

Погоджено:

Начальник Чернівецького районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
у Чернівецькій області

Сергій ЛАЗАРЄВ _____

" " 2024р.

1

Затверджено:

Заступник начальника з фінансово-
економічних питань управління освіти
Чернівецької міської ради

Денис Круглецький _____

" " 2024р.

**Примірне чотиритежневе меню для організації триразового харчування дітей у ЗДО та дошкільних
підрозділах ЗЗСО Чернівецької міської територіальної громади на осінній період 2024р**

		вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв		
		1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
П о н е д і л о к 1 Т и ж д е	<i>понеділок 1 тиждень</i>					
	сніданок	Назва страв				
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	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 (трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			366,50	446,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	35	50	17,00	25,00
		Суп харчо (МП,Л)	150/5	200/6	83,00	107,00
		Котлета рибна любительська (Р,Г,Я,МП,Л)	59	88	88,21	116,36
		Картопля відварна з м/в (або картопляне пюре 91/114)	80	100	77,00	97,00
		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	36,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			415,15	512,00
		калорійність за нормами			415-485	510-595
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	60	80	38,00	49,00
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00

Н Б	вечеря	Нагетси із птиці (Г,Я) ²	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
В І В Т О Р О К 1 Т И Ж Д Е Н Ь	сніданок	<i>вівторок 1 тиждень</i>				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	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 СНИДАНОК:			409,39	510,30
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
	обід	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	30	45	12,00	14,00
		Юшка столична (МП,Л)	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
		Компот з яблук	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	Овочі по- карпатські (або голубці лінівні 50/70) (ЗП,Г)	80	107	77,00	95,00
Яйце перепиліне 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 вареники лінівні (МП,Л,Я,ЗП,Г)		130	163	250,00	309,00	

веч	Сік фруктовий	3	120	180	50,00	75,00	
	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з пудингом з сиру к/м				407,00	495,00	
	з варениками лінивими				392,00	494,00	
	калорійність за нормами				350-415	425-510	
середня	<i>середня 1 тиждень</i>						
	Назва страв		1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)		58	85	57,00	84,00	
	Яйце перепиліне 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 (трав'яний 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	Овочі свіжі натуральні		25	35	5,00	8,00
		Суп овочевий з сметаною (МП,Л)		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	
Компот із суміші сухофруктів з цукром			150	180	42,84	52,54	
ВСЬОГО ЗА ОБІД:					449,29	543,63	
калорійність за нормами					415-485	510-595	
вечеря	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)		60	80	57,00	84,00	
	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	129,00	160,00	
	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	4			438,70	565,35	
		з овочами тушкованими				421,70	534,35	
		калорійність за нормами	382	472	350-415	425-510		
ч е т в е р 1 т и ж д е н ь	сніданок	<i>четвер 1 тиждень</i>						
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р		
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	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 СНИДАНОК:			350,40	464,60		
	калорійність за нормами			350-415	425-510			
	обід	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00		
		Борщ Полтавський з галушками (МП,Л,Г,Я)	150	200	106,33	140,00		
		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	507,64		
		калорійність за нормами			415-485	510-595		
	вечеря	Овочеve рагу (або овочі по карпатськи 80/107) (Г,МП,Л)	100	140	80,00	114,00		
		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			
ток	<i>п'ятниця 1 тиждень</i>							
	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р			
	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	60	80	68,00	92,00			
	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00			

П Я Т Н И Ц Я 1 Т И Ж Д Е Н Ь П О Н	снідан	Каша вязка молочна (МП,Л,ЗП,Г) ⁵	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 СНИДАНОК:			352,86	457,04
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	45	60	28,00	38,00
		Суп болгарський із сметаною (МП,ЯЛ,Г)	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 яблук	150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			449,40	569,45
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	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
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			364,90	454,10
з овочами тушкованими				356,90	443,10	
калорійність за нормами				350-415	425-510	
сніданок	<i>понеділок 2 тиждень</i>					
	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	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	

е д і л о к 2 т и ж д е н ь		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:	6			388,10	457,10	
		калорійність за нормами				350-415	425-510	
обід		Овочі натуральні	25	40	7,50	12,00		
		Суп картопляний з зеленим горошком (МП,Л)	150	200	73,66	95,43		
		Риба смажена в сухарях (Р,Я,Г)	40	60	105,00	155,00		
		Рис відварний з овочами	100	120	140,00	169,00		
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10		
		Компот з яблук	150	180	49,74	66,32		
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			447,00	568,85		
		калорійність за нормами			415-485	510-595		
вечеря		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	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 кип'ячене (або йогурт 100/125)	150	200	78,00	104,00		
		Фрукти по сезону	60	80	36,00	43,00		
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ: з салатом овочевим			395,82	497,10		
		з овочами тушкованими			401,82	505,10		
	калорійність за нормами			350-415	425-510			
В і в т о р		<i>вівторок 2 тиждень</i>						
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	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			

о к 2 т и ж д е н ь	обід	Суп із цвітною капустою зі сметаною (МП,Л) ⁷	150/7	200/9	60,00	79,00
		Плов з булгура і свинини (ЗП,Г)	130	175	274,00	368,00
		Компот з яблук	150	180	49,74	66,32
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			454,84	584,42
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	45	60	36,00	46,00
		або овочі тушковані	30	40	20,00	37,00
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Вареники лінівi (або сирники 100/140) (МП,Л,Я,Г)	130	163	276,00	340,00
		Чай (трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	35,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ: з салатом овочевим			354,50	436,00
		з овочами тушкованими			338,50	427,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
с е р е д а	сніданок	<i>середа 2 тиждень</i>				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	58	85	57,00	84,00
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Каша вязка молочна з крупою (рисова, ячна, перлова, пшенична, вівсяна, манна, пшоняна, гречана) (МП,Л,ЗП,Г)	150	180	204,00	243,00
		Фрукти по сезону	30	50	16,00	27,00
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			365,12	454,04
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		Борщ з картоплею та капустою (МП,Л)	150	200	57,85	74,81
		Болоньєзе	65	87	168,17	222,42
		Макарони відварні з овочами (ЗП,Г)	100	130	121,00	141,50

2 Т И Ж Д Е Н Ь	обід	Компот із суміші сухофруктів з цукром ⁸	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:			460,96	562,37	
		калорійність за нормами			415-485	510-595	
	вечеря	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні) або овочі тушковані	60 50	80 70	38,00 40,00	49,00 53,00	
		Котлета натуральна з філе птиці в сухарях (Г,Я)	48	65	96,56	126,00	
		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	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10	
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			412,66	510,10	
		з овочами тушкованими			414,66	514,10	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
		ч е т в е р	<i>четвер 2 тиждень</i>				
	сніданок		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
			Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	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
			Молоко кип'ячене (або йогурт 100/125)	150	200	78,00	104,00
Фрукти по сезону			60	80	32,00	43,00	
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)			30	30	71,10	71,10	
ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:					367,53	459,42	
калорійність за нормами					350-415	425-510	
Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)			30	50	19,00	31,00	
Суп овочевий з сметаною (МП,Л)			150/4	200/5	61,49	79,78	
Оладки курячі (Г,МП,Л,Я)			70	93	114,00	148,00	

2 Т и ж д е н ь	обід	Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г) ⁹	100	120	129,00	160,00	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10	
		Компот з яблук	150	180	49,74	66,32	
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			444,33	556,20	
		калорійність за нормами			415-485	510-595	
	вечеря	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	50	70	31,00	43,00	
		або овочі тушковані	45	65	39,00	56,00	
		Яйце перепиліне 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 (трав'яний 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 я т н и ц я	сніданок	<i>п'ятниця 2 тиждень</i>				
			Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
			Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	60	80	57,00	84,00
			Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
Каша вязка молочна з крупою (рисова, ячна, перлова, пшенична, вівсяна, манна, пшоняна, гречана) (МП,Л,ЗП,Г)			150	180	204,00	243,00	
Фрукти по сезону			30	50	16,00	27,00	
Какао з молоком (МП,Л)			150	180	73,12	85,04	
ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:					365,12	454,04	
калорійність за нормами			118,05	121,84	350-415	425-510	
Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)			30	45	8,00	13,00	
Юшка з бобових, вермішелі з курячим м'ясом та сметаною	150/5	200/7	126,00	158,32			

2 Т и ж д е н ь	обід	Зрази картопляні з курячим мясом "Човники" з сметанним 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
		ВСЬОГО 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 СНІДАНОК: 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
п о н е д і л о к 3	сніданок	<i>понеділок 3 тиждень</i>				
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	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 з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	45	60	25,00	33,00
		Суп гречаний (ЗП,Г)	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		

Т и ж д е н ь	вечеря	Всього за обід: 11			441,10	555,10		
		калорійність за нормами	56,91	68,62	415-485	510-595		
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	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 кип'ячене (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				
В і в т о р о к	сніданок	<i>вівторок 3 тиждень</i>						
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р		
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	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 (трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00		
		Всього за Сніданок:			369,40	448,62		
		калорійність за нормами			350-415	425-510		
		З т и ж	обід	Борщ з картоплею 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		

Д е н ь	вечеря	Голубці ліниві (ЗП) або овочі по-карпатськи 80/107 ¹²	50	70	57,00	79,00
		Яйце перепиліне 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 е р е д а	сніданок	<i>середа 3 тиждень</i>				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	60	80	38,00	47,40
		Яйце перепиліне 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
		Фрукти по сезону	60	80	52,00	63,00
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			363,00	423,40
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		З т и ж д е н ь	обід	Овочі натуральні	20	30
Суп овочевий з сметаною (МП,Л)	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 яблук	150			180	49,74	66,32
ВСЬОГО ЗА ОБІД:					442,16	553,19
калорійність за нормами					415-485	510-595
я		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	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

	вечер	Молоко кип'ячене (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 ВЕЧЕРІЮ: з салатом овочевим			384,10	467,50
		з овочами тушкованими			386,10	473,10
		калорійність за нормами			350-415	425-510
ч е т в е р з т и ж д е н ь	сніданок	<i>четвер 3 тиждень</i>				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	62	82	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 (трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			350,50	448,00
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
	обід	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	35	40	10,00	12,00
		Суп болгарський із сметаною (МП,ЯЛ,Г)	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 з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	60	80	38,00	47,40	
	або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00	
	Яйце перепиліне 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 ВЕЧЕРІЮ: з салатом овочевим			384,10	473,50	
з овочами тушкованими			386,10	479,10		

		калорійність за нормами	14			350-415	425-510	
		<i>п'ятниця 3 тиждень</i>						
П Я Т Н И Ц Я	сніданок	Назва страв		1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)		65	86	68,00	92,00	
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)		1/1/4	1/1/4	15,00	15,00	
		Каша вязка молочна (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 СНИДАНОК:				375,00	467,00	
		калорійність за нормами				350-415	425-510	
		З Т И Ж Д Е Н Ь	обід	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)		25	35	7,50
Суп із цвітною капустою зі сметаною (МП,Л)				150/7	200/9	60,00	79,00	
Шніцель з курячого філе (МП,Л,Я,Г)				50	70	154,00	215,00	
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	70,80	106,20	
ВСЬОГО ЗА ОБІД:						448,40	587,80	
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	115,80	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:				357,70	443,95	
		калорійність за нормами				350-415	425-510	
		<i>понеділок 4 тиждень</i>						
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)		60	80	38,00	47,40	

п о н е д і л о к 4 т и ж д е н ь	сніданок	Омлет з твердим сиром (Я,МП,Л) ¹⁵	57	57	113,00	113,00
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Соус сметанный (МП,Л,Г)	25	50	20,00	40,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			371,10	431,50
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Овочі свіжі натуральні	20	25	22,00	27,00
		Юшка столична (МП,Л)	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:			416,10	512,10
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	60	80	38,00	47,40
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Курка по-італійськи	45	60	83,23	109,14
		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 ВЕЧЕРІЮ: з салатом овочевим				360,23	463,54	
з овочами тушкованими				362,23	469,14	
калорійність за нормами				350-415	425-510	
	<i>вівторок 4 тиждень</i>					
	Назва страв	1-4р	4-6(7)	1-4р	4-6(7)	
	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	50	65	32,00	41,00	

В і в т о р о к 4 Т и ж д е н ь с е	сніданок	Бефстроганов з філе птиці (Г,МП,Л) ¹⁶	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 (трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			376,40	459,62
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ полтавський з галушками (Г,Я,МП,Л)	150	200	101,57	133,82
		Фрикадельки м'ясні (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 яблук	150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			438,55	549,72
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	60	80	38,00	47,40
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Плов фруктовий	125	150	180,00	227,00
		Сирники з сиру к\м (МП,Л,Я,Г)	60	70	139,00	160,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ: з салатом овочевим			404,00	492,40
з овочами тушкованими				406,00	498,00	
калорійність за нормами				350-415	425-510	
сніданок	<i>середа 4 тиждень</i>					
	Назва страв	1-4р	4-6(7)	1-4р	4-6(7)	
	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	58	85	57,00	84,00	
	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00	
	Каша вязка молочна з крупою (рисова, ячна, перлова, пшенична, вівсяна, манна, пшоняна, гречана) (МП,Л,ЗП,Г)	150	180	204,00	243,00	

р е д а 4 т и ж д е н ь ч е	с	Фрукти по сезону 17	30	50	16,00	27,00
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
		ВСЬОГО ЗА Сніданок:			365,12	454,04
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Овочі натуральні	25	35	9,00	13,00
		Суп ячний з сметаною (ЗП,МП,Л)	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:			468,90	609,30
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	60	80	38,00	49,00
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Котлета рублена із птиці (Г)	58	77	111,00	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
		Молоко кип'ячене (або йогурт 100/125, або сир твердий 10/15)	150	200	78,00	104,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			427,10	532,10
		з овочами тушкованими			429,10	536,10
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	сніданок	<i>четвер 4 тиждень</i>				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)	1-4р	4-6(7)
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	60	80	57,00	84,00
Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)		1/1/4	1/1/4	15,00	15,00	
Каша вязка молочна з крупою (рисова, ячна, перлова, пшенична, вівсяна, манна, пшоняна, гречана) (МП,Л,ЗП,Г)		150	180	204,00	243,00	
Фрукти по сезону		30	50	16,00	27,00	
Какао з молоком (МП,Л)		150	180	73,12	85,04	

Т В Е Р	4	обід	18				365,12	454,04
			ВСЬОГО ЗА СніДАНОК:					
			калорійність за нормами				350-415	425-510
			Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)		30	50	17,18	24,11
			Суп овочевий з сметаною (МП,Л)		150/4	200/5	61,49	79,78
			Паличка із мяса птиці (Г,Я)		45	60	102,70	134,35
			Пюре з бобових з м/в (МП,Л)		82	103	128,82	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
Т И Ж Д Е Н Ь	4	вечеря	ВСЬОГО ЗА ОБІД:				472,29	584,44
			калорійність за нормами				415-485	510-595
			Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)		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 (трав'яний або каркаде)		150	180	27,50	33,00
			Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10
			ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ: з салатом овочевим				408,60	508,10
з овочами тушкованими				410,60	512,10			
калорійність за нормами				350-415	425-510			
П Я Т	сніданок	<i>п'ятниця 4 тиждень</i>						
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р		
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	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		

Н И Ц Я 4 Т И Ж Д Е Н Ь		Фрукти по сезону	19	60	80	32,00	43,00	
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:				364,55	464,20	
		калорійність за нормами				350-415	425-510	
	обід	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)			45	65	25,00	35,60
		Суп харчо (МП,Л)			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	160,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)			30	30	71,10	71,10
		Сік фруктовий			120	180	70,80	106,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:					476,48	607,70
	калорійність за нормами					415-485	510-595	
	вечеря	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)			60	80	38,00	49,00
		або овочі тушковані			50	70	40,00	53,00
		Яйце перепиліне 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		

Примірне чотиритижневе 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 Постанови 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

