

ПОГОДЖЕНО:

Начальник Івано-Франківського
Управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Івано-Франківській області
_____ Ірина ОНИЩУК

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Директор ЗДО №3 «Бджілка»

_____ Руслана Палій

**Примірне
чотиритижневе сезонне меню
для організації триразового
харчування дітей
на зимовий період 2025-2026рік
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>
С н і д а н о к	1. Макарони відварні з маслом 2. Яйце варене 3. Ікра морквяна 4. Чай трав'яний 5. Фрукти	80 /2 40 45 150 60	100/2,5 40 60 180 80
О б і д	1. Салат з буряка вареного 2. Суп овочевий з сметаною 3. Каша ячмінна розсипчаста з маслом 4. Котлета рублена з курятини 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти	45 150/4 80/2 58 30 120 60	60 200/5 100/2,5 77 30 160 80
В е ч е р я	1. Кнелі з курятини з рисом в сметанно-томатному соусі 2. Салат з варених овочів 3. Хліб цільнозерновий 4. Сік фруктовий	47/32 38 30 120	63/56 51 30 180
	Вівторок		
	<i>Перелік страв</i>	<i>Вихід страв</i>	
		<i>Від 1-4 років</i>	<i>Від 4-6(7) років</i>
С н і д а н о к	1. Каша вівсяна на молоці 2. Морква тушкована в сметані 3. Хліб з твердим сиром 4. Какао з молоком 5. Фрукти	150 62 30/10 120 60	200 86 30/15 160 80
О б і д	1. Капуста тушкована 2. Суп польовий з сметаною 3. Каша гречана розсипчаста з маслом 4. Рулет курячий фарширований яйцем 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з яблук 7. Фрукти свіжі	45 150/4 80/2 60 30 120 60	60 200/5 100/2,5 80 30 160 80
В е ч е р я	1. Каша перлова в'язка з маслом 2. Фішболи в томатному соусі 3. Вінегрет 4. Компот з сухофруктів	80/2 41/27 50 120	100/2,5 63/41 75 160

	Середа		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1. Каша кукурудзяна з маслом 2. Курятина в сметані 3. Ікра бурякова 4. Хліб цільнозерновий 5. Чай трав'яний 6. Фрукти	80/2 30/9 45 30 150 60	100/2,5 40/12 60 30 180 80
О б і д	1. Ікра овочева 2. Суп картопляний з макаронними виробами 3. Пюре горохове 4. Ковбаска по-львівськи 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти	45 150 80/2 45 30 120 60	60 200 100/2,5 56 30 160 80
В е ч е р я	1. Ліниві вареники з маслом 2. Соус фруктовий 3. Салат з моркви і яблук 4. Какао з молоком	62/2 40 50 120	82/2,5 57 70 160
	Четвер		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1. Каша пшоняна на молоці 2. Омлет 3. Ікра морквяна 4. Компот з фруктів 5. Фрукти	150 60 45 120 60	200 60 60 160 80
О б і д	1. Салат з буряка вареного 2. Борщ український 3. Гречана каша розсипчаста з маслом 4. Шніцель рибний натуральний 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти свіжі	45 150 80/2 47 30 120 60	60 200 100/2,5 70 30 160 80
В е ч е р я	1. Каша ячмінна в'язка з маслом 2. Курка по-італійськи 3. Салат з варених овочів 4. Хліб цільнозерновий 5. Сік фруктовий	80/2 36/10 38 30 120	100/2,5 48/12 51 30 180

	П'ятниця		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1.Каша пшенична з маслом 2. Чахохбілі з курятини 3. Буряк тушкований в сметанному соусі 4. Хліб цільнозерновий 5.Компот з фруктів 6.Фрукти	80/2 32/45 50 30 120 60	100/2,5 43/60 65 30 160 80
О б і д	1. Капуста тушкова 2. Суп рисовий з томатом і сметаною 3. Каша перлова з маслом 4. Шніцель з свинини 5.Хліб цільнозерновий 6.Компот з сухофруктів 7.Фрукти	45 150/2 80/2 60 30 120 60	60 200/6 100/2,5 81 30 160 80
В е ч е р я	1.Запіканка вермішелево-сирна 2.Соус сметанный 3.Морква припущена з родзинками 4. Молоко кип'ячене	112 40 57 110	145 55 85 160

	II тиждень		
	Понеділок		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1. Каша кукурудзяна з твердим сиром 2. Омлет драчена 3. Ікра бурякова 4. Чай трав'яний 5. Фрукти	80 /10 42 55 150 60	100/12 42 75 180 80
О б і д	1. Салат з капусти і моркви 2. Суп український з галушками 3. Каша ячмінна розсипчаста з маслом 4. Биточок рублений з курятини паровий 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з фруктів 6. Фрукти	60 150 80/2 58 30 120 60	80 200 100/2,5 77 30 160 80
В е ч е р я	1. Каша гречана з маслом 2. Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі 3. Вінегрет 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з сухофруктів	80/2 60/30 50 30 120	100/2,5 90/45 75 30 160
	Вівторок		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1. Каша вівсяна на молоці 2. Яблуко печене 3. Хліб з маслом 4. Какао на молоці 5. Фрукти	150 53 30/2,5 120 50	200 70 30/2,5 160 60
О б і д	1. Салат з буряка вареного 2. Суп гороховий з грінками 3. Каша пшенична розсипчаста з маслом 4. Філе курки запечене під сиром 5. Компот з сухофруктів 6. Фрукти	45 150/20 80/2 55 120 60	60 200/20 100/2,5 73 160 80
В е ч е р я	1. Каша перлова в'язка з маслом 2. Нагетси курячі 3. Салат з варених овочів 4. Сік фруктовий	80/2 56 38 120	100/2,5 75 51 180

	Середа		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1.Суфле з вареного курячого м'яса та рису 2. Ікра бурякова 3. Хліб цільнозерновий 4. Чай трав'яний 5.Фрукти	100 35 30 150 60	133 45 30 180 80
О б і д	1.Капуста тушкована 2. Суп гречаний 3. Пюре картопляне 4. Шніцель з свинини 5.Хліб цільнозерновий 6. Компот з фруктів 7. Фрукти	45 150 90 60 30 120 60	60 200 110 81 30 160 80
В е ч е р я	1. Зрази з сиру кисломолочного 2.Соус з кураги 3. Морква тушкована в сметанному соусі 4.Молоко кип'ячене	90 57 62 100	120 72 86 160
	Четвер		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1.Макарони відварні з маслом 2.Яйце варене 3.Ікра морквяна 4. Компот з фруктів 5.Фрукти	80/2 40 45 120 60	100/2,5 40 60 160 80
О б і д	1. Салат з буряка вареного 2. Суп болгарський з сметаною 3.Каша гречана розсипчаста з маслом 4. Котлета натуральна з філе курки 5.Хліб цільнозерновий 6.Сік фруктовий 7. Фрукти	45 150/4 80/2 48 30 120 60	60 200/5 100/2,5 65 30 160 80
В е ч е р я	1. Каша кукурудзяна з маслом 2. Рулет рибний 3. Ікра овочева 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з сухофруктів	80/2 53 45 30 120	100/2,5 79 60 30 160

	П'ятниця		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1. Каша ячмінна з маслом 2. Гуляш з курятини 3. Буряк тушкований в сметанному соусі 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з фруктів 6. Фрукти	80/2 32/18 45 30 120 60	100/2,5 43/24 60 30 160 80
О б і д	1. Салат з капусти з зеленим горошком 2. Борщ з картоплею і сметаною 3. Каша пшенична розсипчаста з маслом 4. Ковбаска по- львівськи 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти	45 150 80/2 45 30 120 60	60 200/7 100/2,5 56 30 160 80
В е ч е р я	1. Гратен «Зебра» 2. Соус фруктовий 3. Морква припущена з родзинками 4. Какао з молоком	116 40 57 120	155 57 85 160

	ІІІ тиждень		
	Понеділок		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1.Макарон відварний з твердим сиром 2. Яйце варене 3. Салат з буряка вареного 4. Чай трав'яний 5. Фрукти свіжі	90/7 40 45 150 60	113/9 40 60 180 80
О б і д	1.Капуста тушкована 2.Суп гречаний 3. Каша ячмінна розсипчаста з маслом 3. Тюфтелька куряча з овочами 3.Хліб цільнозерновий 4. Компот з фруктів 5.Фрукти	45 150 80/2 66/24 30 120 60	60 200 100/2,5 88/32 30 160 80
В е ч е р я	1. Пшенична каша в'язка з маслом 2. Хлібець рибний 3. Ікра морквяна 4. Хліб цільнозерновий 5. Сік фруктовий	80/2 48 60 30 120	100/2,5 72 80 30 180
	Вівторок		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1. Каша боярська з родзинками 2. Яблуко печене 3. Хліб з твердим сиром 4. Какао з молоком 5. Фрукти свіжі	95 53 30/10 120 60	114 70 30/15 160 80
О б і д	1.Салат з буряка вареного 2. Суп гороховий з грінками 3. Пюре картопляне 4. Котлета натуральна з філе курки 5. Компот з сухофруктів 6.Фрукти свіжі	45 150/20 90 48 120 60	60 200/20 110 80 160 80
в е ч е р я	1.Каша перлова в'язка з маслом 2.Рулет курячий фарширований вареним яйцем 3.Вінегрет 4. Компот з фруктів	80/2 60 50 120	100/2,5 80 75 160

	Середа		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1. Каша гречана з маслом 2. Гуляш з курятини 3. Ікра бурякова 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з фруктів 6. Фрукти	80/2 32/18 55 30 120 60	100/2,5 43/24 75 30 160 80
О б і д	1. Салат з капусти з зеленим горошком 2. Суп український з галушками 3. Каша пшенична з маслом 4. Болоньєзе з свинини 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти	45 150/15 80/2 65 30 120 60	60 200/20 100/2,5 87 30 160 80
В е ч е р я	1. Пудинг сирно-моркв'яний 2. Соус сметанний 3. Салат з моркви і яблука 4. Какао з молоком	128 40 40 120	169 55 60 160
	Четвер		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1. Банос по-гуцульськи з твердим сиром 2. Суфле яєчне 3. Морква тушкована в сметанному соусі 4. Чай трав'яний 5. Фрукти	80/4 75 62 150 60	100/7 75 85 180 80
О б і д	1. Буряк тушкований з яблуком 2. Суп селянський з сметаною 3. Пюре картопляне 4. Котлета рибна любительська 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти свіжі	45 150/4 90/2 59 30 120 60	65 200/5 110/2,5 88 30 160 80
В е ч е р я	1. Каша ячмінна в'язка з маслом 2. Паличка куряча 3. Салат з варених овочів 4. Хліб цільнозерновий 5. Сік фруктовий	80/2 45 38 30 120	100/2,5 60 51 30 180

	П'ятниця		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1. Каша вівсяна з маслом 2. Чахохбілі з курятини 3. Ікра бурякова 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з фруктів 6. Фрукти свіжі	80/2 32/45 40 30 120 60	100/2,5 43/60 55 30 160 80
О б і д	1. Салат з капусти і моркви 2. Борщ з картоплею і сметаною 3. Каша гречана розсипчаста з маслом 4. Биточок особливий з яловичини 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти свіжі	45 150 80/2 55 30 120 60	60 200/7 100/2,5 70 30 160 80
В е ч е р я	1. Сирники рожеві 2. Соус сметанный 3. Морква припущена з родзинками 4. Молоко кип'ячене	78 40 57 100	115 55 85 160

	IV тиждень		
	Понеділок		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1. Макарони відварні з сиром твердим 2. Яйце варене 3. Ікра бурякова 4. Чай трав'яний 5. Фрукти свіжі	90/7 40 45 150 60	113/9 40 55 180 80
О б і д	1. Капуста тушкована 2. Суп польовий з сметаною 3. Каша пшенична розсипчаста з маслом 4. Котлета рублена з курятини 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти свіжі	45 150/4 80/2 58 30 120 60	60 200/5 100/2,5 77 30 160 80
В е ч е р я	1. Каша перлова в'язка з маслом 2. Оладки курячі 3. Ікра морквяна 4. Хліб цільнозерновий 5. Сік фруктовий	80/2 70 50 30 120	100/2,5 93 70 30 180
	Вівторок		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1. Каша пшоняна на молоці 2. Морква тушкована в сметанному соусі 3. Хліб з твердим сиром 4. Какао з молоком 5. Фрукти свіжі	150 62 30/10 120 60	200 86 30/15 160 80
О б і д	1. Салат з буряка вареного 2. Суп болгарський з сметаною 3. Пюре горохове 4. Биточок рублений з курятини паровий 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти свіжі	45 150/4 80/2 58 30 120 60	60 200/5 100/2.5 77 30 160 80
В е ч е р я	1. Каша ячмінна в'язка з маслом 2. Рибна паличка з яйцем 3. Вінегрет 4. Компот з фруктів	80/2 46 50 120	100/2,5 69 75 160

	Середа		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1. Каша кукурудзяна з маслом 2. Гуляш з курятини 3. Салат з буряка вареного 4. Хліб цільнозерновий 5. Чай трав'яний 6. Фрукти свіжі	80/2 32/18 45 30 150 60	100/2,5 43/24 60 30 180 80
О б і д	1. Салат з варених овочів 2. Суп селянський з сметаною 3. Пюре картопляне 4. Шніцель зі свинини 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з фруктів 7. Фрукти свіжі	38 150/5 90 60 30 120 60	51 200/7 110 81 30 160 80
В е ч е р я	1. Пудинг сирно -яблучний 2. Соус фруктовий 3. Морква тушкована в сметанному соусі 4. Какао з молоком	134 40 45 120	178 55 60 160
	Четвер		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1. Різотто з зеленим горошком і твердим сиром 2. Омлет 3. Ікра моркв'яна 4. Компот з фруктів 5. Фрукти свіжі	100 60 45 120 60	120 60 60 160 80
О б і д	1. Салат з буряка вареного 2. Борщ український 3. Каша гречана розсипчаста з маслом 4. Рулет рибний 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти свіжі	45 150 80/2 53 30 120 60	60 200 100/2,5 79 30 160 80
В е ч е р я	1. Каша пшенична розсипчаста з маслом 2. Нагетси з курятини 3. Ікра овочева 4. Сік фруктовий	80/2 56 45 120	100/2,5 75 60 180

	П'ятниця		
	Перелік страв	Вихід страв	
		Від 1-4 років	Від 4-6(7) років
С н і д а н о к	1. Каша пшоняна з маслом 2. Курка по- італійськи 3. Ікра бурякова 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з фруктів 6. Фрукти свіжі	80/2 36/10 40 30 120 60	100/2,5 48/12 55 30 160 80
О б і д	1. Капуста тушкована 2. Суп гречаний 3. Каша ячмінна з маслом 4. Мафіни з овочами 5. Хліб цільнозерновий 6. Компот з сухофруктів 7. Фрукти свіжі	45 150 80/2 63 30 120 60	60 200 100/2,5 84 30 160 80
В е ч е р я	1. Ліниві вареники з маслом 2. Соус сметаний 3. Морква припущена з родзинками 4. Молоко кип'ячене	62 33 57 100	82 58 85 160