

ПОГОДЖУЮ

Начальник
Долинського відділу
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Івано-Франківській області
Тарас БОГАЧОВ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Старомізунського закладу
дошкільної освіти (ясел-садка)
«Журавлик» Вигодської селищної ради
Оксана МИКИТИН

Перспективне чотири тижневе сезонне меню
для здійснення харчування дошкільних груп на осінньо-зимовий
період 2021-2022 навчального року

	Найменування страви	Маса нетто порційхарчовихпродуктів для відповідноївіковоїгрупи			
		від 1 до 4 років		від 4 до 6 (7) років	
		Вихід	Ккал.	Вихід	Ккал.
	І тиждень				
1.	Сніданок	Понеділок			
	Морква тушкована	30	23,66	49	36,86
	Каша пшоняна	80	88,42	100	110,53
	Омлет з орегано	50	87	50	87
	Сир твердий	10	36	15	54
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Чай з лимоном	180	47	180	47
	Всього:		372,08		437,53
	Обід				
	Суп овочевийзі сметаною	200/15	84	200/25	84
	Гуляш з курятини	45	78,75	60	105
	Каша гречана	80	88,42	100	110,53
	Салат з запеченої капусти	60	44,95	80	59,33
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Сікфруктовий	120	59,27	180	88,74
	Фрукти(яблуко)	60	30	80	40
	Всього:		475,39		577,6
	Вечеря				
	Голубці овочеві	75	73,5	100	98
	Вареники ліниві	100	227,35	125	284,2
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Напій лимонний	180	38	180	38
	Всього:		443,64		483,2
	Добова енергетична цінність, ккал		1295,15		1490,83
2.	Сніданок	Вівторок			
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Рис розсипчастий з орегано	80	109	100	136,3
	Нагетсикурячі	45	98,68	60	131,52
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90

	Компот зісвіжихяблук	180	37	180	37
	Всього:		373,68		446,82
	<i>Обід</i>				
	Суп перловий з сметаною	200/15	116,7	200/25	116,7
	Каша пшенична	80	101,28	100	126,6
	Хек запечений з морквою і цибулею	40	46,73	60	70,1
	Вінегрет	50	43,33	75	65
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Сухофрукти	20	25	25	28
	Всього:		373,04		446,4
	<i>Вечеря</i>				
	Вегетаріанськийзакритийпиріг	75	90,4	100	120,47
	Суп молочний з пшоняною крупою	200	206	200	206
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Чай з лимоном	180	47	180	47
	Всього:		400,4		449,47
	Добова енергетична цінність, ккал		1147,12		1342,69
3.	<i>Сніданок</i>	<i>Середа</i>			
	Салат з капустою та ароматною олією	60	27,7	80	41,5
	Макарониварені	80	113,6	100	142
	Курячий шніцель	45	95,44	60	127,2
	Яйцеварене	1 шт	48	1 шт	48
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Напій лимонний	180	38	180	38
	Всього:		442,74		526,7
	<i>Обід</i>				
	Розсольник з сметаною	200/15	64,21	200/25	64,21
	Плов з м'ясомсвинини	120	271,99	150	340
	Салат з моркви та яблуком	60	37,1	80	55,7
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Кисіль фруктовий	180	33,1	180	33,1
	Всього:		496,4		583,01
	<i>Вечеря</i>				
	Рагу овочеve з курятиною	120	220,8	150	276
	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Всього:		357,92		418,2
	Добова енергетична цінність, ккал		1297,06		1527,91
4.	<i>Сніданок</i>	<i>Четвер</i>			
	Салат з капусти з олією	60	27,7	80	41,5
	Картопляне пюре з орегано	80	112,6	100	140,2
	Підлива з курятини	45	122,86	60	163,82
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Сік фруктовий	120	59,27	180	88,74
	Всього:		352,43		474,26
	<i>Обід</i>				
	Борщ український з сметаною	200/15	139,18	200/25	139,18
	Горохове пюре	80	115,46	100	144,33
	Котлета м'ясна (свинина)	45	143,01	60	190,68
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90

	Напій лимонний	180	38	180	38
	Всього:		525,65		564,19
	<i>Вечеря</i>				
	Салат з морквою та яблуком	60	37,1	80	55,7
	Каша рисовамолочна	200	206	200	206
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Всього:		390,1		427,7
	Добова енергетична цінність, ккал		1268,18		1466,15
5.	<i>Сніданок</i>	<i>П'ятниця</i>			
	Салат з капусти з ароматною олією	60	27,7	80	41,5
	Нагетси курячі	45	98,68	60	131,52
	Макарони з сиром	80/10	149,6	100/10	178
	Хлібцільнозерновий	30	90	30	90
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Всього:		405,98		481,02
	<i>Обід</i>				
	Суп гороховий	200	112	200	112
	Каша пшенична	80	101,28	100	126,6
	Тюфтелярибна	45	87,45	60	117
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Напійлимонний	180	38	180	38
	Фрукти(апельсин)	60	15	80	20
	Всього:		482,73		556,6
	<i>Вечеря</i>				
	Овочеve рагу	60	61,6	80	82,16
	Запіканка сирна з бананом та сметаною	180/15	303,2	200/15	333,4
	Сухофрукти	20	25	25	28
	Всього:		389,8		443,56
	Добова енергетична цінність, ккал		1278,51		1480,18
	II тиждень				
1.	<i>Сніданок</i>	<i>Понеділок</i>			
	Салат з моркви та яблуком	60	37,1	80	55,7
	Яйце варене	1шт.	48	1шт.	48
	Вареники лінівіз сметаною	100	227,35	125	284,2
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Компот з яблук	180	37	180	37
	Всього:		439,45		478,9
	<i>Обід</i>				
	Суп картопляний з галушками	200	341	200	341
	Капуста тушкована з мясом свинини	80	110	120	165
	Компот з сухофруктів	200	28	200	28
	Всього:		479		534
	<i>Вечеря</i>				
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Сир твердий	10	36	15	54
	Нагетсикурячі	45	98,68	60	131,52
	Каша пшенична	80	101,28	100	126,6
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20

	Всього:		379,96		474,12
	Добова енергетична цінність, ккал		1298,41		1487.02
2.	<i>Сніданок</i>	<i>Вівторок</i>			
	Салат з капусти з ароматною олією	60	27,7	80	41,5
	Куліш з курячимм'ясом	100	154,19	150	231,28
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Всього:		409,01		504,9
	<i>Обід</i>				
	Суп з фрикадельками	200	121	200	121
	Рибніагетси	40	65,04	60	97,56
	Рис розсипчастий з орегано	80	109	100	136,3
	Салат з моркви та яблуком	60	37,1	80	55,7
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Сікфруктовий	120	59,27	180	88,74
	Всього:		481,41		589,3
	<i>Вечеря</i>				
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Мак ендчіз	150	226,47	200	301,96
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Компот з яблук	180	37	180	37
	Всього:		359,47		466,96
	Добова енергетична цінність, ккал		1249,89		1561,16
3.	<i>Сніданок</i>	<i>Середа</i>			
	Салат з капусти з ароматною олією	60	27,7	80	41,5
	Макарони варені	80	113,6	100	142
	Нагетсикурячі	45	98,68	60	131,52
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Чай масала	200	51,8	200	51,8
	Фрукти(яблуко)	60	30	80	40
	Всього:		411,78		496,82
	<i>Обід</i>				
	Суп перловий зі сметаною	200/15	116,7	200/25	116,7
	Тефтеля з мяса свинини	60	110,74	80	147,56
	Каша гречана з чебрецем	80	88,42	100	110,53
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Всього:		484,86		556,79
	<i>Вечеря</i>				
	Запіканка рисова з ягідним кюлі	200/25	325,04	200/25	325,04
	Сухофрукти	20	25	25	28
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Напійлимонний	180	38	180	38
	Всього:		445,04		467,04
	Добова енергетична цінність, ккал		1341,68		1520,65
4.	<i>Сніданок</i>	<i>Четвер</i>			
	Рагу овочеве з курятиною	120	220,8	150	276
	Яйцеварене	1 шт	48	1 шт	48

	Сир твердий	10	36	15	54
	Сікфруктовий	120	59,27	180	88,74
	Фрукти(апельсин)	60	15	80	20
	Всього:		379,07		486,74
	<i>Обід</i>				
	Суп рисовий	200	105,7	200	105,7
	Котлета рибна	45	39,90	60	53,21
	Горохове пюре	80	115,46	100	144,33
	Салат з капусти з ароматною олією	60	27,7	80	41,5
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Кисільвишневий	150	33,1	150	33,1
	Всього:		441,86		507,84
	<i>Вечеря</i>				
	Овочевапаеля	120	160,6	150	200,7
	Запечене філе курки з орегано	45	80,88	60	107,84
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Напійлимонний	180	38	180	38
	Сир твердий	10	36	10	36
	Всього:		405,48		490,54
	Добова енергетична цінність, ккал		1226,41		1485,12
5.	<i>Сніданок</i>	<i>П'ятниця</i>			
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Куряче стегно в гірчичномусоусі	45	98,67	60	131,56
	Рис розсипчастий з орегано	80	109	100	136,3
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Всього:		376,67		449,86
	<i>Обід</i>				
	Борщ український з сметаною	200/15	139,18	200/25	139,18
	Гуляш з курятини	45	78,75	60	105
	Каша пшенична	80	101,28	100	126,6
	Салат з запеченої капусти	60	44,95	80	59,93
	Напійлимонний	180	38	180	38
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Всього:		507,16		578,71
	<i>Вечеря</i>				
	Суп молочний з манною крупкою	200	206	200	206
	Вегетаріанськийзакритийпиріг	75	90,4	100	120,47
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Компот з яблук	180	37	180	37
	Всього:		390,4		439,47
	Добова енергетична цінність, ккал		1274,23		1468,04
III тиждень					
1.	<i>Сніданок</i>	<i>Понеділок</i>			
	Салат з капусти з ароматною олією	60	27,7	80	41,5
	Омлет з орегано	50	87	50	87
	Макарони з сиром	80/10	149,6	100/15	178
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90

	Чай з лимоном	180	47	180	47
	Всього:		401,3		443,5
	<i>Обід</i>				
	Суп перловий	200	106,7	200	106,7
	Котлета куряча	45	121,39	60	161,86
	Каша гречана	80	88,42	100	110,53
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Сік фруктовий	120	59,27	180	88,74
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Всього:		534,78		649,83
	<i>Вечеря</i>				
	Овочеve рагу	60	61,6	80	82,16
	Запіканкасирна з бананом та сметаною	180/15	303,2	200/15	333,4
	Компот з сухофруктів	180	28	180	28
	Всього:		392,8		443,56
	Добова енергетична цінність, ккал		1328,58		1536,89
2.	<i>Сніданок</i>	<i>Вітторок</i>			
	Салат з капусти з олією	60	27,7	80	41,5
	Картопляне пюре з орегано	80	112,6	100	140,2
	Запеченефіле з курки з орегано	45	80,88	60	107,84
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Напій лимонний	180	38	180	38
	Всього:		379,18		457,54
	<i>Обід</i>				
	Суп овочевий	200	132	200	132
	Плов з м'ясомсвинини	120	271,99	150	340
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Кисіль	150	33,1	150	33,1
	Всього:		449,79		520,4
	<i>Вечеря</i>				
	Рагу овочеve з курятиною	120	220,8	150	276
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Всього:		476,09		508,12
	Добова енергетична цінність, ккал		1305,06		1486,06
3.	<i>Сніданок</i>	<i>Середа</i>			
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Каша пшоняна	80	88,42	100	110,53
	Нагетсикурячі	45	98,68	60	131,52
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Всього:		414,9		492,85
	<i>Обід</i>				
	Суп гороховий	200	112	200	112
	Каша гречана з орегано	80	88,42	100	110,53
	Рибнінагетси	40	65,04	60	97,56
	Салат з запеченої капусти	60	44,95	80	59,33
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90

	Сікфруктовий	120	59,27	180	88,74
	Всього:		459,68		558,16
	<i>Вечеря</i>				
	Вінегрет	60	43,33	80	65
	Мак енд чіз	150	226,47	200	301,96
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Компот зісвіжихяблук	180	37	180	37
	Всього:		363,8		479,96
	Добова енергетична цінність, ккал		1238,38		1530,97
4.	<i>Сніданок</i>	<i>Четвер</i>			
	Салат з капусти з ароматною олією	60	27,7	80	41,5
	Макарони з сиром	80/10	149,6	100/15	186
	Курячий шніцель	45	95,44	60	127,2
	Чай з лимоном	180	47	180	47
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Всього:		376,74		477,7
	<i>Обід</i>				
	Суп овочевий з сметаною	200/15	84	200/25	84
	Гуляш з свинини	45	99,66	60	132,88
	Горохове пюре	80	115,46	100	144,33
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Компот зсвіжихяблук	180	37	180	37
	Всього:		465,12		540,21
	<i>Вечеря</i>				
	Овочеve рагу	60	61,6	80	82,16
	Каша рисовамолочна	200	206	200	206
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Сухофрукти	20	25	25	28
	Всього:		412,6		446,16
	Добова енергетична цінність, ккал		1254,46		1464,07
5.	<i>Сніданок</i>	<i>П'ятниця</i>			
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Рис розсипчастий з орегано	80	109	100	136,3
	Омлет Скрамбл	50	97,9	50	97,9
	Куряче стегно в гірчи́чнoмyсоусі	45	98,67	60	131,56
	Сир твердий	10	36	15	54
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Всього:		420,57		511,76
	<i>Обід</i>				
	Суп з фрикадельками	200	121	200	121
	Хек запечений з морквою і цибулею	40	46,73	60	70,1
	Каша пшенична	80	101,28	100	126,6
	Салат з запеченоїкапусти	60	44,95	80	59,93
	Кисільвишневий	150	33,1	150	33,1
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Всього:		452,06		520,73
	<i>Вечеря</i>				
	Вінегрет	60	43,33	80	65

	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Запіканкарисова з ягіднимкюлі	150/25	162,52	150/25	162,52
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Напій лимонний	180	38	180	38
	Всього:		363,85		395,52
	Добова енергетична цінність, ккал		1236,48		1428,01
IV тиждень					
1.	Сніданок	Понеділок			
	Салат з капусти	60	27,7	80	41,5
	Каша пшоняна	80	88,42	100	110,53
	Омлет з орегано	50	87	50	87
	Сир твердий	10	36	15	54
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Чай з лимоном	180	47	180	47
	Всього:		343,12		416,03
	Обід				
	Суп рибний з пшеничною крупкою	200	102,08	200	102,08
	Плов з м'ясомсвинини	120	271,99	150	340
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Всього:		503,07		584,08
	Вечеря				
	Рагу овочеве з курятиною	120	220,8	150	276
	Каша гречана	80	88,42	100	110,53
	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Всього:		446,34		528,65
	Добова енергетична цінність, ккал		1292,53		1528,76
2.	Сніданок	Вівторок			
	Салат з капусти з ароматною олією	60	27,7	80	41,5
	Нагетсикуряті	45	98,68	60	131,52
	Макарони з сиром	80/10	149,6	100/15	178
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Всього:		420,98		501,02
	Обід				
	Суп гороховий	200	112	200	112
	Каша пшенична	80	101,28	100	126,6
	Тюфтелярибна	45	87,45	60	117
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Напійлимонний	180	38	180	38
	Всього:		467,73		535,6
	Вечеря				
	Салат з моркви та яблуком	60	37,1	80	55,7
	Запіканкасирина з бананом та сметаною	180/15	303,2	200/15	333,4
	Сухофрукти	20	25	25	28
	Всього:		365,3		417,1
	Добова енергетична цінність, ккал		1254,01		1453,72

3.	Сніданок	Середа			
	Салат з капусти	60	27,7	80	41,5
	Картопляне пюре з орегано	80	112,6	100	140,2
	Підлива з курятини	45	122,86	60	163,82
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Компот з сухофруктів	180	28	180	28
	Всього:		411,16		503,52
	Обід				
	Борщ український з сметаною	200/15	139,18	200/25	139,18
	Горохове пюре	80	115,46	100	144,33
	Котлета м'ясна (свинина)	45	143,01	60	190,68
	Салат з моркви з яблуком	30	18,55	60	37,1
	Сікфруктовий	120	59,27	180	88,74
	Всього:		475,47		600,03
	Вечеря				
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Каша рисовомолочна	200	206	200	206
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Компот з сухофруктів	180	28	180	28
	Всього:		420		452
	Добова енергетична цінність, ккал		1288,63		1555,55
4.	Сніданок	Четвер			
	Салат з капусти з ароматною олією	60	27,7	80	41,5
	Рис розсипчастий з орегано	80	109	100	136,3
	Омлет Скрамбл	50	97,9	50	97,9
	Куряче стегно в гірчичному соусі	45	98,67	60	131,56
	Сир твердий	10	36	15	54
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Всього:		409,27		501,26
	Обід				
	Суп з фрикадельками	200	121	200	121
	Хек запечений з морквою і цибулею	40	46,73	60	70,1
	Каша пшенична	80	101,28	100	126,6
	Салат з запеченої капусти	60	44,95	80	59,93
	Кисіль вишневий	150	33,1	150	33,1
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Всього:		452,06		520,73
	Вечеря				
	Вінегрет	60	43,33	80	65
	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
	Запиканка рисова з ягідним кюлі	200/25	325,04	200/25	325,04
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Всього:		488,37		520,04
	Добова енергетична цінність, ккал		1349,7		1524,03
5.	Сніданок	П'ятниця			
	Салат з капусти	60	27,7	80	41,5
	Куліш з курячим м'ясом	100	154,19	150	231,28

Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
Какао з молоком	200	122,12	200	122,12
Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
Всього:		409,01		504,9
<i>Обід</i>				
Суп овочевий з сметаною	200/15	84	200/25	84
Гуляш з курятини	45	78,75	60	105
Каша гречана з орегано	80	88,42	100	110,53
Салат з моркви з яблуком	30	18,55	60	37,1
Хліб цільнозерновий	30	90	30	90
Сікфруктовий	120	59,27	180	88,74
Всього:		418,99		515,37
<i>Вечеря</i>				
Вегетаріанський закритий пиріг	75	90,4	100	120,47
Суп молочний з пшоняною крупкою	200	206	200	206
Фрукти (банан)	60	57	80	76
Чай з лимоном	180	47	180	47
Всього:		400,4		449,47
Добова енергетична цінність, ккал		1228,4		1469,74