

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства охорони
здоров'я України
05 листопада 2021 року № 2441

Рекомендоване Примірне чотиритижневе сезонне меню рекомендоване для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років в закладах освіти та інших організованих дитячих колективах на осінній період

Понеділок 4 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років

Сніданок:															
Котлета морквяна під сметанним соусом	50/36	50/36	70/50	2	2	3	7	7	8	14	14	19	121	121	161
Каша боярська (із пшона з родзинками)	95	100	114	6	6	6	5	5	6	19	24	28	144	163	188
Соус із сухофруктів (чорносливу)	42	44	50	0	0	1	0	0	0	15	18	19	61	71	78
Фрукти свіжі (груші)	62	62	87	0	0	0	0	0	0	6	6	9	26	26	37
Всього за сніданок:															
з грушами свіжими				9	9	11	12	12	14	54	62	75	352	380	464
Обід:															
Салат із томатів солоних			30			0,3			0,0			0,7			5

Суп селянський з перловою крупою та сметаною	150/6	150/6	200/8	1,5	1,5	2,0	3,4	3,4	4,4	8,9	8,9	11,9	71	71	94
Шніцель рибний натуральний	47	47	70	9,8	9,8	14,1	1,2	1,2	1,8	23,3	23,3	30,4	85	85	121
Каша гречана розсипчаста	90	90	113	4,6	4,6	5,8	2,7	2,7	3,3	23,1	23,1	29,1	135	135	171

Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27	50	66
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															
з компотом із свіжих фруктів (з яблук) та солоними томатами						24,7			12,3			98,4			528

Вечеря:															
Кабачок, фарширований овочами та соусом сметанним з томатом	45/17	45/17	60/22	1,4	1,4	1,9	3,4	3,4	4,4	5,9	5,9	7,8	57	57	76
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	48	65	10,7	10,7	14,1	4,0	4,0	5,1	4,1	4,1	5,3	97	97	126
Картопляне пюре	91	91	114	2,0	2,0	2,5	2,1	2,1	2,7	14,5	14,5	18,2	85	85	106
Какао	150	150	180	2,6	2,6	3,1	2,2	2,2	2,7	4,2	4,2	5,1	47	47	56
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за вечерю:				18,7	18,7	23,8	14,1	14,1	17,2	38,6	38,6	46,3	356	356	435
Вівторок 4 тиждень															

Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Ікра овочева збірна	45	45	60	0,7	0,7	0,9	2,1	2,1	2,7	3,9	3,9	5,3	35	35	46
Пудинг із курятини	60	60	80	10,9	10,9	14,5	4,4	4,4	5,7	3,1	3,1	4,1	98	98	129
Каша кукурудзяна з сиром твердим	87	87	115	4,1	4,1	5,3	4,6	4,6	5,8	15,6	15,6	21,0	122	122	159
Сік яблучний	110	110	190	0,4	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	19,6	46	46	80
Хліб цілнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за сніданок:				18,2	18,2	23,6	13,6	13,6	16,6	43,8	43,8	59,8	372	372	485

Обід:															
Борщ чернігівський	150	150	200	1,9	1,9	2,6	2,2	2,2	2,8	9,6	9,6	12,8	63	63	83
Філе курки запечене під сиром твердим	55	55	73	11,2	11,2	14,9	7,1	7,1	9,3	1,9	2,3	3,5	118	120	160
Пюре з бобових (з гороху) з вершковим маслом	90	90	103	9,5	9,5	10,9	1,9	1,9	2,4	21,1	21,1	24,3	151	151	175
Компот із апельсинів	140	148	180	0,3	0,3	0,4	0,1	0,1	0,1	3,5	11,0	13,3	15	43	52
Хліб цілнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															
з горохом лущеним				25,7	25,7	31,7	14,0	14,0	17,3	47,7	55,7	65,7	419	449	542

Вечеря:															
Каша рисова з гарбузом	149	152	203	4,9	4,9	6,5	4,7	4,7	5,8	29,0	31,5	41,7	178	188	245
Вареники ліниві з фруктовим соусом (вишневим)	62/40	65/42	82/57	10,6	10,6	13,5	5,2	5,2	6,6	21,5	27,0	35,2	175	196	252
Чай (трав'яний) з лимоном	150	150	180	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,5	3	3	4
Всього за вечерю:				15,5	15,5	20,1	9,9	9,9	12,4	50,9	58,9	77,4	357	387	501
Середа 4 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)	Від 1-3	Від 3-4	Від 4-6 (7)
	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років	років
Сніданок:															
Салат із солоних огірків з цибулею			76			0,7			2,1			2,6			31
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	60/30	90/45	8,7	8,7	13,1	6,2	6,2	8,8	9,5	9,5	14,6	129	129	190
Каша ячна розсипчаста	90	90	108	3,0	3,0	3,6	1,8	1,8	2,3	20,0	20,0	24,1	109	109	132
Хліб цілнозерновий з сиром твердим			30/3			2,8			3,3			9,9			82
Фрукти свіжі (апельсини)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	32

Всього за сніданок:															
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

з апельсинами свіжими та салатом із огірків квашених						20,8			16,6			58,7			467
Обід:															
Салат з зеленого горошку з цибулею	77	77	88	3,8	3,8	4,3	1,6	1,6	1,7	11,4	11,4	12,9	72	72	80
Суп картопляний з макаронними виробами	150	150	200	1,7	1,7	2,3	1,3	1,3	1,8	13,1	13,1	17,4	71	71	94
Рагу із курятини	32/102	32/102	43/136	11,2	11,2	14,9	5,1	5,1	6,7	15,1	15,1	20,1	152	152	201
Компот із свіжих фруктів (яблук)		134	182		0,3	0,4		0,3	0,4		13,0	17,6		53	72
Фрукти свіжі (банани)	67			1,0			0,1			14,6			60		
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Всього за обід:															
з яблуком свіжим					19,1	23,4		10,8	12,4		62,4	73,6		418	518
з бананом				19,8			10,6			64,0			425		
Вечеря:															
Морква припущена з	57	58	85	0,8	0,8	1,2	0,8	0,8	1,2	6,9	7,9	11,4	34	38	55

родзинками															
Яєчний рулет з фаршем	100	100	100	7,8	7,8	7,8	8,3	8,3	8,3	13,6	13,6	13,6	161	161	161

Биточки пшоняні з соусом із сухофруктів (яблук сушених)	58/44	60/44	88/62	2,9	2,9	4,3	2,8	2,8	4,2	24,2	26,7	38,7	133	142	208
Молоко кип'ячене	100	100	160	2,8	2,8	4,5	2,5	2,5	4,0	4,7	4,7	7,6	52	52	83
Всього за вечерю:				14,3	14,3	17,7	14,5	14,5	17,7	49,4	52,9	71,2	380	393	507
Четвер 4 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Пудинг із цвітної капусти	61	61	83	2,6	2,6	3,5	2,7	2,7	3,5	4,8	4,8	6,8	52	52	70
Курка по-італійськи (підлива)	36/10	36/10	48/12	9,7	9,7	12,9	3,3	3,3	4,3	1,8	3,2	4,3	78	83	109
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	90	90	113	3,7	3,7	4,7	2,4	2,4	3,0	23,5	23,5	29,6	132	132	166
Компот із суміші сухофруктів	100	100	100	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	5,5	10,5	10,5	20	39	39
Хліб цілнозерновий з твердим сиром	30/8	30/8	30/12	3,9	3,9	4,9	4,7	4,7	5,9	9,9	9,9	9,9	100	100	114
Всього за сніданок:				20,1	20,1	26,2	13,1	13,1	16,7	45,5	52,0	61,0	381	406	498
Обід:															
Буряк тушкований з чорносливом	34	35	47	0,7	0,7	0,9	1,5	1,5	2,0	6,9	7,9	10,9	42	46	62

Суп із сочевиці з м'ясною фрикаделькою	150/11	150/11	200/17	8,2	8,2	11,4	2,7	2,7	4,0	13,0	13,0	17,4	115	115	159
Макаронник з м'ясом яловичини	94	94	118	10,4	10,4	13,0	4,0	4,0	5,3	22,4	22,4	28,2	168	168	214
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71	71	71
Фрукти свіжі (апельсини)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	32
Всього за обід:															
з апельсинами свіжими				21,8	21,8	28,1	10,8	10,8	13,9	57,9	58,9	74,0	420,2	424,0	538,0
Вечеря:															
Гарбуз запечений з яблуками	48	48	67	0,4	0,4	0,6	3,1	3,1	4,2	4,6	4,6	6,5	48	48	65
Пудинг сирно-морквяний	128	135	169	16,8	16,8	21,0	10,3	10,3	13,0	11,9	18,9	23,9	209	236	296
Соус фруктовий (з абрикосів заморожених)	26	27	35	0,3	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	3,2	4,7	6,1	14	19	25
Сік персиковий	130	130	170	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	20,7	20,7	27,0	88	88	116

Всього за вечерю:															
з соусом фруктовим (з абрикосів заморожених)				17,6	17,6	22,2	13,5	13,5	17,2	40,4	48,9	63,5	359	391	502
П'ятниця 4 тиждень															
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад												
			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			

	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:															
Салат з варених овочів	38	38	51	0,7	0,7	1,0	2,1	2,1	2,6	4,2	4,2	5,7	38	38	49
Ясця з помідорами	75	75	75	5,6	5,6	5,6	6,7	6,7	6,7	2,3	2,3	2,3	91	91	91
Каша вівсяна в'язка	82	82	103	2,2	2,2	2,8	2,7	2,7	3,3	10,5	10,5	13,2	74	74	92
Какао	150	150	180	5,2	5,2	6,4	4,5	4,5	5,5	8,4	8,4	10,4	93	93	115
Хліб цільнозерновий	30	30		2,1	2,1		2,4	2,4		9,9	9,9		71	71	
Всього за сніданок:				15,8	15,8	19,2	18,3	18,3	22,2	35,4	35,4	41,4	367	367	440
Обід:															
Борщ полтавський з галушками і сметаною	150/6	150/6	200/8	2,6	2,6	3,4	3,6	3,6	4,7	14,8	16,3	21,6	101	106	140

[illegible]

Перець солодкий підсмажений	32	32	44	1,9	1,9	2,6	2,0	2,0	2,5	7,8	7,8	10,7	55	55	74
Зрази з курятини з омлетом та овочами в сметанному соусі	67/26	67/26	90/44	11,9	11,9	16,1	8,3	8,3	12,1	6,9	6,9	9,7	152	152	215
Товчанка	114	114	114	5,7	5,7	5,7	3,1	3,1	3,1	22,6	22,6	22,6	139	139	139
Фрукти свіжі (апельсини)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	32
Всього за вечерю:															
з апельсинами свіжими				20,1	20,1	25,2	13,5	13,5	17,9	43,0	43,0	50,6	370	370	459

**Генеральний директор
Директорату громадського здоров'я
та профілактики захворюваності**

Ірина РУДЕНКО