

ПОГОДЖЕНО:

Начальник Івано-Франківського
Управління Головного управління
Держспоживслужби
в Івано-Франківській області

_____ Ірина ОНИЩУК

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Директор ЗДО №3
«Бджілка»

_____ Руслана ПАЛІЙ

**Примірне
чотиритижневе сезонне меню
для організації триразового
харчування дітей
на осінній період 2025р.
ЗДО № 3 «Бджілка»**

	I тиждень		
	Понеділок		
	<i>Перелік страв</i>	<i>Вихід страв</i>	
		<i>Від 1-4 років</i>	<i>Від 4-6(7) років</i>
<i>Сніданок</i>	1. Макарони відварні з маслом. 2. Яйце варене 3. Салат з свіжих помідорів 4. Чай трав'яний 5. Фрукти свіжі	80/2 40 46 150 60	100/2,5 40 61 180 80
<i>Обід</i>	1. Капуста тушкована 2. Суп рисовий з томатом і сметаною 3. Каша гречана розсипчаста з маслом 4. Биточок рублений з курятини паровий 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти свіжі	45 150/2 80/2 58 30 120 60	60 200/8 100/2,5 77 30 160 80
<i>Вечеря</i>	1. Каша ячмінна з маслом 2. Гуляш з курятини 3. Салат з буряка вареного 4. Хліб цільнозерновий 5. Сік фруктовий	80/2 32/18 45 30 120	100/2,5 43/24 60 30 180
	Вівторок		
	<i>Перелік страв</i>	<i>Вихід страв</i>	
		<i>Від 1-4 років</i>	<i>Від 4-6(7) років</i>
<i>Сніданок</i>	1. Каша вівсяна молочна 2. Хліб з твердим сиром 3. Ікра морквяна 4. Какао з молоком 5. Фрукти свіжі	140 30/10 45 120 60	200 30/15 60 160 80
<i>Обід</i>	1. Салат з свіжих огірків з цибулею 2. Суп овочевий з сметаною 3. Каша пшенична розсипчаста з маслом 4. Тюфтелька куряча з овочами 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з фруктів 7. Фрукти свіжі	54 150/4 80/2 66/24 30 120 60	82 200/5 100/2,5 88/32 30 160 80
<i>Вечеря</i>	1. Каша перлова в'язка з маслом 2. Котлета рибна любительська 3. Ікра овочева збірна 4. Компот з сухофруктів	80/2 59 45 120	100/2,5 88 60 160

	Середа		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1.Каша пшоняна з маслом 2.Курка по-італійськи 3.Салат з буряка вареного 4.Хліб цільнозерновий 5.Компот з фруктів 6.Фрукти свіжі	80/2 36/10 45 30 120 60	100/2,5 48/12 60 30 160 80
Обід	1. Салат із свіжої капусти з зеленим горошком 2. Суп український з галушками 3. Каша гречана розсипчаста з маслом 4.Шніцель з свинини 5.Хліб цільнозерновий 6.Сік фруктовий 7.Фрукти свіжі	45 150/15 80/2 60 30 120 60	60 200/20 100/2,5 81 30 180 80
Вечеря	1.Пудинг сирно-яблучний 2.Соус сметанный 3.Морква припущена з родзинками 4.Молоко кип'ячене	134 40 57 100	178 55 85 160
	Четвер		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1.Банаш по- гуцульськи з твердим сиром 2.Омлет 3.Ікра бурякова 4.Какао з молоком 5.Фрукти свіжі	80/4 60 40 120 60	100/7 60 50 160 80
Обід	1. Салат з свіжих помідорів і огірків 2. Борщ з картоплею і сметаною 3. Пюре горохове 4. Котлета натуральна з філе курки 5.Хліб цільнозерновий 6.Компот з фруктів 7.Фрукти свіжі	62 150 80 48 30 120 60	80 200/7 100 65 30 160 80
Вечеря	1.Каша пшенична розсипчаста з маслом 2.Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі 3.Ікра овочева 4.Хліб цільнозерновий 5.Компот з сухофруктів	80/2 60/30 45 30 120	100/2,5 90/45 60 30 160

	П'ятниця		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1.Плов з курячим м'ясом 2.Буряк тушкований з яблуком 3..Хліб цільнозерновий 5.Чай трав'яний 6.Фрукти свіжі	110 35 30 150 60	130 45 30 180 80
Обід	1. Баклажани тушковані з помідорами 2. Суп гречаний 3. Каша ячмінна рзсипчаста з маслом 4. Биточок особливий з яловичини 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з фруктів сушених 7. Фрукти свіжі	60 150 80/2 55 30 120 60	78 200 100/2,5 75 30 160 80
Вечеря	1.Зрази з сиру кисломолочного 2.Соус сметанный 3.Салат з моркви припущеної 4.Какао з молоком	90 40 45 120	120 55 60 160

	II тиждень		
	Понеділок		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1.Макарони відварні з твердим сиром 2.Яйце варене 3.Ікра бурякова 4.Чай трав'яний 5.Фрукти свіжі	90/7 40 45 150 60	113/9 40 60 180 80
Обід	1.Салат «Полонинський» 2.Суп польовий з сметаною 3.Каша гречана розсипчаста з маслом 4.Котлета рублена з курятини 5.Хліб цільнозерновий 6.Компот з фруктів 7.Фрукти свіжі	40 150/4 80/2 58 30 120 60	55 200/5 100/2,5 77 30 160 80
Вечера	1.Каша перлова в'язка з маслом 2.Оладки курячі 3.Ікра овочева 4.Хліб цільнозерновий 5.Сік фруктовий	80/2 70 45 30 120	100/2,5 93 60 30 180
	Вівторок		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1. Каша рисова з гарбузом 2. Салат морквяно-яблучний 3.Хліб цільнозерновий 4. Какао з молоком 5. Фрукти свіжі	149 60 30 120 60	200 80 30 160 80
Обід	1. Салат з свіжих огірків з цибулею 2. Суп гороховий з грінками 3. Каша ячмінна розсипчаста з маслом 4. Філе курки запечене під сиром 5. Компот з фруктів сушених 6. Фрукти свіжі	54 150/20 80/2 55 120 60	82 200/20 100/2,5 73 160 80
Вечера	1. Каша кукурудзяна з маслом 2. Шніцель рибний натуральний 3. Салат з буряка вареного 4.Компот з фруктів	80/2 47 45 120	100/2,5 70 60 160

	Середа		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1 . Каша вівсяна з маслом 2. Гуляш з курятини 3. Ікра бурякова 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з яблук 6.Фрукти свіжі	80/2 32/18 45 30 120 60	100/2,5 43/24 60 30 160 80
Обід	1. Баклажани тушковані з помідорами 2. Суп селянський з сметаною 3. Каша пшенична розсипчаста з маслом 4.Болоньезе з свинини 5.Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти свіжі	60 150/5 80/2 65 30 120 60	78 200/7 100/2,5 87 30 160 80
Вечеря	1. Ліниві вареники з маслом 2. Соус сметанный 3. Морква припущена з родзинками 4. Молоко кип'ячене	62 40 57 100	82 55 85 160
	Четвер		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1. Каша пшоняна на молоці 2.Суфле яєчне 3.Морква тушкова в сметані 4.Какао з молоком 5.Фрукти свіжі	140 75 55 120 60	180 75 75 160 80
Обід	1. Салат з свіжих огірків і помідорів 2. Борщ український 3.Пюре картопляне 4.Мафіни з овочами і твердим сиром 5.Хліб цільнозерновий 6.Компот з свіжих фруктів 7.Фрукти свіжі	62 150 90 63 30 120 60	80 200 110 84 30 160 80
Вечеря	1. Каша гречана з маслом 2.Хлібець рибний 3. Ікра бурякова 4. Хліб цільнозерновий 5.Сік фруктовий	80/2 48 55 30 120	100/2,5 72 75 30 180

	П'ятниця		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1. Каша пшенична з маслом 2. Нагетси з курятини 3. Огірки свіжі 4. Хліб цільнозерновий 5. Чай трав'яний 6. Фрукти свіжі	80/2 56 35 30 150 60	100/2,5 75 45 30 180 80
Обід	1. Капуста тушкована 2. Суп болгарський з сметаною 3. Каша ячмінна розсипчаста з маслом 4. Курячий рулет фарширований вареним яйцем 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти свіжі	45 150/4 80/2 60 30 120 60	60 200/5 100/2,5 80 30 160 80
Вечеря	1. Гратен «Зебра» 2. Соус фруктовий 3. Салат з моркви і яблука 4. Какао на молоці	116 40 60 120	155 57 80 160

	ІІІ тиждень		
	Понеділок		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1. Каша кукурудзяна з твердим сиром 2. Яйце варене 3. Ікра моркв'яна 4. Чай трав'яний 5. Фрукти свіжі	87 40 45 150 60	115 40 60 180 80
Обід	1. Салат з свіжих помідорів з солодким перцем 2. Суп овочевий з сметаною 3. Каша гречана розсипчаста з маслом 4. Котлета рублена з курятини 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти свіжі	60 150/4 80/2 58 30 120 60	80 200/5 100/2,5 77 30 160 80
Вечеря	1. Кнелі з курятини з рисом в сметанно-томатному соусі 2. Ікра овочева 3. Хліб цільнозерновий 4. Сік фруктовий	47/32 45 30 120	63/56 60 30 180
	Вівторок		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1. Каша вівсяна молочна 2. Морква тушкована в сметані 3. Хліб з твердим сиром 4. Какао з молоком 5. Фрукти свіжі	140 40 30/10 120 60	180 60 30/15 160 80
Обід	1. Салат з огірків з цибулею 2. Суп польовий з сметаною 3. Каша ячмінна розсипчаста з маслом 4. Рибна паличка з яйцем 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти свіжі	54 150/4 80/2 46 30 120 60	80 200/5 100/2,5 69 30 160 80
Вечеря	1. Каша пшенична з маслом 3. Тюфтелька куряча з овочами 4. Ікра кабачкова 5. Компот з фруктів	80/2 66/24 35 120	100/2,5 88/32 50 160

	Середа		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1. Каша гречана з маслом 2. Курятина в сметані 3. Салат з буряка вареного 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з фруктів 6. Фрукти свіжі	80/2 30/9 45 30 120 60	100/2,5 40/12 60 30 160 80
Обід	1. Салат з свіжих огірків і помідорів 2. Суп український з галушками 3. Пюре картопляне 4. Шніцель з свинини 6. Хліб цільнозерновий 7. Сік фруктовий 8. Фрукти свіжі	62 150/15 90 60 30 120 60	80 200/20 110 81 30 180 80
Вечеря	1. Запіканка вермішелево- сирна 2. Соус фруктовий 3. Морква тушкована в сметані 4. Какао з молоком	112 40 62 120	145 57 80 160
	Четвер		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1. Банош по- гуцульськи з твердим сиром 2. Омлет драчена 3. Салат з свіжих огірків 4. Чай трав'яний 5. Фрукти свіжі	84/4 42 35 150 60	100/7 42 45 180 80
Обід	1. Салат «Полонинський» 2. Борщ з картоплею і сметаною 3. Пюре горохове 4. Биточок рублений з курятини. 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти свіжі	38 150 80 58 30 120 60	52 200/7 100 77 30 160 80
Вечеря	1. Каша перлова в'язка з маслом 2. Фішболи в томатному соусі 3. Ікра овочева 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з фруктів	80/2 41/27 45 30 120	100/2,5 62/41 60 30 160

	П'ятниця		
	<i>Перелік страв</i>	<i>Вихід страв</i>	
		<i>Від 1-4 років</i>	<i>Від 4-6(7) років</i>
<i>Сніданок</i>	1. Каша пшенична розсипчаста з маслом 2. Чахохбілі з курятини 3. Салат з свіжих помідорів 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з яблук 6. Фрукти .	80\2 32/45 46 30 120 60	100/2,5 43/60 61 30 160 80
<i>Обід</i>	1. Салат з капусти з зеленим горошком 2. Суп болгарський з сметаною 3. Каша ячмінна розсипчаста з маслом 4. Шніцель з яловичини 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з фруктів сушених 7. Фрукти свіжі	45 150/4. 80/2 60 30 120 60	60 200/5 100/2,5 81 30 160 80
<i>Вечеря</i>	1. Пудинг сирно-яблучний 2. Соус сметанный 3. Морква припущена з родзинками 4. Молоко кип'ячене	134 40 57 100	178 55 85 160

	IV тиждень		
	Понеділок		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1. Макарони відварні з твердим сиром 2. Яйце варене 3. Буряк тушкований в сметанному соусі 4. Чай трав'яний 5. Фрукти свіжі	90/7 40 57 150 60	113/9 40 75 180 80
Обід	1. Ікра овочева збірна 2. Суп селянський з сметаною 3. Каша гречана розсипчаста з маслом 4. Тюфтелька куряча з овочами 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з фруктів сушених 7. Фрукти свіжі	45 150/5 80/2 66/24 30 120 60	60 200/7 100/2,5 88/32 30 160 80
Вечеря	1. Каша кукурудзяна з маслом 2. Оладки курячі 3. Салат з моркви і зеленого горошку 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з яблук	80/2 70 53 30 120	100/2,5 93 70 30 160
	Вівторок		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1. Каша боярська 2. Гарбуз запечений з яблуками 3. Ікра морквяна 4. Какао з молоком 5. Фрукти свіжі	95 48 45 120 40	114 67 60 160 60
Обід	1. Салат «Полонинський» 2. Суп гречаний 3. Каша пшенична розсипчаста з маслом 4. Рулет рибний 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з фруктів 7. Фрукти свіжі	38 150 80/2 53 30 120 60	52 200 100/2,5 79 30 160 80
Вечеря	1. Суфле з вареного курячого м'яса і рису 2. Салат з буряка вареного 3. Хліб цільнозерновий 4. Сік фруктовий	100 45 30 120	133 60 30 180

	Середа		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1. Каша вівсяна з маслом 2. Нагетси з курятини 3. Ікра овочева 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з яблук 6. Фрукти свіжі	80/2 56 45 30 120 60	100/2,5 75 60 30 160 80
Обід	1. Салат з свіжих помідорів з солодким перцем 2. Суп гороховий з грінками 3. Каша ячмінна розсипчаста з маслом 4. Болоньєзе з свинини 5. Компот з фруктів сушених 6. Фрукти свіжі	60 150/20 80/2 65 30 120 60	80 200/20 100/2,5 87 30 160 80
Вечеря	1. Сирники рожеві 2. Соус сметаний 3. Морква припущена з родзинками 4. Молоко кип'ячене	78 40 57 100	115 55 85 160
	Четвер		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1. Різотто з зеленим горошком і твердим сиром 2. Суфле яєчне 3. Ікра бурякова 4. Компот з фруктів 5. Фрукти свіжі	100 75 40 120 60	120 75 50 160 40
Обід	1. Баклажани тушковані з помідорами 2. Борщ український 3. Пюре картопляне 4. Котлета натуральна з філе курки 5. Хліб цільнозерновий 6. Сік фруктовий 7. Фрукти свіжі	60 150 90 48 30 120 60	78 200 110 65 30 180 80
Вечеря	1. Каша перлова в'язка з маслом 2. Шніцель рибний натуральний 3. Салат з варених овочів 4. Хліб цільнозерновий 5. Чай трав'яний	80/2 47 38 30 150	100/2,5 70 51 30 180

	П'ятниця		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
Сніданок	1. Каша кукурудзяна з маслом 2. Курка по- італійськи 3. Ікра овочева 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з яблук 6. Фрукти свіжі	80/2 36/10 45 30 120 60	100/2,5 48/12 60 30 160 80
Обід	1. Капуста тушкована 2. Суп картопляний з макаронними виробами 3. Каша пшенична з маслом 4. Ковбаска по-львівськи 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з фруктів сушених 7. Фрукти свіжі	45 150 80/2 45 30 120 60	60 200 100/2,5 56 30 160 80
Вечеря	1. Ліниві вареники з маслом 2. Соус фруктовий (вишня) 3. Морква тушкована в сметані 4. Какао з молоком	60 40 57 120	82 57 85 160