

ПОГОДЖУЮ

Начальник управління  
держаного нагляду за дотриманням  
санітарного законодавства  
Головного управління  
Держпродспоживслужби  
в Харківській області

Тетяна КОЛПАКОВА

« 20 » *Квітня* 2022

*№ Вил-057/01-05/2468-22*  
*Від 20.04.2022*

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач Зачепилівського  
дошкільного навчального закладу

(ясла-садок) «Ромашка»  
Зачепилівської селищної ради  
Красноградського району  
(ясла-садок)  
Харківської області



Тина ПОРЦІАН

2022

## Примірне чотиритижневе меню

Зачепилівського дошкільного навчального закладу  
(ясла-садок) «Ромашка» Зачепилівської селищної ради  
Зачепилівського району Харківської області

на весняний період

Найменування продуктів	Маса нетто порцій харчових продуктів	
	Від 1 до 3 років	Від 4 до 5 (6) років
<b>Понеділок I тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Каша пшоняна з фруктами	110	150
Соус фруктовий з морожених ягід (з вишень)	30	40
Омлет	60	60
Салат з капусти білокачанної ранньої, огірків та кропу	60	80
Какао з молоком (без цукру)	120	160
<b>Обід</b>		
Буряк, тушкований із цибулею	60	80
Суп «Селянський» зі сметаною	150/7	200/9
Рибна паличка з яйцем	45	70
Пюре з бобових (із сочевиці)	80	100
Компот зі свіжих фруктів (з яблук)	120	160
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Вечеря</b>		
Салат зі свіжих помідорів та хлібу	60	80
Котлета рублена з курятини	45	60
Каша перлова (розсипчаста)	80	100
Молоко кип'ячене	150	200
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Вівторок I тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Салат зі свіжих помідорів з солодким перцем	60	80
Тюфтельки курячі	45/30	60/40
Каша ячна розсипчаста	80	100
Йогурт	100	125
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Обід</b>		
Салат зі свіжих огірків	60	80
Суп овочевий зі сметаною	150/4	200/5
Мафіни із яловичини та твердим сиром	65	85
Плов з родзинками	80	100
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
Хліб цільнозерновий	30	30
Чай (трав'яний) з липою без цукру	150	180
<b>Вечеря</b>		
Салат з гречкою та овочами	75	100
Пудинг із сиром кисломолочним і яблуками	130	170
Соус фруктовий (вишневий)	10	20
Сік фруктовий	120	180

<b>Середа I тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Запіканка з моркви та квасолі	90	130
Гуляш курячий	45	60
Каша пшенична (розсипчаста з цибулею)	80	100
Компот із сушених яблук	100	135
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/8	30/10
<b>Обід</b>		
Салат із капусти білокачанної ранньої та свіжими огірками зі сметаною	60	80
Суп гречаний	150	200
Шніцель зі свинини	45	60
Картопля тушкована з цибулею та томатом	80	100
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Вечеря</b>		
Салат з свіжих овочів(огірки, помідори, капуста рання) та яєць	60	80
Биток перловий	80	100
Яблуко фаршироване сиром кисломолочним	90	120
<b>Четвер I тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Суфле манно-морквяне	115	145
Сирники	80	120
Соус яблучний	60	80
Чай (трав'яний з мелісою) без цукру	150	180
<b>Обід</b>		
Салат зелений з огірками та помідорами	60	80
Борщ український	150	200
Нагетси курячі	45	60
Макарони відварні	80	100
Компот зі свіжих фруктів (з апельсинів)	120	160
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Вечеря</b>		
Салат з буряком та сухариками або томат свіжий	80/60	100/80
Суфле з вареного курячого м'яса та рису	100	130
Какао з молоком (без цукру)	150	200
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>П'ятниця I тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Салат «Полонинський» зі свіжих овочів	60	80
Каша в'язка кускус	80	100
Омлет «Скрамбл»	50	75
Йогурт	100	125

Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
<b>Обід</b>		
Салат з капустою білокачанною ранньою та ароматною олією	60	80
Суп-пюре горохове	150	200
Зрази картопляні з курячим м'ясом «Човники»	110	140
Компот з ягід свіжо - морожених (вишня)	130	160
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Вечеря</b>		
Салат з буряком та курагою	60	80
Хлібець рибний	40	60
Банош по-гуцульськи (кукурудзяна каша з сиром твердим)	80/4	100/7
Сік фруктовий	120	180
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Понеділок II тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Салат із свіжих огірків з цибулею	60	80
Локшинник з фруктами	130	170
Сік яблучний	120	180
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/10	30/15
<b>Обід</b>		
Горошок зелений, тушкований з капустою	60	80
Суп болгарський зі сметаною	150/2	200/5
Фіш боли (рибні) в томатному соусі	40/25	60/40
Рагу овочеве з кашею	80	100
Компот зі свіжих фруктів (вишні заморожені)	120	160
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Вечеря</b>		
Салат з буряком та ячною кашею	60	80
Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	80
Кисіль молочний	150	200
<b>Вівторок II тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	60	80
Суфле яєчне	75	75
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	100	120
Кисіль вишневий	150	180
<b>Обід</b>		
Салат з свіжими огірками та петрушкою	50	75
Борщ український	150	200
Курятина в сметані	45/3	60/5
Фалафель (квасолеве пюре)	80	100
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
Хліб цільнозерновий	30	30
Чай (трав'яний) з липою без цукру	150	180
<b>Вечеря</b>		
Овочі припущені в сметанному соусі	60	80

Оладки курячі	45	60
Картопля запечена скибочками (з вареної) під соусом молочним	80/40	100/50
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Середа II тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Салат з свіжих огірків	60	80
Суфле рибне	40	60
Каша гречана в'язка	80	100
Сік фруктовий	120	180
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/10	30/15
<b>Обід</b>		
Сала з червоної квасолі	60	80
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною	150/10/7	200/15/9
Голубці ліниві з курячим м'ясом	90	120
Компот зі свіжих фруктів (яблук)	120	160
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Вечеря</b>		
Морква тушкована з яблуками	60	80
Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	110	150
Соус із сухофруктів (курага)	50	70
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
<b>Четвер II тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Буряк у молочному соусі або салат зі свіжих помідорів	60/60	80/80
Биток рублений з курятини (паровий)	45	60
Полента (каша кукурудзяна запечена)	80	100
Компот із плодів сушених (родзинок)	120	160
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/7	30/11
<b>Обід</b>		
Салат з капусти білокачанної ранньої з зеленим горошком	60	80
Суп український з галушками	150/15	200/20
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі (свинина)	45/20	60/30
Каша ячна (в'язка)	80	100
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Вечеря</b>		
Зрази рисові з овочами	120	150
Омлет «Драчена»	40	40
Йогурт	100	125
Яблуко печене	60	80
<b>П'ятниця II тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Салат з капусти білокачанної ранньої, помідорів та огірків	60	80
Паличка куряча	45	60
Каша перлова (розсипчаста)	80	100
Какао з молоком без цукру	160	180

Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Обід</b>		
Томати свіжі	35	50
Суп-пюре з квасолі зі сметаною	150/3	200/6
Пиріг пастуший з яловичиною та картоплею	140	180
Узвар із сушених фруктів	120	160
Хліб цільнозерновий	30	30
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
<b>Вечеря</b>		
Битки рисові з морквою	80	100
Соус сметанный	30	50
Шарлотка яблучна	70	70
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
Чай (трав'яний) з мелісою без цукру	150	180
<b>Понеділок III тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Морква тушкована в сметані	60	80
Каша «Янтарна» (із пшона з яблуками)	100	125
Соус фруктовий ( з вишень морожених)	35	50
Сік фруктовий	120	180
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Обід</b>		
Огірок свіжий або	40	50
Буряк тушкований із цибулею	60	80
Суп рисовий	150	200
Рулет рибний	40	60
Картопляний гратен	80	100
Компот зі свіжих фруктів ( з яблук)	120	160
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/7	30/9
<b>Вечеря</b>		
Салат з яйцем та зеленим горошком	60	80
Чахохбілі з куркою	30/45	40/60
Каша геркулесова в'язка	80	100
Какао з молоком без цукру	150	180
<b>Вівторок III тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Салат зелений з огірками та помідорами	60	80
Суфле з вареного курячого м'яса	65	80
Каша ячна (розсипчаста з цибулею)	80	100
Чай (трав'яний) з липою без цукру	150	180
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/11	30/15
<b>Обід</b>		
Суп-пюре з яйцем та фрикаделькою	150/10	200/15
Тушкована капуста з овочами та м'ясом курячим	100	100
Бобові (сочевиця) в сметанному соусі	80	100
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
Хліб цільнозерновий	30	30

Компот із сушених фруктів	120	160
<b>Вечеря</b>		
Морква тушкована	60	80
Запіканка вермішельно-сирна	110	140
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
<b>Середа III тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Салат з відварної моркви та яблук	60	80
Омлет з твердим сиром	60	60
Каша в'язка пшенична	80	100
Компот з ягід морожених (вишня )	120	160
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Обід</b>		
Салат з капусти білокачанної ранньої, огірків та кропу	60	80
Суп гороховий з грінками	150/20	200/20
Пюре картопляне	80	100
Битки парові курячі	45	60
Соус сметанний	6	10
Сік фруктовий	120	180
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Вечеря</b>		
Кнелі курячі парові з рисом	80	100
Запіканка овочева	100	100
Молоко кип'ячене	150	200
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
<b>Четвер III тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Салат з буряком та чорносливом	60	80
Кури з яблуками в сметані	60	80
Каша гречана (в'язка )	80	100
Компот з плодів сушених	140	160
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/4	30/6
<b>Обід</b>		
Салат зі свіжих помідорів та хлібу	60	80
Борщ по-бахмацьки зі свіжої капусти та сметаною	150/5	200/5
Суфле м'ясне (зі свинини з овочами)	30	40
Каша перлова (в'язка)	80	100
Кисіль із апельсинів	150	180
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Вечеря</b>		
Салат з огірками та помідорами	60	80
Макарони відварні з маслом вершковим	100	130
Зрази з сиру кисломолочного	90	120
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80

<b>П'ятниця III тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Салат з капусти білокачанної ранньої з насінням	60	80
Котлета рибна любительська	40	60
Каша кукурудзяна (розсипчаста)	80	100
Йогурт	100	125
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Обід</b>		
Томат свіжий	40	50
або морква тушкована	60	80
Суп польовий із сметаною	150/4	200/5
Гречаник м'ясний з яловичини	45	60
Бобові з цибулею (сочевиця)	80	100
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
Хліб цільнозерновий	30	30
Чай (трав'яний) з липою без цукру	150	180
<b>Вечеря</b>		
Ясчня з помідорами	75	75
Рисово-яблучна запіканка зі сметаною	80	100
Какао з молоком без цукру	150	180
<b>Понеділок IV тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Котлета морквяна під сметанним соусом	50/15	70/25
Соус із сухофруктів (чорносливу)	40	50
Каша боярська (пшоняна)	80	100
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
<b>Обід</b>		
Салат з капусти білокачанної ранньої, огірків та кропу	60	80
Суп з крупою перловою та сметаною	150/6	200/8
Шніцель рибний натуральний	40	60
Каша гречана розсипчаста	80	100
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	160
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Вечеря</b>		
Ікра буряково-морквяна або салат зі свіжих томатів	60	80
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	45	60
Картопляне пюре	80	100
Какао з молоком без цукру	150	180
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Вівторок IV тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Салат з капустою білокачанною ранньою та свіжими огірками зі сметаною	60	80
Пудинг із курятини	60	80
Каша кукурудзяна з сиром твердим	87	115
Сік яблучний	120	180



Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Обід</b>		
Салат з свіжими огірками та петрушкою	60	80
Борщ український	150	200
Філе курки запечене під сиром твердим	55	70
Пюре з бобових(з гороху) з вершковим маслом	80	100
Компот із апельсинів	140	180
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Вечеря</b>		
Салат з гречкою та овочами	150	180
Вареники лінівi з фруктовим соусом (морожена вишня)	60/40	80/60
Чай (трав'яний) з липи без цукру	150	180
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
<b>Середа IV тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Салат з свіжих овочів та яєць	60	80
Тюфтельки рибні в сметанно- томатному соусі	40/30	60/45
Каша ячна розсипчаста	80	100
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/8	30/12
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
<b>Обід</b>		
Салат з помідорів та солодкого перцю	60	80
Суп з макаронними виробами	150	200
Картопляне рагу із курятини	100	130
Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	180
Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Вечеря</b>		
Морква тушкована	60	80
Яєчний рулет з фаршем овочевим	100	100
Биточки пшоняні з соусом із сухофруктів (яблук сушених)	80/40	100/60
Молоко кип'ячене	150	200
<b>Четвер IV тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Салат зі свіжої білокачанної капусти ранньої та ароматної олії	60	80
Курка по- італійськи (підлива)	45/10	60/12
Каша пшенична розсипчаста	80	100
Компот із суміші сухофруктів	120	160
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/12
<b>Обід</b>		
Салат зі свіжих огірків та цибулі зеленої	60	80
Суп з сочевиці з м'ясною фрикаделькою (без картоплі)	150/10	200/20
Макаронник з м'ясом яловичини	90	120
Хліб цільнозерновий	30	30
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
<b>Вечеря</b>		
Буряк, тушкований з яблуками	60	80

Запіканка сирно-манна з бананом та сметаною	120	150
Сік фруктовий	120	180
<b>Пятниця IV тиждень</b>		
<b>Сніданок</b>		
Салат зі свіжих томатів	60	80
Яйце варене	1 шт.	1 шт.
Каша вівсяна в'язка	80	100
Какао з молоком без цукру	150	180
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/12
<b>Обід</b>		
Салат із свіжих огірків з цибулею	60	80
Борщ полтавський з галушками і сметаною	150/6	200/8
Болоньезе (зі свинини)	65	87
Каша перлова в'язка	80	100
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80
Хліб цільнозерновий	30	30
Чай (трав'яний) з мелісою без цукру	150	180
<b>Вечеря</b>		
Морква, тушкована з яблуками	60	80
Котлети січені курячі зі сметанним соусом із цибулею	45/15	60/25
Товчанка ( з квасолею)	80	100
Фрукти різноманітні, сезонні свіжі	60	80