

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 2 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 морквяно-яблучний з сиром твердим	92	94	126	2,5	2,5	3,2	4,2	4,2	5,4	8,2	10,2	13,4	77	85	110
Локшинник з фруктами	136	140	175	6,1	6,1	7,7	4,9	4,9	6,1	30,0	37,0	46,2	188	214	268
Соус із сухофруктів (з чорносливу)	28	28	28	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,2	11,7	11,7	41	47	47
Сік яблучний	120	120	180	0,5	0,5	0,7	0,0	0,0	0,0	12,4	12,4	18,5	50	50	76
Всього за сніданок:															
з соусом із сухофруктів (з чорносливу)				9,3	9,3	11,9	9,1	9,1	11,5	60,8	71,2	89,9	357	397	500
Обід:															
Горошок овочевий відварний	60	60	70	3,3	3,3	3,8	3,1	3,1	3,1	9,0	9,0	10,4	74	74	82

Суп болгарський зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,7	1,7	2,2	2,5	2,5	3,5	11,0	11,0	14,6	73	73	98
Фіш боли в томатному соусі	41/27	41/27	62/41	8,1	8,1	12,1	2,0	2,0	3,3	5,3	5,3	7,7	71	71	109
Рагу овочеве з кашею	95	95	120	2,4	2,4	3,0	3,9	3,9	4,5	14,8	15,8	20,1	102	105	130

або 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)				17,7	18,2	22,9	14,2	14,2	22,9	56,2	64,6	143,1	418	452	556
Вечеря:															
Гарбузи смажені	39	39	58	0,7	0,7	1,0	1,1	1,1	1,6	4,0	4,0	5,6	28	28	40
Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	60	80	11,8	11,8	15,7	5,4	5,4	6,7	5,3	5,3	7,0	119	119	154
Каша пшенична в'язка	90	90	113	2,4	2,4	3,0	1,7	1,7	2,1	15,1	15,1	18,9	87	87	109
Кисіль молочний	100	100	150	2,8	2,8	4,2	2,5	2,5	3,8	7,5	12,5	18,6	63	82	123
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:															
з кабачками				19,7	19,7	25,8	13,1	13,1	16,8	41,8	46,8	59,8	367	386	495
з гарбузом				19,9	19,9	26,1	13,0	13,0	16,6	41,9	46,9	60,0	368	387	496
Вівторок 2 тиждень															
Найменування продуктів	Іаса 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 капусти, моркви та яблук	68	68	95	2,6	2,6	3,4	3,1	3,1	4,2	4,4	4,4	6,1	54	54	73
Суфле яєчне	75	75	75	6,8	6,8	6,8	7,5	7,5	7,5	6,0	6,0	6,0	118	118	118
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	100	100	120	3,6	3,6	4,4	4,9	4,9	6,0	14,2	14,2	17,2	116	116	141
Кисіль вишневий	142	150	185	0,4	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	11,8	19,3	24,1	62	91	113
Всього за сніданок:				13,3	13,3	15,1	15,4	15,4	17,7	36,3	43,8	53,4	350	378	446
Обід:															
Томати солоні			24			0,3			0,0			0,6			4
Борщ з картоплею зі сметаною			200/7			1,9			5,0			13,9			105
Борщ з картоплею	150	150		1,3	1,3		2,6	2,6		9,2	10,2		63	67	
Курятина в сметані	30/9	30/9	40/12	14,2	14,2	19,0	5,7	5,7	7,5	0,3	0,3	0,4	113	113	151
Фалафель	77	77	96	9,1	9,1	11,4	2,2	2,2	3,0	24,4	24,4	30,6	150	150	190
Фрукти свіжі (банани свіжі)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
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:															
Вечеря:															
з бананами та томатами солоними						35,8			18,0			72,8			592

Овочі припущені в сметанному соусі (з гарбузом)	86	86	115	1,8	1,8	2,5	4,9	4,9	6,6	6,1	6,1	8,3	73,7	74	99
Оладки курячі	70	70	93	11,4	11,4	15,1	5,1	5,1	6,4	5,3	5,3	6,9	114	114	148
Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	85	94	2,5	2,5	3,1	2,2	2,2	2,8	12,6	12,6	15,5	80,5	80	100
Хліб цілнозерновий з сиром твердим	30/4	30/4	30/12	3,0	3,0	4,9	3,6	3,6	5,9	9,9	9,9	9,9	85,5	86	114
Всього за вечерю з гарбузом				18,7	18,7	25,5	15,7	15,7	21,7	33,9	33,9	40,5	354	354	461

Всього за вечерю з кабачками свіжими				18,7	18,7	25,4	15,8	15,8	21,7	33,9	33,9	40,5	354	354	461
--------------------------------------	--	--	--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----	-----	-----

Среда 2 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 з буряка	55	55	75	3,0	3,0	3,8	0,0	0,0	0,1	24,2	24,2	31,0	40,1	40,1	54,2
Суфле рибне	45	45	68	7,8	7,8	11,7	2,9	2,9	4,3	1,3	1,3	2,0	62,5	62,5	93,1
Каша гречана в'язка	82	82	103	4,2	4,2	5,3	2,6	2,6	3,2	21,1	21,1	26,4	125	125,0	156,2
Сік апельсиновий	120	120	180	0,8	0,8	1,3	0,0	0,0	0,0	15,6	15,6	23,4	64,8	64,8	97,2
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1
Всього за сніданок:				18,0	18,0	24,2	7,9	7,9	9,9	72,2	72,2	92,7	363	363	471

Обід:

Салат з червоної квасолі	70	70	70	6,1	6,1	6,1	3,1	3,1	3,1	15,2	15,2	15,2	109	108,7	108,7
Куліш пшонаний з фрикаделькою та сметаною	150/11 /7	150/11 /7	200/15 /9	5,0	5,0	6,6	5,1	5,1	6,4	13,1	13,1	17,3	119	118,8	153,6
Голубці ліниві з курячим м'ясом	90	90	120	8,2	8,2	11,0	3,1	3,1	4,5	7,7	7,7	10,4	90,9	90,9	124,9
Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	120	160	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	6,2	12,2	16,3	27,0	49,7	66,3
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,1	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	9,9	9,9	9,9	71,1	71,1	71,1

Всього за обід:															
з компотом із свіжих фруктів (яблук)				21,6	21,6	26,1	13,9	13,9	16,6	52,1	58,1	69,1	416	439	524

Вечеря:

Гарбуз припущений	50	50	66	0,6	0,6	0,8	2,6	2,6	3,1	3,2	3,2	4,3	37	37	47
Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	116	122	155	15,1	15,1	19,1	10,8	10,8	14,0	9,9	15,9	19,8	200	222	283
Соус із сухофруктів (кураги)	54	55	74	1,0	1,0	1,3	0,0	0,0	0,0	14,8	16,3	20,5	60	66	82
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80	0,9	0,9	1,2	0,1	0,1	0,1	13,1	13,1	17,4	53	53	71
Всього за вечерю				17,6	17,6	22,4	13,4	13,4	17,1	41,0	48,5	62,1	350	379	484

Четвер 2 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 із свіжих помідорів та огірків	62	62	83	0,6	0,6	0,8	3,6	3,6	4,1	2,8	2,8	3,8	45	45	53
Биточок рублений з курятини паровий	58	58	77	10,6	10,6	14,2	2,4	2,4	3,0	5,0	5,0	6,6	86	86	113
Полента	90	90	110	2,5	2,5	3,1	2,4	2,4	3,0	16,6	16,6	20,1	99	99	120
Компот із плодів сушених (родзинок)	116	116	140	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	10,0	16,0	19,1	38	61	72

Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/7,5	30/7,5	30/11	3,8	3,8	4,6	4,6	4,6	5,6	9,9	9,9	9,9	98	98	111
Всього за сніданок:				17,9	17,9	23,0	12,9	12,9	15,7	44,3	50,3	59,5	365	388	469
Обід:															
Капуста смажена в сухарях (з цвітної капусти)	27	27	36	1,0	1,0	1,4	1,1	1,1	1,2	2,6	2,6	3,6	23	23	29
Суп український з галушками	150/15	150/15	200/20	1,8	1,8	2,4	2,8	2,8	3,4	12,4	12,4	16,4	82	82	105
М'ясо відварне в кислосолодкому соусі (свинина)	27/23	27/23	36/31	7,5	7,5	10,0	13,3	13,3	17,9	11,0	11,0	14,7	192	192	257
Каша ячна в'язка	82	82	103	1,8	1,8	2,2	1,7	1,7	2,1	11,9	11,9	14,6	70	70	86
Фрукти свіжі (апельсини свіжі)	60	60	80	0,5	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2	5,7	5,7	7,6	24	24	32
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 цвітною капустою та апельсинами свіжими:				15	15	19	21	21	27	53	53	67	462	462	580

Вечеря:

Зрази рисові з овочами	127	127	154	5,3	5,3	6,6	5,7	5,7	6,6	31,4	31,4	38,9	197	197	239
Соус сметанный з томатом	7	7	16	0,3	0,3	0,6	1,8	1,8	3,7	0,8	0,8	1,1	21	21	40
Омлет драчена	42	42	42	5,8	5,8	5,8	6,9	6,9	6,9	2,6	2,6	2,6	96	96	96
Фрукти свіжі (банани)	60			0,9			0,1			13,1			53		
Яблуко печене		53	70		0,2	0,3		0,2	0,3		9,2	12,3		38	51
Всього за вечерю:															
з капустою цвітною				12,3	11,6	13,2	14,5	14,7	17,6	47,9	44,1	55,0	367	352	426

П'ятниця 2 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	45	45	60	2,7	2,7	3,4	0,1	0,1	0,1	22,0	22,0	27,8	35	35	45
Паличка куряча	45	45	60	10,6	10,6	14,1	3,9	3,9	5,0	5,6	5,6	7,4	103	103	134
Каша перлова розсипчаста	90	90	113	2,8	2,8	3,5	1,8	1,8	2,2	19,9	19,9	25,0	108	108	135
Какао	165	165	180	5,9	5,9	6,4	5,0	5,0	5,5	9,5	9,5	10,4	105	105	115
Всього за сніданок:				22,0	22,0	27,4	10,8	10,8	12,8	57,0	57,0	70,5	350	350	428
Обід:															

Салат із огірків солоних			31	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0	0	4
Суп-пюре з квасолі	150	150		4,9	4,9		4,9	4,9		13,6	13,6		115	115	
Пиріг пастуший з яловичиною	140	140	187	16,0	16,0	21,0	2,0	2,0	2,7	53,6	53,6	68,4	153	153	202

Мус плодово - ягідний з фруктовим соусом (з смородини чорної та вишень)	85/33	90/33	108/46	1,6	1,6	1,9	0,2	0,2	0,2	12,6	19,1	23,9	61	85	107
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 смородиною, вишнею та огірком солоним				24,8	24,8	32,2	11,0	11,0	12,5	90,5	97,0	123,7	418	443	554
Вечеря:															
Гарбуз, запечений з яйцем	55	55	73	2,5	2,5	3,3	3,3	3,3	4,4	3,3	3,3	4,5	52	52	69
Биточок гречаний	88	88	110	6,8	6,8	8,5	4,7	4,7	5,9	25,6	25,6	31,9	173	173	215
Соус сметанный	34	34	58	0, 5	0, 5	0, 9	1, 8	1, 8	3, 1	2, 0	2, 0	3, 5	26	26	46
Шарлотка яблучна	72	72	72												
Соус із слив	10	10	42	0, 1	0, 1	0, 3	0, 0	0, 0	0, 0	1, 2	1, 7	6, 6	5	7	27
Чай (трав'яний)	150	150	180												
Всього за вечерю:				13,9	13,9	17,0	13,1	13,1	16,7	50,3	58,3	72,2	374	404	504

Генеральний директор

Директорату громадського здоров'я

та профілактики захворюваності

Ірина РУДЕНКО