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 сметанний (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	14,53	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
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:				**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**	**186,16**	**197,65**	**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 сметанний (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 ліниві	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 сметанний	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/ 15/2 0	200/ 20/3 0	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
Овочеве 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	33/2 1	49/3 5	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 сметанний (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

Пюре з бобових (гороху або сочевиці) з цибулею	125	100	150	12,93	12,93	15,51	3,88	3,88	4,8	30,51	30,51	36,6	207,87	207,87	250,8
Котлета рублена з м'яса курки	58	58	77	10,32	10,32	13,89	4,04	4,04	5,33	8,28	8,28	11,37	111	111	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 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:				**31,1**	**31,1**	**40,24**	**18,24**	**18,24**	**19,71**	**66,12**	**71,11**	**93,82**	**547,87**	**566,82**	**704,71**
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				**58,84**	**58,84**	**76,99**	**43,57**	**43,57**	**53,54**	**149,61**	**160,6**	**209,14**	**1217,32**	**1277,27**	**1646,34**
Середа 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 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
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
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:				**10,51**	**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 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 сметанний (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 ліниві	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 сметанний (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
Курячий рулет фаршированний 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 сметанний (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**
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
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 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
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 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
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**			**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	-
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 тиждень	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