

Погоджено:

Заступник начальника Головного управління
Держпродспоживслужби в Чернівецькій області

Михайло ВОЛЧЕНКО

"15" 18 2024р.



Затверджено:

Сільський голова
Боянської сільської ради

Аурел Бабій

" " 2024р.



Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей для
ЗДО та дошкільних підрозділів Боянської сільської ради Чернівецького району Чернівецької області на зимовий період 2024-2025рр.

	п о н е д і л о к	понеділок 1 тиждень		вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв		2-4р	4-6(7)р	2-4р	4-6(7)р
		сніданок	Яйце куряче відварне (Я)	1	1	79	79
	Макарони відварні з маслом (Г,МП,Л)	100	120	124,44	151,33		
	Сир твердий (МП,Л)	10	15	36	54		
	Кисіль із суміші с/ф	150	180	58,67	67,09		
	Фрукти свіжі (банани)	60	80	53,4	71,2		
	ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками та капустою тушкованою			351,51	422,62		
	калорійність за нормами			350-415	425-510		
обід	Ікра з моркви	30	40	21,6	27,2		
	Суп картопляний з зеленим горошком (МП,Л)	150	200	73,66	95,43		
	Котлета рублена з птиці (Г)	58	77	110,74	147,55		
	Бобові з цибулею	88	114	143,59	178,94		
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1		
	Сік	120	180	20,4	31		
	Фрукти свіжі (груша)	60	80	27	36		
	ВСЬОГО ЗА ОБІД: з грушами			468,09	587,22		
	калорійність за нормами			415-485	510-595		

Погоджено:

Заступник начальника Головного управління
Держпродспоживслужби в Чернівецькій областіМихайло ВОЛЧЕНКО _____
" " _____ 2024р.

Затверджено:

Сільський голова
Боянської сільської радиАурел Бабій _____
" " _____ 2024р.

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей для
ЗДО та дошкільних підрозділів Боянської сільської ради Чернівецького району Чернівецької області на зимовий період 2024-2025рр.

		понеділок 1 тиждень		вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв		2-4р	4-6(7)р	2-4р	4-6(7)р
П о н е д і л о к	сніданок	Яйце куряче відварне (Я)		1	1	79	79
		Макарони відварні з маслом (Г,МП,Л)		100	120	124,44	151,33
		Сир твердий (МП,Л)		10	15	36	54
		Кисіль із суміші с/ф		150	180	58,67	67,09
		Фрукти свіжі (банани)		60	80	53,4	71,2
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками та капустою тушкованою				351,51	422,62
		калорійність за нормами				350-415	425-510
Л о к	обід	Ікра з моркви		30	40	21,6	27,2
		Суп картопляний з зеленим горошком (МП,Л)		150	200	73,66	95,43
		Котлета рублена з птиці (Г)		58	77	110,74	147,55
		Бобові з цибулею		88	114	143,59	178,94
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,1	71,1
		Сік		120	180	20,4	31
		Фрукти свіжі (груша)		60	80	27	36
		ВСЬОГО ЗА ОБІД: з грушами				468,09	587,22
калорійність за нормами				415-485	510-595		

Д Е Н Ь	вечеря	Рибна паличка з яйцем (Р,Я,Г)	46	69	97,56	137,31		
		Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	113	118,56	135,45		
		Сир твердий (МП,Л)	4	6	14,4	21,6		
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04		
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1		
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			374,74	450,5		
		калорійність за нормами			350-415	425-510		
В І В Т О Р О К	сніданок	<i>вівторок 1 тиждень</i>						
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)		
		Запіканка з сиру кисломолочного рожева (МП,Л,ЗП,Г,Я)	120	150	319,36	397,65		
		Соус з кураги	20	25	37,38	45,02		
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42		
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			379,48	471,09		
		калорійність за нормами			350-415	425-510		
		Р О К І	обід	Ікра з буряка	30	40	22,28	28,85
				Яйце куряче відварене (Я)	1/4	1/4	15	15
				Суп гороховий	150	200	76,67	101,62
Товченики м'ясні (Я,Г,ЗП)	60			80	94,12	126,28		
Макарони відварні з овочами (ЗП,Г)	100			130	120,98	151,5		
Кисіль із суміші с/ф	150			180	58,67	77,09		
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30			30	71,1	71,1		
ВСЬОГО ЗА ОБІД:					458,82	571,44		
калорійність за нормами			415-485	510-595				
Т И Ж Н Я	вечеря	Салат з капусти	45	65	23,03	33,26		
		Бефстроганов з птиці (Г,МП,Л)	35/50	45/50	102,4	125,52		
		Каша з рису (ЗП,Г,МП,Л)	82	122	101	152,53		
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	71,1	71,1	71,1		

Д е н ь	веч	Молоко кип'ячене	150	150	78	78
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками та салатом з капусти					379,50	463,15
калорійність за нормами					350-415	425-510
с е р е д а 1 т н ж д е н ь	сніданок	Суп молочний з вермішелю	150	200	180,68	243,8
		Омлет з твердим сиром	60	60	113	113
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
		Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з бананами			366,8	441,84
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Яйце куряче відварене (Я)	1/4	1/4	15	15
		Борщ з картоплею та капустою (МП,Л)	150	200	57,85	74,81
		Ковбаски м'ясні (Я,ЗП,Г)	50	70	120,47	157,32
		Каша розсипчаста (ячменна,пшенична) (ЗП,МП,Л)	100	120	116	141,35
		Компот із суміші сухофруктів	170	180	53,12	52,54
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
ВСЬОГО ЗА ОБІД: з яблуками				460,54	548,12	
калорійність за нормами					415-485	510-595
вечера	Бурячкова ікра	40	60	28,84	44,47	
	Сир твердий (МП,Л)	10	15	36	52	
	Тефтелька з птиці з овочами (Г,МП,Л,Я)	65/24	88/32	141,49	184,03	
	Каша кукурудзяна (МП,Л)	90	100	114,26	127	
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1	
	Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42	
	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			414,43	507,02	
	калорійність за нормами					350-415

		четвер 1 тиждень					
		четвер 1 тиждень					
ч е т в е р 1 т и ж д е н ь	сніданок	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)	
			Пудинг з сиру кисломолочного (ЗП,Г,МП,Л,Я)	130	165	272,92	345,7
			Морква припущена з родзинками (МП,Л)	35	45	36,6	48,3
			Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
			Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
			ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками			359,26	458,42
			калорійність за нормами			350-415	425-510
		обід	Яйце куряче відварене (Я)	1/4	1/4	15	15
			Суп овочевий з сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	61,49	79,78
			Чахохбілі з птиці	77	103	91,79	121,9
	Пюре з бобових з м/в (МП,Л)		102	122	172	206,81	
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,1	71,1	
	Сік яблучний		120	180	50,4	75,6	
	ВСЬОГО ЗА ОБІД:				461,78	570,19	
	калорійність за нормами			415-485	510-595		
	вечеря	Бурячкова ікра	40	60	28,84	44,47	
		М'ясо птиці у сметані	39	52	113,43	151,16	
		Картопляне пюре (МП,Л)	91	114	84,5	105,63	
		Чай з цукром та лимоном	150	150	25,71	25,71	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1	
		Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20	
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з бананами					
	калорійність за нормами			350-415	425-510		
		п'ятниця 1 тиждень					

П Я Т Н И Ц Я 1 Т Н Ж Д Е Н Ь	сніданок	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Лениві вареники зі сиру кисломолочного з м/в	100/5	130/6	264	358
		Кисіль із суміші с/ф	150	180	58,67	67,09
		Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,4	71,2
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК: з бананами			376,07	496,29
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Суп польовий з сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	72,21	94,09
		Котлета по-міланськи з сиром (Г,Я,МП,Л)	56	75	142	190
		Каша гречана (МП,Л)	82	103	125,45	157,23
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Компот із суміші сухофруктів	170	180	53,12	52,54
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			463,88	564,96
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат рубін	60	80	39,12	50,06
		Риба змажена в сухарях (Г,Я)	40	60	105	155
		Банош по-гуцуцьки (ЗП,МП,Л)	80/4	100/7	106,83	140,81
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Фрукти свіжі (груша)	60	80	27	36
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з грушами			371,79	481,39
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	ноч	<i>понеділок 2 тиждень</i>				
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
Каша вязка пшенична з фруктами		122	145	171,07	221,11	
Соус з кураги		57	72	59,88	74,85	

п я т н н ц я 1 т н ж д е н ь в і	снід	Какао з молоком (МП,Л)	150	150	85,48	85,48
		Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,5	71,2
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			369,93	452,64
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Буряк тушкований в сметанному соусі (МП,Л)	30	40	25,5	34,55
		Суп селянський з перловою крупою (ЗП,МП,Л)	150	200	71,26	90,24
		Паличка із м'яса птиці	45	60	102,7	134,35
		Пюре з бобових (МП,Л)	82	103	138,82	175,1
		Компот із суміші сухофруктів з цукром	150	180	42,84	52,54
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			452,22	557,88
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат овочевий	40	55	27,7	37,3
		Рибна тюфтелька в сметанно-томатному соусі (Р,Г,МП,Л)	60/30	90/45	128,63	190,15
		Картопляне пюре (МП,Л)	91	114	84,5	105,63
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
		Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ: з бананами			334,67	432,6
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	ланок	<i>вівторок 2 тиждень</i>				
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Гратен "Зебра" (запіканка сири з какао) (МП,Л,ЗП,Г,Я)	155	190	286,69	358,88
Морква припущена з родзинками (МП,Л)		58	85	39,81	54,81	

В Т О Р О К 2 Т Н Ж Д Е Н Ь	сніс	Молоко кипячене	150	150	78	78
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками			353,5	449,69
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ полтавський з галушками (Г,Я,МП,Л)	150	200	101,57	133,82
		Біточок із м'ясо птиці	55	75	128	171
		Макаронні вироби відварні з овочами (Г)	100	130	120,98	151,51
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Сік яблучний	120	180	50,4	75,6
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			472,05	603,03
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Буряк тушков. в смет соусі (МП,Л)	45	55	36,3	47,13
		Гуляш із птиці (Г)	50	67	87,38	115,59
		Каша пшенична (ЗП,Г,МП,Л)	80	100	100,69	110
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
		Сир твердий (МП,Л)	5	7	18	25
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Фрукти свіжі (груша)	60	80	27	36
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ: з грушами			363,21	433,24
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	сніданок	<i>середа 2 тиждень</i>				
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Запіканка вермишелево - сирна (МП,Л,ЗП,Г,Я)	100	138	246,93	297,01
Молоко кипячене (МП,Л)		150	150	78	78	
Фрукти свіжі (банан)		60	80	53,40	71,20	
ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з бананами				378,33	446,21	
калорійність за нормами				350-415	425-510	
Бурячкова ікра		30	30	22,25	22,25	

с е р е д а 2 т н ж д е н ь	обід	Яйце куряче відварене (Я)	1/4	1/4	15	15
		Борщ червоний зі сметаною	150/4	200/5	90	120
		Пиріг пастуший (Г,Я)	140	187	152,59	202,13
		Кисіль із суміші с/ф	150	180	58,67	77,09
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Яблука печені	60	80	27	36
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			436,61	543,57
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Капуста тушкована (Г)	40	75	30,36	56,92
		Сир твердий (МП,Л)	10	15	36	54
		Оладки із птиці (Г,МП,Л,Я)	70	93	114,06	147,69
		Каша пшенична або ячмінна або перлова (ЗП,Г,МП,Л)	97	121	106,42	133,03
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:						
з капустою тушкованою				380,68	491,16	
калорійність за нормами			350-415	425-510		
ч е т в е р	<i>четвер 2 тиждень</i>					
	сніданок	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Сирники рожеві з соусом з кураги	100/30	130/40	265	346,56
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
		Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з бананами			391,52	502,80
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		Салат овочевий	40	45	20,47	23,03
	Сир твердий (МП,Л)	4	8	14	29	
	Борщ з капустою і картоплею зі сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	77	102	
	Паличка із мяса птиці (Г,Я)	45	60	102,7	134,35	

2 Г Н Ж Д Е Н Ь	обід	Горохове пюре (МП,Л,Г)	123	123	171,94	171,94		
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1		
		Сік	120	180	20,4	30,6		
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27,00	36,00		
		ВСЬОГО ЗА ОБІД: з яблуками			477,61	562,02		
		калорійність за нормами			415-485	510-595		
	вечера	Бурячкова ікра	30	45	22,25	32,33		
		Сир твердий (МП,Л)	10	15	36	54		
		Риба припущена (Р,Я,ЗП,Г)	35	51	58,00	85,00		
		Рис відварний з овочами (ЗП)	100	120	140,47	169		
		Чай з цукром та лимоном	150	150	25,71	25,71		
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1		
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			353,53	437,14		
		калорійність за нормами			350-415	425-510		
П Я Т Н И Ц Я	сніданок	<i>п'ятниця 2 тиждень</i>						
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)		
		Локшинник з фруктами (Г,МП,Л,Я)	140	175	214,37	267,84		
		Яблуко фаршироване сиром кисломолочним (МП,Л,Я)	94	124	141,66	185,17		
		Чай трав'яний без цукру	150	150	0	0		
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			356,03	453,01		
		калорійність за нормами			350-415	425-510		
		2 Т	обід	Суп гороховий	150	200	76,67	101,62
				Мясо птиці у сметані	39	52	113,43	151,16
				Каша гречана (МП,Л)	100	120	154	185,37
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30			30	71,1	71,1		
Компот із суміші сухофруктів з цукром	150			180	42,84	52,54		
ВСЬОГО ЗА ОБІД:			458,04	561,79				

н ж д е н ь	вечеря	калорійність за нормами			415-485	510-595
		Салат овочевий	45	65	29,38	35,58
		Товченики м'ясні (Я,Г,ЗП)	60	80	94,12	126,28
		Каша розсипчаста з м/в (МП,Л)	100	120	154	185,37
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
		Фрукти свіжі (груша)	60	80	27,00	36,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з грушами			398,34	482,75
		калорійність за нормами			350-415	425-510
п о н е д і л к з т и ж н я	сніданок	<i>понеділок 3 тиждень</i>				
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Локшинник з фруктами (Г,МП,Л,Я)	140	175	214,37	267,34
		Соус яблучний	36	45	26,25	31,2
		Молоко кип'ячене	150	180	78	93,6
		Фрукти свіжі (банани)	60	80	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			372,02	463,34
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		Ікра з моркви	30	40	21,6	27,2
		Суп гороховий	150	200	76,67	101,62
		Котлета рибна любительська (Р,Я,Г)	59	88	88,21	116,36
		Картопляне пюре	91	114	84,5	105,63
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
Кисіль із суміші с/ф	150	180	58,67	77,09		
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36		
ВСЬОГО ЗА ОБІД: з яблуками			427,75	535,00		
калорійність за нормами			415-485	510-595		
Овочі тушковані	50	70	40	53		

вечера	Нагетси із птиці (Г)	56	75	118	146
	Каша пшенична (ЗП,Г,МП,Л)	82	102	100,69	110
	Компот із свіжих яблук	150	180	49,74	66,32
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			379,53	446,42
	калорійність за нормами			350-415	425-510
<i>вівторок 3 тиждень</i>					
сніданок	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
	Суп молочний з вермішелю	150	180	180,68	223,4
	Омлет з твердим сиром	60	60	113	113
	Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
	Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,5	71,2
	ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК: з бананами			369,92	436,02
	калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Буячкова ікра	30	40	22,25
Суп український з галушками і сметаною (Г,Я)		150/15	200/20	89,76	115,43
Ковбаски м'ясні (Я,ЗП,Г)		50	70	120,47	157,32
Пюре з бобових (МП,Л)		82	82	138,82	138,82
Сік фруктовий		120	180	50,4	75,6
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,1	71,1
ВСЬОГО ЗА ОБІД:				470,55	587,93
калорійність за нормами				415-485	510-595
вечера	Капуста тушкована (Г)	35	50	26,21	34,59
	Гуляш із птиці (Г)	50	67	87,38	115,59
	Каша перлова (ЗП,Г,МП,Л)	90	113	107,62	134,93
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	71,1	71,1	71,1
	Компот зі свіжих яблук	150	180	49,74	66,32
	Фрукти свіжі (груша)	60	80	27	36
	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з грушами			369,05	458,53

		калорійність за нормами		350-415	425-510	
с е р е д а З т и ж д е н ь	сніданок	<i>середя 3 тиждень</i>				
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Пудинг з суру кисломолочний	115	145	243,69	303,18
		Соус з кураги	20	25	37,38	45,02
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками			381,19	469,24
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ з картоплею і капустою та сметаною (МП,Л)	150	200	77,05	101,21
		Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі (Р,Г,МП,Л)	60/30	90/50	128,63	195,48
		Рис відварний з овочами (ЗП)	80	100	113,98	140,47
		Сік фруктовий	120	180	50,4	75,4
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			441,16	583,66
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат рубін	60	80	39,12	50,6
		Котлета натуральна з філе птиці в сухарях (Г,Я)	48	65	96,56	126,03
		Банош по гуцульськи (ЗП,МП,Л)	100/4	120/7	130	159
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Чай з цукром та лимоном	150	150	25,71	25,71
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			362,49	432,44
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	їданок	<i>четвер 3 тиждень</i>				
Назва страв		3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)	
Запиканка вермішелево-сирна (МП,Л,ЗП,Г,Я)		116	145	246,93	297,01	
Морква припущена з родзинками (МП,Л)		58	85	37,81	54,81	
Какао з молоком (МП,Л)		150	180	73,12	85,04	

Ч е т в е р З т н ж д е н ь	ср	Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з бананами			411,26	508,06
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат овочевий	30	50	22,25	36,00
		Борщ червоний зі сметаною	150/4	200/5	90	120
		Паличка із мяса птиці (Г,Я)	45	60	102,7	134,35
		Каша гречана (МП,Л)	91	123	121,58	167,18
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Компот із суміші с/ф	150	180	42,84	52,54
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			450,47	581,17
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечера	Салат з капусти та зеленого горошку	41	62	20,50	31,99
		Сир твердий (МП,Л)	10	15	36	54
		Фрикадельки мясні (Р,Г,Я,МП,Л)	60	80	95,16	126,97
		Макарони відварні з овочами (МП,Л)	100	130	120,98	151,51
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Чай трав'яний з цукром	150	150	22,74	28,42
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ:			393,48	499,99
		калорійність за нормами			350-415	425-510
п я т н и	<i>п'ятниця 3 тиждень</i>					
	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)	
	Каша боярська (із пшона з родзинками) (ЗП,Г,МП,Л,Я)	114	125	184,55	202,48	
	Яблуко фаршироване сиром кисломолочним (МП,Л,Я)	94	124	141,66	185,17	
	Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	150	78	78	
	ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			404,21	465,65	
	калорійність за нормами			350-415	425-510	

П Я З Т Н Ж Д Е Н Ь	обід	Салат з капусти та марквою	30	35	15	17,8
		Суп овочевий з сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	61,49	79,78
		Плов з м'ясом птиці	50/90	60/100	304	324
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Чай трав'яний з цукром	150	150	22,74	22,74
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			474,33	515,42
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат овочевий	30	40	22,23	29,64
		М'ясо птиці у сметані (Г,МП,Л)	39	52	113,43	151,16
		Картопляне пюре	91	114	84,5	105,63
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Кисіль із суміші с/ф	150	150	58,67	58,67
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками			376,93	452,2
калорійність за нормами				350-415	425-510	
П О Н Е Д І Л О К 4	<i>понеділок 4 тиждень</i>					
	сніданок	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Ліниві вареники із сиру з маслом вершковим	100/5	130/6	264,00	358,00
		Какао з молоком (МП,Л)	150	150	76,12	76,12
		Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,4	71,2
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з бананами			393,52	505,32
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		обід	Салат овочевий	60	60	44,5
	Борщ червоний зі сметаною (МП,Л)		150/4	200/5	90	108
	Фіш-боли в томатному соусі (Р,Я,ЗП,Г)		68	103	71,21	108,56
	Різотто з зеленим горошком та твердим сиром (ЗП)		100	120	115,34	140,66
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,1	71,1
	Компот із суміші с/ф		150	180	42,84	52,54
	ВСЬОГО ЗА ОБІД:				434,99	525,36

Т н ж д е н ь	вечеря	калорійність за нормами			415-485	510-595
		Овочі тушковані	50	70	34,7	47,6
		Курка по італійськи (МП,Л)	45	60	83	108
		Каша ячна розсипчаста (МП,Л)	113	132	134,79	155,86
		Чай трав'яний з цукром	150	150	22,74	28,42
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Фрукти свіжі (груша)	60	80	27	36
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			373,33	446,98
калорійність за нормами			350-415	425-510		
В і в т о р о к 4 Т и ж д е н ь	сніданок	<i>вівторок 4 тиждень</i>				
		Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)
		Запіканка з сиру кисломолочного рожева (МП,Л,ЗП,Г,Я)	120	150	319,36	397,65
		Соус з кураги	20	25	37,38	45,02
		Чай трав'яний без цукру	150	150	0	0
		Фрукти свіжі (банани)	60	80	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК: з бананами			356,74	442,67
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ з картоплею та капустою (МП,Л)	150	200	100,09	132,54
		Фрикаделькі м'ясні	50	60	160	192
		Каша розсипчаста з в/м (ЗП,Г,МП,Л)	100	120	100	120
		Компот зі свіжих яблук	150	150	49,74	49,74
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			480,93	565,38
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат з капусти з зеленим горошком	62	82	31,99	41,11
		Нагетси курячі (Г,Я)	56	75	131,71	176
Каша пшенична (МП,Л,ЗП,Г)		102	102	115,62	115,62	
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	71,1	71,10	71,1	
Кисіль із суміші с/ф		120	150	52,93	64,23	

		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			371,36	468,06	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
		<i>середа 4 тиждень</i>					
с е р е д а 4 т и ж д е н ь	с н і д а н о к	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)	
		Запiканка вермiшелево-сирна (МП,Л,ЗП,Г,Я)	100	140	246,93	297,01	
		Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	150	78	78	
		Фрукти свiжi (банан)	60	80	53,40	71,20	
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з бананами			378,33	446,21	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
	о б і д	Бурячкова ікра	30	30	22,25	22,25	
		Суп овочевий з сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	56,73	73,83	
		Біфштекс м'ясний (МП,Л)	41	52	124	165	
		Макарони відварні (МП,Л)	97	112	117,69	147,96	
		Сiк яблучний	120	150	50,4	63	
		Хлiб цiльнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1	
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:					
		калорійність за нормами			415-485	510-595	
		в е ч е р я	Салат овочевий	30	40	16	21
			Гуляш із птиці (Г)	50	67	87,38	115,59
			Каша розсипчаста(пшенична,ячмінна або перлова)	97	121	128,53	159,83
Компот із свiжих яблук	150		180	49,74	66,32		
Фрукти свiжi	60		80	27	36		
Хлiб цiльнозерновий (Г,ЗП)	30		30	71,1	71,1		
ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:				363,75	448,84		
калорійність за нормами				350-415	425-510		
		<i>четвер 4 тиждень</i>					

ч е т в е р 4 т и ж д е н ь п я т	сніданок	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)	
		Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) (МП,Л,ЗП,Г,Я)	155	190	287	359	
		Соус яблучний	30	30	31,51	31,51	
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42	
		Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20	
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з бананами			394,65	490,13	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
		обід	Суп гороховий	150	200	76,67	101,62
	Чахохбілі з куркою		77	103	91,79	121,9	
	Каша пшенична з цибулею (ЗП,Г)		90	113	132	167	
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,1	71,1	
	Сік яблучний		120	150	50,4	63	
	ВСЬОГО ЗА ОБІД:				421,96	524,62	
	калорійність за нормами				415-485	510-595	
	вечеря	Салат з капусти	40	50	23	28,75	
		Рулет рибний (Р,Я,Г)	53	79	76,34	108,81	
		Картопля тушкована з цибулею і томатом	100	113	118,56	136,45	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1	
		Яблуко печене	53	70	27	36	
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04	
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			389,12	466,15	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
	<i>п'ятниця 4 тиждень</i>						
	сніданок	Назва страв	3-4р	4-6(7)	3-4р	4-6(7)	
Локшинник з фруктами (Г,МП,Л,Я)		140	175	214,37	267,84		
Соус з кураги		20	25	37,38	45,02		
Молоко кип'ячене (МП,Л)		150	150	78	78		
Фрукти свіжі (банан)		60	80	53,40	71,20		

н н ц я 4 Т н ж д е н ь		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з бананами			383,15	462,06
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Суп український з галушками і сметаною (Г,Я)	150/15	200/20	80,74	105,28
		Паличка із мяса птиці (Г,Я)	45	60	102,7	134,35
		Бануш по-гуцульськи (ЗП,МП,Л)	100/4	120/7	130	151
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
		Компот із суміші с/ф	150	180	42,84	52,54
		Фрукти свіжі (груша)	60	80	27	36
		ВСЬОГО ЗА ОБІД: з грушами			454,38	550,27
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Бурячкова ікра	45	60	32,3	44,5
		М'ясо птиці у сметані (Г,МП,Л)	39	52	113,43	151,16
		Бобові з цибулею	88	114	143,59	178,94
		Сир твердий (МП,Л)	4	6	14,4	21,6
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,1	71,1
Чай трав'яний з цукром		150	180	22,74	28,42	
ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:				397,56	495,72	
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 Постанова КМУ №305 від 24.03.2021р)