Картопляне пюре	110	2,1	3,8	17,6	116	140	2,7	4,8	22,4	148
Бутерброд з маслом вершковим та сиром	30/5/10	4,8	7,5	14,7	150	40/10/15	7,8	13,0	19,6	229
Чай з лимоном	150,7	0,17	—	10,8	45	180/10	0,21	—	13,1	53
РАЗОМ	—	16,1	16,1	54,4	409	—	24,21	25	72,1	577
10.00										
Яблука печені	50	0,1	—	18,6	76	75	0,5	—	30	110
ОБІД										
Суп картопляний з галушками	150	1,8	1,4	9,4	70	200	2,2	1,7	11,8	88
Голубці листові	110	2,8	6,1	40,7	106	165	4,2	9,2	61,5	159

Назва страви	ЯСЛА				САД					
	Вихід	Б	Ж	В	Ккал	Вихід	Б	Ж	В	Ккал
ВЕЧЕРЯ										
Хліб житній/пшеничний	25/20	3,2	0,4	19,9	98	40/40	5,6	0,8	35,2	172
Компот з сухофруктів	150	0,45	—	23,7	98	180	0,6	—	28,4	117
РАЗОМ	—	8,35	7,9	112,3	448	—	13,1	11,7	167,9	646
ВЕЧЕРЯ										
Сирники зі сметаною	100/10	17,0	16,3	20,5	298	120/15	20,5	20,4	24,6	367
Кисіль молочний	150	3,15	3,6	19,9	132	180	3,8	4,3	23,9	158
РАЗОМ	—	20,15	19,9	40,4	430	—	24,3	24,7	48,5	525
УСЬОГО ЗА ДЕНЬ	—	44,6	43,9	207,1	1287	—	61,61	61,4	288,5	1748
9-й день										
СНІДАНОК										
Каша рідка молочна гречана	184	5,9	10,7	38,4	276	204	6,6	11,9	42,7	307
Бутерброд з маслом вершковим та сиром	30/5/10	4,8	7,5	14,7	150	40/10/15	7,8	13,0	19,6	229
Чай з цукром	150	—	—	9,55	39	180	—	—	14,3	58
РАЗОМ	—	16,1	16,1	54,4	409	—	24,21	25	72,1	577
10.00										
Сік фруктовий	150	0,8	—	13,6	57	200	1,0	—	18,2	76
ОБІД										
Борщ зі сметаною	150/5	4,2	8,0	10,8	136	200/10	6,4	11,6	14,4	189
Суфле з відварного м'яса та вермішелі	85	9,3	8,7	18,1	146	170	18,5	17,4	36,3	293
Ікра морквяна	40	0,6	2,9	5,4	53	50	0,75	3,7	6,7	67
Хліб житній/пшеничний	25/20	3,2	0,4	19,9	98	40/40	5,6	0,8	35,2	172
Медовий напій з яблучним соком	150	0,3	—	25,4	97	180	0,36	—	30,5	116
РАЗОМ	—	18,4	20	93,2	587	—	32,6	33,5	142,3	913

