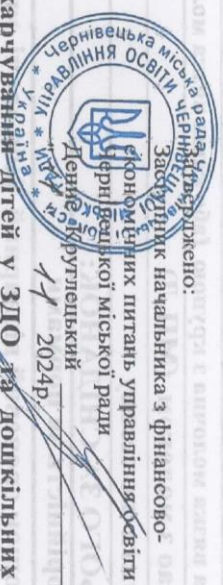


Погоджено:
Начальник Чернівецького районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
у Чернівецькій області
Сергій ЛАЗАРЄВ
"13" 2024р.



Примірне чотириразове меню для організації триразового харчування дітей у ЗДО на дошкільних

підрозділах ЗЗСО Чернівецької міської територіальної громади на зимовий період 2024-2025р



	Назва страв	вихід страв по віковим категоріям		калорійність страв	
		1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
п о н о д і л і	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
	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,Л)	40	60	105,00	155,00
о б і д	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
	Всього за обід:			465,84	594,42
	калорійність за нормами			415-485	510-595
	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

н ь	вечеря	Пюре з бобових з м/в (МП,Л) Молоко кип'ячене (або йогурт 100/125) Фрукти по сезону Всього за ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим з овочами тушкованими калорійність за нормами	2	82 150 60	103 200 80	138,82 78,00 36,00	175,10 104,00 43,00
В і в т о р о к	сніданок	Салат овочевий Бефстроганов з філе птиці (Г,МП,Л) Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г) Сир твердий (МП,Л) Хліб (ЗП,Г) Фрукти по сезону Всього за СНИДАНОК: калорійність за нормами		50 35/50 100 4 30 60	60 45/50 120 8 71,1 80	25,00 102,40 129,00 14,40 71,10 32,00	30,00 125,52 160,00 29,00 71,10 43,00
1	обід	Суп гороховий або (суп гречаний або суп болгарський з сметаною) Плов з булгура і свинини (ЗП,Г) Компот з свіжих фруктів (яблуска, апельсини) Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) Всього за ОБІД: калорійність за нормами		150 130 150 30	200 175 180 30	85,00 254,00 49,74 71,10	113,00 338,00 66,32 71,10
Т и ж д е н ь	вечеря	Салат овочевий або овочі тушковані Яйце перепиліне або куряче відварене (Я) Вареники ліпіві (або сирники 100/140) (МП,Л,Я,Г) Чай з лимоном (або трав'яний або каркаде) Всього за ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим з овочами тушкованими		45 30 1/1/4 130 150	60 40 1/1/4 163 180	36,00 20,00 15,00 276,00 27,50	46,00 37,00 15,00 340,00 35,00
н ь						354,50 338,50	436,00 427,00

		3		350-415	425-510
калорійність за нормами					
середя 1 тиждень					
Назва страв		1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
Салат овочевий		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 (або каша вязка молочна з гарбузом 180/220)		150	180	185,00	222,00
Фрукти по сезону		30	50	16,00	27,00
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10
Какао з молоком (МП,Л)		150	180	73,12	85,04
ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:				417,22	504,14
калорійність за нормами				350-415	425-510
с е р е д а 1 т и ж д е н ь	Борщ з картоплією та капустою (або капустняк, або борщ з картоплією, 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
	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
вечеря	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
	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 1 тиждень 4					
Назва страв	1-4р		4-6(7)р		
	45	60	29,00	37,00	
Салат овочевий					
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	
ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			367,53	459,42	
калорійність за нормами			350-415	425-510	
сніданок	Салат овочевий (або овочі квашені для дітей від 4 років)	30	50	19,00	31,00
	Суп овочевий (або юшка столовна, 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 (яблуска, апельсини)	150	180	49,74	66,32
	ВСЬОГО ЗА ОБІД:			444,33	556,20
	калорійність за нормами			415-485	510-595
	Салат овочевий	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
вечеря	Картопляне пюре (або картопля відварна) (МП,Л)	91	114	85,00	106,00
	Чай з лимоном (або 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'ятниця 1 тиждень					

		5			
Назва страв		1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
підприємство	Салат овочевий	60	80	57,00	84,00
	Йогурт перепиличини або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
	Каша в'язка молочна з крупною (або каша в'язка молочна з гарбузом 180/220)	150	180	180,00	216,00
	Фрукти по сезону	30	50	16,00	27,00
	Какао з молоком (МП,Д)	150	180	73,12	85,04
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
	ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			412,22	498,14
	калорійність за нормами	118,05	121,84	350-415	425-510
	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
підприємство	Зрази картопляні з курячим м'ясом "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
	ВСЬОГО ЗА ОБІД:			476,10	588,42
	калорійність за нормами			415-485	510-595
	Голубці лінійні / або овочі тушковані 50/70	50	70	56,50	79,00
	Пудинг з сиру кисломолочного, соус сметанный 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
підприємство	ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК: з пудингом та соусом сметанным			372,90	483,60
	з пудингом кисломолочним без соусу			379,90	500,60
	калорійність за нормами			350-415	425-510
	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
	підприємство				
	підприємство				
	підприємство				
	підприємство				

п о н е д і л ь к 2 т и ж д е н ь	снідано						обід						вечера					
	Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г) ⁶						Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)						Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)					
	Сир твердий	100	120	100,00	120,00		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10		
	Фрукти по сезону	60	80	57,00	76,00		Компот із суміші с/ф	150	180	42,84	52,54	Компот із суміші с/ф	150	180	42,84	52,54		
	Чай з лимоном (або трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00		Фрукти по сезону	60	80	36,00	43,00	Фрукти по сезону	60	80	36,00	43,00		
	Всього за сніданок:			366,50	446,00		Всього за обід:			415,15	512,00	Всього за обід:			415,485	510,595		
	калорійність за нормами			350-415	425-510		калорійність за нормами			415-485	510-595	калорійність за нормами			415-485	510-595		
	Салат овочевий (або овочі квашені для дітей від 4 років)	35	50	17,00	25,00		Салат овочевий	60	80	38,00	49,00	Салат овочевий	60	80	38,00	49,00		
	Суп харчо (або розсольник або суп ячний) з сметаною	150/5	200/6	83,00	107,00		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00	або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00		
	Котлета рибна любительська (Р,Г,Я,МП,Л)	59	88	88,21	116,36		Нагетси із птиці (Г,Я)	56	75	118,00	146,00	Нагетси із птиці (Г,Я)	56	75	118,00	146,00		
	Картонляне пюре	91	114	77,00	97,00		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	100,00	120,00	Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	100,00	120,00		
	(або пюре з картоплі)						Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10	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		Молоко кип'ячене (або йогурт 100/125, або сир твердий 10/15)	150	200	78,00	104,00	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		Всього за ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			405,10	490,10	Всього за ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			405,10	490,10		
	з овочами тушкованими			407,10	494,10		з овочами тушкованими			407,10	494,10	з овочами тушкованими			407,10	494,10		
	калорійність за нормами			350-415	425-510		калорійність за нормами			350-415	425-510	калорійність за нормами			350-415	425-510		
	всього за день						всього за день						всього за день					
	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
	Салат овочевий	50	70	18,00	25,00		Салат овочевий	50	70	18,00	25,00		Салат овочевий	50	70	18,00	25,00	
	Куриatina в сметані (МП,Л)	39	52	113,43	151,16		Куриatina в сметані (МП,Л)	39	52	113,43	151,16		Куриatina в сметані (МП,Л)	39	52	113,43	151,16	

В і в т о р о к	снідано	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
		Салат овочевий	30	45	12,00	14,00
		Юшка столочна (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
		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
		Голубці ліниві ЗП,Г	50	70	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,ЗП,Г)	130	165	265,00	310,00
		або вареники 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 варениками лінивими			392,00	494,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		<i>середнє за тиждень</i>				
		Назва страви	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат овочевий	60	80	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 яблукками) (МП,Л,ЗП,Г)	100	125	141,00	176,00
		Чай з лимоном (або трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
данок						

с р е д а	сні	8									
		Сир твердий	5	7	18,00	25,00					
с р е д а	сні	Фрукти по сезону	45	60	25,00	33,00					
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10					
с р е д а	сні	ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			354,60	437,10					
		калорійність за нормами			350-415	425-510					
с р е д а	сні	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					
с р е д а	сні	Болоньєзе	65	87	168,17	222,21					
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	80	100	100,69	110,00					
с р е д а	сні	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10					
		Компот із суміші сухофруктів з цукром	150	180	42,84	52,54					
с р е д а	сні	ВСЬОГО ЗА ОБІД:			487,29	590,63					
		калорійність за нормами			415-485	510-595					
с р е д а	сні	Салат овочевий	60	80	45,00	65,00					
		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00					
с р е д а	сні	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					
с р е д а	сні	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					
с р е д а	сні	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			397,70	516,35					
		з овочами тушкованими			392,70	504,35					
с р е д а	сні	калорійність за нормами	382	472	350-415	425-510					
		четвер 2 тижень									
с р е д а	сні	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р					
		Салат овочевий	45	60	24,00	32,00					
с р е д а	сні	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					
с р е д а	сні	Молоко кип'ячене (або йогурт 100/125)	150	200	78,00	104,00					
		сніданок									

	Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
В е р	ВСЬОГО ЗА СНІДАНOK:			350,40	464,60
	калорійність за нормами			350-415	425-510
	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
	Борщ Полтавський з галушками (або борш з картоплею, або капуста), або суп з цвітною капустою) (МП,Л,Г,Я)				
	Плов з філе птиці (ЗП,МП,Л)	150 120	200 145	106,33 189,00	148,00 229,00
	Хліб цільнoзерновий (Г,ЗП) Компот із суміші сухофруктів з цукром	30 150	30 180	71,10 42,84	71,10 52,54
	ВСЬOГО ЗА ОБІД: калорійність за нормами			424,27 415-485	515,64 510-595
Т и ж д н і в	Овочеве рагу (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 яблуку	150	180	49,74	66,32
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
	ВСЬOГО ЗА ВЕЧЕРЮ: калорійність за нормами			359,34 350-415	429,42 425-510
	Назва страви	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
	Салат овочевий	60	80	68,00	92,00
	Яйце перепи́лине або курачє відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
	Каша вязка молочна (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
	ВСЬOГО ЗА СНИДАНОK:			352,86	457,04
	калорійність за нормами			350-415	425-510
	Салат овочевий	45	60	28,00	38,00
	Суп болгарський (або суп гречаний, або суп гороховий)	150	200	75,00	108,00

3	11	30	30	71,10	71,10
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		60	80	32,00	43,00
Фрукти по сезону					
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
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 ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим				360,23	463,54
з овочами тушкованими				362,23	469,14
калорійність за нормами				350-415	425-510
Назва страви	вівторок з тиждень	1-4р	4-6(7)	1-4р	4-6(7)
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 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
Борщ Полтавський з галушками (або борщ з картоплею, або капуста, або суп з цвітною капустою) (МП,Л,Г,Я)		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

Т	Компот з свіжих фруктів (яблука, апельсини)		12	150	180	49,74	66,32
	ВСЬОГО ЗА ОБІД:					438,55	549,72
и	калорійність за нормами					415-485	510-595
ж	Салат овочевий		60	80	38,00	47,40	
д	або овочі тушковані		50	70	40,00	53,00	
е	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)		1/1/4	1/1/4	15,00	15,00	
н	Плов фруктовий		125	150	180,00	227,00	
ь	Сирники з сиру к\м (МП,Л,Я,Г)		60	70	139,00	160,00	
вечеря	Фрукти по сезону		60	80	32,00	43,00	
	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим				404,00	492,40	
	з овочами тушкованими				406,00	498,00	
	калорійність за нормами				350-415	425-510	
	середня 3 тиждів						
сніданок	Назва страв		1-4р	4-6(7)	1-4р	4-6(7)	
	Салат овочевий		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 (або каша вязка молочна з гарбузом 180/220)		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				350-415	425-510	
д	Горошок овочевий відварний (або овочі квашені для дітей від 4 років)		25	35	31,00	43,00	
	Суп ячний (або розсоліник 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	
з	Фрукти по сезону		60	80	32,00	43,00	
т	ВСЬОГО ЗА ОБІД:				490,90	639,30	

		13			
и ж д е н ь	калорійність за нормами			415-485	510-595
	Салат овочевий	60	80	38,00	49,00
	або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
	Паличка із м'яса 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 кип'ячене (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
ч е т в е р	четвер 3 тиждень				
	Назва страв	1-4р	4-6(7)	1-4р	4-6(7)
	Салат овочевий	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 (або каша вязка молочна з гарбузом 180/220)	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
	Салат овочевий	30	50	17,00	24,11
р е з у л т и	Суп овочевий (або юшка столовна, 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

ж	14	Салат овочевий	60	80	38,00	49,00
д		або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
е		Риба смажена в сухарях (Р,Я,Г)	40	60	105,00	145,00
н		Ньокі (Я,МП,Л,Г), або картопля пюре або відварна	100	120	131,00	156,00
б	вечеря	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 ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			408,60	508,10
		з овочами тушкованими			410,60	512,10
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		п'ятниця 3 тиждень				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат овочевий	60	80	17,00	25,00
		Курятина в сметані (МП,Л)	39	52	113,43	151,16
	сніданок	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 СНИДАНОК:			364,55	464,20
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		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
	3	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
	обід	Сік фруктовий	120	180	70,80	106,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			476,48	597,70
		калорійність за нормами			415-485	510-595
т		Салат овочевий	60	80	38,00	49,00

и	або овочі тушковані	15	50	70	40,00	53,00
ж	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)		1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
д	Запіканка сирна з бананом (МП,Л,ЗП,Г)	120	180	220,00	330,00	
е	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10	
н	Фрукти по сезону	30	30	16,00	16,00	
ь	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 4 тиждень					
	Салат овочевий	60	80	33,00	42,00	
	Омлет (Я,МП,Л)	60	60	89,00	89,00	
	Банаш 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 СНИДАНОК:			393,90	467,30	
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
д	Салат овочевий (або овочі квашені для дітей від 4 років)	45	60	25,00	33,00	
і	Суп гречаний (або суп гороховий, або суп болгарський)	150	200	90,00	117,00	
л	Рибні нагетси (Р,Я,Г)	46	70	77,00	117,00	
о	Картопля відварна з м/в (або картопля - пюре)	80	100	87,00	97,00	
к	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10	
	Кисіль із суміші с/ф (Г)	150	180	59,00	77,00	
4	Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00	
	ВСЬОГО ЗА ОБІД:			441,10	555,10	
	калорійність за нормами			415-485	510-595	
т	Салат овочевий	60	80	33,00	42,00	
и	або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00	
ж	Биточок рублений з курятини паровий (Г,МП,Л)	58	77	86,00	113,00	

е н ь	вечеря	Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г) ⁶ Молоко кип'ячене (або йогурт 100/125) Фрукти по сезону	100 150 60	120 200 80	129,00 78,00 32,00	160,00 104,00 43,00
0	1	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим з овочами тушкованими			358,00 365,00	462,00 473,00
0	1	калорійність за нормами			350-415	425-510
0	2	вівторок 4 тиждень				
01	2	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
В	і	Салат овочевий	50	60	25,00	30,00
В	і	Бефстроганов з філе птиці (Г,МП,Л)	35/50	45/50	102,40	125,52
Т	В	Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
Т	В	Сир твердий (МП,Л)	4	8	14,40	29,00
Р	О	Хліб (ЗП,Г)	30	71,1	71,10	71,10
Р	О	Чай з лимоном (або трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
Р	О	ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			369,40	448,62
К	К	калорійність за нормами			350-415	425-510
0	2	Борщ з картоплею (або капуста, або борщ з картоплею та капустою, або суп з цвітною капустою) та сметаною (МП,Л)				
0	2	Суфле м'ясне з овочами (Я)	150	200	71,00	92,50
4	4	Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	30	40	165,44	205,33
0	4	Фрукти по сезону	100	120	129,00	160,00
0	4	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	60	80	32,00	43,00
Т	и	ВСЬОГО ЗА ОБІД:	30	30	71,10	71,10
ж	ж	калорійність за нормами			468,54	571,93
0	2	Голубці лінійні (ЗП)			415-485	510-595
0	2	Дієте перепиліне або куряче відварене (Я)	50	70	57,00	79,00
н	н	Гратен "Зебра" (ЗП,Г,МП,Л,Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
н	н	Компот з яблук	122	155	252,00	310,00
ь	ь		150	180	49,74	66,32

		17				373,74	470,32
ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:						350-415	425-510
калорійність за нормами							
		середнє 4 тижднів					
сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р		
	Салат овочевий	60	80	38,00	47,40		
	Яйце перепиличне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00		
	Каша боварська (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		
	Горошок овочевий відварний (або овочі квашені для дітей від 4 років)	20	30	25,00	37,50		
	Суп овочевий (або юшка столовна, або суп селянський) з сметаною	150/4	200/5	56,73	73,83		
обід	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 (яблук, апельсини)	150	180	49,74	66,32		
	ВСЬОГО ЗА ОБІД:			467,16	581,69		
	калорійність за нормами			415-485	510-595		
	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		
вечеря	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 ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим			384,10	467,50		
	з овочами тушкованими			386,10	473,10		
калорійність за нормами				350-415	425-510		

		четвер 4 тиждень		18		
Ч е т в е р	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,Л)	80/5	100/7	125,00	150,00
		Чай з лимоном (або 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
		Салат овочевий	35	40	10,00	12,00
		Суп болгарський (або суп гречаний, або суп гороховий)	150	200	75,00	108,00
4	обід	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
		Салат овочевий	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
Д е н и с ь	вечеря	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
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат овочевий	60	80	68,00	92,00

сніданок		19			
Війце перепилгине або куряче відварене (Я)		1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
Каша вязка молочна з крупною (або каша вязка молочна з гарбузом 180/220) (МП,Л,ЗП,Л)		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
обід	Горошок овочевий відварний (або овочі квашені для дітей від 4 років)	25	35	31,00	43,00
	Суп із цвітною капустою (або капуста) зі сметаною (МП,Л)	150/7	200/9	60,00	79,00
	Шніцель з курячого філе (МП,Л,Я,Л)	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
	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
вечеря	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

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

ках, після назви страви, зазначено індекс алергену або непереносимої речовини.

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

учення 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.

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