

ПОГОДЖЕНО

**Перший заступник начальника Головного
управління Держспоживслужби
в Чернівецькій області**

Андрей КОСОВАН

« »



Р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

**Директор Верхньопетровецького ліцею
Петровецької сільської ради**

М. ФЕДУРЯН-КИСЕЛИЦЯ

« » Р.



**Примірне 4-тижневе меню
на весняний період
для Верхньопетровецького ліцею
Петровецької сільської ради
Чернівецького району
Чернівецької області
на 2026 рік**

1 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
1	Ікра буряково - морквяна	90	1,5	3,1	9,8	67	110	1,8	3,2	11,8	76	110	1,8	3,2	11,8	76
	Рибні стіки Я, ЗП, Г, Р	70	10,8	1,9	15,2	112	105	16,1	2,8	22,7	168	140	22,6	3,9	31,8	236
	Відварена картопля з вершковим маслом МП, Л	120	2,2	7,5	18,8	151	150	2,7	9,4	23,5	189	150	2,7	9,4	23,5	189
	Сир твердий МП, Л	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Кисіль ягідний	200	0,3	0,0	19,9	84	200	0,3	0,0	19,9	84	200	0,3	0,0	19,9	84
	Фрукти свіжі (яблуко)	50	0,2	0,2	5,9	19	50	0,2	0,2	5,9	19	50	0,2	0,2	5,9	19
	Всього		20,3	19,5	75,6	551		27,6	24,0	100	709		34,1	25,1	110	777
2	Салат зі свіжої капусти	110	1,8	4,0	11,8	122	130	2,1	4,8	13,9	144	130	2,1	4,8	13,9	144
	Курячі нагетси Г, Л, Я, МП	85	15,1	7,7	17,7	186	125	22,2	11,3	26,0	274	150	26,6	13,6	31,2	329
	Каша перлова в'язкаГ,ЗП	120	2,5	2,5	17,6	104	150	3,0	3,3	27,3	127	150	3,0	3,3	27,3	127
	Йогурт МП, Л	125	2,0	6,3	5,3	86	125	2,0	6,3	5,3	86	125	2,0	6,3	5,3	86
	Фрукти свіжі (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
	Всього		22,9	20,6	74,2	587		30,8	25,8	94,3	720		35,2	28,1	99,5	775
3	Салат з запеченої капусти з родзинками	90	2,0	3,7	12,7	85	110	2,5	3,8	14,3	93	110	2,5	3,8	14,3	93
	Макаронні вироби відварні ЗП, Г, Л, МП	120	4,2	2,6	27,9	155	150	5,3	3,5	35,0	195	150	5,3	3,5	35,0	195
	Запіканка сирна з бананом та сметаною МП, Л,Г Я	120	13,9	10,9	20,6	236	120	13,9	10,9	20,6	236	150	17,3	13,0	25,7	290
	Сік	200	1,2	0	22,5	99	200	1,2	0	22,5	99	200	1,2	0	22,5	99
	Фрукти свіжі (яблуко)	50	0,2	0,2	5,9	19	50	0,2	0,2	5,9	19	50	0,2	0,2	5,9	19
	Всього		21,5	17,4	89,6	537		23,1	18,4	98,3	642		23,1	18,4	98,3	642

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
4	Капуста тушкована Г	100	1,8	3,6	9,8	74	120	2,2	4,9	11,7	95	120	2,2	4,9	11,7	95
	Французький омлет Я, МП, Л	35	5,1	4,9	0,3	66	35	5,1	4,9	0,3	66	35	5,1	4,9	0,3	66
	Каша гречана з чебрецем Л, МП	120	6,2	3,8	30,9	184	150	7,8	4,7	38,6	230	150	7,8	4,7	38,6	230
	Какао з молоком МП,Л	200	6,1	5,5	9,9	122	200	6,1	5,5	9,9	122	200	6,1	5,5	9,9	122
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	Всього		21,4	20,6	72,7	569		24,6	24,4	89,0	683		24,6	24,4	89,0	683
5	Салат з буряка зі сметаною Л, МП	75	1,3	1,9	6,8	47	75	1,3	1,9	6,8	47	75	1,3	1,9	6,8	47
	Січеники з м'яса птиці ЗП, Г, Я	81	11,3	7,1	5,7	132	116	16,2	10,2	8,2	189	139	19,4	12,3	9,8	221
	Лобіо з квасолею	120	7,4	2,6	18,4	125	150	9,3	3,3	23,1	156	150	9,3	3,3	23,1	156
	Хліб цільнозерновий, Г з вершковим маслом МП, Л	30/ 3	1,8/ 0,1	2,4/ 2,2	10/ 0	71/ 20	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27
	Кисіль із сушених фруктів	200	0,7	0,7	30,1	117	200	0,7	0,7	30,1	117	200	0,7	0,7	30,1	117
	Фрукти свіжі (апельсин)	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
	Всього		23,5	17,1	80,5	552		31,5	23,2	94,4	694		34,7	25,3	96,0	732

2 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
6	Морква тушкована	100	1,4	3,1	11,8	75	120	1,7	3,7	14,0	89	120	1,7	3,7	14,0	89
	Рибні нагетси ЗП,Г,Я,Р	70	11,5	3,0	10,5	117	105	17,2	4,5	15,7	176	140	22,9	6,0	21,0	234
	Картопляне пюре з орегано МП, Л	120	2,8	7,4	21,1	163	150	3,5	9,3	26,4	203	150	3,5	9,3	26,4	203
	Сир твердий МП, Л	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	0,6	0,0	10,0	44	200	0,6	0,0	10,0	44	200	0,6	0,0	10,0	44
	Фрукти свіжі (яблука)	50	0,2	0,2	5,9	19	50	0,2	0,2	5,9	19	50	0,2	0,2	5,9	19
Всього			21,8	20,5	59,3	544		26,2	26,1	88,7	704		35,4	27,6	94,0	762
7	Салат з вареного буряка	100	1,4	5,1	9,5	89	120	1,8	5,1	12,0	95	120	1,8	5,1	12,0	95
	Курячий шніцель Г, МП, Л, Я	70	13,1	6,9	11,3	149	100	18,7	9,9	16,2	212	120	22,4	11,8	19,4	255
	Пшенична каша класична ЗП, Г, МП, Л	120	4,4	0,5	31,8	151	150	5,5	0,7	39,8	188	150	5,5	0,7	39,8	188
	Йогурт МП, Л	125	2,0	6,3	5,3	86	125	2,0	6,3	5,3	86	125	2,0	6,3	5,3	86
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	Всього			21,2	19,2	76,2	527		28,4	22,4	85,1	633		32,1	24,3	88,3
8	Салат з запеченої капусти з родзинками	90	2,0	3,7	12,7	85	110	2,5	3,8	14,3	93	110	2,5	3,8	14,3	93
	Каша рисова розсипчаста ЗП, МП, Л	120	3,0	2,6	33,1	162	150	3,8	3,4	38,8	205	150	3,8	3,4	38,8	205
	Сирники Я, МП, Л, ЗП, Г	105	18,1	11,7	24,8	286	120	22,6	14,8	29,2	335	120	22,6	14,8	29,2	335
	Чорний чай з чебрецем	200	0,2	0,02	4,17	16	200	0,2	0,02	4,17	16	200	0,2	0,02	4,17	16
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	Всього			23,7	18,4	86,6	601		29,5	22,4	98,3	701		29,5	22,4	98,3

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
9	Салат з капусти, зеленого горошку та насінням соняшнику	125	2,9	6,6	5,2	94	140	3,7	8,2	6,5	118	140	3,7	8,2	6,5	118
	Омлет з пряними травами Я,МП,Л,ЗП	65	6,1	5,9	4,7	96	65	6,1	5,9	4,7	96	65	6,1	5,9	4,7	96
	Макаронні вироби відварні ЗП, Г, Л, МП	120	4,2	2,6	27,9	155	150	5,3	3,5	35,0	195	150	5,3	3,5	35,0	195
	Сир твердий МП, Л	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Сік	200	1,2	0	22,5	99	200	1,2	0	22,5	99	200	1,2	0	22,5	99
	Фрукти свіжі (апельсин)	70	0,7	0,2	7,1	32	100	0,9	0,2	9,5	43	100	0,9	0,2	9,5	43
	Всього		20,4	22,1	77,4	602		23,7	26,2	94,9	724		23,7	26,2	94,9	724
10	Салат з буряка зі сметаною Л, МП	100	1,7	2,4	9,0	62	100	1,7	2,4	9,0	62	100	1,7	2,4	9,0	62
	Січеники з м'яса птиці ЗП, Г, Я	81	11,3	7,1	5,7	132	116	16,2	10,2	8,2	189	139	19,4	12,3	9,8	227
	Пюре з бобових з маслом Л,МП	120	10,0	2,7	14,6	159	150	12,5	3,5	18,3	201	150	12,5	3,5	18,3	201
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Кисіль ягідний	200	0,3	0,0	19,9	84	200	0,3	0,0	19,9	84	200	0,3	0,0	19,9	84
	Фрукти свіжі (банан)	50	0,8	0,1	10,9	45	50	0,8	0,1	10,9	45	50	0,8	0,1	10,9	45
	Всього		25,9	14,7	70,0	553		34,5	20,2	83,0	699		37,8	22,3	84,6	737

3 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
11	Рибні січеники з манкою Р,Г,Я,ЗП	130	15,5	2,9	28,9	201	195	23,3	4,3	43,3	302	195	23,3	4,3	43,3	302
	Ризото з зеленим горошком та твердим сиром Л, МП, ЗП	150	5,4	8,1	21,7	183	180	5,9	8,8	25,3	200	180	5,9	8,8	25,3	200
	Хліб цільнозерновий, Г з вершковим маслом МП, Л	30/ 3	1,8/ 0,1	2,4/ 2,2	10/ 0	71/ 20	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27
	Чай з лимоном	180/6	0,1	0,0	0,2	2	180/6	0,1	0,0	0,2	2	180/6	0,1	0,0	0,2	2
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	Всього			23,3	16,0	72,6	529		32,8	20,4	97,3	674		32,8	20,4	97,3
12	Ікра буряково - морквяна	90	1,5	3,1	9,8	67	110	1,8	3,2	11,8	76	110	1,8	3,2	11,8	76
	Оладки курячі Я,МП,Л,ЗП,Г	100	14,4	16,9	5,6	225	130	20,2	21,5	7,8	282	130	20,2	21,5	7,8	282
	Каша ячмінна в'язка ЗП, Г, МП, Л	120	2,6	2,5	17,6	104	150	3,2	2,6	21,4	129	150	3,2	2,6	21,4	129
	Кисіль з какао МП, Л	150	4,9	4,2	24,3	153	150	4,9	4,2	24,3	153	150	4,9	4,2	24,3	253
	Фрукти свіжі(яблука)	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
	Всього			23,8	27,1	67,7	594		30,5	31,9	75,7	685		30,5	31,9	75,7
13	Капуста тушкована Г,ЗП	100	1,8	4,1	9,7	79	120	2,2	4,9	11,7	95	120	2,2	4,9	11,7	95
	Булгур ЗП, Г, Л, МП	120	3,7	3,8	22,3	132	150	4,7	4,8	27,9	165	150	4,7	2,9	27,9	165
	Сирники класичні Я,МП,Л,ЗП,Г	80	13,6	6,3	11	156	110	19,1	8,7	15,1	215	140	24,3	11,0	19,2	273
	Ягідне кюлі	25	0,3	0,2	7,8	34	25	0,3	0,2	7,8	34	25	0,3	0,2	7,8	34
	Узвар	150	0,2	0,7	18,7	81	150	0,2	0,7	18,7	81	150	0,2	0,7	18,7	81
	Фрукти свіжі (банан)	75	1,1	0,1	16,4	67	75	1,1	0,1	16,4	67	75	1,1	0,1	16,4	67
	Всього			20,7	15,2	85,9	549		27,6	19,4	97,6	657		32,8	21,7	101,7

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
14	Салат з томатів та цибулі маринованої	75	0,7	2,4	4,7	42	75	0,7	2,4	4,7	42	75	0,7	2,4	4,7	42
	Печення по-домашньому з куркою МП, Л	180	17,5	7,9	22,0	236	250	24,3	10,9	30,6	327	260	28,4	14,9	32,6	341
	Сир твердий МП, Л	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Кисіль із сушених фруктів	200	0,7	0,7	30,1	117	200	0,7	0,7	30,1	117	200	0,7	0,7	30,1	117
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
	Всього		24,6	18,2	77,2	566		32,6	22,8	92,5	704		37,4	26,8	94,5	718
15	Свіжий огірок (томат)	20	0,5	0,09	2,3	11	30	0,6	0,1	2,4	11	30	0,6	0,1	2,4	11
	Фритата з сиром Я,МП,Л,ЗП,Г	75	6,9	9,2	4,7	130	75	6,9	9,2	4,7	130	75	6,9	9,2	4,7	130
	Сочевиця тушкована з овочами	120	11,0	2,9	21,5	144	150	13,8	3,7	26,9	180	150	13,8	3,7	26,9	180
	Хліб цільнозерновий, Г з вершковим маслом МП,Л	30/ 3	1,8/ 0,1	2,4/ 2,2	10/ 0	71/ 20	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27
	Сік	200	1,2	0	22,5	99	200	1,2	0	22,5	99	200	1,2	0	22,5	99
	Фрукти свіжі (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
	Всього		23,0	16,9	82,8	564		27,1	20,0	95,0	654		27,1	20,0	95,0	654

4 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
16	Буряк тушкований з цибулею	90	1,5	3,1	12,2	77	110	1,8	3,8	15,0	95	110	1,8	3,8	15,0	95
	Омлет Я, МП, Л	60	5,9	7,1	2,7	98	60	5,9	7,1	2,7	98	60	5,9	7,1	2,7	98
	Макаронні вироби відварні ЗП, Г, Л, МП	120	4,2	2,6	27,9	155	150	5,3	3,5	35,0	195	150	5,3	3,5	35,0	195
	Кисіль з какао МП, Л	200	6,6	5,6	33,6	222	200	6,6	5,6	33,6	222	200	6,6	5,6	33,6	222
	Фрукти свіжі (апельсин)	100	0,9	0,20	9,50	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
	Всього			19,1	18,6	85,9	594		21,3	20,2	95,8	650		21,3	20,2	95,8
17	Салат з томатів та цибулі маринованої	75	0,7	2,4	4,7	42	100	0,9	3,2	6,2	56	100	0,9	3,2	6,2	56
	Плов з курячим м'ясом	130/50	14,9	9,5	30,3	275	180/70	20,7	14,5	42,1	367	216/84	24,9	15,0	50,5	421
	Йогурт МП, Л	125	2,0	6,3	5,3	86	125	2,0	6,3	5,3	86	125	2,0	6,3	5,3	86
	Хліб цільнозерновий, Г з вершковим маслом МП, Л	30/ 3	1,8/ 0,1	2,4/ 2,2	10/ 0	71/ 20	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
	Всього			19,9	23,2	60,7	539		27,1	31,3	80,7	699		31,3	31,8	89,1
18	Капуста тушкова Г, ЗП	100	1,8	4,1	9,7	79	120	2,2	4,9	11,7	95	120	2,2	4,9	11,7	95
	Пюре картопляне МП, Л	120	2,5	3,2	16,1	107	150	3,5	4,3	21,9	144	150	3,5	4,3	21,9	144
	Сирники з курагою Я, МП, Л, ЗП, Г	130	19,6	8,8	27,5	278	130	19,6	8,8	27,5	278	160	24,5	11,0	32,9	335
	Чай каркаде	200	0,0	0,0	0,04	0,2	200	0,0	0,0	0,04	0,2	200	0,0	0,0	0,04	0,2
	Фрукти свіжі (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
	Всього			25,4	16,2	75,1	553		26,8	18,1	82,9	606		31,7	20,3	88,3

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
19	Морква тушкована	100	1,4	3,1	11,8	75	120	1,7	3,7	14,0	89	120	1,7	3,7	14,0	89
	Риба запечена у кукурудзяній паніровці Р,Я ЗП	60	12,1	2,3	1,9	82	90	18,2	3,4	2,8	122	120	24,3	4,6	3,8	163
	Каша гречана розсипчаста МП, Л	120	4,5	3,3	22,2	137	150	5,1	3,5	25,3	154	150	5,1	3,5	25,3	154
	Сир твердий МП, Л	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Сік	200	1,2	0	22,5	99	200	1,2	0	22,5	99	200	1,2	0	22,5	99
	Фрукти свіжі(яблука)	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
	Всього		24,9	15,9	78,8	564		33,1	19,4	91,7	682		39,2	20,6	92,7	723
20	Салат з буряка зі сметаною Л, МП	75	1,3	1,9	6,8	47	75	1,3	1,9	6,8	47	75	1,3	1,9	6,8	47
	Січеники з м'яса птиці ЗП, Г, Я	81	11,3	7,1	5,7	132	116	16,2	10,2	8,2	189	139	19,4	12,3	9,8	227
	Лобіо з квасолею	120	7,4	2,6	18,4	125	150	9,3	3,3	23,1	156	150	9,3	3,3	23,1	156
	Хліб цільнозерновий, Г з вершковим маслом МП, Л	30/ 3	1,8/ 0,1	2,4/ 2,2	10/ 0	71/ 20	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27
	Кисіль із сушених фруктів	200	0,7	0,7	30,1	117	200	0,7	0,7	30,1	117	200	0,7	0,7	30,1	117
	Фрукти свіжі (апельсин)	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
	Всього		23,5	17,1	80,5	552		31,5	23,2	94,4	694		34,7	25,3	96,0	732