Погоджено:
В.О. заступника начальника
Головного управління Держпродспоживслужби
у Чернівецькій області
Борис Тодорюк_____
" 18 " 02. 2025р.

Затверджено:
Заступник начальника з фінансово-
економічних питань управління освіти
Чернівецької міської ради
Денис Круглецький _____
" 13 " лютого 2025р.

Примірне чотиритежневе меню для організації триразового харчування дітей у ЗДО та дошкільних підрозділах ЗЗСО Чернівецької міської територіальної громади на весняний період 2025р

		понеділок 1 тиждень	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв	**1-4р**	**4-6(7)р**	**1-4р**	**4-6(7)р**
понеділок 1 тиждень	сніданок	Салат овочевий	60	80	38,00	47,40
		Омлет з твердим сиром (Я,МП,Л)	57	57	113,00	113,00
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Соус сметанний (МП,Л,Г)	25	50	20,00	40,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			371,10	431,50
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Горошок овочевий відварний (або овочі квашені для дітей від 4 років)	20	25	25,00	31,00
		Юшка столична (або суп овочевий, або суп селянський)	150	200	57,00	75,00
		Шніцель рибний натуральний (Г,Я)	47	70	92,00	121,00
		Рис відварний з овочами	80	100	114,00	141,00
		Компот із суміші сухофруктів з цукром	150	180	60,00	77,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			451,10	559,10
		калорійність за нормами			415-485	510-595
		Салат овочевий	60	80	38,00	47,40
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00

ень	вечеря	Курка по-італійськи 2	45	60	83,23	109,14
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Молоко кипячене (або йогурт 100/125)	150	200	78,00	104,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			360,23	463,54
		з овочами тушкованими			362,23	469,14
		калорійність за нормами			350-415	425-510
вівторок 1 тиждень		*вівторок 1 тиждень*	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
	сніданок	Салат овочевий	50	65	32,00	41,00
		Бефстроганов з філе птиці (Г,МП,Л)	35/50	45/50	102,40	125,52
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Сир твердий (МП,Л)	4	8	14,40	29,00
		Чай з лимоном (або травяний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			376,40	459,62
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ Полтавський з галушками (або борщ з картоплею, або капусняк, або суп з цвітною капустою) (МП,Л,Г,Я)	150	200	101,57	133,82
		Фрикадельки мясні (Я,ЗП,Г)	60	80	95,16	126,97
		Макаронні вироби відварні з овочами (ЗП,Г)	100	130	120,98	151,51
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Компот з свіжих фруктів (яблука, апельсини)	150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			438,55	549,72
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	ня	Салат овочевий	60	80	38,00	47,40
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Плов фруктовий	125	150	180,00	227,00

ь	вечер	Сирники з сиру к\м (МП,Л,Я,Г)	60	70	139,00	160,00
		Фрукти по сезону	40	60	21,00	32,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			393,00	481,40
		з овочами тушкованими			395,00	487,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
середа 1 тиждень		*середа 1 тиждень*	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
	снiданок	Салат овочевий	60	80	57,00	84,00
		Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Каша вязка молочна з крупою (МП,Л,ЗП,Г)	150	180	204,00	243,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			381,12	470,04
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Горошок овочевий відварний (або овочі квашені для дітей від 4 років)	25	35	31,00	43,00
		Суп ячний (або розсольник з крупою, або суп харчо) з сметаною	150/4	200/5	80,00	112,00
		Печеня по домашньому із свинини	30/80	40/100	206,00	264,00
		Сік фруктовий	120	180	70,80	106,20
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			490,90	639,30
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат овочевий	60	80	38,00	49,00
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Паличка із мяса птиці (Г,Я)	45	60	102,70	134,35
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Молоко кипячене (або йогурт 100/125, або сир твердий 10/15)	150	200	78,00	104,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			418,80	518,45

		з овочами тушкованими			420,80	522,45
		калорійність за нормами			350-415	425-510
четвер 1 тиждень		*четвер 1 тиждень*	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
	сніданок	Салат овочевий	60	80	57,00	84,00
		Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Каша вязка молочна з крупою (МП,Л,ЗП,Г)	150	180	204,00	243,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			381,12	470,04
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат овочевий	30	50	17,00	24,11
		Суп овочевий (або юшка столична, або суп селянський) з сметаною	150/4	200/5	61,50	80,00
		Котлета рублена із птиці (Г)	58	77	111,00	148,00
		Пюре з бобових з м/в (МП,Л)	82	103	129,00	155,10
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Кисіль із суміші с/ф (Г)	150	180	59,00	77,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			480,60	598,31
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат овочевий	60	80	38,00	49,00
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Риба смажена в сухарях (Р,Я,Г)	40	60	105,00	145,00
		Ньокі (Я,МП,Л,Г), або картопля пюре або відварна	100	120	131,00	156,00
		Сир твердий (або сметана 15/25 до ньоків)(МП,Л)	10	15	36,00	54,00
		Чай (травяний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			408,60	508,10

		з овочами тушкованими			410,60	512,10
		калорійність за нормами			350-415	425-510
п'ятниця 1 тиждень		*п'ятниця 1 тиждень*	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
	сніданок	Салат овочевий	60	80	17,00	25,00
		Курятина в сметані (МП,Л)	39	52	113,43	151,16
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			364,55	464,20
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат овочевий (або овочі квашені для дітей від 4 років)	45	65	25,00	35,60
		Суп харчо (або суп ячний, або розсольник з крупою)	150	200	83,00	107,00
		Пудинг із мяса птиці (Г,МП,Л,Я)	60	80	97,58	128,00
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	150,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Сік фруктовий	120	180	70,80	106,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			476,48	597,70
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат овочевий	60	80	38,00	49,00
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Запіканка сирна з бананом (МП,Л,ЗП,Г)	120	180	220,00	330,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Фрукти по сезону	30	30	16,00	16,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			360,10	481,10
		з овочами тушкованими			362,10	485,10
		калорійність за нормами			350-415	425-510

		понеділок 2 тиждень	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
понеділок 2 тиждень	сніданок	Салат овочевий	60	80	33,00	42,00
		Омлет (Я,МП,Л)	60	60	89,00	89,00
		Банош по гуцульськи (ЗП,МП,Л)	80/4	100/5	130,00	159,00
		Сік фруктовий	120	180	70,80	106,20
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			393,90	467,30
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат овочевий (або овочі квашені для дітей від 4 років)	45	60	25,00	33,00
		Суп гречаний (або суп гороховий, або суп болгарський)	150	200	90,00	117,00
		Рибні нагетси (Р,Я,Г)	46	70	77,00	117,00
		Картопля відварна з м/в (або картопля - пюре)	80	100	87,00	97,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Кисіль із суміші с/ф (Г)	150	180	59,00	77,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			441,10	555,10
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат овочевий	60	80	33,00	42,00
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Биточок рублений з курятини паровий (Г,МП,Л)	58	77	86,00	113,00
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Молоко кипячене (або йогурт 100/125)	150	200	78,00	104,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			358,00	462,00
		з овочами тушкованими			365,00	473,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		вівторок 2 тиждень	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р

вівторок 2 тиждень	снiданок	Салат овочевий	50	60	25,00	30,00
		Бефстроганов з філе птиці (Г,МП,Л)	35/50	45/50	102,40	125,52
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Сир твердий (МП,Л)	4	8	14,40	29,00
		Хліб (ЗП,Г)	30	71,1	71,10	71,10
		Чай з лимоном (або травяний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			369,40	448,62
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ з картоплею (або капусняк, або борщ з картоплею та капустою, або суп з цвітною капустою) та сметаною (МП,Л)	150	200	71,00	92,50
		Суфле м'ясне з овочами (Я)	30	40	165,44	205,33
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			468,54	571,93
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Голубці ліниві (ЗП)	50	70	57,00	79,00
		Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Гратен "Зебра" (ЗП,Г,МП,Л,Я)	122	155	252,00	310,00
		Компот з яблук	150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			373,74	470,32
		калорійність за нормами			350-415	425-510
с	снiданок	*середа 2 тиждень*	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат овочевий	60	80	38,00	47,40
		Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Каша боярська (із пшона з родзинками) (МП,Л,Я,ЗП,Г)	114	125	185,00	213,00
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,00	85,00

середа 2 тиждень		Фрукти по сезону	60	80	52,00	63,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			363,00	423,40
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Горошок овочевий відварний (або овочі квашені для дітей від 4 років)	20	30	25,00	37,50
		Суп овочевий (або юшка столична, або суп селянський) з сметаною	150/4	200/5	56,73	73,83
		Біфштекс із свинини та яловичини (МП,Л)	40	53	121,00	154,00
		Бобові з цибулею	88	114	143,59	178,94
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Компот з свіжих фруктів (яблука, апельсини)	150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			467,16	581,69
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат овочевий	60	80	38,00	47,40
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Курка по-італійськи	36/10	48/12	83,00	110,00
		Макарони відварні з м/в (ЗП,Г)	100	120	114,00	135,00
		Молоко кипячене (або йогурт 100/125 або сир твердий 10/15)	150	200	78,00	104,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			384,10	467,50
		з овочами тушкованими			386,10	473,10
		калорійність за нормами	382	472	350-415	425-510
четвер		*четвер 2 тиждень*	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
	сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат овочевий	60	80	32,00	42,00
		Курятина в сметані (МП,Л)	39	52	134,00	180,00
		Каша кукурудзяна / сир твердий (МП,Л,ЗП,Г)	80/5	100/7	125,00	150,00
		Чай з лимоном (або травяний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			350,50	448,00

в е р 2 т и ж д е н ь		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат овочевий	35	40	10,00	12,00
		Суп болгарський (або суп гречаний, або суп гороховий)	150	200	75,00	108,00
		Плов з м'яса птиці (ЗП,МП,Л)	110	140	190,00	232,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Компот із суміші с/ф	150	180	42,84	52,54
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			420,94	518,64
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат овочевий	60	80	38,00	47,40
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Бабка з макаронів запечена з сиром к/м	130	150	260,00	340,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			384,10	473,50
		з овочами тушкованими			386,10	479,10
		калорійність за нормами			350-415	425-510
п' я т н и ц		*п'ятниця 2 тиждень*	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
	снiданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат овочевий	60	80	68,00	92,00
		Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Каша вязка молочна з крупою (МП,Л,ЗП,Г)	130	180	187,00	232,00
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,00	85,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			375,00	467,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		Горошок овочевий відварний (або овочі квашені для дітей від 4 років)	25	35	31,00	43,00

я 2 тиждень	обід	Суп із цвітною капустою (або капусняк) зі сметаною (МП,Л)	150/7	200/9	60,00	79,00
		Шніцель з курячого філе (МП,Л,Я,Г)	50	70	154,00	205,00
		Картопляне пюре (або картопля відварна) (МП,Л)	91	114	85,00	106,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Сік фруктовий	120	180	60,00	90,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			461,10	594,10
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Риба запечена під молочним соусом (Р,Г,Я,МП,Л)	33/21	49/35	98,80	135,50
		Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (ЗП,МП,Л)	100	120	116,00	141,35
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Фрукти по сезону (або компот із фруктів)	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			357,90	443,95
		калорійність за нормами			350-415	425-510
понеділок		*понеділок 3 тиждень*	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
	сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат овочевий	50	70	42,00	59,00
		Фріттата (омлет з зеленим горошком) (Я)	60	60	104,00	104,00
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	100,00	120,00
		Сир твердий	10	15	36,00	54,00
		Фрукти по сезону	60	80	57,00	76,00
		Чай з лимоном (або травяний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			366,50	446,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат овочевий (або овочі квашені для дітей від 4 років)	35	50	17,00	25,00
		Суп харчо (або розсольник або суп ячний) з сметаною	150/5	200/6	83,00	107,00
		Котлета рибна любительська (Р,Г,Я,МП,Л)	59	88	88,21	116,36
		Картопляне пюре	91	114	77,00	97,00

3 тиждень	обід	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Компот із суміші с/ф	150	180	42,84	52,54
		Фрукти по сезону	60	80	36,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			415,15	512,00
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат овочевий	60	80	38,00	49,00
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Нагетси із птиці (Г,Я)	56	75	118,00	146,00
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	100,00	120,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Молоко кип'ячене (або йогурт 100/125, або сир твердий 10/15)	150	200	78,00	104,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			405,10	490,10
		з овочами тушкованими			407,10	494,10
		калорійність за нормами			350-415	425-510
вівторок 3	сніданок	*вівторок 3 тиждень*	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат овочевий	50	70	18,00	25,00
		Курятина в сметані (МП,Л)	39	52	113,43	151,16
		Макарони відварні з м/в (ЗП,Г)	100	120	114,00	135,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Какао з молоком	150	180	60,86	85,04
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			409,39	510,30
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат овочевий	30	45	12,00	14,00
		Юшка столична (або суп овочевий, або суп селянський)	150	200	57,00	75,00
		Биточки особливі (Г)	55	75	128,00	171,00
		Пюре з бобових (МП,Л)	82	82	138,82	138,82

тиждень	обід	Компот з свіжих фруктів (яблука, апельсини)	150	180	49,74	66,32
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			456,66	536,24
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Голубці ліниві ЗП,Г	50	70	77,00	95,00
		Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Пудинг з сиру к/м (МП,Л,Я,ЗП,Г)	130	165	265,00	310,00
		або варенники ліниві (МП,Л,Я,ЗП,Г)	130	163	250,00	309,00
		Сік фруктовий	120	180	50,00	75,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з пудингом з сиру к/м			407,00	495,00
		з варенниками лінивими			392,00	494,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
середа 3		*середа 3 тиждень*	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
	снідонок	Салат овочевий	60	80	57,00	84,00
		Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Каша "Янтарна"(із пшона з яблуками) (МП,Л,ЗП,Г)	100	125	141,00	176,00
		Чай з лимоном (або травяний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		Сир твердий	5	7	18,00	25,00
		Фрукти по сезону	45	60	25,00	33,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			354,60	437,10
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Горошок овочевий відварний (або овочі квашені для дітей від 4 років)	35	45	43,00	55,00
		Суп гороховий (або суп болгарський, або суп гречаний з сметаною)	150/4	200/5	61,49	79,78
		Болоньєзе	65	87	168,17	222,21
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	80	100	100,69	110,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10

тиждень		Компот із суміші сухофруктів з цукром	150	180	42,84	52,54
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			487,29	590,63
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат овочевий	60	80	45,00	65,00
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Паличка із мяса птиці	45	60	122,70	154,35
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	100,00	130,00
		Молоко кип'ячене (або йогурт 100/125, або сир твердий 10/15)	150	200	78,00	104,00
		Фрукти по сезону	60	80	52,00	63,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			397,70	516,35
		з овочами тушкованими			392,70	504,35
		калорійність за нормами			350-415	425-510
четвер 3 тиждень		*четвер 3 тиждень*	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
	снідонок	Салат овочевий	45	60	24,00	32,00
		Гуляш із птиці (Г)	50	67	87,40	125,60
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Молоко кип'ячене (або йогурт 100/125)	150	200	78,00	104,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			350,40	464,60
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		або суп з цвітною капустою) (МП,Л,Г,Я)	150	200	106,33	148,00
		Плов з філе птиці (ЗП,МП,Л)	120	145	189,00	229,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Компот із суміші сухофруктів з цукром	150	180	42,84	52,54
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			424,27	515,64
		калорійність за нормами			415-485	510-595
		Овочеве рагу (Г,МП,Л)	100	140	80,00	114,00

ень	вечеря	Сирники з сиру к\м (МП,Л,Я,Г)	60	70	158,50	178,00
		Компот з яблук	150	180	49,74	66,32
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			359,34	429,42
		калорійність за нормами			350-415	425-510
п'ятниця 3 тиждень	сніданок	*п'ятниця 3 тиждень*	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат овочевий	60	80	68,00	92,00
		Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Каша вязка молочна з крупою (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	157,00	202,00
		Какао з молоком	150	180	60,86	85,04
		Фрукти по сезону	60	80	52,00	63,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			352,86	457,04
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат овочевий	45	60	28,00	38,00
		Суп болгарський (або суп гречаний, або суп гороховий)	150	200	75,00	108,00
		Котлета натуральна з філе птиці в сухарях (Г,Я)	48	65	96,56	126,03
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Компот з свіжих фруктів (яблука, апельсини)	150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			449,40	569,45
		калорійність за нормами			415-485	510-595
тиждень	вечеря	Салат овочевий (або овочі квашені для дітей від 4 років)	45	60	28,00	38,00
		або овочі тушковані	30	40	20,00	27,00
		Риба припущена	35	51	58,00	85,00
		Банош по гуцульськи (ЗП,МП,Л)	100/5	120/6	137,00	159,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Сік фруктовий	120	180	70,80	101,00

ь		**ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим**			**364,90**	**454,10**
		з овочами тушкованими			**356,90**	**443,10**
		калорійність за нормами			**350-415**	**425-510**
понеділок 4 тиждень	**сніданок**	***понеділок 4 тиждень***	**вихід страв по вікових категоріях**		**калорійність страв**	
		Назва страв	**1-4р**	**4-6(7)р**	**1-4р**	**4-6(7)р**
		Салат овочевий	**60**	**80**	**31,00**	**41,00**
		Омлет драчена (Я,МП,Л,Г)	**60**	**60**	**96,00**	**96,00**
		Банош по гуцульськи (ЗП,МП,Л)	**80/4**	**100/5**	**130,00**	**159,00**
		Сік фруктовий	**120**	**180**	**60,00**	**90,00**
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	**30**	**30**	**71,10**	**71,10**
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			**388,10**	**457,10**
		калорійність за нормами			**350-415**	**425-510**
	обід	**Горошок овочевий відварний (або овочі квашені для дітей від 4 років)**	**20**	**30**	**25,00**	**37,00**
		Суп ячний (або розсольник з крупою, або суп харчо) з сметаною	**150/4**	**200/5**	**80,00**	**110,00**
		Риба смажена в сухарях (Р,Я,Г)	**40**	**60**	**105,00**	**155,00**
		Рис відварний з овочами	**100**	**120**	**135,00**	**155,00**
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	**30**	**30**	**71,10**	**71,10**
		Компот з свіжих фруктів (яблука, апельсини)	**150**	**180**	**49,74**	**66,32**
		ВСОГО ЗА ОБІД:			**465,84**	**594,42**
		калорійність за нормами			**415-485**	**510-595**
	вечеря	**Салат овочевий**	**45**	**60**	**17,00**	**25,00**
		або овочі тушковані	**35**	**50**	**23,00**	**33,00**
		Тефтелька з птиці з овочами (Г,МП,Л,Я)	**65/24**	**88/32**	**126,00**	**150,00**
		Пюре з бобових з м/в (МП,Л)	**82**	**103**	**138,82**	**175,10**
		Молоко кипячене (або йогурт 100/125)	**150**	**200**	**78,00**	**104,00**
		Фрукти по сезону	**60**	**80**	**36,00**	**43,00**
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			**395,82**	**497,10**
		з овочами тушкованими			**401,82**	**505,10**

		калорійність за нормами			350-415	425-510
вівторок 4 тиждень	сніданок	*вівторок 4 тиждень*	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Салат овочевий	50	60	25,00	30,00
		Бефстроганов з філе птиці (Г,МП,Л)	35/50	45/50	102,40	125,52
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Сир твердий (МП,Л)	4	8	14,40	29,00
		Хліб (ЗП,Г)	30	71,1	71,10	71,10
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			373,90	458,62
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Суп гороховий або (суп гречаний або суп болгарський з сметаною)	150	200	85,00	113,00
		Плов з булгура і свинини (ЗП,Г)	130	175	254,00	338,00
		Компот з свіжих фруктів (яблука, апельсини)	150	180	49,74	66,32
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			459,84	588,42
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат овочевий	45	60	36,00	46,00
		або овочі тушковані	30	40	20,00	37,00
		Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Варенники ліниві (або сирники 100/140) (МП,Л,Я,Г)	130	163	276,00	340,00
		Чай з лимоном (або травяний або каркаде)	150	180	27,50	35,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			354,50	436,00
		з овочами тушкованими			338,50	427,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		середа 4 тиждень	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат овочевий	58	85	42,00	61,00

середа 4 тиждень	сніданок	Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Каша вязка молочна з крупою (МП,Г,ЗП)	150	180	185,00	222,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			418,22	497,14
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ з картоплею та капустою (або капусняк, або борщ з картоплею, або суп з цвітної капусти) з сметаною (МП,Л)	150	200	57,85	74,81
		Болоньєзе	65	87	158,17	212,42
		Макарони відварні з овочами (ЗП,Г)	100	130	121,00	141,50
		Компот із суміші сухофруктів з цукром	150	180	42,84	52,54
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			482,96	595,37
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат овочевий	60	80	38,00	49,00
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Котлета натуральна з філе птиці в сухарях (Г,Я)	48	65	106,56	136,00
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Молоко кипячене (або йогурт 100/125)	150	200	78,00	104,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			351,56	449,00
		з овочами тушкованими			353,56	453,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		четвер 4 тиждень	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
	анок	Салат овочевий	45	60	29,00	37,00
		Гуляш з птиці (Г)	50	67	100,00	115,59
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	128,53	159,83

четвер 4 тиждень	сніда	Молоко кипячене (або йогурт 100/125)	150	200	78,00	104,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			367,53	459,42
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат овочевий (або овочі квашені для дітей від 4 років)	30	50	19,00	31,00
		Суп овочевий (або юшка столична, або суп селянський) з сметаною	150/4	200/5	61,49	79,78
		Оладки курячі (Г,МП,Л,Я)	70	93	114,00	148,00
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Компот з свіжих фруктів (яблука, апельсини)	150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			444,33	556,20
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат овочевий	50	70	31,00	43,00
		або овочі тушковані	45	65	39,00	56,00
		Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Тефтелька рибна в сметанно-томатному соусі (Р,Г,МП,Л)	60/30	90/50	138,63	195,48
		Картопляне пюре (або картопля відварна) (МП,Л)	91	114	85,00	106,00
		Чай з лимоном (або травяний або каркаде)	150	180	27,50	35,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			368,23	465,58
		з овочами тушкованими			376,23	478,58
		калорійність за нормами			350-415	425-510
п'	ніданок	*п'ятниця 4 тиждень*	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат овочевий	60	80	42,00	56,00
		Яйце перепилине або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Каша вязка молочна з крупою (МП,Л,ЗП,Г)	150	180	180,00	216,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00

я т н и ц я 4 т и ж д е н ь	с	Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			413,22	486,14
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат овочевий (або овочі квашені для дітей від 4 років)	30	45	8,00	13,00
		Юшка з бобових, вермішелі з курячим м'ясом та сметаною	150/5	200/7	126,00	158,32
		Зрази картопляні з курячим мясом "Човники" з смет. соусом	116/34	145/58	180,00	226,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Кисіль із суміші с/ф (Г)	150	180	59,00	77,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСОГО ЗА ОБІД:			476,10	588,42
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Голубці ліниві / або овочі тушковані 50/70	50	70	56,50	79,00
		Пудинг з сиру кисломолочного, соус сметанний солодкий	100/40	130/40	266,00	329,00
		або пудинг з сиру кисломолочного	130	165	273,00	346,00
		Сік фруктовий	120	180	50,40	75,60
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з пудингом та соусом сметанним			372,90	483,60
		з пудингом кисломолочним без соусу			379,90	500,60
		калорійність за нормами			350-415	425-510

Примірне чотиритежневе сезонне меню для організації триразового харчування у закладах ЗДО у разі п'ятиденного перебування розроблене з урахуванням вимог Постанови КМУ від 24.03.2021р. №305 (із змінами) згідно з додатком 1.

В дужках, після назви страви, зазначено індекс алергену або непереносимої речовини.

Примітка: для дітей, які потребують дієтичного харчування, необхідно ретельно дотримуватися рекомендацій, зазначених лікарем у довідці, щодо повного виключення харчових продуктів і страв із вмістом харчових алергенів! (додаток №11 до Норм Постанова КМУ №305 від 24.03.2021р)

Для груп (з вивченням єврейських традицій) у ЗДО №28 "СвітЛичка" - здійснювати заміну страв у меню у відповідності до традицій кашруту.

Виконавець: інженер-технолог з організації харчування управління освіти ЧМР Драгомерецька Валентина