

**Примірне чотиритижневе сезонне меню,
рекомендоване для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років у закладах дошкільної освіти, на осінній період**

Понеділок

Найменування страв та виробів	Вихід страви, г			Хімічний склад											
	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
				1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років
Сніданок															
Кабачки тушковані	40	40	53	0,48	0,48	0,62	2,71	2,71	2,87	3,54	3,54	4,60	38,75	38,75	44,41
Омлет	60	60	60	5,85	5,85	5,85	6,12	6,12	6,12	2,61	2,61	2,61	88,87	88,87	88,87
Каша гречана вязка	88	88	110	2,77	2,77	3,47	0,73	0,73	0,91	13,90	13,90	17,38	73,70	73,70	92,13
Хліб цільнозерновий із сиром твердим	30/4	30/4	30/6	3,02	3,02	3,48	3,56	3,56	4,14	9,90	9,90	9,90	85,50	85,50	92,70
Компот із плодів свіжих — яблука	133	140	183	0,29	0,29	0,39	0	0	0	5,46	12,45	16,13	22,68	49,21	63,81
Яблука свіжі	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,00	27,00	36,00
Обід															
Суп селянський	150	150	200	1,75	1,75	2,34	1,76	1,76	2,35	12,71	12,71	16,94	72,95	72,95	97,26
Макарони відварні	80	80	100	3,0	3,0	3,9	1,8	1,8	2,2	19,6	19,6	25,5	108	108	140,0
Рибна паличка	49	49	65	1,25	1,25	1,66	2,10	2,10	3,13	5,61	5,61	7,45	43,78	43,78	61,23
Кисіль із яблук	136	143	180	0,09	0,09	0,12	0,09	0,09	0,11	7,01	14,00	17,36	29,30	55,83	69,15
Фрукти свіжі — банани	40	40	55	0,60	0,60	0,83	0,04	0,04	0,06	8,72	8,72	11,99	35,60	35,60	48,95
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Усього на обід	—	—	—	17,32	17,32	23,43	12,65	12,65	16,46	60,25	67,24	84,61	421,75	448,28	574,58
Вечеря															
Пюре картопляне	91	91	114	2,01	2,01	2,51	2,12	2,12	2,65	14,53	14,53	18,16	84,50	84,50	105,63
Куряче філе під сиром	82	82	110	10,72	10,72	14,28	3,85	3,85	4,95	10,84	10,84	14,46	123,72	123,72	163,29
Капуста тушкова	50	50	50	5,51	5,51	7,27	3,46	3,46	4,61	15,76	16,76	22,39	111,62	115,41	153,75
Кефір	100	100	125	3,00	3,00	3,75	2,50	2,50	3,13	3,50	3,50	4,38	59,00	59,00	73,75
Усього на вечерю	—	—	—	21,24	21,24	27,81	11,93	11,93	15,34	44,63	45,63	59,38	378,83	382,62	496,42

Вівторок

Найменування страв та виробів	Вихід страви, г			Хімічний склад											
	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
				1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років
Сніданок															
Салат вітамінний	83	88	117	1,94	1,94	2,59	3,08	3,08	4,10	6,64	11,63	15,88	58,84	77,79	105,22
Пудинг із курятини	60	60	80	10,90	10,90	14,53	4,42	4,42	5,73	3,06	3,06	4,08	97,58	97,58	128,61
Каша пшенична вязка	90	90	113	3,18	3,18	3,99	3,62	3,62	4,53	11,29	13,79	17,68	89,13	98,60	125,05
Напій з лимонів*	120	120	180	2,18	2,18	3,14	1,85	1,85	2,69	3,51	3,51	5,09	38,80	38,80	56,30
Хліб цільнозерновий із сиром	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Усього на сніданок	—	—	—	20,30	20,30	26,36	15,36	15,36	19,45	34,40	41,89	52,63	355,45	383,87	486,28
Обід															
Борщ Український зі сметаною	150/5	150/5	200/7	7,32	7,32	9,76	5,21	5,21	7,02	11,49	11,49	15,37	129,09	129,09	172,89
Макарони відварні	83	83	110	7,55	7,55	10,07	3,54	3,54	4,34	6,97	6,97	9,25	89,39	89,39	115,56
Болоньезе(із свинини)	45	45	60	6,75	6,75	9,0	12,24	12,24	16,32	0	0	0	137,25	137,25	183,0
Фрукти свіжі — банани	66	66	88	0,99	0,99	1,32	0,07	0,07	0,09	14,39	14,39	19,18	58,74	58,74	78,32
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Салат із свіжих огірків	66	66	91	2,45	2,45	3,30	3,83	3,83	4,95	5,23	5,23	7,35	63,33	63,33	84,52
Або															
Солоних огірків			30	0	0	0,47	0	0	0,03	0	0	3,10	0	0	13,02
Салат морквяно-яблучний	50	50	50	2,45	2,45	3,19	3,83	3,83	4,95	5,23	5,23	7,35	63,33	63,33	84,52
Усього на обід	—	—	—	18,90	18,90	24,25	11,22	11,22	13,84	59,60	68,58	81,01	416,60	450,71	546,13
Вечеря															
Львівський сирник	131	138	173	20,65	20,65	25,71	12,55	12,55	15,59	14,24	21,22	26,80	255,00	281,53	351,65
Соус яблучний	44	45	58	0,16	0,16	0,21	0,16	0,16	0,21	6,20	7,20	9,74	26,40	30,19	40,76

Сік	120	120	180	0,48	0,48	0,52	0	0	0	12,36	12,36	18,54	50,40	50,40	75,0
Усього на вечерю	—	—	—	23,26	23,26	29,23	16,54	16,54	20,75	25,67	33,66	43,89	344,72	375,04	476,92

Середа

Найменування страв і виробів	Вихід страви, г			Хімічний склад											
	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
				1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років
Сніданок															
Каша ячна в'язка	88	88	110	2,00	2,00	2,50	0,26	0,26	0,33	13,54	13,54	16,93	64,80	64,80	81,00
Нагетси курячі	56	56	75	11,96	11,96	15,99	4,16	4,16	5,36	12,10	12,10	16,50	136,47	136,47	181,95
Салат із капусти білокачанної з цибулею	51	54	70	0,84	0,84	1,10	3,04	3,04	4,05	2,66	3,16	4,00	39,49	41,39	54,31
Салат із капусти білокачанної з морквою	51	54	70	0,84	0,84	1,10	3,05	3,05	4,06	2,88	3,38	4,28	40,32	42,21	55,36
Хліб цільнозерновий із масло вершковим	30	30	30	4,19	4,19	5,92	6,46	6,46	9,00	9,93	9,93	9,93	116,72	116,72	147,03
Чай каркаде	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Усього на сніданок із салатом із капусти білокачанної	—	—	—	19,22	19,22	25,80	14,94	14,94	19,77	39,47	40,47	49,48	372,10	375,89	482,54
Усього на сніданок із салатом із капусти білокачанної з морквою	—	—	—	19,22	19,22	25,80	14,95	14,95	19,78	39,69	40,69	49,76	372,92	376,71	483,59
Обід															
Суп підбиваний з	150	150	200	2,28	2,28	2,95	2,51	2,51	3,14	11,11	11,11	14,50	73,36	73,36	94,49

кабачків															
Плов із м'ясом курачим	120	120	150	10,92	10,92	14,60	3,05	3,05	4,07	15,90	15,90	21,49	137,25	137,25	184,35
Помідор свіжий	20	20	20	0,12	0,12	0,12	0,02	0,02	0,02	0,50	0,50	0,50	2,10	2,10	2,10
Або															
Огірок свіжий	20	20	20	0,17	0,17	0,17	0,03	0,03	0,03	0,69	0,69	0,69	3,45	3,45	3,45
Сік персиковий	120	120	180	0,12	0,12	0,18	0	0	0	19,08	19,08	28,62	81,60	81,60	122,40
Фрукти свіжі — банани	60	60	86	0,90	0,90	1,29	0,06	0,06	0,09	13,08	13,08	18,75	53,40	53,40	76,54
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Усього на обід із помідором свіжим	—	—	—	16,45	16,45	21,23	8,03	8,03	9,71	69,56	69,56	93,76	418,80	418,80	550,97
Усього на обід із огірком свіжим	—	—	—	16,49	16,49	21,28	8,04	8,04	9,73	69,75	69,75	93,96	420,15	420,15	552,32
Вечеря															
Морква припущена з родзинками	54	54	73	0,80	0,80	1,06	1,51	1,51	1,89	5,07	5,57	7,75	33,62	35,52	47,52
Картопля тушкована з маслом	100	105	131	18,31	18,31	22,91	13,13	13,13	16,70	9,29	14,28	17,87	232,39	251,34	317,01
Компот із яблук	135	135	167	0,45	0,45	0,56	0	0	0	10,61	10,61	13,26	40	40	50
Усього на вечерю	—	—	—	20,03	20,03	25,17	14,64	14,64	18,59	31,45	39,93	51,52	367,29	367,02	468,09

Четвер

Найменування страв і виробів	Вихід страви, г			Хімічний склад											
	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
				1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років
Сніданок															
Сирники рожеві	80	80	100	10,1	10,1	11,0	8,1	8,1	11,0	7,2	7,2	12,6	144,0	144,0	188,0
Салат із моркви і яблука	35	35	48	0,72	0,72	0,95	2,55	2,55	2,56	3,86	3,86	5,10	37,35	37,35	42,18
Кефір*	100	120	120	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,70	5,70	7,60	24,00	24,00	32,00
Усього на сніданок	—	—	—	9,78	9,78	12,38	10,57	10,57	12,34	52,45	64,43	83,85	359,77	385,25	486,49
Обід															
Суп болгарський	150	150	200	5,78	5,78	7,00	4,24	4,24	4,85	23,58	23,58	28,12	156,04	156,04	184,27
Горохове пюре		90	113	2,49	2,49	3,01	1,73	1,73	2,15	13,74	13,74	16,62	81,16	81,16	98,69
Каша гречана															
Відбивна куряча	55	55	73	10,7	10,7	14,4	7,57	7,57	10,05	1,9	2,4	3,6	119	121	161
Ікра кабачкова	48	48	65	1,07	1,07	1,45	1,69	1,69	2,25	8,57	9,07	12,08	52,99	54,88	73,24
Хліб цільнозерновий	48	48	65	1,08	1,08	1,46	1,69	1,69	2,25	9,11	9,61	12,81	55,19	57,08	76,21
Компот із свіжих фруктів яблук	114	120	150	0,08	0,08	0,10	0,08	0,08	0,10	2,08	8,07	10,09	9,00	31,74	39,68
Фрукти — банан	42	42	55	0,17	0,17	0,22	0,17	0,17	0,22	4,37	4,37	5,72	18,90	18,90	24,75
Усього на обід	—	—	—	20,82	20,82	26,71	11,35	11,35	13,99	62,64	69,12	86,06	434,74	459,37	573,17
Вечеря															
Макарони відварні	98	98	123	3,93	3,93	5,01	4,07	4,07	5,23	18,13	18,13	22,48	126,27	126,27	158,80
Шніцель рибний	83	83	110	11,24	11,24	14,93	3,44	3,44	4,42	10,30	10,30	13,43	116,65	116,65	152,55
Сік яблучний	120	120	180	0,48	0,48	0,72	0	0	0	12,36	12,36	18,54	50,40	50,40	75,60
Усього на вечерю	—	—	—	19,29	19,29	25,62	11,95	11,95	15,62	45,88	46,38	62,56	367,05	368,94	491,26

П'ятниця

Найменування страв і виробів	Вихід страви, г			Хімічний склад											
	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергетична цінність, ккал		
				1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років	1—3 роки	3—4 роки	4—6 (7) років
Сніданок															
Перець тушкований із помідорами	38	38	52	1,04	1,04	1,43	3,01	3,01	3,92	3,74	3,74	5,15	44,18	44,18	58,76
Або															
Капуста тушкована	42	42	58	1,26	1,26	1,68	2,81	2,81	3,64	4,33	4,33	5,57	45,53	45,53	58,88
Омлет	100	100	100	7,74	7,74	7,74	8,76	8,76	8,76	13,55	13,55	13,55	164,73	164,73	164,73
Каша в'язка пшоняна	88	90	113	3,79	3,79	4,73	3,28	3,28	4,10	16,89	19,39	24,61	112,66	122,14	154,09
Какао з молоком	100	100	160	2,02	2,02	3,22	1,69	1,69	2,70	3,20	3,20	5,12	35,50	35,50	56,80
Усього на сніданок із перцем тушкованим із помідорами	—	—	—	14,59	14,59	17,13	16,73	16,73	19,47	37,38	39,87	48,42	357,07	366,55	434,38
Усього на сніданок із капустою в сметані	—	—	—	14,80	14,80	17,38	16,53	16,53	19,19	37,97	40,46	48,85	358,42	367,90	434,50
Обід															
Борщ зі сметаною	150/4	150/4	200/6	2,28	2,28	3,03	3,11	3,11	4,12	11,50	11,50	15,25	80,02	80,02	106,12
Каша гречана в'язка	90	90	113	2,79	2,79	3,49	2,18	2,18	2,72	13,93	13,93	17,41	86,92	86,92	108,65
Биточок особливий зі свинини	61	61	81	8,36	8,36	11,13	14,49	14,49	19,16	8,58	8,58	11,37	198,68	198,68	263,06
Фрукти апельсини	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,06	0,06	0,08	6,24	6,24	8,32	25,80	25,80	34,40
Або															
Яблука свіжі	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,00	27,00	36,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Усього на обід із апельсини свіжим	—	—	—	16,07	16,07	20,47	22,24	22,24	28,47	50,14	50,14	62,25	462,52	462,52	583,33
Усього на обід із	—	—	—	15,77	15,77	20,07	22,42	22,42	28,71	50,14	50,14	62,25	463,72	463,72	584,93

яблуком свіжим																
Вечеря																
Вареники із куркою	114	114	114	5,74	5,74	5,74	3,08	3,08	3,08	22,64	22,64	22,64	138,70	138,70	138,70	
Помідор свіжий	15	15	30	0,17	0,17	0,33	0,03	0,03	0,06	0,69	0,69	1,38	3,45	3,45	6,90	
Або																
Огірок свіжий	15	15	30	0,12	0,12	0,24	0,02	0,02	0,03	0,50	0,50	0,99	2,10	2,10	4,20	
Солоних огірків			30	0	0	0,47	0	0	0,03	0	0	3,10	0	0	13,02	
Салат із варених овочів	50	50	50	2,45	2,45	3,19	3,83	3,83	4,95	5,23	5,23	7,35	63,33	63,33	84,52	
Усього на вечерю з огірком та компотом із яблук	—	—	—	19,73	19,73	24,29	12,03	12,03	15,12	47,72	57,20	63,63	375,80	411,81	482,43	

