

Погоджено:

1

Перший заступник начальника

Головного управління Держпродспоживслужби

у Чернівецькій області

Анжела КОСОВАН

Затверджено:

Заступник начальника управління начальник

відділу дошкільної освіти управління освіти

Чернівецької міської ради

Любов ЧОБАНЮК

10 серпня 2026р

Примірне чотириденне меню для організації триразового харчування дітей у ЗДО та дошкільних
підрозділах ЗЗСО Чернівецької міської територіальної громади на осінній період 2026р

п о н е д і л о к 1 т и ж д н я	сніданок	понеділок 1 тиждень		вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
	сніданок	Салат з капусти з зеленим горошком		62	82	38,00	49,00
		Омлет драчена (Я,МП,Л,Г)		46	46	96,00	96,00
		Каша гречана розсипчаста (МП,Л)		90	113	108,00	145,00
		Соус сметанный на молоці (МП,Л,Г)		35	55	39,00	69,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:				352,10	430,10
		калорійність за нормами				350-415	425-510
	обід	Овочі свіжі натуральні (огірки, помідори)		45	60	24,00	33,00
		Юшка столична		150	200	57,00	75,00
		Котлета рублена із птиці (Г)		58	77	111,00	148,00
		Макарони відварні з м/в (ЗП,Г)		100	120	114,00	135,00
		Компот із суміші сухофруктів		150	180	60,00	77,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10
		Фрукти, ягоди по сезону		60	80	32,00	43,00
	вечеря	ВСЬОГО ЗА ОБІД:				469,10	582,10
		калорійність за нормами				415-485	510-595
		Буячкова ікра		40	55	28,00	38,00
		Гуляш з птиці (Г)		50	67	100,00	115,59
		Каша пшенична розсипчаста (МП,Л,ЗП,Г)		90	110	131,00	164,00

Ь	вечері	Молоко кип'ячене (МП,Л) 2	150	200	78,00	104,00
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			369,00	464,59
		калорійність за нормами			350-415	425-510
В і в т о р о к 1 т и ж д е н ь	сніданок	вівторок 1 тиждень	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Салат з свіжої капусти	45	60	22,00	30,00
		Сир твердий (МП,Л)	6	11,5	22,00	41,50
		Бефстроганов з філе птиці (Г,МП,Л)	35/30	45/30	130,00	155,52
		Каша перлова розсипчаста (МП,Л,ЗП,Г)	90	113	107,00	134,00
		Чай трав'яний	150	180	0,00	0,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			352,10	432,12
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ Полтавський з галушками (МП,Л,Г,Я)	150	200	101,57	133,82
		Шніцель рибний натуральний (Г,Я)	47	70	92,00	121,00
		Рис відварний з овочами	100	120	120,00	140,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Кисіль із суміші с/ф (Г)	150	180	59,00	77,00
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			475,67	585,92
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат з свіжих помідорів та огірків	62	82	45,00	35,00
		Яйце перепиліне (Я)	1	1	15,00	15,00
		Вареники ліниві (МП,Л,Я,Г)	130	163	276,00	340,00
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			368,00	433,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510

с е р е д а 1 т и ж д е н ь	сніданок	середа 1 тиждень 3	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Салат з моркви та яблук	88	118	77,00	103,00
		Яйце перепиліне (Я)	1	1	15,00	15,00
		Каша вязка молочна гречана (МП,Л)	100	150	176,00	243,00
		Фрукти, ягоди по сезону	30	40	16,00	22,00
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			357,12	468,04
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Овочі натуральні (огірки, помідори)	25	35	6,00	9,00
		Суп ячний з сметаною (ЗП,Г,МП,Л)	150/4	200/5	80,00	112,00
		Печення по домашньому із свинини	30/80	40/100	206,00	254,00
		Сік фруктовий	120	180	70,80	106,20
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			465,90	595,30
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат з капусти з зеленим горошком	62	82	38,00	49,00
		Паличка із мяса птиці (Г,Я)	45	60	102,70	134,35
		Каша кукурудзяна (МП,Л,ЗП,Г)	90	113	112,00	140,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Йогурт без наповнювачів та цукру (МП,Л)	100	125	47,00	59,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			370,80	453,45
		калорійність за нормами			350-415	425-510
ч е т в	сніданок	четвер 1 тиждень	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Морква припущена з родзинками (МП,Л)	58	85	54,00	84,00
		Яйце перепиліне (Я)	1	1	15,00	15,00
		Каша молочна манна (МП,Л,ЗП,Г)	100	150	176,00	243,00
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00

е р <

1	обід	Биточок рублений з курятини паровий (Г,МП,Л) ⁵	58	77	86,00	113,00
		Каша рисова розсипчаста (МП,Л,ЗП,Г)	82	103	107,00	134,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Сік фруктовий	120	180	70,80	106,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			447,90	571,10
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат з моркви з цукром	65	86	58,00	76,00
		Яйце перепиліне (Я)	1	1	15,00	15,00
		Гратен "Зебра" (ЗП,Г,МП,Л,Я)	122	155	252,00	310,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			428,10	515,10
		калорійність за нормами			350-415	425-510
п о н е д і л о к	сніданок	<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 з капусти, моркви та яблук з сиром твердим (МП,Л)	68	95	54,00	73,00
		Омлет (Я,МП,Л)	60	60	89,00	89,00
		Каша кукурудзяна (ЗП,МП,Л)	82	103	103,00	129,00
		Сир твердий (МП,Л)	4	6	14,00	22,00
		Сік фруктовий	120	180	70,80	106,20
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			401,90	490,30
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Овочі свіжі натуральні (огірки, помідори)	40	55	25,00	33,00
		Суп харчо (ЗП,Г,МП,Л)	150	200	83,00	107,00
		Рибні нагетси (Р,Я,Г)	46	70	77,00	117,00
		Картопля - пюре (МП,Л)	80	100	87,00	97,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
2						

Т и ж д е н ь		Кисіль із суміші с/ф (Г) ⁶	150	180	59,00	77,00
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			434,10	545,10
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат з вареного буряка	60	80	40,00	54,00
		Биточок рублений з курятини паровий (Г,МП,Л)	58	77	86,00	113,00
		Каша гречана розсипчаста (МП,Л)	90	113	108,00	145,00
		Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	78,00	104,00
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			344,00	459,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
В і в т о р о к 2 Т и ж д е н ь	сніданок	<i>вівторок 2 тиждень</i>	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Овочі свіжі натуральні (огірки, томати)	50	65	25,00	30,00
		Сир твердий (МП,Л)	6	11,5	22,00	41,00
		Бефстроганов з філе птиці (Г,МП,Л)	35/30	45/30	132,40	155,52
		Каша ячна (МП,Л,ЗП,Г)	90	113	108,00	135,00
		Хліб (ЗП,Г)	30	30	71,10	71,10
		Чай трав'яний	150	180	0,00	0,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			358,50	432,62
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ з картоплею з сметаною (МП,Л)	150	200	71,00	92,50
		Шніцель з курячого філе (МП,Л,Я,Г)	50	70	154,00	205,00
		Макарони відварні з овочами	100	120	121,00	145,00
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			449,10	556,60
		калорійність за нормами			415-485	510-595

ж д е н ь	вечеря	Голубці ліниві (ЗП,Г) 7	50	70	56,50	79,00
		Яйце перепиліне (Я)	1	1	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
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			373,24	470,32
		калорійність за нормами			350-415	425-510
с е р е д а	сніданок	середа 2 тиждень	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат з моркви та яблук	88	118	77,00	103,00
		Яйце перепиліне (Я)	1	1	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, ягоди по сезону	30	40	26,00	32,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			376,00	448,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Овочі свіжі натуральні (огірки, помідори)	20	30	5,00	8,00
		Юшка столична	150	200	67,00	85,00
		Біфштекс із свинини та яловичини (МП,Л)	40	53	121,00	154,00
		Пюре з бобових з м/в (МП,Л)	82	103	138,82	175,10
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Компот з свіжих фруктів	150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			452,66	559,52
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Пюре бурякове	40	50	26,00	33,00
		Тюфтелька з птиці з овочами (Я,ЗП,Г,МП,Л)	60/24	88/32	122,00	164,00
		Макарони відварні з м/в (ЗП,Г)	100	120	114,00	135,00
		Йогурт без наповнювачів та цукру (МП,Л)	100	125	47,00	59,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
т и ж д е н ь						

		Всього за вечерю:	8			380,10	462,10
		калорійність за нормами				350-415	425-510
четвер 2 							

Я Т Н И Ц Я 2 Т И Ж Д Е Н Ь п о н е д і л	сніданок	Яйце перепиліне (Я) ⁹	1	1	15,00	15,00
		Каша вязка молочна з гречана (МП,Л,ЗП,Г)	110	170	164,00	223,00
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,00	85,00
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	52,00	69,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			358,00	476,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Овочі натуральні (огірки, томати)	30	40	6,00	9,00
		Суп болгарський (Я,ЗП,Г)	150	200	90,00	117,00
		Плов з м'яса птиці (ЗП,МП,Л)	110	140	190,00	232,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Сік фруктовий	120	180	60,00	90,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			417,10	519,10
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат Полонинський	60	80	36,00	48,00
		Риба смажена в сухарях (Р,Я,Г)	40	60	125,00	165,00
		Каша пшенична розсипчаста (МП,Л,ЗП,Г)	90	110	101,00	124,00
		Сир твердий (МП,Л)	10	15	36,00	54,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			401,10	505,10
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	сніданок	понеділок 3 тиждень	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат з капусти з зеленим горошком	62	82	38,00	49,00
		Омлет драчена (Я,МП,Л,Г)	46	46	96,00	96,00
		Каша перлова (МП,Л,ЗП,Г)	90	113	107,00	134,00
		Соус сметанный на молоці (МП,Л,Г)	35	55	39,00	69,00
		Сік фруктовий	120	180	60,00	90,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10

Л О К З Т И Ж Д Е Н Ь В І В Т О Р О К		10				411,10	509,10
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:				350-415	425-510
	обід	калорійність за нормами					
		Овочі натуральні (огірки, помідори)		45	60	9,00	12,00
		Суп гороховий		150	200	95,00	123,00
		Риба смажена в сухарях (Р,Я,Г)		40	60	125,00	185,00
		Картопляне пюре (МП,Л)		91	114	77,00	97,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10
		Компот з свіжих фруктів		150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:				426,84	554,42
		калорійність за нормами				415-485	510-595
	вечеря	Пюре бурякове		40	50	26,00	33,00
		Тефтелька з птиці з овочами (Г,МП,Л,Я)		65/24	88/32	126,00	150,00
		Макарони відварні з м/в (ЗП,Г)		100	120	114,00	135,00
		Молоко кип'ячене (МП,Л)		150	200	78,00	104,00
		Фрукти, ягоди по сезону		60	80	36,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:				380,00	465,00
		калорійність за нормами				350-415	425-510
	сніданок	вівторок 3 тиждень		вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Овочі свіжі натуральні (огірки, помідори)		50	60	25,00	30,00
		Сир твердий (МП,Л)		6	11,5	22,00	41,00
		Бефстроганов з філе птиці (Г,МП,Л)		35/30	45/30	102,40	125,52
		Каша кукурудзяна (МП,Л,ЗП,Г)		90	113	112,00	140,00
		Хліб (ЗП,Г)		30	71,1	71,10	71,10
		Фрукти, ягоди по сезону		60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:				364,50	450,62
		калорійність за нормами				350-415	425-510
		Салат з капусти, огірків та кропу		45	60	23,00	30,00
		Суп харчо (ЗП,Л,МП)		150	200	83,00	107,00

З т и ж д е н ь	обід	Нагетси курячі (Г,Я) 11	56	75	136,00	165,00
		Каша пшенична розсипчаста (МП,Л,ЗП,Г)	90	110	121,00	154,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Компот з свіжих фруктів	150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			483,84	593,42
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат з вареного буряка	59	78	40,00	54,00
		Яйце перепиліне (Я)	1	1	15,00	15,00
		Сирники (МП,Л,Я,Г)	100	140	296,00	365,00
		Чай трав'яний	150	180	0,00	0,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			351,00	434,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
с е р е д а З т	сніданок	середа 3 тиждень	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат з моркви та яблук	88	118	77,00	103,00
		Яйце перепиліне (Я)	1	1	15,00	15,00
		Каша вязка молочна манна (МП,Л,ЗП,Г)	100	150	156,00	205,00
		Фрукти, ягоди по сезону	30	40	26,00	32,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			418,22	511,14
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ з картоплею та капустою з сметаною (МП,Л)	150	200	57,85	74,81
		Биточки особливі (Г)	55	75	128,00	171,00
		Бобові з цибулею	88	114	144,00	179,00
		Компот із суміші сухофруктів	150	180	42,84	52,54
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00

и ж д е н ь	вечеря	ВСЬОГО ЗА ОБІД:	12				475,79	591,45
		калорійність за нормами					415-485	510-595
		Салат з свіжих помідорів та огірків	62	82	45,00	35,00		
		Котлета натуральна з філе птиці в сухарях (Г,Я)	48	65	146,00	166,00		
		Каша гречана розсипчаста (МП,Л)	90	113	131,00	164,00		
		Йогурт без наповнювачів та цукру (МП,Л)	100	125	47,00	59,00		
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			369,00	424,00		
ч е т в е р з т и ж д е н ь	сніданок	четвер 3 тиждень	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв			
		Салат з капусти, помідор та огірків	60	80	29,00	39,00		
		Гуляш з птиці (Г)	50	67	100,00	115,59		
		Каша ячна (МП,Л,ЗП,Г)	90	113	108,00	135,00		
		Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	78,00	104,00		
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00		
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10		
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			418,10	507,69		
		калорійність за нормами			350-415	425-510		
	обід	Юшка столична (МП,Л)	150	200	67,00	85,00		
		Плов з булгура і свинини (ЗП,Г)	130	175	229,00	308,00		
		Компот з свіжих фруктів	150	180	50,00	66,32		
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10		
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			417,10	530,42		
		калорійність за нормами			415-485	510-595		
	вечеря	Яйце перепиліне (Я)	1	1	15,00	15,00		
		Голубці ліниві (ЗП,Г)	50	70	56,50	79,00		
		Пудинг з сиру кисломолочного (МП,Л,Я,Г)	130	165	283,00	346,00		
		Сік фруктовий	120	180	50,40	75,60		
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			354,50	440,00		

		калорійність за нормами	13			350-415	425-510
п ' я т н и ц я з т и ж д е н ь	сніданок	п'ятниця 3 тиждень		вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв		1-4p	4-6(7)p	1-4p	4-6(7)p
		Морква припущена з родзинками (МП,Л)		58	85	64,00	84,00
		Яйце перепиліне (Я)		1	1	15,00	15,00
		Каша вязка молочна пшенична (МП,Л,ЗП,Г)		100	150	156,00	205,00
		Фрукти, ягоди по сезону		60	80	42,00	53,00
		Какао з молоком (МП,Л)		150	180	73,12	85,04
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:				350,12	442,04
		калорійність за нормами				350-415	425-510
	обід	Борщ Полтавський з галушками (МП,Л,Г,Я)		150	200	106,33	148,00
		Плов з мяса птиці		120	145	189,00	229,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10
		Кисіль із суміші с/ф (Г)		150	180	59,00	77,00
		Фрукти, ягоди по сезону		60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:				457,43	568,10
		калорійність за нормами				415-485	510-595
	вечеря	Овочі натуральні (огірки, томати)		50	65	57,00	35,00
		Тефтелька рибна в сметанно-томатному соусі (Р,Г,МП,Л)		60/25	90/45	135,00	215,00
		Картопляне пюре (МП,Л)		91	114	85,00	106,00
		Чай (трав'яний) з лимоном		150	180	2,00	3,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:				350,10	430,10
		калорійність за нормами				350-415	425-510
п о к	к	понеділок 4 тиждень		вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв		1-4p	4-6(7)p	1-4p	4-6(7)p
		Салат з капусти, помідор та огірків		60	80	29,00	39,00
		Омлет (Я,МП,Л)		60	60	110,00	110,00

Ч е д і л о к <
--

р о к 4 т и ж д е н ь	с	Чай (трав'яний) 15	150	180	0,00	0,00
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			411,10	514,10
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ Полтавський з галушками (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 з свіжих фруктів	150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			416,17	514,42
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Овочі натуральні (огірки, помідори)	45	60	24,00	8,00
		Картопля тушкована з цибулею і помідором (МП,Л)	100	113	118,60	135,00
		Яйце перепилице (Я)	1	1	15,00	15,00
		Сирники з сиру к\м (МП,Л,Я,Г)	110	140	251,00	340,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			384,60	490,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
с е р е д а	сніданок	середа 4 тиждень	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат з моркви та яблук	88	118	77,00	103,00
		Яйце перепилице (Я)	1	1	15,00	15,00
		Каша вязка молочна вівсяна (МП,Л,ЗП,Г)	100	150	146,00	213,00
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	63,12	75,04
		Фрукти, ягоди по сезону	30	40	26,00	32,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			398,22	509,14
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		Овочі свіжі натуральні	30	40	9,00	12,00
		Суп гороховий (ЗП,Г)	150/4	200/5	61,49	79,78

4 Т и ж д е н ь	обід	Мафіни з овочами і сиром (Я,Г,МП,Л) 16	63	84	152,00	209,00
		Каша перлова (МП,Л,ЗП,Г)	90	113	107,00	134,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Компот із суміші сухофруктів	150	180	42,84	52,54
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			443,43	558,42
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат Полонинський	60	80	36,00	48,00
		Паличка із мяса птиці (ЗП,Г,Я)	45	60	122,70	154,35
		Каша пшенична розсипчаста (МП,Л,ЗП,Г)	90	110	131,00	164,00
		Йогурт без наповнювачів та цукру (МП,Л)	100	125	47,00	59,00
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	52,00	63,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			388,70	488,35
		калорійність за нормами	382	472	350-415	425-510
ч е т в е р 4 Т	сніданок	<i>четвер 4 тиждень</i>	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Салат з капусти, огірків та кропу	45	60	23,00	30,00
		Гуляш із птиці (Г)	50	67	87,40	125,60
		Каша з крупи булгур (МП,Л,ЗП,Г)	82	102	107,00	110,00
		Молоко кип'ячене (МП,Л)	150	200	78,00	104,00
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			398,50	483,70
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ з картоп. і капустою (МП,Л)	150	200	106,33	148,00
		Фрикадельки мясні (Я, ЗП, Г,)	60	80	95,00	127,00
		Бобові відварені з цибулею	88	88	139,00	139,00
		Компот із суміші сухофруктів	150	180	42,84	52,54
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Фрукти, ягоди по сезону	60	80	32,00	43,00

и ж д е н ь	вечеря	ВСЬОГО ЗА ОБІД: 17				454,27	537,64
		калорійність за нормами				415-485	510-595
		Голубці ліниві (ЗП,Г)		50	70	56,50	79,00
		Яйце перепиліне (Я)		1	1	15,00	15,00
		Пудинг з сиру к/м (МП,Л,Я,ЗП,Г)		130	165	265,00	310,00
		Сік фруктовий		120	180	50,00	75,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:				386,50	479,00
		калорійність за нормами				350-415	425-510
п , я т н и ц я 4 т и ж д	сніданок	п'ятниця 4 тиждень		вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
		Назва страв		1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Морква припущена з родзинками (МП,Л)		58	85	64,00	84,00
		Яйце перепиліне (Я)		1	1	15,00	15,00
		Каша вязка молочна манна (МП,Л,ЗП,Г)		100	150	158,00	205,00
		Какао з молоком (МП,Л)		150	180	61,00	85,04
		Фрукти, ягоди по сезону		60	80	52,00	63,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:				350,00	452,04
		калорійність за нормами				350-415	425-510
	обід	Овочі натуральні (огірки, томати)		45	60	28,00	38,00
		Суп болгарський (ЗП,Г)		150	200	75,00	108,00
		Котлета натуральна з філе птиці в сухарях (Г,Я)		48	65	96,56	126,03
		Каша гречана розсипчаста (МП,Л)		90	113	108,00	145,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10
		Компот з свіжих фруктів		150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:				428,40	554,45
		калорійність за нормами				415-485	510-595
			Салат з капусти, помідор та огірків		60	80	29,00
	Стіки рибні (Я,ЗП,Г)		40	60	67,00	101,00	

е н ь	вечеря	Каша кукурудзяна (ЗП,МП,Л) 18	82	103	103,00	129,00
		Сир твердий (МП,Л)	10	15	36,00	54,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Сік фруктовий	120	180	70,80	101,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			376,90	495,10
		калорійність за нормами			350-415	425-510

Примірне чотиритежневе 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