

ПОГОДЖЕНО:

В. о. начальника Лубенського
районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Полтавській області
_____ Сергій ТКАЛЕНКО

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор Вікторійської гімназії

_____ Олег ЛЕВАДА

***Примірне чотиритижневе сезонне меню
для організації триразового харчування дітей
віком від 2 до 6(7) років
в дошкільному підрозділі Вікторійської гімназії „Веселка“
на зимовий період 2025-2026 н.р.***

**Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей віком від 2 до 6 (7) років
в дошкільному підрозділі Вікторійської гімназії „Веселка“ на зимовий період**

| Понеділок 1 тиждень | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------------------|---------------|-------------------|
| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | Від 2-3 років | Від 3-4 років | Від 4-6 (7) років | Від 2-3 років | Від 3-4 років | Від 4-6 (7) років | Від 2-3 років | Від 3-4 років | Від 4-6 (7) років | Від 2-3 років | Від 3-4 років | Від 4-6 (7) років | Від 2-3 років | Від 3-4 років | Від 4-6 (7) років |
| Сніданок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречана розсипчаста | 103 | 103 | 164 | 5,31 | 5,31 | 8,48 | 3,20 | 3,20 | 5,12 | 26,58 | 26,58 | 42,4 | 157,23 | 157,23 | 250,9 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Солоний огірок | | | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,0 |
| Салат із солоних огірків | 52 | 52 | - | 0,38 | 0,38 | - | 3,04 | 3,04 | - | 1,58 | 1,58 | - | 33,7 | 33,7 | - |
| Яйце варене | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 3,81 | 3,81 | 3,81 | 3,45 | 3,45 | 3,45 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 47 | 47 | 47 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/10 | 30/10 | 30/15 | 4,42 | 4,42 | 5,58 | 5,35 | 5,35 | 6,83 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 107,4 | 107,4 | 125,6 |
| Чай трав'яний | 140 | 140 | 170 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| Яблуко | 65 | 65 | 85 | 0,26 | 0,26 | 0,34 | 0,26 | 0,26 | 0,34 | 7,7 | 7,7 | 10 | 34 | 34 | 45 |
| Всього за сніданок: | | | | 14,45 | 14,45 | 19,63 | 17,32 | 17,32 | 18,34 | 47,68 | 47,68 | 71,58 | 404,98 | 404,98 | 529,9 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп український з галушками та м'ясом | 150/15/20 | 150/15/20 | 200/20/30 | 1,79/3,64 | 1,79/3,64 | 2,37/5,46 | 2,83/3,68 | 2,83/3,68 | 3,44/5,52 | 12,36/0,14 | 12,36/0,14 | 16,36/0,21 | 81,52/48,2 | 81,52/48,2 | 105,13/72,3 |
| Каша рисова розсипчаста з цибулею | 127 | 127 | 157 | 3,0 | 3,0 | 3,71 | 2,9 | 2,9 | 3,59 | 29,9 | 29,9 | 36,96 | 159 | 159 | 196,56 |
| Котлета рибна любительська | 59 | 59 | 88 | 10,20 | 10,20 | 14,73 | 1,77 | 1,77 | 2,60 | 21,84 | 21,84 | 28,25 | 81,21 | 81,21 | 116,36 |
| Капуста тушкована | 60 | 60 | 80 | 1,47 | 1,47 | 2,06 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 4,98 | 4,98 | 7,26 | 44 | 44 | 59 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------|
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Всього за обід: | | | | 22,43 | 22,43 | 30,77 | 15,59 | 15,59 | 20,26 | 84,63 | 89,62 | 114,68 | 505,03 | 523,98 | 678,92 |
| Полуденок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зрази картопляні з м'ясом курки «Човники» | 120 | 120 | 155 | 11,78 | 11,78 | 15,41 | 5,76 | 5,76 | 7,13 | 18,83 | 18,83 | 23,43 | 174 | 174 | 217 |
| Ікра бурякова | 55 | 55 | 75 | 0,98 | 0,98 | 1,33 | 2,55 | 2,55 | 3,06 | 6,23 | 6,23 | 8,47 | 49 | 49 | 63 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| Всього за полуденок: | | | | 12,88 | 12,88 | 16,92 | 8,31 | 8,31 | 10,19 | 44,14 | 44,21 | 60,52 | 305 | 305 | 402 |
| Всього за день | | | | 49,76 | 49,76 | 67,32 | 41,22 | 41,22 | 48,79 | 176,45 | 176,45 | 246,78 | 1215,01 | 1233,96 | 1610,82 |
| Вівторок 1 тиждень | | | | | | | | | | | | | | | |
| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | Від 2-3 років | Від 3-4 років | Від 4-6 (7) років | Від 2-3 років | Від 3-4 років | Від 4-6 (7) років | Від 2-3 років | Від 3-4 років | Від 4-6 (7) років | Від 2-3 років | Від 3-4 років | Від 4-6 (7) років | Від 2-3 років | Від 3-4 років | Від 4-6 (7) років |
| Сніданок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенична розсипчаста з цибулею | 127 | 127 | 157 | 5,08 | 5,08 | 6,28 | 3,03 | 3,03 | 3,74 | 31,85 | 31,85 | 39,37 | 176,85 | 176,85 | 218,63 |
| Огірок солоний | | | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Салат із солоних огірків | 52 | 52 | - | 0,38 | 0,38 | - | 3,04 | 3,04 | - | 1,58 | 1,58 | - | 33,7 | 33,7 | - |
| Хліб цільзерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| Всього за сніданок: | | | | 7,68 | 7,68 | 9,5 | 8,47 | 8,47 | 6,2 | 62,41 | 62,41 | 84,09 | 333,22 | 333,22 | 437,67 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ український зі сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 2,1 | 2,1 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 3,2 | 10,0 | 10,0 | 13,1 | 69 | 69 | 89 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------|-------|---------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Макаронні вироби відварені з маслом | 110/2 | 110/2 | 160/2,5 | 4,2 | 4,2 | 6,11 | 2,2 | 2,2 | 3,2 | 27,3 | 27,3 | 39,71 | 148 | 148 | 215,27 |
| Нагетси з м'яса курки | 56 | 56 | 75 | 11,49 | 11,49 | 15,43 | 4,62 | 4,62 | 6,08 | 12,16 | 12,16 | 16,64 | 138 | 138 | 183 |
| Ікра з моркви | 65 | 65 | 75 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 2,7 | 2,7 | 3,1 | 6,4 | 6,4 | 7,5 | 50 | 50 | 58 |
| 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 |
| Компот із свіжих яблук | 100 | 100 | 130 | 0,2 | 0,2 | 0,26 | 0,2 | 0,2 | 0,26 | 5,2 | 5,2 | 6,76 | 23 | 42 | 54 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| Всього за обід: | | | | 22,29 | 22,29 | 29,4 | 15,02 | 15,02 | 18,74 | 87,76 | 87,76 | 114,61 | 575,8 | 575,8 | 766,27 |

Полуденок:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-----|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| Сирники рожеві (з морквою) | 65 | 68 | 80 | 10,1 | 10,1 | 11,9 | 8,1 | 8,1 | 10,0 | 7,2 | 10,8 | 12,6 | 144 | 158 | 188 |
| Соус сметанный (на молоці) | 35 | 35 | 48 | 0,98 | 0,98 | 1,55 | 2,44 | 2,44 | 3,97 | 4,67 | 4,67 | 6,74 | 45 | 45 | 69 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 5,20 | 5,20 | 6,41 | 4,45 | 4,45 | 5,46 | 8,43 | 8,43 | 10,35 | 93,20 | 93,20 | 114,50 |
| Всього за полуденок: | | | | 16,65 | 16,65 | 20,4 | 15,06 | 15,06 | 19,53 | 21,86 | 25,46 | 31,94 | 290,02 | 304,02 | 382,77 |
| Всього за день | | | | 46,62 | 46,62 | 59,3 | 38,55 | 38,55 | 44,47 | 172,03 | 175,63 | 230,64 | 1199,04 | 1213,04 | 1586,71 |

Середа 1 тиждень

| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------------------|---------------|-------------------|
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | Від 2-3 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:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Каша ячна в`язка | 103 | 103 | 164 | 2,17 | 2,17 | 3,45 | 2,09 | 2,09 | 3,33 | 14,59 | 14,59 | 23,23 | 86,2 | 86,2 | 137,25 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Ікра буряково-морквяна | 30 | 30 | 50 | 0,4 | 0,4 | 0,58 | 1,57 | 1,57 | 2,62 | 2,5 | 2,5 | 4,1 | 26 | 26 | 42 |
| 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 |
| Кефір 2,5% | 100 | 100 | 125 | 3 | 3 | 3,75 | 2,50 | 2,50 | 3,13 | 3,5 | 3,5 | 4,38 | 59 | 59 | 73,75 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------|
| Всього за сніданок: | | | | 9,14 | 9,14 | 11,95 | 10,98 | 10,98 | 14,1 | 49 | 49 | 66,01 | 344,65 | 344,65 | 457,91 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп селянський з перловою крупою та м'ясом | 150/20 | 150/20 | 200/30 | 1,3/3,64 | 1,3/3,64 | 1,8/5,46 | 2,2/3,68 | 2,2/3,68 | 2,7/5,52 | 8,8/0,14 | 8,8/0,14 | 11,7/0,21 | 59/48,2 | 59/48,2 | 77/72,3 |
| Каша вівсяна в'язка | 103 | 103 | 164 | 2,77 | 2,77 | 4,41 | 3,34 | 3,34 | 5,32 | 13,16 | 13,16 | 20,95 | 92 | 92 | 146,48 |
| Тюфтелька куряча (з овочами) | 66/24 | 66/24 | 88/32 | 11,7 | 11,7 | 15,6 | 5,9 | 5,9 | 7,4 | 11,6 | 11,6 | 15,2 | 146 | 146 | 189 |
| Капуста тушкована | 60 | 60 | 80 | 1,47 | 1,47 | 2,06 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 4,98 | 4,98 | 7,26 | 44 | 44 | 59 |
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Яблуко | 40 | 40 | 60 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 4,16 | 4,16 | 6,24 | 18,0 | 18,0 | 27,0 |
| Всього за обід: | | | | 23,37 | 23,37 | 32,04 | 19,69 | 19,69 | 26,31 | 58,25 | 63,24 | 87,31 | 498,3 | 517,25 | 701,87 |
| Полуденок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) | 116/10 | 122/10 | 155/15 | 15,4 | 15,4 | 19,6 | 12,9 | 12,9 | 17,1 | 10,2 | 16,2 | 20,3 | 221 | 243 | 315 |
| Молоко кип'ячене 3,2% | 100 | 100 | 160 | 2,9 | 2,9 | 4,64 | 3,2 | 3,2 | 5,12 | 7,4 | 7,4 | 7,52 | 60,0 | 60,0 | 96,0 |
| Всього за полуденок: | | | | 18,3 | 18,3 | 24,24 | 16,1 | 16,1 | 22,22 | 17,6 | 23,6 | 27,82 | 281,0 | 303,0 | 411,0 |
| Всього за день | | | | 50,81 | 50,81 | 68,23 | 46,77 | 46,77 | 62,63 | 124,85 | 135,84 | 181,14 | 1123,95 | 1154,9 | 1570,78 |
| Четвер 1 тиждень | | | | | | | | | | | | | | | |
| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макарони відварені з овочами | 130 | 130 | 160 | 4,38 | 4,38 | 5,38 | 2,91 | 2,91 | 3,58 | 28,04 | 28,04 | 34,51 | 157 | 157 | 193,23 |
| Ікра з моркви | 65 | 65 | 75 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 2,7 | 2,7 | 3,1 | 6,4 | 6,4 | 7,5 | 50 | 50 | 58 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------|
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/10 | 30/10 | 30/15 | 4,42 | 4,42 | 5,58 | 5,35 | 5,35 | 6,83 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 107,4 | 107,4 | 125,6 |
| Молоко кип'ячене 3,2% | 100 | 100 | 160 | 2,9 | 2,9 | 4,64 | 3,2 | 3,2 | 5,12 | 7,4 | 7,4 | 7,52 | 60,0 | 60,0 | 96,0 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| Всього за сніданок: | | | | 13,9 | 13,9 | 18,3 | 14,56 | 14,56 | 19,26 | 68,54 | 68,54 | 80,37 | 451,2 | 451,2 | 569,2 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховий з м'ясом | 180/ 20 | 180/ 20 | 200/ 30 | 2,84/ 3,64 | 2,84/ 3,64 | 4,07/ 5,46 | 1,84/ 3,68 | 1,84/ 3,68 | 1,91/ 5,52 | 11,43 / 0,14 | 11,43 / 0,14 | 15,33/ 0,21 | 72,15/ 48,2 | 72,15/ 48,2 | 92,55/ 72,3 |
| Картопляне пюре | 91 | 91 | 114 | 2,01 | 2,01 | 2,51 | 2,12 | 2,12 | 2,65 | 14,5 3 | 14,5 3 | 18,16 | 84,50 | 84,50 | 105,63 |
| Шніцель рибний натуральний | 47 | 47 | 70 | 9,75 | 9,75 | 14,14 | 1,21 | 1,21 | 1,82 | 23,2 9 | 23,2 9 | 30,42 | 85,35 | 85,35 | 121,31 |
| Салат з вареного буряка | 60 | 60 | 80 | 0,96 | 0,96 | 1,28 | 1,82 | 1,82 | 2,26 | 5,7 | 5,7 | 7,6 | 42 | 42 | 55 |
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,5 0 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Всього за обід: | | | | 21,53 | 21,53 | 29,9 | 13,07 | 13,07 | 16,56 | 70,5 | 75,49 | 97,36 | 423,3 | 442,25 | 576,36 |
| Полуденок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рідка гречана з молоком | 170 | 176 | 210 | 7,7 | 7,7 | 9,2 | 5,7 | 5,7 | 6,8 | 26,9 | 33,4 | 40,8 | 189 | 214 | 259 |
| Булка здобна | 50 | 50 | 75 | 3,99 | 3,99 | 5,46 | 4,52 | 4,52 | 5,63 | 20,22 | 20,22 | 34,86 | 133,1 | 133,1 | 204,6 |
| Чай трав'яний | 140 | 140 | 170 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| Всього за полуденок: | | | | 11,69 | 11,69 | 14,66 | 10,22 | 10,22 | 12,43 | 47,12 | 53,62 | 75,66 | 322,1 | 347,1 | 463,6 |
| Всього за день | | | | 47,12 | 47,12 | 62,86 | 37,85 | 37,85 | 48,25 | 186,1 6 | 197,6 5 | 253,39 | 1196,6 | 1240,55 | 1609,16 |
| П'ятниця 2 тиждень | | | | | | | | | | | | | | | |
| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------|------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Каша перлова розсипчаста | 113 | 113 | 143 | 3,46 | 3,46 | 4,38 | 2,22 | 2,22 | 2,81 | 25,01 | 25,01 | 31,65 | 134,93 | 134,93 | 170,75 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Огірок солоний | | | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Салат із солоних огірків | 52 | 52 | - | 0,38 | 0,38 | - | 3,04 | 3,04 | - | 1,58 | 1,58 | - | 33,7 | 33,7 | - |
| Яйце варене | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 3,81 | 3,81 | 3,81 | 3,45 | 3,45 | 3,45 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 47 | 47 | 47 |
| 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 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 5,20 | 5,20 | 6,41 | 4,45 | 4,45 | 5,46 | 8,43 | 8,43 | 10,35 | 93,20 | 93,20 | 114,50 |
| Яблуко | 65 | 65 | 85 | 0,26 | 0,26 | 0,34 | 0,26 | 0,26 | 0,34 | 7,7 | 7,7 | 10 | 34 | 34 | 45 |
| Всього за сніданок: | | | | 15,48 | 15,48 | 18,46 | 17,84 | 17,84 | 17,06 | 54,54 | 54,54 | 71,18 | 439,48 | 439,48 | 509,65 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ з картоплею зі сметаною | 150 | 150 | 200/7 | 1,26 | 1,26 | 1,87 | 2,59 | 2,59 | 4,97 | 9,19 | 10,19 | 13,93 | 62,89 | 66,68 | 104,61 |
| Голубці ліниві з курячим м'ясом | 90 | 90 | 120 | 8,19 | 8,19 | 10,98 | 3,13 | 3,13 | 4,46 | 7,65 | 7,65 | 10,43 | 90,86 | 90,86 | 124,93 |
| Ікра бурякова | 55 | 55 | 75 | 0,98 | 0,98 | 1,33 | 2,55 | 2,55 | 3,06 | 6,23 | 6,23 | 8,47 | 49 | 49 | 63 |
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Банан | 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 обід: | | | | 13,66 | 13,66 | 17,82 | 10,77 | 10,77 | 14,99 | 51,58 | 57,57 | 75,87 | 346,85 | 369,59 | 493,11 |
| Полуденок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запіканка вермішеливо-сирна | 112 | 116 | 145 | 18,66 | 18,66 | 22,99 | 11,57 | 11,57 | 14,37 | 11,80 | 16,29 | 17,99 | 229,87 | 246,93 | 297,01 |
| Соус сметанный (на молоці) | 35 | 35 | 48 | 0,98 | 0,98 | 1,55 | 2,44 | 2,44 | 3,97 | 4,67 | 4,67 | 6,74 | 45 | 45 | 69 |
| Кефір 2,5% | 100 | 100 | 125 | 3,0 | 3,0 | 3,75 | 2,50 | 2,50 | 3,13 | 3,5 | 3,5 | 4,38 | 59 | 59 | 73,75 |
| Всього за полуденок: | | | | 22,64 | 22,64 | 28,29 | 16,51 | 16,51 | 21,47 | 19,97 | 24,46 | 29,11 | 333,87 | 350,93 | 439,76 |
| Всього за день | | | | 51,78 | 51,78 | 64,57 | 45,12 | 45,12 | 53,52 | 126,09 | 136,57 | 176,16 | 1120,2 | 1159,37 | 1442,52 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|
| Всього за перший тиждень | | | | 246,09 | 246,09 | 322,28 | 209,51 | 209,51 | 257,66 | 785,58 | 822,14 | 1088,11 | 5854,8 | 6001,82 | 7766,05 |
| В середньому за 1 день першого тижня | | | | 49,218 | 49,214 | 64,46 | 41,90 | 41,90 | 51,53 | 157,12 | 164,43 | 217,62 | 1170,96 | 1200,36 | 1563,83 |

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей віком від 2 до 6 (7) років в дошкільному підрозділі „Веселка“ на зимовий період

| Понеділок 2 тиждень | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------|
| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисова розсипчаста з цибулею | 127 | 127 | 157 | 3,0 | 3,0 | 3,71 | 2,9 | 2,9 | 3,61 | 29,9 | 29,9 | 36,96 | 159 | 159 | 196,56 |
| Ікра з моркви | 65 | 65 | 75 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 2,7 | 2,7 | 3,1 | 6,4 | 6,4 | 7,5 | 50 | 50 | 58 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/10 | 30/10 | 30/15 | 4,42 | 4,42 | 5,58 | 5,35 | 5,35 | 6,83 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 107,4 | 107,4 | 125,6 |
| Чай трав'яний | 140 | 140 | 170 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| Яблуко | 65 | 65 | 85 | 0,26 | 0,26 | 0,34 | 0,26 | 0,26 | 0,34 | 7,7 | 7,7 | 10 | 34 | 34 | 45 |
| Всього за сніданок: | | | | 8,46 | 8,46 | 10,83 | 11,21 | 11,21 | 13,33 | 53,9 | 53,9 | 62,06 | 350,4 | 350,7 | 425,16 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп з макаронними виробами та картоплею з м'ясом | 150/20 | 150/20 | 200/30 | 1,6/3,64 | 1,6/3,64 | 2,1/5,46 | 2,1/3,68 | 2,1/3,68 | 2,8/5,52 | 11,5/0,14 | 11,5/0,14 | 15,4/0,21 | 71/48,2 | 71/48,2 | 94/72,3 |
| Каша гречана розсипчаста | 103 | 103 | 164 | 5,31 | 5,31 | 8,48 | 3,20 | 3,20 | 5,12 | 26,58 | 26,58 | 42,4 | 157,23 | 157,23 | 250,9 |
| Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі | 60/30 | 60/30 | 90/45 | 8,66 | 8,66 | 13,05 | 6,23 | 6,23 | 8,85 | 9,47 | 9,47 | 14,55 | 128,63 | 128,63 | 190,15 |
| Капуста припущена | 60 | 60 | 80 | 1,47 | 1,47 | 2,06 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 4,98 | 4,98 | 7,26 | 44 | 44 | 89,04 |
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------|
| Всього за обід: | | | | 23,01 | 23,01 | 33,59 | 19,62 | 19,62 | 27,4 | 68,08 | 73,07 | 244,06 | 540,16 | 559,11 | 825,96 |
| Полуденок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенична розсипчаста з цибулею | 127 | 127 | 157 | 5,08 | 5,08 | 6,28 | 3,03 | 3,03 | 3,74 | 31,85 | 31,85 | 39,37 | 176,85 | 176,85 | 218,63 |
| Гуляш з м'яса курки | 32/18 | 32/18 | 43/24 | 9,4 | 9,4 | 12,6 | 3,8 | 3,8 | 5,1 | 4,0 | 4,0 | 5,6 | 88 | 88 | 117 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| Всього за полуденок: | | | | 13,61 | 13,61 | 17,88 | 6,22 | 6,22 | 8,13 | 48,71 | 48,71 | 66,07 | 312,24 | 312,24 | 415,85 |
| Всього за день | | | | 45,08 | 45,08 | 62,3 | 37,05 | 37,05 | 48,86 | 170,69 | 175,67 | 372,19 | 1202,8 | 1222,05 | 1666,97 |
| Вівторок 2 тиждень | | | | | | | | | | | | | | | |
| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячна в'язка | 103 | 103 | 164 | 2,17 | 2,17 | 3,45 | 2,09 | 2,09 | 3,33 | 14,59 | 14,59 | 23,23 | 86,2 | 86,2 | 137,25 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Огірок солоний | | | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Салат із солоних огірків | 52 | 52 | - | 0,38 | 0,38 | - | 3,04 | 3,04 | - | 1,58 | 1,58 | - | 33,7 | 33,7 | - |
| Яйце варене | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 3,81 | 3,81 | 3,81 | 3,45 | 3,45 | 3,45 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 47 | 47 | 47 |
| Хліб цільзерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| Всього за сніданок: | | | | 8,85 | 8,85 | 11,05 | 13 | 13 | 11,81 | 47,07 | 47,07 | 71,56 | 345,55 | 345,55 | 441,2 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп вівсяний з м'ясом | 200/20 | 200/20 | 250/30 | 1,49/3,64 | 1,49/3,64 | 2,46/5,46 | 1,91/3,68 | 1,91/3,68 | 2,63/5,52 | 9,81/0,14 | 9,81/0,14 | 15,61/0,21 | 62,38/48,2 | 62,38/48,2 | 95,83/72,3 |
| Картопля тушкована з цибулею та томатом | 100 | 100 | 113 | 2,46 | 2,46 | 2,81 | 3,49 | 3,49 | 4,04 | 19,69 | 19,69 | 22,38 | 119 | 119 | 135 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Котлета натуральна з м'яса курки (філе) панірована в сухарях | 48 | 48 | 65 | 10,2 | 10,2 | 13,6 | 4,4 | 4,4 | 5,8 | 4,1 | 4,1 | 5,4 | 97 | 97 | 127 |
| Ікра буряково-морквяна | 30 | 30 | 50 | 0,4 | 0,4 | 0,58 | 1,57 | 1,57 | 2,62 | 2,5 | 2,5 | 4,1 | 26 | 26 | 42 |
| Хліб цільзерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| Всього за обід: | | | | 21,72 | 21,72 | 28,85 | 17,85 | 17,85 | 23,51 | 68,45 | 73,44 | 94,34 | 520,48 | 539,43 | 625,4 |

Полуденок:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| Вареники лінійні | 62 | 65 | 82 | 9,5 | 9,5 | 12,0 | 5,0 | 5,0 | 6,3 | 5,9 | 9,4 | 11,5 | 109 | 122 | 152 |
| Соус сметанный | 35 | 35 | 48 | 0,98 | 0,98 | 1,55 | 2,44 | 2,44 | 3,97 | 4,67 | 4,67 | 6,74 | 45 | 45 | 69 |
| Молоко кип'ячене 3,2% | 100 | 100 | 160 | 2,9 | 2,9 | 4,64 | 3,2 | 3,2 | 5,12 | 7,4 | 7,4 | 7,52 | 60,0 | 60,0 | 96,0 |
| Всього за полуденок: | | | | 13,38 | 13,38 | 18,19 | 10,64 | 10,64 | 15,39 | 17,97 | 21,47 | 25,76 | 214,0 | 227,0 | 317,0 |
| Всього за день | | | | 43,95 | 43,95 | 58,09 | 41,49 | 41,49 | 50,71 | 133,49 | 141,98 | 191,66 | 1080,03 | 1111,98 | 1383,6 |

Середа 2 тиждень

| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------------------|---------------|-------------------|
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | 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:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Макарони відварені з овочами | 130 | 130 | 160 | 4,38 | 4,38 | 5,38 | 2,91 | 2,91 | 3,58 | 28,04 | 28,04 | 34,51 | 157 | 157 | 193,23 |
| Ікра бурякова | 55 | 55 | 75 | 0,98 | 0,98 | 1,33 | 2,55 | 2,55 | 3,06 | 6,23 | 6,23 | 8,47 | 49 | 49 | 63 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/10 | 30/10 | 30/15 | 4,42 | 4,42 | 5,58 | 5,35 | 5,35 | 6,83 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 107,4 | 107,4 | 125,6 |
| Чай трав'яний | 140 | 140 | 170 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| Всього за сніданок: | | | | 10,98 | 10,98 | 13,79 | 11,21 | 11,21 | 14,1 | 60,97 | 60,97 | 73,82 | 390,2 | 390,2 | 470,2 |

Обід:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Борщ український зі сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 2,1 | 2,1 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 3,2 | 10,0 | 10,0 | 13,1 | 69 | 69 | 89 |
| Каша перлова розсипчаста | 113 | 113 | 143 | 3,46 | 3,46 | 4,38 | 2,22 | 2,22 | 2,81 | 25,01 | 25,01 | 31,65 | 134,93 | 134,93 | 170,75 |
| Оладки з м'яса курки | 70 | 70 | 93 | 10,9 | 10,9 | 14,5 | 5,5 | 5,5 | 7,1 | 5,3 | 5,3 | 7,0 | 115 | 115 | 149 |
| Капуста тушкована | 60 | 60 | 80 | 1,47 | 1,47 | 2,06 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 4,98 | 4,98 | 7,26 | 44 | 44 | 59 |
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Яблуко | 40 | 40 | 60 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 4,16 | 4,16 | 6,24 | 18,0 | 18,0 | 27,0 |
| Всього за обід: | | | | 22,12 | 22,12 | 26,42 | 14,79 | 14,79 | 18,46 | 64,86 | 69,85 | 90,89 | 472,03 | 490,98 | 624,32 |

Полуденок:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Ватрушка | 90 | 90 | 110 | 12,3 | 12,3 | 16,15 | 9,18 | 9,18 | 13,78 | 34,72 | 34,72 | 48,09 | 262,57 | 262,57 | 371,41 |
| Кефір 2,5% | 100 | 100 | 125 | 3,0 | 3,0 | 3,75 | 2,50 | 2,50 | 3,13 | 3,5 | 3,5 | 4,38 | 59,0 | 59,0 | 73,75 |
| Всього за полуденок: | | | | 15,3 | 15,3 | 19,9 | 11,68 | 11,68 | 16,91 | 38,22 | 38,22 | 52,47 | 321,57 | 321,57 | 445,16 |
| Всього за день | | | | 48,6 | 48,6 | 60,11 | 37,68 | 37,68 | 49,47 | 164,05 | 169,05 | 217,18 | 1183,8 | 1202,75 | 1539,68 |

Четвер 2 тиждень

| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------------------|---------------|-------------------|
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | 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:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|
| Каша гречана розсипчаста | 103 | 103 | 164 | 5,31 | 5,31 | 8,48 | 3,20 | 3,20 | 5,12 | 26,58 | 26,58 | 42,4 | 157,23 | 157,23 | 250,9 |
| Салат з вареного буряка | 60 | 60 | 80 | 0,96 | 0,96 | 1,28 | 1,82 | 1,82 | 2,26 | 5,7 | 5,7 | 7,6 | 42 | 42 | 55 |
| Яйце варене | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 3,81 | 3,81 | 3,81 | 3,45 | 3,45 | 3,45 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 47 | 47 | 47 |
| 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 |
| Молоко кип'ячене 3,2% | 100 | 100 | 160 | 2,9 | 2,9 | 4,64 | 3,2 | 3,2 | 5,12 | 7,4 | 7,4 | 7,52 | 60,0 | 60,0 | 96,0 |
| Яблуко | 40 | 40 | 60 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 4,16 | 4,16 | 6,24 | 18,0 | 18,0 | 27,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------|
| Всього за сніданок: | | | | 15,24 | 15,24 | 20,55 | 14,23 | 14,23 | 18,59 | 53,95 | 53,95 | 73,87 | 395,23 | 395,23 | 546,9 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп український з галушками та м'ясом | 150/15/20 | 150/15/20 | 200/20/30 | 1,79/3,64 | 1,79/3,64 | 2,37/5,46 | 2,83/3,68 | 2,83/3,68 | 3,44/5,52 | 12,36/0,14 | 12,36/0,14 | 16,36/0,21 | 81,52/48,2 | 81,52/48,2 | 105,13/72,3 |
| Овочеve рагу | 115 | 115 | 135 | 1,9 | 1,9 | 2,3 | 3,7 | 3,7 | 4,2 | 11,5 | 11,5 | 13,7 | 85 | 85 | 101 |
| Риба, запечена під молочним соусом | 33/21 | 33/21 | 49/35 | 7,82 | 7,82 | 12,16 | 4,66 | 4,66 | 7,17 | 1,91 | 1,91 | 3,02 | 81 | 81 | 126 |
| Огірок солоний | | | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Салат із солоних огірків | 52 | 52 | - | 0,38 | 0,38 | - | 3,04 | 3,04 | - | 1,58 | 1,58 | - | 33,7 | 33,7 | - |
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| Всього за обід: | | | | 19,06 | 19,06 | 27,17 | 20,71 | 20,71 | 23,29 | 59,7 | 64,39 | 85,92 | 497,32 | 516,27 | 656,04 |
| Полуденок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сирники | 80 | 80 | 105 | 13,93 | 13,93 | 17,91 | 9,73 | 9,73 | 11,64 | 9,12 | 9,12 | 21,31 | 198,87 | 198,87 | 255,69 |
| Соус сметанный (на молоці) | 35 | 35 | 48 | 0,98 | 0,98 | 1,55 | 2,44 | 2,44 | 3,97 | 4,67 | 4,67 | 6,74 | 45 | 45 | 69 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 5,20 | 5,20 | 6,41 | 4,45 | 4,45 | 5,46 | 8,43 | 8,43 | 10,35 | 93,20 | 93,20 | 114,50 |
| Всього за полуденок: | | | | 20,11 | 20,11 | 25,87 | 16,62 | 16,62 | 21,07 | 22,22 | 22,22 | 38,4 | 337,07 | 337,07 | 439,19 |
| Всього за день | | | | 54,41 | 54,41 | 73,59 | 51,56 | 51,56 | 62,95 | 135,87 | 140,56 | 198,19 | 1229,62 | 1248,57 | 1642,13 |
| П'ятниця 2 тиждень | | | | | | | | | | | | | | | |
| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | 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: | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| Каша перлова розсипчаста | 113 | 113 | 143 | 3,46 | 3,46 | 4,38 | 2,22 | 2,22 | 2,81 | 25,01 | 25,01 | 31,65 | 134,93 | 134,93 | 170,75 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Капуста припущена | 60 | 60 | 80 | 1,47 | 1,47 | 2,06 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 4,98 | 4,98 | 7,26 | 44 | 44 | 59 |
| 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 |
| Молоко кип'ячене 3,2% | 100 | 100 | 160 | 2,9 | 2,9 | 4,64 | 3,2 | 3,2 | 5,12 | 7,4 | 7,4 | 7,52 | 60,0 | 60,0 | 96,0 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| Всього за сніданок: | | | | 11,4 | 11,4 | 15,16 | 12,25 | 12,25 | 16,08 | 65,8 | 65,8 | 80,2 | 412,38 | 412,38 | 528,11 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капусняк | 200 | 200 | 250 | 1,73 | 1,73 | 2,61 | 0,99 | 0,99 | 2,56 | 9,68 | 9,68 | 14,47 | 54,75 | 54,75 | 91,84 |
| Каша пшенична в'язка | 113 | 113 | 143 | 3,05 | 3,05 | 3,86 | 2,14 | 2,14 | 2,71 | 18,90 | 18,90 | 23,91 | 108,65 | 108,65 | 137,49 |
| Тюфтелька куряча (з овочами) | 66/ 24 | 66/ 24 | 88/ 32 | 11,7 | 11,7 | 15,6 | 5,9 | 5,9 | 7,4 | 11,6 | 11,6 | 15,2 | 146 | 146 | 189 |
| Огірок солоний | | | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Салат із солоних огірків | 52 | 52 | - | 0,38 | 0,38 | - | 3,04 | 3,04 | - | 1,58 | 1,58 | - | 33,7 | 33,7 | - |
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Всього за обід: | | | | 19,19 | 19,19 | 25,01 | 14,47 | 14,47 | 15,13 | 57,17 | 62,16 | 85,43 | 434,2 | 453,15 | 573,95 |
| Полуденок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочний з макаронами | 175/ 1,8 | 180/ 1,8 | 200/ 2,5 | 5,7 | 5,7 | 6,2 | 5,2 | 5,2 | 5,98 | 16,9 | 22,9 | 25,7 | 137 | 160 | 181 |
| Булка здобна | 50 | 50 | 75 | 3,99 | 3,99 | 5,46 | 4,52 | 4,52 | 5,63 | 20,22 | 20,22 | 34,86 | 133,1 | 133,1 | 204,6 |
| Всього за полуденок: | | | | 9,69 | 9,69 | 11,66 | 9,72 | 9,72 | 11,61 | 37,12 | 43,12 | 60,56 | 270,1 | 293,1 | 385,6 |
| Всього за день | | | | 40,28 | 40,28 | 51,83 | 36,44 | 36,44 | 42,82 | 160,09 | 171,08 | 226,19 | 1116,68 | 1158,63 | 1487,66 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|
| Всього за другий тиждень | | | | 232,32 | 232,32 | 305,92 | 204,67 | 204,22 | 254,81 | 764,19 | 798,34 | 1205,4 | 5812,93 | 5943,98 | 7719,98 |
| В середньому за 1 день другого тижня | | | | 46,46 | 46,46 | 61,19 | 40,93 | 40,84 | 50,96 | 152,83 | 159,67 | 241,08 | 1162,58 | 1188,79 | 1543,99 |

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей віком від 2 до 6 (7) років в дошкільному підрозділі Вікторійської гімназії „Веселка“ на зимовий період

| Понеділок 3 тиждень | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------|
| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенична розсипчаста з цибулею | 127 | 127 | 157 | 5,08 | 5,08 | 6,28 | 3,03 | 3,03 | 3,74 | 31,85 | 31,85 | 39,37 | 176,85 | 176,85 | 218,63 |
| Огірок солоний | | | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Салат із солоних огірків | 52 | 52 | - | 0,38 | 0,38 | - | 3,04 | 3,04 | - | 1,58 | 1,58 | - | 33,7 | 33,7 | - |
| Яйце варене | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 3,81 | 3,81 | 3,81 | 3,45 | 3,45 | 3,45 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 47 | 47 | 47 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/10 | 30/10 | 30/15 | 4,42 | 4,42 | 5,58 | 5,35 | 5,35 | 6,83 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 107,4 | 107,4 | 125,6 |
| Чай трав'яний | 140 | 140 | 170 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| Яблуко | 65 | 65 | 85 | 0,26 | 0,26 | 0,34 | 0,26 | 0,26 | 0,34 | 7,7 | 7,7 | 10 | 34 | 34 | 45 |
| Всього за сніданок: | | | | 13,95 | 13,95 | 16,95 | 15,13 | 15,13 | 14,42 | 51,24 | 51,24 | 65,68 | 398,95 | 398,95 | 462,27 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп вівсяний з м'ясом | 200/20 | 200/20 | 250/30 | 1,49/3,64 | 1,49/3,64 | 2,46/5,46 | 1,91/3,68 | 1,91/3,68 | 2,63/5,52 | 9,81/0,14 | 9,81/0,14 | 15,61/0,21 | 62,38/48,2 | 62,38/48,2 | 95,83/72,3 |
| Картопляне пюре | 91 | 91 | 114 | 2,01 | 2,01 | 2,51 | 2,12 | 2,12 | 2,65 | 14,53 | 14,53 | 18,16 | 84,50 | 84,50 | 105,63 |
| Шніцель рибний натуральний | 47 | 47 | 70 | 9,75 | 9,75 | 14,14 | 1,21 | 1,21 | 1,82 | 23,29 | 23,29 | 30,42 | 85,35 | 85,35 | 121,31 |
| Капуста тушкована | 60 | 60 | 80 | 1,47 | 1,47 | 2,06 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 4,98 | 4,98 | 7,26 | 44 | 44 | 59 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------|
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Всього за обід: | | | | 13,55 | 13,55 | 18,64 | 13,33 | 13,33 | 17,73 | 68,16 | 73,15 | 97,3 | 415,53 | 434,48 | 583,64 |
| Полуденок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов з м'ясом курки | 140 | 140 | 170 | 14,1 | 14,1 | 17,12 | 6,2 | 6,2 | 7,53 | 22,3 | 22,3 | 27,08 | 202 | 202 | 245,29 |
| Ікра буряково-морквяна | 30 | 30 | 50 | 0,4 | 0,4 | 0,58 | 1,57 | 1,57 | 2,62 | 2,5 | 2,5 | 4,1 | 26 | 26 | 42 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| Всього за полуденок: | | | | 14,62 | 14,62 | 17,88 | 7,7 | 7,7 | 10,15 | 43,88 | 43,88 | 59,8 | 310 | 310 | 409,29 |
| Всього за день | | | | 42,12 | 42,12 | 53,47 | 36,16 | 36,16 | 42,3 | 163,28 | 168,27 | 222,78 | 1124,48 | 1143,43 | 1455,2 |
| Вівторок 3 тиждень | | | | | | | | | | | | | | | |
| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронні вироби відварені з маслом | 110/2 | 110/2 | 160/2,5 | 4,2 | 4,2 | 6,11 | 2,2 | 2,2 | 3,2 | 27,3 | 27,3 | 39,71 | 148 | 148 | 215,27 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Капуста тушкована | 60 | 60 | 80 | 1,47 | 1,47 | 2,06 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 4,98 | 4,98 | 7,26 | 44 | 44 | 59 |
| Хліб цільзерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із свіжих яблук | 100 | 100 | 130 | 0,2 | 0,2 | 0,26 | 0,2 | 0,2 | 0,26 | 5,2 | 5,2 | 6,76 | 23 | 42 | 54 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| Всього за сніданок: | | | | 9,44 | 9,44 | 12,51 | 9,23 | 9,23 | 11,61 | 65,89 | 65,89 | 87,5 | 388,45 | 407,45 | 530,63 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гречаний з м'ясом | 150/20 | 150/20 | 200/30 | 1,5/3,64 | 1,5/3,64 | 2,0/5,46 | 1,2/3,68 | 1,2/3,68 | 1,6/5,52 | 10,2/0,14 | 10,2/0,14 | 13,8/0,21 | 56/48,2 | 56/48,2 | 77/72,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------|
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| Всього за сніданок: | | | | 10,51 | 10,51 | 12,71 | 12,18 | 12,18 | 14,51 | 48,91 | 48,91 | 65,34 | 348,65 | 348,65 | 444,16 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ з картоплею зі сметаною | 150 | 150 | 200/7 | 1,26 | 1,26 | 1,87 | 2,59 | 2,59 | 4,97 | 9,19 | 10,19 | 13,93 | 62,89 | 66,68 | 104,61 |
| Каша перлова розсипчаста | 113 | 113 | 143 | 3,46 | 3,46 | 4,38 | 2,22 | 2,22 | 2,81 | 25,01 | 25,01 | 31,65 | 134,93 | 134,93 | 170,75 |
| Нагетси з м'яса курки | 56 | 56 | 75 | 11,49 | 11,49 | 15,43 | 4,62 | 4,62 | 6,08 | 12,16 | 12,16 | 16,64 | 138 | 138 | 183 |
| Огірок солоний | | | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Салат із солоних огірків | 52 | 52 | - | 0,38 | 0,38 | - | 3,04 | 3,04 | - | 1,58 | 1,58 | - | 33,7 | 33,7 | - |
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Яблуко | 40 | 40 | 60 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 4,16 | 4,16 | 6,24 | 18,0 | 18,0 | 27,0 |
| Всього за обід: | | | | 19,08 | 19,08 | 25,3 | 15,03 | 15,03 | 16,56 | 67,51 | 73,5 | 100,3 | 478,62 | 501,36 | 640,97 |
| Полуденок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запіканка вермішेलиво – сирна | 112 | 116 | 145 | 18,66 | 18,66 | 22,99 | 11,57 | 11,57 | 14,37 | 11,80 | 16,29 | 17,99 | 229,87 | 246,93 | 297,01 |
| Соус сметанный (на молоці) | 35 | 35 | 48 | 0,98 | 0,98 | 1,55 | 2,44 | 2,44 | 3,97 | 4,67 | 4,67 | 6,74 | 45 | 45 | 69 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 5,20 | 5,20 | 6,41 | 4,45 | 4,45 | 5,46 | 8,43 | 8,43 | 10,35 | 93,20 | 93,20 | 114,50 |
| Всього за полуденок: | | | | 24,84 | 24,84 | 30,95 | 18,46 | 18,46 | 23,8 | 24,9 | 29,39 | 35,08 | 368,07 | 385,13 | 480,51 |
| Всього за день | | | | 54,43 | 54,43 | 68,96 | 45,67 | 45,67 | 54,87 | 141,32 | 151,8 | 200,72 | 1195,34 | 1235,14 | 1616,13 |
| Четвер 3 тиждень | | | | | | | | | | | | | | | |
| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречана розсипчаста | 103 | 103 | 164 | 5,31 | 5,31 | 8,48 | 3,20 | 3,20 | 5,12 | 26,58 | 26,58 | 42,4 | 157,23 | 157,23 | 250,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------|-----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------------|----------------|----------------|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Капуста тушкована | 60 | 60 | 80 | 1,47 | 1,47 | 2,06 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 4,98 | 4,98 | 7,26 | 44 | 44 | 59 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/10 | 30/10 | 30/15 | 4,42 | 4,42 | 5,58 | 5,35 | 5,35 | 6,83 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 107,4 | 107,4 | 125,6 |
| Компот із свіжих яблук | 100 | 100 | 130 | 0,2 | 0,2 | 0,26 | 0,2 | 0,2 | 0,26 | 5,2 | 5,2 | 6,76 | 23 | 42 | 54 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| Всього за сніданок: | | | | 12,6 | 12,6 | 17,88 | 11,16 | 11,16 | 14,92 | 63,46 | 63,46 | 87,32 | 408,43 | 427,43 | 586,50 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховий з м'ясом | 180/ 20 | 180/ 20 | 200/ 30 | 2,84/ 3,64 | 2,84/ 3,64 | 4,07/ 5,46 | 1,84/ 3,68 | 1,84/ 3,68 | 1,91/ 5,52 | 11,43/ 0,14 | 11,43/ 0,14 | 15,33/ 0,21 | 72,15/ 48,2 | 72,15/ 48,2 | 92,55/ 72,3 |
| Каша пшенична в'язка | 113 | 113 | 143 | 3,05 | 3,05 | 3,86 | 2,14 | 2,14 | 2,71 | 18,90 | 18,90 | 23,92 | 108,65 | 108,65 | 137,5 |
| Котлета рибна любительська | 59 | 59 | 88 | 10,20 | 10,20 | 14,73 | 1,77 | 1,77 | 2,60 | 21,84 | 21,84 | 28,25 | 81,21 | 81,21 | 116,36 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Ікра буряково-морквяна | 30 | 30 | 50 | 0,4 | 0,4 | 0,58 | 1,57 | 1,57 | 2,62 | 2,5 | 2,5 | 4,1 | 26 | 26 | 42 |
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Всього за обід: | | | | 22,73 | 22,73 | 31,62 | 15,42 | 15,42 | 20,3 | 71,93 | 76,92 | 100,3 | 452,96 | 471,91 | 625,64 |
| Полуденок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вареники лініві | 62 | 65 | 82 | 9,5 | 9,5 | 12,0 | 5,0 | 5,0 | 6,3 | 5,9 | 9,4 | 11,5 | 109 | 122 | 152 |
| Соус сметанный (на молоці) | 35 | 35 | 48 | 0,98 | 0,98 | 1,55 | 2,44 | 2,44 | 3,97 | 4,67 | 4,67 | 6,74 | 45 | 45 | 69 |
| Молоко кип'ячене 3,2% | 100 | 100 | 160 | 2,9 | 2,9 | 4,64 | 3,2 | 3,2 | 5,12 | 7,4 | 7,4 | 7,52 | 60,0 | 60,0 | 96,0 |
| Всього за полуденок: | | | | 13,38 | 13,38 | 18,19 | 10,64 | 10,64 | 15,39 | 17,97 | 21,47 | 25,76 | 214,0 | 227,0 | 317,0 |
| Всього за день | | | | 48,71 | 48,71 | 67,69 | 37,22 | 37,22 | 50,61 | 153,36 | 161,85 | 213,38 | 1075,39 | 1126,34 | 1529,14 |
| П'ятниця 3 тиждень | | | | | | | | | | | | | | | |
| Найменування страв та виробів | Вихід | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | | |
| | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | | |

| | 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вівсяна в'язка | 103 | 103 | 164 | 2,77 | 2,77 | 4,41 | 3,34 | 3,34 | 5,32 | 13,16 | 13,16 | 20,95 | 92 | 92 | 146,48 |
| Огірок солоний | | | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Салат із солоних огірків | 52 | 52 | - | 0,38 | 0,38 | - | 3,04 | 3,04 | - | 1,58 | 1,58 | - | 33,7 | 33,7 | - |
| 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 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| Всього за сніданок: | | | | 5,37 | 5,37 | 7,66 | 8,78 | 8,78 | 7,8 | 43,72 | 43,72 | 65,78 | 278,7 | 278,7 | 367,04 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ український зі сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 2,1 | 2,1 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 3,2 | 10,0 | 10,0 | 13,1 | 69 | 69 | 89 |
| Картопля тушкована з цибулею та томатом | 100 | 100 | 113 | 2,46 | 2,46 | 2,81 | 3,49 | 3,49 | 4,04 | 19,69 | 19,69 | 22,38 | 119 | 119 | 135 |
| Курачий рулет фарширований вареним яйцем | 60 | 60 | 80 | 11,84 | 11,84 | 15,69 | 5,35 | 5,35 | 6,74 | 5,32 | 5,32 | 6,96 | 118,63 | 118,63 | 153,69 |
| Салат з вареного буряка | 60 | 60 | 80 | 0,96 | 0,96 | 1,28 | 1,82 | 1,82 | 2,26 | 5,7 | 5,7 | 7,6 | 42 | 42 | 55 |
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Банан | 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 обід: | | | | 20,59 | 20,59 | 26,22 | 15,66 | 15,66 | 18,74 | 69,22 | 74,21 | 93,08 | 492,73 | 511,68 | 633,26 |
| Полуденок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рідка гречана з молоком | 170 | 176 | 210 | 7,7 | 7,7 | 9,2 | 5,7 | 5,7 | 6,8 | 26,9 | 33,4 | 40,8 | 189 | 214 | 259 |
| Булка здобна | 50 | 50 | 75 | 3,99 | 3,99 | 5,46 | 4,52 | 4,52 | 5,63 | 20,22 | 20,22 | 34,86 | 133,1 | 133,1 | 204,6 |
| Всього за полуденок: | | | | 11,69 | 11,69 | 14,66 | 10,22 | 10,22 | 12,43 | 47,12 | 53,62 | 75,66 | 322,1 | 347,1 | 463,6 |
| Всього за день | | | | 37,65 | 37,65 | 48,54 | 34,66 | 34,66 | 38,97 | 160,6 | 171,55 | 234,52 | 1093,53 | 1137,48 | 1463,92 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|
| Всього за третій тиждень | | | | 241,75 | 241,75 | 315,65 | 210,72 | 197,28 | 240,29 | 767,63 | 814,07 | 1080,54 | 5706,06 | 5919,66 | 7710,73 |
| В середньому за 1 день третього тижня | | | | 48,35 | 48,35 | 63,13 | 42,14 | 39,46 | 48,06 | 153,53 | 162,81 | 216,11 | 1141,2 | 1183,93 | 1542,15 |

**Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей віком від 2 до 6 (7) років
в дошкільному підрозділі Вікторійської гімназії „Веселка“ на зимовий період**

| Понеділок 4 тиждень | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------------------|---------------|-------------------|
| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронні вироби відварені з маслом | 110/2 | 110/2 | 160/2,5 | 4,2 | 4,2 | 6,11 | 2,2 | 2,2 | 3,2 | 27,3 | 27,3 | 39,71 | 148 | 148 | 215,27 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/10 | 30/10 | 30/15 | 4,42 | 4,42 | 5,58 | 5,35 | 5,35 | 6,83 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 107,4 | 107,4 | 125,6 |
| Чай трав'яний | 140 | 140 | 170 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| Яблуко | 65 | 65 | 85 | 0,26 | 0,26 | 0,34 | 0,26 | 0,26 | 0,34 | 7,7 | 7,7 | 10 | 34 | 34 | 45 |
| Всього за сніданок: | | | | 9,15 | 9,15 | 12,51 | 9,83 | 9,83 | 12,91 | 46,61 | 46,61 | 62,48 | 315,05 | 315,05 | 426,63 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп селянський з перловою крупою та м'ясом | 150/20 | 150/20 | 200/30 | 1,3/3,64 | 1,3/3,64 | 1,8/5,46 | 2,2/3,68 | 2,2/3,68 | 2,7/5,52 | 8,8/0,14 | 8,8/0,14 | 11,7/0,21 | 59/48,2 | 59/48,2 | 77/72,3 |
| Каша рисова розсипчаста з цибулею | 127 | 127 | 157 | 3,0 | 3,0 | 3,71 | 2,9 | 2,9 | 3,59 | 29,9 | 29,9 | 36,96 | 159 | 159 | 196,56 |
| Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі | 60/30 | 60/30 | 90/45 | 8,66 | 8,66 | 13,05 | 6,23 | 6,23 | 8,85 | 9,47 | 9,47 | 14,55 | 128,63 | 128,63 | 190,15 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Капуста припущена | 60 | 60 | 80 | 1,47 | 1,47 | 2,06 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 4,98 | 4,98 | 7,26 | 44 | 44 | 59 |
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Всього за обід: | | | | 20,4 | 20,4 | 28,52 | 19,42 | 19,42 | 25,77 | 68,7 | 73,69 | 96,32 | 529,93 | 548,88 | 724,58 |

Полуденок:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|
| Каша гречана розсипчаста | 103 | 103 | 164 | 5,31 | 5,31 | 8,48 | 3,20 | 3,20 | 5,12 | 26,58 | 26,58 | 42,4 | 157,23 | 157,23 | 250,9 |
| Огірок солоний | | | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Салат із солоних огірків | 52 | 52 | - | 0,38 | 0,38 | - | 3,04 | 3,04 | - | 1,58 | 1,58 | - | 33,7 | 33,7 | - |
| Пудинг із м'яса курки | 60 | 60 | 80 | 10,42 | 10,42 | 13,97 | 4,88 | 4,88 | 6,44 | 3,11 | 3,11 | 4,22 | 98 | 98 | 130 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| Всього за полуденок: | | | | 16,23 | 16,23 | 23,57 | 11,12 | 11,12 | 11,62 | 50,35 | 50,35 | 81,44 | 370,93 | 370,93 | 528,94 |
| Всього за день | | | | 45,78 | 45,78 | 64,6 | 40,37 | 40,37 | 126,53 | 165,66 | 170,65 | 240,2 | 1215,91 | 1234,86 | 1680,15 |

Вівторок 4 тиждень

| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------------------|---------------|-------------------|
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | 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:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------|------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Каша пшенична розсипчаста з цибулею | 127 | 127 | 157 | 5,08 | 5,08 | 6,28 | 3,03 | 3,03 | 3,74 | 31,85 | 31,85 | 39,37 | 176,85 | 176,85 | 218,63 |
| Ікра бурякова | 55 | 55 | 75 | 0,98 | 0,98 | 1,33 | 2,55 | 2,55 | 3,06 | 6,23 | 6,23 | 8,47 | 49 | 49 | 63 |
| Яйце варене | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 3,81 | 3,81 | 3,81 | 3,45 | 3,45 | 3,45 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 47 | 47 | 47 |
| Хліб цільзерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із свіжих яблук | 100 | 100 | 130 | 0,2 | 0,2 | 0,26 | 0,2 | 0,2 | 0,26 | 5,2 | 5,2 | 6,76 | 23 | 42 | 54 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| Всього за сніданок: | | | | 13,37 | 13,07 | 15,28 | 12,03 | 12,03 | 13,41 | 70,19 | 70,19 | 85,71 | 443,65 | 432,65 | 549,63 |

| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------------------|----------------|-------------------|
| Капусняк | 200 | 200 | 250 | 1,73 | 1,73 | 2,61 | 0,99 | 0,99 | 2,56 | 9,68 | 9,68 | 14,47 | 54,75 | 54,75 | 91,84 |
| Каша ячна в'язка | 103 | 103 | 164 | 2,17 | 2,17 | 3,45 | 2,09 | 2,09 | 3,33 | 14,59 | 14,59 | 23,23 | 86,2 | 86,2 | 137,25 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Оладки з м'яса курки | 70 | 70 | 93 | 10,9 | 10,9 | 14,5 | 5,5 | 5,5 | 7,1 | 5,3 | 5,3 | 7,0 | 115 | 115 | 149 |
| Огірок солоний | | | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Салат із солоних огірків | 52 | 52 | - | 0,38 | 0,38 | - | 3,04 | 3,04 | - | 1,58 | 1,58 | - | 33,7 | 33,7 | - |
| Хліб цільзерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Всього за обід: | | | | 17,76 | 17,76 | 24,51 | 16,04 | 16,04 | 11,56 | 48,27 | 53,26 | 79,94 | 406,4 | 425,35 | 577,61 |
| Полуденок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сирники | 80 | 80 | 105 | 13,93 | 13,93 | 17,91 | 9,73 | 9,73 | 11,64 | 9,12 | 9,12 | 21,31 | 198,87 | 198,87 | 255,69 |
| Соус сметанный (на молоці) | 35 | 35 | 48 | 0,98 | 0,98 | 1,55 | 2,44 | 2,44 | 3,97 | 4,67 | 4,67 | 6,74 | 45 | 45 | 69 |
| Кефір 2,5% | 100 | 100 | 125 | 3 | 3 | 3,75 | 2,50 | 2,50 | 3,13 | 3,5 | 3,5 | 4,38 | 59 | 59 | 73,75 |
| Всього за полуденок: | | | | 17,91 | 17,91 | 23,21 | 14,67 | 14,67 | 18,74 | 17,29 | 17,29 | 32,43 | 302,87 | 302,87 | 398,44 |
| Всього за день | | | | 49,04 | 49,04 | 63,0 | 42,74 | 42,74 | 43,71 | 135,75 | 140,74 | 198,08 | 1152,92 | 1160,87 | 1525,68 |
| Середа 4 тиждень | | | | | | | | | | | | | | | |
| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | 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 |
| Каша вівсяна в'язка | 103 | 103 | 164 | 2,77 | 2,77 | 4,41 | 3,34 | 3,34 | 5,32 | 13,16 | 13,16 | 20,95 | 92 | 92 | 146,48 |
| Огірок солоний | | | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Сніданок: | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Салат із солоних огірків | 52 | 52 | - | 0,38 | 0,38 | - | 3,04 | 3,04 | - | 1,58 | 1,58 | - | 33,7 | 33,7 | - |
| 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 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| Всього за сніданок: | | | | 6,57 | 6,57 | 9,16 | 9,18 | 9,18 | 8,3 | 60,52 | 60,52 | 86,78 | 355,5 | 355,5 | 463,04 |

Обід:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Суп з макаронними виробами та картоплею та м'ясом | 150/20 | 150/20 | 200/30 | 1,6/3,64 | 1,6/3,64 | 2,1/5,46 | 2,1/3,68 | 2,1/3,68 | 2,8/5,52 | 11,5/0,14 | 11,5/0,14 | 15,4/0,21 | 71/48,2 | 71/48,2 | 94/72,3 |
| Картопляне пюре | 91 | 91 | 114 | 2,01 | 2,01 | 2,51 | 2,12 | 2,12 | 2,65 | 14,53 | 14,53 | 18,16 | 84,50 | 84,50 | 105,63 |
| М'ясо курки в сметані | 30/9 | 30/9 | 40/12 | 9,08 | 9,08 | 12,19 | 5,9 | 5,9 | 7,94 | 0,4 | 0,4 | 0,62 | 91 | 91 | 122 |
| Ікра буряково-морквяна | 30 | 30 | 50 | 0,4 | 0,4 | 0,58 | 1,57 | 1,57 | 2,62 | 2,5 | 2,5 | 4,1 | 26 | 26 | 42 |
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Яблуко | 40 | 40 | 60 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 4,16 | 4,16 | 6,24 | 18,0 | 18,0 | 27,0 |
| Всього за обід: | | | | 19,22 | 19,22 | 25,52 | 17,93 | 17,93 | 24,17 | 48,64 | 48,64 | 70,37 | 429,8 | 453,7 | 592,5 |

Полуденок:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| Ватрушка | 90 | 90 | 110 | 12,3 | 12,3 | 16,15 | 9,18 | 9,18 | 13,78 | 34,72 | 34,72 | 48,09 | 262,57 | 262,57 | 371,41 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 5,20 | 5,20 | 6,41 | 4,45 | 4,45 | 5,46 | 8,43 | 8,43 | 10,35 | 93,20 | 93,20 | 114,50 |
| Всього за полуденок: | | | | 17,5 | 17,5 | 22,56 | 13,63 | 13,63 | 19,24 | 43,15 | 43,15 | 58,44 | 355,77 | 355,77 | 485,91 |
| Всього за день | | | | 43,29 | 43,29 | 57,24 | 40,74 | 40,74 | 51,71 | 152,31 | 152,31 | 215,59 | 1141,07 | 1164,97 | 1541,45 |

Четвер 4 тиждень

| Найменування страв та виробів | Вихід | | | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------------------|---------------|-------------------|
| | | | | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | 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:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------|------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Каша перлова розсіпчаста | 113 | 113 | 143 | 3,46 | 3,46 | 4,38 | 2,22 | 2,22 | 2,81 | 25,01 | 25,01 | 31,65 | 134,93 | 134,93 | 170,75 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Яйце варене | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 3,81 | 3,81 | 3,81 | 3,45 | 3,45 | 3,45 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 47 | 47 | 47 |
| 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 |
| Чай трав'яний | 140 | 140 | 170 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| Всього за сніданок: | | | | 10,84 | 10,84 | 12,27 | 10,49 | 10,49 | 11,7 | 53,63 | 53,63 | 65,63 | 355,38 | 355,38 | 420,11 |

Обід:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Борщ український зі сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 2,1 | 2,1 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 3,2 | 10,0 | 10,0 | 13,1 | 69 | 69 | 89 |
| Каша гречана розсіпчаста | 103 | 103 | 164 | 5,31 | 5,31 | 8,48 | 3,20 | 3,20 | 5,12 | 26,58 | 26,58 | 42,4 | 157,23 | 157,23 | 250,9 |
| Шніцель рибний натуральний | 47 | 47 | 70 | 9,75 | 9,75 | 14,14 | 1,21 | 1,21 | 1,82 | 23,29 | 23,29 | 30,42 | 85,35 | 85,35 | 121,31 |
| Капуста тушкована | 60 | 60 | 80 | 1,47 | 1,47 | 2,06 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 4,98 | 4,98 | 7,26 | 44 | 44 | 59 |
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Яблуко | 40 | 40 | 60 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 4,16 | 4,16 | 6,24 | 18,0 | 18,0 | 27,0 |
| Всього за обід: | | | | 21,12 | 21,12 | 30,16 | 11,48 | 11,48 | 15,49 | 84,42 | 89,41 | 125,06 | 464,68 | 483,63 | 676,78 |

Полуденок:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) | 116/10 | 122/10 | 155/15 | 15,4 | 15,4 | 19,6 | 12,9 | 12,9 | 17,1 | 10,2 | 16,2 | 20,3 | 221 | 243 | 315 |
| Молоко кип'ячене 3,2% | 100 | 100 | 160 | 2,9 | 2,9 | 4,64 | 3,2 | 3,2 | 5,12 | 7,4 | 7,4 | 7,52 | 60,0 | 60,0 | 96,0 |
| Всього за полуденок: | | | | 18,3 | 18,3 | 24,24 | 16,1 | 16,1 | 22,22 | 17,6 | 23,6 | 27,82 | 281,0 | 303,0 | 411,0 |
| Всього за день | | | | 50,26 | 50,26 | 66,67 | 38,07 | 38,07 | 49,41 | 155,65 | 166,64 | 218,51 | 1101,06 | 1142,01 | 1507,89 |

П'ятниця 4 тиждень

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|-----------------------|--|----------------|--|---------------------|--|
| Найменування страв та виробів | Вихід | Хімічний склад | | | | | |
| | | Білки, г | | Жири, г | | Вуглеводи, г | |

| | 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенична розсипчаста з цибулею | 127 | 127 | 157 | 5,08 | 5,08 | 6,28 | 3,03 | 3,03 | 3,74 | 31,85 | 31,85 | 39,37 | 176,85 | 176,85 | 218,63 |
| Огірок солоний | | | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Салат із солоних огірків | 52 | 52 | - | 0,38 | 0,38 | - | 3,04 | 3,04 | - | 1,58 | 1,58 | - | 33,7 | 33,7 | - |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/10 | 30/10 | 30/15 | 4,42 | 4,42 | 5,58 | 5,35 | 5,35 | 6,83 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 107,4 | 107,4 | 125,6 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 5,20 | 5,20 | 6,41 | 4,45 | 4,45 | 5,46 | 8,43 | 8,43 | 10,35 | 93,20 | 93,20 | 114,50 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| Всього за сніданок: | | | | 16,28 | 16,28 | 20,71 | 16,27 | 16,27 | 16,59 | 68,56 | 68,56 | 86,82 | 487,95 | 487,95 | 580,77 |
| Обід: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп вівсяний з м'ясом | 200/ 20 | 200/ 20 | 250/ 30 | 1,49/ 3,64 | 1,49/ 3,64 | 2,46/ 5,46 | 1,91/ 3,68 | 1,91/ 3,68 | 2,63/ 5,52 | 9,81/ 0,14 | 9,81/ 0,14 | 15,61/ 0,21 | 62,38/ 48,2 | 62,38/ 48,2 | 95,83/ 72,3 |
| Плов з м'ясом курки | 140 | 140 | 170 | 14,1 | 14,1 | 17,12 | 6,2 | 6,2 | 7,53 | 22,3 | 22,3 | 27,08 | 202 | 202 | 245,29 |
| Салат з вареного буряка | 60 | 60 | 80 | 0,96 | 0,96 | 1,28 | 1,82 | 1,82 | 2,26 | 5,7 | 5,7 | 7,6 | 42 | 42 | 55 |
| 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 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Всього за обід: | | | | 22,52 | 22,52 | 28,76 | 16,01 | 16,01 | 20,34 | 53,36 | 58,35 | 76,14 | 445,68 | 464,63 | 597,99 |
| Полуденок: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочний з макаронами | 175/ 1,8 | 180/ 1,8 | 200/ 2,5 | 5,7 | 5,7 | 6,2 | 5,2 | 5,2 | 5,98 | 16,9 | 22,9 | 25,7 | 137 | 160 | 181 |
| Булка здобна | 50 | 50 | 75 | 3,99 | 3,99 | 5,46 | 4,52 | 4,52 | 5,63 | 20,22 | 20,22 | 34,86 | 133,1 | 133,1 | 204,6 |
| Всього за полуденок: | | | | 9,69 | 9,69 | 11,66 | 9,72 | 9,72 | 11,61 | 37,12 | 43,12 | 60,56 | 270,1 | 293,1 | 385,6 |
| Всього за день | | | | 48,47 | 48,47 | 61,13 | 42,0 | 42,0 | 48,54 | 159,04 | 170,03 | 223,5 | 1203,73 | 1245,68 | 1564,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Всього за четвертий тиждень | | | | 236,84 | 236,84 | 312,6 | 203,92 | 203,92 | 319,9 | 768,41 | 800,37 | 1095,94 | 5814,76 | 5945,47 | 7819,71 |
|------------------------------------|--|--|--|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| В середньому за 1 день четвертого тижня | | | | 47,37 | 47,37 | 62,53 | 40,78 | 40,78 | 63,99 | 153,68 | 160,07 | 219,19 | 1162,95 | 1189,09 | 1563,94 |
|--|--|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|

Дошкільний підрозділ Вікторійської гімназії „Веселка“
Чотиритижневе сезонне меню на зимовий період 2025-2026 н.р.(узагальнені дані)

| | Хімічний склад | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|----------------|-------------------|----------------------------|-----------------|-------------------|
| | Білки, г | | | Жири, г | | | Вуглеводи, г | | | Енергетична цінність, ккал | | |
| | Від 2-3 років | Від 3-4 років | Від 4-6 (7) років | Від 2-3 років | Від 3-4 років | Від 4-6 (7) років | Від 2-3 років | Від 3-4 років | Від 4-6 (7) років | Від 2-3 років | Від 3-4 років | Від 4-6 (7) років |
| Всього за перший тиждень | 246,09 | 246,09 | 322,28 | 209,51 | 209,51 | 257,66 | 785,58 | 822,14 | 1088,11 | 5854,8 | 6001,82 | 7766,05 |
| В середньому за 1 день першого тижня | 49,218 | 49,214 | 64,46 | 41,90 | 41,90 | 51,53 | 157,12 | 164,43 | 217,62 | 1170,96 | 1200,36 | 1565,83 |
| Всього за другий тиждень | 232,32 | 232,32 | 305,92 | 204,67 | 204,22 | 254,81 | 764,19 | 798,34 | 1205,4 | 5812,93 | 5943,98 | 7719,98 |
| В середньому за 1 день другого тижня | 46,46 | 46,46 | 61,19 | 40,93 | 40,84 | 50,96 | 152,83 | 159,67 | 241,08 | 1162,58 | 1188,79 | 1543,99 |
| Всього за третій тиждень | 241,75 | 241,75 | 315,65 | 210,72 | 197,28 | 240,29 | 767,63 | 814,07 | 1080,54 | 5706,06 | 5919,66 | 7710,73 |
| В середньому за 1 день третього тижня | 48,35 | 48,35 | 63,13 | 42,14 | 39,46 | 48,06 | 153,53 | 162,81 | 216,11 | 1141,2 | 1183,93 | 1542,15 |
| Всього за четвертий тиждень | 236,84 | 236,84 | 312,6 | 203,92 | 203,92 | 319,9 | 768,41 | 800,37 | 1095,94 | 5814,76 | 5945,47 | 7819,71 |
| В середньому за 1 день четвертого тижня | 47,37 | 47,37 | 62,53 | 40,78 | 40,78 | 63,99 | 153,68 | 160,07 | 219,19 | 1162,95 | 1189,09 | 1563,94 |
| Всього за 20 днів | 957 | 958,98 | 1256,49 | 828,82 | 828,82 | 1073,03 | 3085,81 | 3234,92 | 5550 | 23188,55 | 23809,93 | 31069,59 |
| В середньому за 1 день | 47,85 | 47,85 | 62,82 | 41,44 | 41,42 | 53,65 | 154,29 | 161,75 | 277,5 | 1159,43 | 1190,50 | 1553,48 |