

Погоджено:

Начальник Чернівецького районного управління  
Головного управління Держпродспоживслужби  
у Чернівецькій області

Сергій ЛАЗАРЄВ \_\_\_\_\_

" 15 " 11 2024р.

1

Затверджено:

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

Денис Круглецький \_\_\_\_\_

" 11 " 11 2024р.

**Примірне чотириразове меню для організації триразового харчування дітей у ЗДО та дошкільних  
підрозділах ЗСГО Чернівецької міської територіальної громади на зимовий період 2024-2025р**

		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	<b>понеділок 1 тиждень</b>					
	с н і д а н о к	Назва страв				
		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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>			<b>388,10</b>	<b>457,10</b>
		<b>калорійність за нормами</b>			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
	о б і д	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	
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				<b>465,84</b>	<b>594,42</b>	
<b>калорійність за нормами</b>			<b>415-485</b>	<b>510-595</b>		
ж д е	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 Б	вечеря	Пюре з бобових з м/в (МП,Л) <sup>2</sup>	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
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим</b>			<b>395,82</b>	<b>497,10</b>
		з овочами тушкованими			<b>401,82</b>	<b>505,10</b>
		калорійність за нормами			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
В і в т о р о к  1  т и ж д е н ь	сніданок	<i>вівторок 1 тиждень</i>				
		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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>			<b>373,90</b>	<b>458,62</b>
	калорійність за нормами			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>	
	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
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			<b>459,84</b>	<b>588,42</b>
калорійність за нормами				<b>415-485</b>	<b>510-595</b>	
вечеря	Салат овочевий	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 лінівні (або сирники 100/140) (МП,Л,Я,Г)	130	163	276,00	340,00	
	Чай з лимоном (або трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	35,00	
	<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим</b>			<b>354,50</b>	<b>436,00</b>	
	з овочами тушкованими			<b>338,50</b>	<b>427,00</b>	

		калорійність за нормами	3			350-415	425-510	
с е р е д а  1  т и ж д е н ь	сніданок	<i>середа 1 тиждень</i>						
		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		
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>			417,22	504,14		
	калорійність за нормами			350-415	425-510			
	обід	Борщ з картоплею та капустою (або капуста, або борщ з картоплею, або суп з цвітної капусти) з сметаною (МП,Л)	150	200	57,85	74,81		
		Болоньезе	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		
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			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 кип'ячене (або йогурт 100/125 )	150	200	78,00	104,00		
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим</b>			351,56	449,00		
		<b>з овочами тушкованими</b>			353,56	453,00		
		калорійність за нормами			350-415	425-510		

		<i>четвер 1 тиждень</i> <sup>4</sup>				
ч е т в е р  1  т и ж д е н ь	сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		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
		Молоко кип'ячене (або йогурт 100/125)	150	200	78,00	104,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			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
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			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 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 з лимоном (або трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	35,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ: з салатом овочевим</b>			368,23	465,58
<b>з овочами тушкованими</b>				376,23	478,58	
калорійність за нормами				350-415	425-510	
		<i>п'ятниця 1 тиждень</i>				

п , я т н и ц я	сніданок	Назва страв <span style="float: right;">5</span>	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 вязка молочна з крупою (або каша вязка молочна з гарбузом 180/220)	150	180	180,00	216,00
		Фрукти по сезону	30	50	16,00	27,00
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			412,22	498,14
		калорійність за нормами	118,05	121,84	350-415	425-510
1	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
		<b>ВСОГО ЗА ОБІД:</b>			476,10	588,42
		калорійність за нормами			415-485	510-595
т и ж д е н ь	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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК: з пудингом та соусом сметанним</b>			372,90	483,60
		з пудингом кисломолочним без соусу			379,90	500,60
		калорійність за нормами			350-415	425-510
к	<i>понеділок 2 тиждень</i>		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	42,00	59,00	
	Фріттата (омлет з зеленим горошком) (Я)	60	60	104,00	104,00	

п о н е д і л о к  2  т и ж д е н ь            к	сніданок	Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г) <sup>6</sup>	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 трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			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
		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
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			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
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим</b>			405,10	490,10
		з овочами тушкованими			407,10	494,10
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	<i>вівторок 2 тиждень</i>					
	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	

В і в т о р о к  2  т и ж д е н ь	сніданок	Макарони відварні з м/в (ЗП,Г) 7	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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			409,39	510,30
		<b>калорійність за нормами</b>			350-415	425-510
	обід	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
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			456,66	536,24
		<b>калорійність за нормами</b>			415-485	510-595
	вечеря	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,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
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ: з пудингом з сиру к/м</b>			407,00	495,00
		<b>з варенниками лінивими</b>			392,00	494,00
		<b>калорійність за нормами</b>			350-415	425-510
	данок	<i>середа 2 тиждень</i>				
		Назва страв	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 яблуками) (МП,Л,ЗП,Г)		100	125	141,00	176,00	
Чай з лимоном (або трав'яний або каркаде)		150	180	27,50	33,00	

с е р е д а  2  т и ж д е н ь	сні	Сир твердий <span style="float: right;">8</span>	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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>			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
		Компот із суміші сухофруктів з цукром	150	180	42,84	52,54
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			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
<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим</b>				397,70	516,35	
з овочами тушкованими				392,70	504,35	
калорійність за нормами		382	472	350-415	425-510	
ч е	сніданок	<i>четвер 2 тиждень</i>				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		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



Т В Е Р		Фрукти по сезону	9	60	80	32,00	43,00
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>				350,40	464,60
		калорійність за нормами				350-415	425-510
2	обід	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)		1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Борщ Полтавський з галушками (або борщ з картоплею, або капуста, 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
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				424,27	515,64
		калорійність за нормами				415-485	510-595
Т И Ж Д Е Н Ь	вечеря	Овоче 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 яблук		150	180	49,74	66,32
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>				359,34	429,42
		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 овочевий		60	80	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)		100	120	157,00	202,00
		Какао з молоком		150	180	60,86	85,04
		Фрукти по сезону		60	80	52,00	63,00
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>				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		

Я	2	обід	Котлета натуральна з філе птиці в сухарях (Г,Я) <sup>10</sup>	48	65	96,56	126,03
			Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
Т и ж д е н ь	вечеря	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10	
		Компот з свіжих фруктів (яблука, апельсини)	150	180	49,74	66,32	
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			449,40	569,45	
		калорійність за нормами			415-485	510-595	
		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	
			<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим</b>	<b>364,90</b>	<b>454,10</b>		
			з овочами тушкованими	<b>356,90</b>	<b>443,10</b>		
			калорійність за нормами	<b>350-415</b>	<b>425-510</b>		
п о н е д і л о к	сніданок	<i>понеділок 3 тиждень</i>		вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		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	
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			<b>371,10</b>	<b>431,50</b>	
		калорійність за нормами			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>	
	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	

З Т И Ж Д Е Н Ь		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) 11	30	30	71,10	71,10
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			451,10	559,10
		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	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
<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим</b>				360,23	463,54	
з овочами тушкованими				362,23	469,14	
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)	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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			376,40	459,62
		калорійність за нормами			350-415	425-510
З	обід	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 и ж д е н ь		Компот з свіжих фруктів (яблука, апельсини) <sup>12</sup>	150	180	49,74	66,32	
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				438,55	549,72
		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 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
<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ: з салатом овочевим</b>				404,00	492,40		
з овочами тушкованими				406,00	498,00		
калорійність за нормами				350-415	425-510		
с е р е д а	<i>середа 3 тиждень</i>						
	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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>				365,12	454,04
		калорійність за нормами				350-415	425-510
	з 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		
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				490,90	639,30		
т							

и ж д е н ь	вечеря	калорійність за нормами	13		415-485	510-595	
		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 кип'ячене (або йогурт 100/125, або сир твердий 10/15 )	150	200	78,00	104,00	
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ: з салатом овочевим</b>			418,80	518,45	
		з овочами тушкованими			420,80	522,45	
калорійність за нормами			350-415	425-510			
ч е т в е р	сніданок	<i>четвер 3 тиждень</i>					
		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	
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>			365,12	454,04	
	калорійність за нормами			350-415	425-510		
	з т и	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	
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			480,60	598,31			
калорійність за нормами			415-485	510-595			

Ж Д Е Н Ь	вечеря	Салат овочевий <span style="float: right;">14</span>	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	
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ: з салатом овочевим</b>			408,60	508,10	
		<b>з овочами тушкованими</b>			410,60	512,10	
<b>калорійність за нормами</b>			350-415	425-510			
П , Я Т Н И Ц Я	сніданок	<i>п'ятниця 3 тиждень</i>					
		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	
		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	
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			364,55	464,20	
		<b>калорійність за нормами</b>			350-415	425-510	
	З	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
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>					476,48	597,70	
<b>калорійність за нормами</b>			415-485	510-595			
Т		Салат овочевий	60	80	38,00	49,00	

И Ж Д Е Н Ь	вечеря	або овочі тушковані	15	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
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим</b>				360,10	481,10
		з овочами тушкованими				362,10	485,10
		калорійність за нормами				350-415	425-510
п о н е д і л о к  4  т и ж д ь	сніданок	<i>понеділок 4 тиждень</i>		вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>				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
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>					441,10	555,10	
калорійність за нормами				415-485	510-595		
д	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	

е н ь	вечеря	Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г) <sup>16</sup>	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
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим</b>			<b>358,00</b>	<b>462,00</b>
		з овочами тушкованими			<b>365,00</b>	<b>473,00</b>
		калорійність за нормами			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
в і в т о р о к	сніданок	<i>вівторок 4 тиждень</i>				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		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 трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			<b>369,40</b>	<b>448,62</b>
		калорійність за нормами			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
4	обід	Борщ з картоплею (або капуста, 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
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			<b>468,54</b>	<b>571,93</b>
		калорійність за нормами			<b>415-485</b>	<b>510-595</b>
Т и ж д е н ь	вечеря	Голубці ліниві (ЗП)	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



		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>	17			373,74	470,32	
		калорійність за нормами				350-415	425-510	
		<i>середа 4 тиждень</i>						
с е р е д а	сніданок	Назва страв		1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
		Салат овочевий		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	
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>				363,00	423,40	
		калорійність за нормами				350-415	425-510	
		4	обід	Горошок овочевий відварний (або овочі квашені для дітей від 4 років)		20	30	25,00
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	
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>						467,16	581,69	
калорійність за нормами						415-485	510-595	
Т и ж д е н ь	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 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	
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом овочевим</b>				384,10	467,50	
		з овочами тушкованими				386,10	473,10	
		калорійність за нормами				350-415	425-510	

ч е т в е р	с ні да нок	<i>четвер 4 тиждень</i> 18				
		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 трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b> калорійність за нормами			350,50 350-415	448,00 425-510
4	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
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b> калорійність за нормами			420,94 415-485	518,64 510-595
		т и ж д е н ь	вечеря	Салат овочевий	60	80
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
<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ: з салатом овочевим</b>					384,10	473,50
з овочами тушкованими					386,10	479,10
калорійність за нормами					350-415	425-510
		<i>п'ятниця 4 тиждень</i>				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат овочевий	60	80	68,00	92,00

П , я т н и ц я  4  т и ж  д е н ь	сніданок	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я) <sup>19</sup>	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Каша вязка молочна з крупою (або каша вязка молочна з гарбузом 180/220) (МП,Л,ЗП,І)	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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			375,00	467,00
		<b>калорійність за нормами</b>			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,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
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			461,10	594,10
		<b>калорійність за нормами</b>			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
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ:</b>			357,90	443,95
		<b>калорійність за нормами</b>			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