

ПОГОДЖЕНО

Начальник Дрогобицького районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби у Львівській області

_____ Юрій ГАРБУЗИНСЬКИЙ
« ____ » _____ 20__р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Завідувач ДНЗ №4 «Сонечко» (ясла-садок)
комбінованого типу
Трускавецької міської ради

_____ Ірина БІЛЕЦЬКА
« ____ » _____ 20__р.

Перспективне чотиритижневе меню

на осінній період

Дошкільного навчального закладу №4 «Сонечко»

(ясла-садок) комбінованого типу

Трускавецької міської ради

**І тиждень
Понеділок**

	Найменування страви	Маса нетто, (г)		Хімічний склад продуктів							
				Білки				Білки			
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
С н і д а н о к	Каша пшоняна з фруктами	110	147	3,99	4,97	3,2	4	29,13	41,91	159,16	219,74
	Соус фруктовий з малиною	29	40	0,33	0,45	0,04	0,05	3,8	7,25	15,7	29,3
	Омлет	60	60	5,85	5,85	6,12	6,12	2,61	2,61	88,87	88,87
	Морква тушкована з курагою	53	70	0,91	1,2	2,06	2,57	8,34	10,92	51,69	66,61
	Всього за сніданок			11,08	12,47	11,42	12,74	43,88	62,69	315,42	404,52
О б і д	Суп овочевий зі сметаною	150/4	200/5	1,59	2,12	2,49	3,11	7,56	10,18	57,04	74,5
	Рибна паличка з яйцем	46	69	9,2	13,52	4,63	6,24	4,77	6,74	97,56	137,31
	Пюре з гороху	100	125	10,34	12,93	3,2	3,88	24,4	30,51	167,2	207,87
	Компот зі свіжих яблук	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			23,47	30,99	12,96	15,95	52,87	73,63	419,8	557
В е ч е р я	Тюфтеля куряча з овочами	66/24	88/32	11,55	15,58	5,29	6,61	11,55	15,06	141,49	184,03
	Каша гречана розсипчаста	82	103	4,24	5,31	2,56	3,2	21,2	26,58	125,45	157,23
	Какао	120	160	3,96	5,34	3,35	4,51	6,35	8,55	70,32	94,74
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за вечерю			21,85	28,33	13,6	16,72	49	60,09	408,26	507
	Всього за день			56,4	71,79	37,98	45,41	145,75	196,41	1143,48	1468,52

Вівторок

[illegible]

р	Всього за вечерю			16,74	21,49	12	15	32,93	55,23	308,64	442,4
я											
	Всього за день			55,97	71,16	37,59	46,3	136,31	179,08	1107,21	1413,07
				55,57	71,26	35,59	45,8	134,71	178,68	1082,21	1409,07

I тиждень
Середа

	Найменування страви	Маса нетто, (г)		Хімічний склад продуктів							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
С н і д а н о к	Ікра з буряка	55	75	2,98	3,83	0,05	0,06	24,21	30,95	40,09	54,15
	Гуляш курячий	32/18	43/24	9,9	13,22	3,38	4,34	3,98	5,43	87,38	115,59
	Каша пшенична розсипчаста з цибулею	97	121	3,86	4,82	2,41	3,01	24,43	30,38	136,68	169,78
	Какао	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30 /8	30/13	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
	Всього за сніданок			25,06	32,99	13,99	18,71	70,58	86,33	442,35	564,56
О б і д	Суп гречаний	150	200	1,49	2,04	1,16	1,64	10,17	13,81	56,22	76,94
	Шніцель зі свинини	60	81	8,36	11,09	14,49	19,15	8,58	11,17	198,68	262,02
	Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	113	2,46	2,81	3,49	4,04	19,69	22,38	118,56	135,45
	Фрукти (яблука)	54	80	0,22	0,32	0,22	0,32	5,62	8,32	24,3	36
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Компот із сушених яблук	100	135	0,2	0,22	0	0	3,82	12,1	15	46,43
	Всього за обід			14,83	18,58	21,76	27,55	57,78	77,68	483,76	627,84
В е ч	Молоко кип'ячене	100	120	2,82	3,38	2,5	3	4,73	5,68	52	62,4

е р я	Зрази з сиру кисломолочного з курагою	90	120	14,77	18,3	8,93	11,05	33,31	48,1	270	361
	Соус сметанный	10	20	0,15	0,29	0,5	1,07	0,6	1,19	7,8	15,61
	Всього за вечерю			17,74	21,97	11,93	15,12	38,64	54,97	329,8	439,01
	Всього за день			57,63	73,54	47,68	61,38	167	218,98	1255,91	1631,41

I тиждень
Четвер 1

	Найменування страви	Маса нетто, (г)		Хімічний склад продуктів							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
С н і д а н о к	Каша вівсяна	126	162	4,42	5,55	4,57	5,73	14,67	22,35	116,93	161,62
	Сирники рожеві з морквою	78	115	12,39	17,1	10,16	13,65	8,61	18,04	176,91	264,33
	Соус яблучний	73	89	0,26	0,32	0,26	0,32	10,4	14,8	44,41	61,83
	Чай з лимоном	150	180/8	0	0,05	0	0,01	0	0,19	0	2,04
	Всього за сніданок			17,07	23,02	14,99	19,71	33,68	55,38	338,25	489,82
О б і д	Борщ український	150	200	2,13	2,75	2,51	3,14	10,03	13,13	68,85	88,75
	Нагетси курячі	56	75	11,96	15,99	4,16	5,36	12,1	16,5	136,47	181,95
	Макарони відварні з овочами	100	130	3,36	4,38	2,31	2,91	21,53	28,04	12,98	156,58
	Компот зі свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			19,79	25,54	11,62	14,13	59,8	83,87	316,3	564,6
В е	Пюре морквяне	55	73	2,78	3,54	0,06	0,08	23,02	30,19	47,37	66,95
	або бурякове			2,9	3,7	0,06	0,08	23,98	31,47	52,17	73,35

ч е р я	Суфле з вареного курячого м'яса та рису	100	133	10,72	14,3	4,79	6,26	10,87	14,49	132,32	175,32
	Компот з сушених яблук	100	135	0,16	0,22	0	0	3,82	12,09	14,92	46,43
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Банан	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
	Всього за вечерю			16,66	21,36	7,31	8,82	60,69	84,11	319,01	430,9
				16,78	21,52	7,31	8,82	61,65	85,39	323,81	437,3
	Всього за день			53,52	69,92	33,92	42,66	154,17	223,36	973,56	1485,32
				53,64	70,08	33,92	42,66	155,13	224,64	978,36	1491,72

І тиждень
П'ятниця 1

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
С н і д а н о к	Омлет з морквою	60	60	5,35	5,35	6,43	6,43	0,31	0,31	85,79	85,79
	Шарлотка з рису та овочів (з білокачанною капустою)	120	147	5,23	6,41	6,65	7,74	27,67	34,09	190,6	230,5
	Соус сметанный (на молоці)	40	55	0,98	1,55	2,44	3,97	4,67	6,74	44,62	68,99
	Компот зі свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Всього за сніданок			11,8	13,63	15,76	18,46	38,89	57,44	348,01	451,6
О б і д	Суп рисовий з помідорами	150/2	200/8	1,55	2,19	3,14	4,97	12,14	16,2	81,95	116,9
	Зрази з картоплею з курячим м'ясом «Човники»	116	145	10,6	13,1	5,05	5,99	18,77	23,28	163,68	200,32
	Бігосовочево-курячий	8/ 22	13/32	2,8	4,31	1,35	2,05	1,9	2,9	30,3	46,27
	Кисіль з апельсинів	150	180	0,39	0,44	0,08	0,1	9,56	19,51	39,69	77,84
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			17,44	22,14	12,02	15,51	52,27	71,79	386,62	512,33

В е ч е р я	Кабачки смажені	33	48	0,4	0,59	1,16	1,73	3,24	4,81	23,6	35,17
	або гарбуз натуральний смажений	39	58	0,59	0,88	1,06	1,59	3,34	4,95	24,58	36,62
	Хлібець рибний	48	72	7,95	11,89	3,32	4,21	3,5	5,21	75,78	106,42
	Макарони відварні з твердим сиром	80	100	4,21	5,52	2,76	4,2	18,81	23,72	119,11	158,1
	Сік персиковий	120	180	0,12	0,18	0	0	19,08	28,62	81,6	122,4
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за вечерю			14,78	20,28	9,64	12,54	54,53	72,26	371,09	493,09
				14,97	20,57	9,54	12,4	54,63	72,4	372,07	494,54
	Всього за день			44,02	56,05	37,42	46,51	145,69	201,49	1105,72	1457,02
				44,21	56,34	37,32	46,37	145,79	201,63	1106,7	1458,47

II тиждень

Понеділок 2

	Найменування страви	Маса нетто, (г)		Хімічний склад продуктів							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
С н і д а н о к	Яєчна каша	52	-	5,08	0	7,6	0	0,28	0	79,77	0
	Яйце варене	-	40	0	5,08	0	4,6	0	0,28	0	62,8
	Ризотто з зеленим горошком	100	120	3,56	4,42	4,86	5,98	14,22	17,18	115,8	141,35
	Кисіль вишневий	140	180	0,41	0,51	0	0	11,77	24,14	62,16	113,35
	Всього за сніданок			9,05	10,01	12,46	10,58	26,27	41,6	257,73	317,5
О б і д	Борщ з картоплею	150	-	1,26		2,59	0	9,19	0	62,89	0
	Борщ з картоплею і сметаною	-	200/7	0	1,87	0	4,97	0	13,93	0	104,61
	Курятина в сметані	30/ 9	40/12	14,23	18,99	5,67	7,54	0,3	0,42	113,43	151,16
	Кус-кус розсипчастий	80	100	3,1	3,9	0,9	1,2	16	20	96	120,1

	Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			20,33	28,06	11,62	16,19	48,47	61,69	396,72	518,07
В е ч е р я	Буряк припущений зі сметаною	50	60	0,77	0,9	1,8	1,8	4,58	5,48	35,25	39,03
	Оладки курячі	70	93	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	6,86	114,06	147,69
	Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	94	2,52	3,09	2,16	2,81	12,64	15,48	80,49	100,06
	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/ 4	30/ 12	2,7	4,9	3,3	5,8	9,9	9,9	80	114
	Всього за вечерю			17,35	23,96	12,34	16,79	32,38	37,72	309,8	400,78
	Всього за день			46,73	62,03	36,42	43,56	107,12	141,01	964,25	1236,35

II тиждень

Вівторок 2

	Найменування страви	Маса нетто, (г)		Хімічний склад продуктів							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
С н і д а н о к	Каша молочна вівсяна	180	220	6,16	7,64	6,37	9	16,41	20,88	141,88	192,58
	Йогурт	100	125	4,3	5,4	2	2,5	6,2	7,7	60	75
	Сік яблучний	110	160	0,44	0,72	0	0	11,33	18,54	46,2	75,6
	Всього за сніданок			10,9	13,76	8,37	11,5	33,94	47,12	248,08	343,18
О б і д	Суп болгарський зі сметаною	150/4	200/5	1,24	1,66	2,48	3,4	6,7	8,88	53,14	71,48
	Фіш-боли в томатному соусі	41/27	62/41	8,07	12,14	1,97	3,27	5,33	7,71	71,21	108,56
	Рагу овочеве з кашею	95	120	2,36	2,99	3,89	4,48	14,78	20,15	101,5	129,96

	Компот зі свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Хліб цілнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			14,01	19,21	10,98	13,87	42,95	62,94	323,85	447,32
Вечеря	Капуста тушкована	55	55	1,1	1,1	2,25	2,25	3,01	3,01	34,57	34,57
	Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	80	11,84	15,69	5,35	6,74	5,32	6,96	118,63	153,69
	Каша пшенична в'язка	90	113	2,44	3,05	1,71	2,14	15,12	18,9	86,92	108,65
	Чай з лимоном	150	180/8	0	0,05	0	0,01	0	0,18	0	2,04
	Хліб цілнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за вечерю			17,48	21,99	11,71	13,54	33,35	38,95	311,12	369,95
	Всього за день			42,39	54,96	31,06	38,91	110,24	149,01	883,05	1160,45

II тиждень
Серела 2

	Найменування страви	Маса нетто, (г)		Хімічний склад продуктів							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
Сніданок	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	90	7,4	10,82	4,93	6,35	4,71	5,59	88,83	118,63
	Каша гречана в'язка	80	100	4,22	5,27	2,55	3,19	21,11	26,38	124,98	156,23
	Сік апельсиновий	120	180	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	70,8	106,2
	Хліб цілнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок			14,32	19,09	9,88	11,94	53,12	67,97	355,61	452,06

Обід	Ікра бурякова	55	75	2,98	3,83	0,05	0,06	24,21	30,95	40,09	54,15
	Куліш пшоняний із фрикаделькою	150/11/7	200/15/9	5,01	6,61	5,08	6,37	13,14	17,29	118,81	153,56
	Голубці ліниві з курячим м'ясом	90	120	8,19	10,98	3,13	4,46	7,65	10,43	90,86	124,93
	Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Хліб цілнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			18,52	23,84	10,9	13,61	61,14	84,87	347,76	469,96
Вечеря	Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	116	155	15,06	19,14	10,82	13,95	9,88	19,84	199,51	283,03
	Соус із сухофруктів (кураги)	54	74	1,04	1,31	0	0	14,82	20,53	59,88	82,43
	Фрукти свіжі (яблука)	54	80	0,22	0,32	0,22	0,32	5,62	8,32	24,3	36
	Всього за вечерю			16,32	20,77	11,04	14,27	30,32	48,69	283,69	401,46
	Всього за день			49,16	63,7	31,82	39,82	144,58	201,53	987,06	1323,48

II тиждень
Четвер 2

	Найменування страви	Маса нетто, (г)		Хімічний склад продуктів							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)	1-4р.	4-6(7)
Сніданок	Вареники ліниві зі сметаною	100/5	130/10	17,67	22,9	11,23	15,67	17,97	22,37	240,39	317,72
	Яблуко печене	-	70	0	0,32	0	0,32	0	12,31	0	51,16
	Компот із плодів сушених (родзинок)	110	140	0,26	0,32	0	0	10,02	19,09	37,99	72,38
	Хліб цілнозерновий з твердим сиром	30/ 8	30/13	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118

о к											
	Всього за сніданок			21,23	28,64	15,13	22,19	37,89	63,67	367,38	559,26
О б і д	Гарбуз запечений з яйцем	55	73	2,51	3,34	3,28	4,38	3,35	4,46	52,04	69,38
	Суп український з галушками	150/15	200/20	1,79	2,37	2,83	3,44	12,36	16,36	81,52	105,13
	Макаронник з м'ясом	94	118	10,35	12,95	4,01	5,25	22,37	28,16	168,48	213,53
	Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			17,29	21,48	12,64	15,63	53,68	66,48	397,04	491,04
В е ч е р я	Омлет драчена	42	42	5,76	5,76	6,91	6,91	2,63	2,63	95,81	95,81
	Зрази рисові з овочами	127	154	5,33	6,59	5,74	6,64	31,45	38,9	196,52	238,99
	Соус сметанный з томатом	7	16	0,3	0,58	1,84	3,73	0,76	1,13	20,81	40,38
	Фрукти свіжі (банан)	60	-	0,9	0	0,06	0	13,08	0	53,4	0
	Чай	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всього за вечерю			12,29	12,93	14,55	17,28	47,92	42,66	366,54	375,18
	Всього за день			50,81	63,05	42,32	55,1	139,49	172,81	1130,96	1425,48

II тиждень
П'ятниця 2

[illegible]

а н о к	Всього за сніданок			13,71	16,42	12,66	16,12	37,38	48,9	318,35	405,25
О б і д	Суп вермішельний з фрикадельками	150	200	4,5	6	4,6	6,17	13,44	17,93	93,2	124,2
	Болоньезе	65	87	6,95	9,27	14,24	18,82	1,25	4,18	160,59	222,21
	Каша ячна в'язка	82	103	1,8	2,2	1,7	2,1	11,87	14,59	69,92	86
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Компот зі сушених яблук	100	135	0,2	0,22	0	0	3,82	12,1	15	46,43
	Всього за обід			15,55	19,79	22,94	29,49	40,28	58,7	409,71	549,84
	Молоко кип'ячене	100	120	2,82	3,38	2,5	3	4,73	5,68	52	62,4
В е ч е р я	Шарлотка з яблуками	108	108	6,12	6,12	4,95	4,95	38,52	38,52	219,72	219,72
	Фрукти свіжі (банан)	60	60	0,9	0,9	0,06	0,06	13,08	13,08	53,4	53,4
	Всього за вечерю			9,84	10,4	7,51	8,01	56,33	57,28	325,12	335,52
	Всього за день			39,1	46,61	43,11	53,62	133,99	164,88	1053,18	1290,61

III тиждень

Понеділок 3

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
С н	Морква тушкована в сметані	62	86	1,07	1,43	3,62	4,96	6,23	11,79	58,49	92,39

і д а н о к	Каша «Янтарна» (із пшона з яблуками)	100	125	4,28	5,33	4,56	5,69	18,39	25,91	131,77	175,57
	Соус фруктовий вишневий	35	48	0,36	0,49	0	0	4,86	9,08	21,6	38,76
	Сік виноградний	120	180	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	70,8	106,2
	Хлібцільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок			8,41	10,25	10,58	13,05	56,78	82,78	353,66	483,92
О б і д	Капуста тушкована	55	55	1,1	1,1	2,25	2,25	3,01	3,01	34,57	34,57
	Суп з капусти цвітної	150	200	1,26	1,69	1,62	2,05	6,83	9,16	45,27	59,53
	Котлета рибна	30	50	8,47	12,07	3,79	5,5	7,3	7,55	99,81	126,12
	Макарони відварні з твердим сиром	90/7	113/9	4,94	6,38	3,82	5	21,66	27,25	142,89	182,16
	Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			18,11	23,66	14,12	17,52	54,94	73,17	420,54	539,7
В е ч е р я	Ікра з буряка	55	75	2,98	3,83	0,05	0,06	24,21	30,95	40,09	54,15
	Чахохбілі з куркою	32/45	43/60	10,11	13,5	3,35	4,3	5,17	7,11	91,79	121,9
	Зрази картопляні (з овочами)	80	100	2,63	3,29	3,32	4,36	18,68	23,18	113,64	143,19
	Какао	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Всього за вечерю			20,74	26,64	10,97	13,82	56,12	70,91	334,72	426,28
	Всього за день			47,26	60,55	35,67	44,39	167,84	226,86	1108,92	1449,9

III тиждень
Вівторок 3

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
С н	Суфле з курятини з цвітною капустою	65	87	10,98	14,67	4,93	6,67	2,89	3,75	101,4	135,77

і д а н о к	Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	120	3,07	3,91	2,38	2,98	20,81	26,52	116,86	148,51
	Чай	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хліб цілнозерновий з твердим сиром	30/ 8	30/13	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
	Всього за сніданок			17,35	23,68	11,21	15,85	33,6	40,17	307,26	402,28
О б і д	Суп пюре з яйцем та фрикаделькою	150/10	200/14	5,49	7,14	3,48	4,55	13,8	18,47	108,6	144,6
	Гуляш курячий	50	70	7,29	9,72	2,93	4,19	1,87	2,93	63,88	89,49
	Пюре горохове	100	125	10,3	12,9	3,2	3,88	24,4	30,51	167,2	207,87
	Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
	Хліб цілнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			26,08	33,06	12,07	15,1	63,05	79,25	464,08	584,16
В е ч е р я	Салат фруктовий з йогуртом	75	100	1,5	2	0,7	0,99	15,6	20,74	83,8	111,68
	Львівський сирник з курагою	100	120	11,92	17,8	9,57	10,07	18,52	28,71	194,96	262,71
	Молоко кип'ячене	100	120	2,82	3,38	2,5	3	4,73	5,68	52	62,4
	Всього за вечерю			16,24	23,18	12,77	14,06	38,85	55,13	330,76	436,79
	Всього за день			59,67	79,92	36,05	45,01	135,5	174,55	1102,1	1423,23

III тиждень

Середа 3

Найменування страви	Маса нетто	Хімічний склад продуктів (г)			
		Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)

		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
С н і д а н о к	Омлет з твердим сиром	57	57	7,07	7,07	8,97	8,97	0,92	0,92	113	113
	Каша пшенична з морквою	96	125	3,7	4,61	2,6	3,25	18,65	28,2	112,83	159,46
	Компот зі свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок			13,11	14,1	14,21	14,94	35,71	55,32	323,83	409,78
О б і д	Ікра бурякова	55	75	2,98	3,83	0,05	0,06	24,21	30,95	40,09	54,15
	Суп гороховий з грінками	150/20	200/20	5,78	7	4,24	4,85	23,58	28,12	156,04	184,27
	Вареники з курячим м'ясом	81	108	12,78	16,93	4,47	5,59	16,69	22,15	161,37	211,02
	Сік абрикосовий	120	180	0,6	0,9	0,1	0,2	14,8	22,1	66	99
	Всього за обід			22,14	28,66	8,86	10,7	79,28	103,32	423,5	548,44
В е ч е р я	Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	63/56	10,35	14,06	4,67	6,81	6,01	9,15	109,86	157,41
	Запіканка овочева	117	117	6,62	6,62	6,94	6,94	29,46	29,46	204,4	204,4
	Фрукти свіжі (банан)	60	80	0,9	1,2	0,06	0,08	13,08	17,44	53,4	71,2
	Йогурт	100	125	4,3	5,4	2	2,5	6,2	7,7	60	75
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за вечерю			24,27	29,38	16,07	18,73	64,65	73,65	498,66	579,01
	Всього за день			59,52	72,14	39,14	44,37	179,64	232,29	1245,99	1537,23

III тиждень

Четвер 3

	Найменування страви	Маса нетто	Хімічний склад продуктів (г)			
			Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)

		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
С н і д а н о к	Кури з яблуками в сметані	60	80	9,61	12,82	3,68	5,08	2,69	3,75	83,59	113,63
	Каша гречана в'язка	90	113	2,79	3,49	2,18	2,72	13,93	17,41	86,92	108,65
	Компот із суміші сухофруктів (узвар)	100	100	0,23	0,23	0	0	10,5	10,5	39,05	39,05
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок			14,73	18,64	8,26	10,2	37,02	41,56	280,56	332,33
О б і д	Борщ червоний	150	200	2,13	2,75	2,51	3,14	10,03	13,13	68,85	88,75
	Суфле м'ясне (зі свинини) з овочами	30	40	7,37	9,85	14,66	19,4	1,12	1,49	165,44	219,33
	Каша в'язка пшенична	90	113	2,44	3,05	1,77	2,14	15,12	18,9	86,92	108,65
	Кисіль з апельсинів	150	180	0,39	0,44	0,08	0,1	9,56	19,51	39,69	77,84
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			14,43	18,19	21,42	27,18	45,73	62,93	431,9	565,57
В е ч е р я	Молоко кип'ячене	100	120	2,82	3,38	2,5	3	4,73	5,68	52	62,4
	Зрази з сиру кисломолочного з курагою	90	120	14,77	18,3	8,93	11,05	33,31	48,1	270	361
	Соус сметанный	-	20	0	0,29	0	1,07	0	1,19	0	15,61
	Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
	Всього за вечерю			18,13	22,69	11,55	15,28	43,74	62,57	346	471,01
	Всього за день			47,29	59,52	41,23	52,66	126,49	167,06	1058,46	1368,91

III тиждень
П'ятниця 3

		Маса нетто	Хімічний склад продуктів (г)
--	--	-------------------	-------------------------------------

	Найменування страви			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
С н і д а н о к	Яєчна каша	52	-	5,08	0	7,6	0	0,28	0	79,77	0
	Яйце варене	-	40	0	5,08	0	4,6	0	0,28	0	62,8
	Оладки	70	100	4,82	6,89	5,58	7,76	28,32	46,04	174,55	273,17
	Соус яблучний	10	42	0,06	0,27	0	0	1,16	6,57	4,86	26,89
	Молоко кип'ячене	100	120	2,82	3,38	2,5	3	4,73	5,68	52	62,4
	Всього за сніданок			12,78	15,62	15,68	15,36	34,49	58,57	311,18	425,26
О б і д	Суп польовий зі сметаною	150/4	200/5	1,62	2,14	2,62	3,3	10,73	14,21	72,21	94,09
	Гречаник м'ясний з яловичини	54	72	12,85	16,92	3,38	4,47	24,76	31,39	105,33	137,98
	Бобові з цибулею (горох)	88	114	9,02	11,24	3,11	3,77	21,11	26,28	148,08	183,43
	Фрукти свіжі (яблука)	54	80	0,22	0,32	0,22	0,32	5,62	8,32	24,3	36
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Чай	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всього за обід			25,81	32,72	11,73	14,26	72,12	90,1	420,92	522,5
В е ч е р я	Капуста цвітна, підсмажена в яйці	46	58	4,08	5,12	1,05	1,31	20,33	25,46	38,8	49,88
	Рибна паличка з яйцем	46	69	9,2	13,52	4,63	6,24	4,77	6,74	97,56	137,31
	Каша кукурудзяна розсипчаста	90	113	2,46	3,09	1,8	2,26	21,38	26,82	112,64	141,22
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Какао	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Всього за вечерю			22,86	29,85	14,13	17,31	64,44	78,59	409,2	506,45
	Всього за день			61,45	78,19	41,54	46,93	171,05	227,26	1141,3	1454,21

IV тиждень

Понеділок 4

		Маса нетто	Хімічний склад продуктів (г)
--	--	------------	------------------------------

	Найменування страви			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
С н і д а н о к	Котлета морквяна під сметаним соусом	50/36	70/50	2,29	3,19	6,58	8,38	13,71	19,04	121,96	161,23
	Каша боярська (із пшона) з родзинками	95	114	5,62	6,5	4,9	5,83	19,31	27,63	143,71	187,69
	Соус яблучний	10	42	0,06	0,27	0	0	1,16	6,57	4,86	26,89
	Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
	Всього за сніданок			8,51	10,68	11,6	14,37	39,88	60,84	294,53	407,81
О б і д	Суп селянський з перловою крупою та сметаною	150/5	200/7	1,51	2,02	3,41	4,38	8,94	11,92	71,26	93,52
	Шніцель рибний натуральний	47	70	9,75	14,14	1,21	1,82	23,29	30,42	85,35	121,31
	Каша гречана розсипчаста	90	113	4,62	5,82	1,65	3,33	23,1	29,1	135,5	170,63
	Компот зі свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	16,3	27	66,32
	Хліб цілнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			18,22	24,4	8,91	12,25	71,47	97,64	390,11	522,78
В е ч е р я	Капуста тушкована	55	55	1,1	1,1	2,25	2,25	3,01	3,01	34,57	34,57
	Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	65	10,65	14,13	3,95	5,06	4,08	5,3	96,56	126,03
	Картопляне пюре	91	114	2,01	2,51	2,12	2,65	14,53	18,16	84,5	105,63
	Какао	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Хліб цілнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за вечерю			20,88	25,86	14,97	17,46	39,58	46,04	375,83	444,27
	Всього за день			47,61	60,94	35,48	44,08	150,93	204,52	1060,47	1374,86

IV тиждень

Вівторок 4

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
С н і д а н о к	Ікра бурякова	55	75	2,98	3,83	0,05	0,06	24,21	30,95	40,09	54,15
	Пудинг з курятини	60	80	10,9	14,53	4,42	5,73	3,06	4,08	97,58	128,61
	Каша кукурудзяна з сиром твердим	87	115	4,23	5,3	4,63	5,79	16,68	21,03	126,73	159,26
	Сік яблучний	110	160	0,44	0,72	0	0	11,33	18,54	46,2	75,6
	Хліб цілнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за сніданок			20,65	26,48	11,5	13,98	65,18	84,5	381,6	488,62
О б і д	Суп овочевий зі сметаною	150/4	200/5	1,59	2,12	2,49	3,11	7,56	10,18	57,04	74,5
	Філе курки запечене з твердим сиром	55	73	11,17	14,93	7,11	9,33	1,85	3,46	118,29	160,26
	Пюре з гороху з вершковим маслом	90	103	10,14	11,64	2,15	2,62	22,86	26,24	151,38	175,1
	Компот з апельсинів	140	180	0,33	0,41	0,07	0,09	3,52	13,26	14,8	52,11
	Хліб цілнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			25,33	31,2	14,22	17,55	45,69	63,04	412,51	532,97
В е ч е р я	Каша рисова молочна	180	220	4,76	5,99	4,97	6,6	16,47	25,22	129,63	183,29
	Вареники лініві з фруктовим соусом (вишня)	62/40	82/57	10,6	13,46	5,2	6,56	21,51	35,17	175,4	252,23
	Чай трав'яний з лимоном	150	180/8	0	0,05	0	0,01	0	0,18	0	2,04
	Всього за вечерю			15,36	19,5	10,17	13,17	37,98	0,18	305,03	437,56
	Всього за день			61,34	77,18	35,89	44,7	148,85	147,72	1099,14	1459,15

IV тиждень
Середа 4

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
	Тюфтелька рибна в сметанному соусі	60/30	90/45	8,66	13,05	6,23	8,85	9,47	14,55	128,63	190,15
	Картопля відварна з вершковим маслом	100	120	1,8	2,2	6,3	7,5	15,6	18,8	126,2	151,4
	Хліб цілнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
	Всього за сніданок			13,1	18,07	15,05	18,91	40,67	50,85	349,83	444,55
Обід	Буряк тушкований в сметанному соусі	57	75	1,09	1,46	2,14	2,73	6,78	9,11	48,01	63,26
	Суп картопляний з макаронними виробами	150	200	1,72	2,29	1,34	1,79	13,08	17,45	70,64	94,18
	Рагу із курятини	32/102	43/136	11,18	14,91	5,13	6,68	15,06	20,09	151,57	200,68
	Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	160	0,24	0,32	0,24	0,32	0,24	16,3	27	66,32
	Хліб цілнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Всього за обід			16,33	21,08	11,25	13,92	45,06	72,85	368,22	495,44
Вечеря	Салат зі свіжих огірків	54	82	0,4	0,6	2	2,6	1,6	3	25	35
	або з солоних огірків з цибулею		76		0,7		2,1		2,6		31
	Яечний рулет з фаршем	100	100	7,75	7,75	8,35	8,35	13,57	13,57	161,16	161,16
	Каша ячна розсипчаста	90	108	2,97	3,57	1,83	2,27	20	24,07	108,8	131,55
	Сік персиковий	130	180	0,13	0,18	0	0	20,67	28,62	88,4	122,4
	Всього за вечерю			11,25	12,1	12,18	13,22	55,84	69,26	383,36	450,11
				10,85	12,2	10,18	12,72	54,24	68,86	358,36	446,11
	Всього за день			40,68	51,25	38,48	46,05	141,57	192,96	1101,41	1390,1
				40,28	51,35	36,48	45,55	139,97	192,56	1076,41	1386,1

IV тиждень

Четвер 4

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
С н і д а н о к	Оладки капустяні	50	75	1,67	2,52	2,55	3,92	5,04	7,55	46,22	69,33
	Курка по-італійськи (підлива)	36/10	48/12	9,65	12,86	3,34	4,29	1,75	4,26	77,54	109,14
	Каша пшенична розсипчаста з цибулею	90	113	3,74	4,72	2,39	2,99	23,47	29,6	131,78	165,98
	Компот із суміші сухофруктів	100	100	0,23	0,23	0	0	10,5	10,5	39,05	39,05
	Хліб цілнозерновий з твердим сиром	30/ 8	30/13	3,3	5,1	3,9	6,2	9,9	9,9	89	118
	Всього за сніданок			18,59	25,43	12,18	17,4	50,66	61,81	383,59	501,5
О б і д	Суп із гороху з м'ясною фрикаделькою	150/11	200/17	8,15	11,45	2,71	4,04	13,01	17,41	114,53	159,08
	Макаронник з м'ясом яловичини	94	118	10,35	12,95	4,01	5,25	22,37	28,16	168,48	213,53
	Хліб цілнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Фрукти свіжі (апельсин)	60	80	0,54	0,72	0,12	0,16	5,7	7,6	24	32
	Чай	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всього за обід			21,14	27,22	9,24	11,85	50,98	63,07	378,01	475,61
В е ч е р я	Пудинг сирно-морквяний	128	169	16,75	21	10,34	12,97	11,9	23,87	209,27	296,47
	Соус фруктовий з вишень	35	48	0,36	0,49	0	0	4,86	9,08	21,6	38,76
	Молоко кип'ячене	100	160	2,82	4,51	2,5	4	4,73	7,57	52	83,2
	Всього за вечерю			19,93	26	12,84	16,97	21,49	40,52	282,87	418,43
	Всього за день			59,66	78,65	34,26	46,22	123,13	165,4	1044,47	1395,54

IV тиждень

П'ятниця 4

	Найменування страви	Маса нетто		Хімічний склад продуктів (г)							
				Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність (ккал)	
		1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)	1-3	4-6(7)
С н і д а н о к	Ікра кабачкова	25	30	2,33	2,92	0,1	0,12	20,13	25,14	27,74	34,61
	Омлет «Скрамбл»	50	50	5,5	5,5	5	5	5	5	78,5	78,5
	Каша вівсяна в'язка	82	103	2,22	2,77	2,67	3,34	10,53	13,16	73,82	92,28
	Какао	150	180	5,02	6,02	4,25	5,1	8,06	9,67	89,2	107,04
	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30	30/ 8	2,1	3,3	2,4	3,9	9,9	9,9	71	89
	Всього за сніданок			17,17	20,51	14,42	17,46	53,62	62,87	340,26	401,43
О б і д	Борщ полтавський з галушками та сметаною	150/6	200/8	2,6	3,43	3,64	4,68	14,8	21,63	100,65	139,77
	Болоньезе	65	87	6,95	9,27	14,24	18,82	1,25	4,18	160,59	222,21
	Каша гречана розсипчаста	82	103	4,24	5,31	2,56	3,2	21,2	26,58	125,45	157,23
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	0,24	0,32	0,24	0,32	6,24	8,32	27	36
	Хліб цільнозерновий	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71	71
	Сік апельсиновий	120	160	0,6	0,9	0	0	17,4	26,1	70,8	106,2
	Всього за обід			16,73	21,33	23,08	29,42	70,79	96,71	555,49	732,41
В е ч е р я	Огірок свіжий	-	26		0,21		0,03		0,86		3,64
	або солоний		26		0,21		0,03		0,06		3,38
	Оладки курячі	70	93	11,36	15,07	5,08	6,38	5,26	6,86	114,06	147,69
	Пюре горохове	100	125	10,34	12,93	3,2	3,88	24,4	30,51	167,2	207,87
	Йогурт	100	125	4,3	5,4	2	2,5	6,2	7,7	60	75
	Всього за вечерю			26	33,61	10,28	12,79	35,86	45,93	341,26	434,2
					33,61		12,79		45,13		433,94
	Всього за день			59,9	75,45	47,78	59,67	160,27	205,51	1237,01	1568,04

					75,45		59,67		204,71		1567,78
--	--	--	--	--	-------	--	-------	--	--------	--	---------

Пояснювальна записка

до Примірного чотиритижневого меню ДНЗ №4 «Сонечко» на осінній період

1. Меню відповідає вимогам Постанови КМУ від 24 березня 2021 р. № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» (зі змінами)
2. Енергетична цінність кожного дня – в межах, визначених Постановою №305, (додаток 1). У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться.
3. Мінімізована кількість страв, які діти в основному не люблять.
4. Відсутні рідкісні / екзотичні продукти.
5. Додавання цукру до страв мінімізовано, для вікової категорії дітей 1-3 роки цукор виключено повністю.
6. Використані при складанні меню джерела:
 - Примірне чотирисезонне меню на осінній та зимовий період, рекомендоване Міністерством охорони здоров'я.
 - Технологічні картки, рекомендовані Міністерством охорони здоров'я.
 - «Організація харчування дітей у днз: методичний 0-64 посібник/ упорядкув.: Н.В.Омельяненко, Ю.Б.Баранова, К.В.Алексєєнко, Л.Л.Рябчун; (передм. Н.В.Омельяненко). -К.: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014
 - Технологічні картки Інституту громадського здоров'я ім.О.М.Марзєєва

- Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах / Євген Клопотенко, 2021 р.