

**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															
Ікра кабачкова	43	43	57	0,64	0,64	0,86	2,15	2,15	2,69	3,93	3,93	5,27	35,65	35,65	46,22
Або															
Ікра баклажанна	41	41	54	0,47	0,47	0,63	2,14	2,14	2,68	3,38	3,38	4,56	33,09	33,09	42,84
Омлет із сиром твердим	57	57	57	7,07	7,07	7,07	8,97	8,97	8,97	0,92	0,92	0,92	113,00	113,00	113,00
Приготування в пароконвектоматі — вихід страви	60	60	60	7,07	7,07	7,07	8,97	8,97	8,97	0,92	0,92	0,92	113,00	113,00	113,00
Каша гречана із маслом вершковим	88	90	113	3,96	3,96	4,98	3,57	3,57	4,48	13,99	16,49	21,10	103,83	113,30	143,79
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
Чай з лимоном	114	120	150	0,12	0,12	0,15	0	0	0	6,74	12,73	15,80	28,22	50,96	63,23
Фрукти свіжі — апельсини	46	46	62	0,41	0,41	0,56	0,09	0,09	0,12	4,37	4,37	5,89	18,40	18,40	24,80
Або															
Яблука	46	46	62	0,18	0,18	0,25	0,18	0,18	0,25	4,78	4,78	6,45	20,70	20,70	27,90
Усього на сніданок із ікрою кабачковою та апельсином	—	—	—	14,30	14,30	15,72	17,17	17,17	18,66	39,85	48,33	58,87	370,19	402,41	462,13
Усього на сніданок із ікрою кабачковою та яблуком	—	—	—	14,07	14,07	15,41	17,26	17,26	18,78	40,26	48,75	59,43	372,49	404,71	465,23

Усього на сніданок із ікрою баклажанною та апельсином	—	—	—	14,13	14,13	15,49	17,16	17,16	18,65	39,31	47,79	58,16	367,63	399,84	458,76
Усього на сніданок із ікрою баклажанною та яблуком	—	—	—	13,90	13,90	15,18	17,25	17,25	18,77	39,72	48,21	58,72	369,93	402,14	461,86
Обід															
Суп гороховий	150	150	200	5,03	5,03	6,67	2,47	2,47	3,12	13,39	13,39	17,64	92,55	92,55	120,85
Каша ячна в'язка	90	90	113	2,02	2,02	2,52	1,71	1,71	2,14	13,57	13,57	16,96	78,02	78,02	97,53
Рибні нагетси	47	47	70	8,62	8,62	12,93	3,02	3,02	4,30	8,72	8,72	12,91	96,97	96,97	142,73
Салат із свіжих овочів	50	50	65	0,71	0,71	0,94	3,06	3,06	4,08	2,42	2,92	3,70	38,51	40,40	53,13
Або															
Салат із капусти білокачанної	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
Кисіль лимонний	114	120	150	0,13	0,13	0,17	0,01	0,01	0,02	3,01	9,00	11,44	14,60	37,34	47,45
Фрукти — банани	52	52	70	0,42	0,42	0,56	0	0	0	5,62	5,62	7,56	24,96	24,96	33,60
Або															
Яблуко свіже	52	52	70	0,21	0,21	0,28	0,21	0,21	0,28	5,41	5,41	7,28	23,40	23,40	31,50
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 супом гороховим, салатом із свіжих овочів та бананом	—	—	—	19,01	19,01	25,88	12,67	12,67	16,05	56,63	63,11	80,11	416,69	441,33	566,38
Усього на обід із супом гороховим, салатом із свіжих овочів та яблуком свіжим	—	—	—	18,81	18,81	25,60	12,88	12,88	16,33	56,42	62,90	79,83	415,13	439,77	564,28
Вечеря															
Картопля тушкована з цибулею та томатом	120	120	125	5,89	5,89	6,25	3,75	3,75	4,52	38,72	38,72	40,59	213,53	213,53	229,51
Суфле з м'яса вареного курячого	52	52	70	11,56	11,56	15,35	5,11	5,11	6,41	5,55	5,55	7,49	116,20	116,20	151,45
Салат із буряка	54	54	79	1,49	1,49	2,91	2,42	2,42	4,39	5,30	5,30	7,10	46,55	46,55	76,60

Компот із суміші сухофруктів	135	135	167	0,45	0,45	0,56	0	0	0	10,61	10,61	13,26	40	40	50
Усього на вечерю	—	—	—	19,39	19,39	25,07	11,28	11,28	15,33	60,18	60,18	68,45	416,27	416,27	507,55

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															
Каша пшоняна розсипчаста	90	90	113	4,10	4,10	5,14	2,62	2,62	3,28	23,88	23,88	29,94	136,76	136,76	171,39
Куряче філе в сметанному соусі	60 (31/ 29)	60 (31/ 29)	80 (41/ 39)	9,61	9,61	12,82	3,68	3,68	5,08	2,69	2,69	3,75	83,59	83,59	113,63
Салат із свіжих помідорів із цибулею ріпчастою	54	54	71	0,62	0,79	1,04	2,08	2,08	2,60	3,69	3,69	4,85	34,98	34,98	44,87
Або															
Салат із свіжих помідорів із цибулею	54	54	71	0,61	0,61	0,80	2,08	2,08	2,60	2,41	2,41	3,19	29,65	29,65	37,90
Або															
Салат із свіжих або солоних огірків		54	71		0,42	0,56		2,05	2,57		1,75	2,31		25,40	32,28
Хліб цільнозерновий із сиром твердим	30/6	30/6	30/10	2,10	3,48	4,40	4,14	4,14	5,30	9,90	9,90	9,90	92,70	92,70	107,10
Компот із яблук свіжих	133	140	183	0,17	0,17	0,22	0,17	0,17	0,22	4,37	11,35	14,70	18,90	45,43	58,86
Усього на сніданок із салатом із помідорів із цибулею та	—	—	—	16,40	17,78	23,14	12,66	12,66	16,45	42,59	49,58	60,60	357,35	383,88	483,25

компотом із яблук																
Усього на сніданок із салатом із помідорів із цибулею ріпчастою та компотом із яблук	—	—	—	16,52	17,90	23,30	12,49	12,49	16,23	43,68	50,67	62,03	361,13	387,66	488,20	
Усього на сніданок із салатом із свіжих огірків та компотом із яблук	—	—	—	16,57	17,95	23,36	12,49	12,49	16,23	42,76	49,74	60,82	358,61	385,14	484,90	
Обід																
Суп картопляний із крупою перловою	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	
Або																
Суп картопляний із крупою вівсяною	150	150	200	1,62	1,62	2,16	1,75	1,75	2,33	12,93	12,93	17,24	73,19	73,19	97,58	
Або																
Суп картопляний із крупою пшеничною	150	150	200	1,72	1,72	2,30	2,05	2,05	2,73	12,03	12,03	16,04	72,17	72,17	96,22	
Макаронні вироби відварні	85	85	107	7,15	7,15	8,99	10,44	10,44	13,12	0,03	0,03	0,03	124,82	124,82	156,93	
Кнелі з курятини у сметанно-томатному соусі	47/ 32	47/ 32	63/56	10,19	10,19	13,86	4,59	4,59	6,84	5,75	5,75	8,81	107,52	107,52	155,48	
Капуста, тушкована з томатом	45	47	68	1,04	1,04	1,49	1,05	1,05	1,07	3,66	5,15	7,25	26,12	31,80	41,16	
Кисіль із яблук	114	120	120	0,08	0,08	0,08	0,07	0,07	0,07	5,85	11,84	11,84	24,45	47,19	47,19	

Фрукти свіжі — апельсини	45	45	65	0,41	0,41	0,59	0,09	0,09	0,13	4,28	4,28	6,18	18,00	18,00	26,00
Хліб цільозерновий	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 супом перловим	—	—	—	22,71	22,71	29,44	20,41	20,41	25,98	42,16	49,65	60,94	444,95	473,38	595,11
Усього на обід із супом вівсяним	—	—	—	22,58	22,58	29,27	20,39	20,39	25,97	42,39	49,87	61,24	445,19	473,62	595,43
Усього на обід із супом пшеничним	—	—	—	22,68	22,68	29,40	20,69	20,69	26,37	41,49	48,97	60,04	444,17	472,60	594,07
Вечеря															
Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	116	122	155	15,06	15,06	19,14	9,81	9,81	12,45	9,87	15,86	19,84	190,52	213,26	269,54
Салат із моркви з яблуком	62	65	85	0,78	0,78	1,04	2,06	2,06	2,08	5,04	8,03	10,21	38,38	49,75	58,45
Усього на вечерю	—	—	—	16,90	16,90	21,66	11,88	11,88	14,53	44,32	54,80	73,15	348,10	387,90	502,27

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															
Салат із капусти білокачанної з цибулею	64	67	86	1,05	1,05	1,34	2,55	2,55	3,56	3,33	6,82	8,76	38,12	51,38	68,59
Або															
Салат із капусти білокачанної із морквою	64	67	86	1,05	1,05	1,34	2,56	2,56	3,57	3,61	7,10	9,12	39,17	52,43	69,94
Паличка куряча	45	45	60	10,64	10,64	14,12	3,91	3,91	5,00	5,63	5,63	7,38	102,70	102,70	134,35
Полента	90	90	113	2,55	2,55	3,10	2,40	2,40	2,97	16,55	16,55	20,10	98,55	98,55	120,14
Кефір	90	90	115	2,70	2,70	3,45	2,25	2,25	2,88	3,15	3,15	4,03	53,10	53,10	67,85
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 сніданок із салатом із капусти білокачанної з цибулею	—	—	—	19,03	19,03	24,11	13,51	13,51	16,81	38,56	42,05	50,17	363,56	376,83	462,03
Усього на сніданок із салатом із капусти білокачанної з морквою	—	—	—	19,03	19,03	24,11	13,52	13,52	16,82	38,84	42,33	50,53	364,61	377,88	463,38
Обід															
Борщ зі сметаною	150/30	150/30	200/30	4,28	4,28	4,82	4,79	4,79	6,27	26,19	27,69	31,07	163,33	169,01	197,25

Пюре з гороху з маслом вершковим	90	90	113	10,14	10,14	12,67	2,15	2,15	2,69	22,86	22,86	28,58	151,38	151,38	189,23
Шніцель зі свинини	48	48	65	10,65	10,65	14,13	3,95	3,95	5,06	4,08	4,08	5,30	96,56	96,56	126,03
чай каркаде	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Фрукти яблуко	60	60	80	0,48	0,48	0,64	0	0	0	6,48	6,48	8,64	28,80	28,80	38,40
Або															
Апельсин	60	60	80	0,60	0,60	0,80	0,24	0,24	0,32	4,38	4,38	5,84	26,40	26,40	35,20
Усього на обід із пюре з гороху лущеного та яблуком свіжим	—	—	—	25,54	25,54	32,26	10,95	10,95	14,09	58,54	60,03	72,23	433,63	439,31	542,61
Усього на обід із пюре з гороху лущеного та апельсином свіжим	—	—	—	25,31	25,31	31,95	11,14	11,14	14,34	59,37	60,87	73,27	438,27	443,95	548,51
Вечеря															
Вареники із куркою	110	110	150	4,65	4,65	6,25	2,74	2,74	3,57	27,81	29,31	39,08	157,41	163,09	216,99
Кисіль із какао	142	150	180	5,14	5,14	6,27	4,43	4,43	5,39	17,14	24,62	29,93	128,49	156,92	190,96
Морква тушкована	50	50	50	1,41	1,41	1,97	2,15	2,15	2,71	11,50	14,50	19,03	68,08	79,45	103,66
Усього на вечерю	—	—	—	11,19	11,19	14,48	9,31	9,31	11,67	56,45	68,43	88,04	353,98	399,46	511,60

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															
Каша пшенична в'язка	90	90	103	2,55	2,55	2,90	1,74	1,74	2,14	14,06	14,06	15,98	82,74	82,74	95,53
Тюфтелька рибна	62	62	94	8,39	8,39	12,61	3,37	3,37	4,57	8,42	8,42	12,74	97,45	97,45	142,33
Салат із свіжих помідорів та огірків	53	53	68	0,51	0,51	0,67	3,07	3,07	4,09	2,07	2,07	2,68	36,66	36,66	48,53
Або															
солоних огірків	53	53	68	0,40	0,40	0,52	3,05	3,05	4,06	1,67	1,67	2,16	34,04	34,04	45,13
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
Яблуко свіже	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
Кефір	90	90	125	2,70	2,70	3,75	2,25	2,25	3,13	3,15	3,15	4,38	53,10	53,10	73,75
Усього на сніданок із салатом із свіжих помідорів і огірків та яблуком свіжим	—	—	—	16,71	16,71	22,65	12,88	12,88	16,39	42,70	42,70	52,55	362,37	362,37	459,93
Усього на сніданок із салатом із солоних огірків та яблуком свіжим	—	—	—	16,49	16,49	22,35	13,07	13,07	16,64	44,19	44,19	54,46	369,48	369,48	469,10
Обід															
Суп з яйцем курячим	150	150	200	3,15	3,15	4,18	4,58	4,58	5,85	13,91	13,91	18,58	109,10	109,10	143,21
Кабачки, запечені	150	150	200	9,50	9,50	12,69	10,30	10,30	13,93	7,51	7,51	10,13	159,06	159,06	214,37
Голубці українські з крупою рисовою та мясом (свинина)	115	115	143	10,31	10,31	13,70	11,99	11,99	16,06	8,24	8,24	11,07	179,72	179,72	240,45
Голубці українські з пшоном	115	115	143	10,59	10,59	14,07	12,12	12,12	16,24	8,34	8,34	11,09	182,36	182,36	243,45

Голубці українські з крупою перловою та мясом (свинина)	115	115	143	10,38	10,38	13,77	11,99	11,99	16,06	7,69	7,69	10,10	177,62	177,62	236,55
Голубці українські з крупою пшеничною та мясом (свинина)	115	115	143	10,59	10,59	14,07	12,01	12,01	16,09	8,16	8,16	10,83	180,60	180,60	241,05
Компот із суміші сухофруктів	125	125	150	0,35	0,35	0,41	0	0	0	7,34	13,32	16,29	28,45	51,19	62,57
Фрукти свіжі — банани	60	60	80	0,75	0,75	1,08	0,05	0,05	0,07	10,90	10,90	15,70	44,50	44,50	64,08
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 голубцями українськими з крупою рисовою	—	—	—	16,43	16,43	21,20	17,34	17,34	22,28	50,04	56,03	71,24	415,91	438,65	560,21
Усього на обід із голубцями українськими з пшоном	—	—	—	16,71	16,71	21,57	17,47	17,47	22,46	50,15	56,14	71,25	418,55	441,29	563,21
Усього на обід із голубцями українськими з крупою перловою	—	—	—	16,50	16,50	21,27	17,34	17,34	22,27	49,49	55,48	70,26	413,81	436,55	556,31
Усього на обід із голубцями українськими з крупою пшеничною	—	—	—	16,71	16,71	21,57	17,36	17,36	22,31	49,96	55,95	71,00	416,79	439,53	560,81
Вечеря															
Запіканка сирна	85	90	112	15,71	15,71	19,58	11,56	11,56	14,66	10,30	14,79	17,90	210,61	227,67	284,09
Соус із кураги	32	32	40	0,42	0,42	0,52	0	0	0	6,25	7,75	9,81	25,26	30,95	39,16
Салат із печеного буряка	60	60	75	0,90	0,90	1,13	3,06	3,06	3,57	6,00	6,00	7,50	52,17	52,17	62,97
Сік периковий	120	120	180	0,12	0,12	0,18	0	0	0	19,08	19,08	28,62	81,60	81,60	122,40
Усього на вечерю	—	—	—	17,15	17,15	21,41	14,61	14,61	18,23	41,62	47,61	63,83	369,64	392,38	508,61

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															
Каша рідка молочна із маслом вершковим	90	90	113	2,20	2,20	2,78	2,69	2,69	3,37	11,80	14,30	18,36	80,65	90,13	114,75
Хліб цільнозерновий із сиром твердим	30/7	30/7	30/12	3,71	3,71	4,86	4,43	4,43	5,88	9,90	9,90	9,90	96,30	96,30	114,30
Чай каркаде	150	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Усього на сніданок	—	—	—	15,60	15,60	18,68	17,67	17,67	21,78	31,45	33,94	40,61	346,88	356,36	431,87
Обід															
Борщ полтавський із галушками зі сметаною	150/6	150/6	200/8	2,61	2,61	3,45	3,09	3,09	4,00	14,82	16,32	21,66	95,89	101,57	133,82
Каша гречана розсипчаста	82	82	110	9,50	9,50	12,70	14,75	14,75	19,51	14,19	14,19	19,05	227,74	227,74	302,85
Тюфтелька курячі в сметанно-томатному соусі	66\24	66\24	88\32	11,55	11,55	15,58	5,29	5,29	6,61	11,55	11,55	15,06	141,49	141,49	184,03
Напій апельсиновий	114	120	120	0,13	0,13	0,13	0,03	0,03	0,03	1,33	7,32	7,32	5,60	28,34	28,34
Яблука свіжі	45	45	65	0,18	0,18	0,26	0,18	0,18	0,26	4,68	4,68	6,76	20,25	20,25	29,25
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	—	—	—	14,52	14,52	18,64	20,45	20,45	26,19	44,92	52,41	64,69	420,57	449,00	565,35
Вечеря															
Картопля тушкована із маслом вершковим	115	115	154	11,08	11,08	14,76	4,35	4,35	5,33	12,89	12,89	17,15	135,97	135,97	176,87
Салат із свіжої капусти	53	53	71	3,10	3,10	4,05	3,58	3,58	4,86	5,71	5,71	7,62	64,86	64,86	86,99

Або																
Салат із свіжої капусти з горошком зеленим	53	53	71	3,02	3,02	3,94	3,56	3,56	4,84	5,52	5,52	7,36	64,71	64,71	86,79	
Молочний кисіль	128	135	180	3,81	3,81	5,08	3,38	3,38	4,50	9,57	16,56	20,88	83,28	109,81	141,91	
Фрукти свіжі — банани	51	51	70	0,77	0,77	1,05	0,05	0,05	0,07	11,12	11,12	15,26	45,39	45,39	62,30	
Усього на вечерю з салатом із свіжої капусти з квасолею	—	—	—	18,76	18,76	24,94	11,35	11,35	14,76	39,29	46,28	60,90	351,36	356,03	468,06	
Усього на вечерю з салатом із свіжої капусти з горошком зеленим	—	—	—	18,67	18,67	24,83	11,34	11,34	14,74	39,10	46,08	60,64	352,39	355,88	467,86	

