

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

Тетяна КОЛПАКОВА

« 30 » грудня 2021

б. 1 - 7963 НС - 21

№ 01-21/171 від 02.12.2021

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач Зачепилівського
дошкільного навчального закладу
(ясла-садок) «Ромашка»

Зачепилівської селищної ради

Красноградського району

Харківської області

Інна ПОРЦІАН

2021



Примірне чотиритижневе меню

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

на зимовий період

Найменування продуктів	Маса нетто					
	Від 1 до 3 років	Від 3 до 4 років	Від 4 до 5 (6) років			
Понеділок I тиждень						
Сніданок						
Каша пшоняна з фруктами	110	110	150			
Соус фруктовий з морожених ягід (з вишень)	30	30	40			
Омлет	60	60	60			
Салат з морквою та імбирем	60	60	80			
Какао з молоком (без цукру)	120	120	160			
Обід						
Буряк, тушкований із цибулею	60	60	80			
Суп «Селянський» зі сметаною	150/7	150/7	200/9			
Рибна паличка з яйцем	45	45	70			
Пюре з бобових (із сочевиці)	80	80	100			
Компот зі свіжих фруктів (з яблук)	120	120	160			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Вечеря						
Салат з запеченою капустою та родзинками	45	45	65			
Котлета рублена з курятини	45	45	60			
Каша гречана (розсипчаста)	80	80	100			
Молоко кип'ячене	150	150	200			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Вівторок I тиждень						
Сніданок						
Томати солоні	-	-	50			
Салат зі свіжої капусти	60	60	-			
Тюфтельки курячі (з овочами)	45/30	45/30	60/40			
Каша ячна розсипчаста	80	80	100			
Йогурт	100	100	125			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Обід						
Салат з вареного буряка	60	60	80			
Суп овочевий зі сметаною	150/4	150/4	200/5			
Мафіни із яловичини та твердим сиром	65	65	85			
Плов	80/13	80/13	100/16			
Фрукти свіжі (груші)	60	60	80			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Чай (трав'яний) з липою без цукру	150	150	180			
Вечеря						
Пюре з гарбуза	75	100	100			
Пудинг сирно- манно-яблучний	130	130	170			
Соус фруктовий (вишневий)	10	10	20			
Сік фруктовий	120	120	180			

Середа I тиждень						
Сніданок						
Салат із морквою та твердим сиром	60	60	80			
Гуляш курячий	45	45	60			
Каша пшенична (розсипчаста з цибулею)	80	80	100			
Компот із сушених яблук	100	100	135			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Обід						
Салат із квашеної капусти	-	-	50			
Салат вітамінний	60	60	-			
Суп гречаний	150	150	200			
Шніцель зі свинини	45	45	60			
Картопля тушкована з цибулею та томатом	80	80	100			
Фрукти свіжі (апельсини)	60	60	80			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Вечеря						
Буряк, тушкований в сметанному соусі	60	60	80			
Биток перловий	80	80	100			
Яблуко фаршироване сиром кисломолочним	90	90	120			
Четвер I тиждень						
Сніданок						
Каша вівсяна з гарбузом	120	120	160			
Сирники	80	80	120			
Соус яблучний	60	60	80			
Чай (трав'яний з мелісою) без цукру	150	150	180			
Обід						
Морква, тушкована з овочами	60	60	80			
Борщ український	150	150	200			
Нагетси курячі	45	45	60			
Макарони відварні	80	80	100			
Компот зі свіжих фруктів (з апельсинів)	120	120	160			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Вечеря						
Салат з буряком та сухариками	80	80	100			
Суфле з вареного курячого м'яса та рису	100	100	130			
Какао з молоком (без цукру)	150	150	200			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
П'ятниця I тиждень						
Сніданок						
Салат зі свіжої капусти та моркви	60	60	80			
Каша в'язка кускус	80	80	100			
Омлет «Скрамбл»	50	50	75			
Йогурт	100	100	125			
Фрукти свіжі (мандарини)	60	60	80			

Обід						
Салат з варених овочів	60	60	80			
Суп-пюре горохове	150	150	200			
Зрази картопляні з курячим м'ясом «Човники»	110	110	140			
Компот з ягід морожених (вишня)	130	130	160			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Вечеря						
Салат з буряком та курагою	60	60	80			
Хлібець рибний	40	40	60			
Банош по-гуцульськи (кукурудзяна каша з сиром твердим)	80/4	80/4	100/7			
Сік фруктовий	120	120	180			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Понеділок II тиждень						
Сніданок						
Салат морквяно-яблучний з сиром твердим	60/10	60/15	80/15			
Локшинник з фруктами	130	130	170			
Сік яблучний	120	120	180			
Обід						
Горошок зелений, тушкований з капостою	60	60	80			
Суп болгарський зі сметаною	150/2	150/2	200/5			
Фіш боли (рибні) в томатному соусі	40/25	40/25	60/40			
Рагу овочеве з кашею	80	80	100			
Компот зі свіжих фруктів (вишні заморожені)	120	120	160			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Вечеря						
Гарбуз відварний	60	60	80			
Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	60	80			
Каша пшенична в'язка	80	80	100			
Кисіль молочний	150	150	200			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Вівторок II тиждень						
Сніданок						
Салат з капусти, моркви та яблук	60	60	80			
Суфле яечне	75	75	75			
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	100	100	120			
Кисіль вишневий	150	150	180			
Обід						
Томат солоний	-	-	50			
Салат з вареного буряка	60	60	-			
Борщ український	150	150	200			

Курятина в сметані	45/3	45/3	60/5			
Фалафель (квасолеве пюре)	80	80	100			
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Чай (трав'яний) з липою без цукру	150	150	180			
Вечеря						
Овочі припущені в сметанному соусі	60	60	80			
Оладки курячі	45	45	60			
Картопля запечена скибочками (з вареної)	80	80	100			
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/10	30/10	30/15			
Середа II тиждень						
Сніданок						
Ікра з буряка	60	60	80			
Суфле рибне	40	40	60			
Каша гречана в'язка	80	80	100			
Сік фруктовий	120	120	180			
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/10	30/10	30/15			
Обід						
Сала з червоної квасолі	60	60	80			
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною	150/10/7	150/10/7	200/15/9			
Голубці ліниві з курячим м'ясом	90	90	120			
Компот зі свіжих фруктів (яблук)	120	120	160			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Вечеря						
Гарбуз припущений	60	60	80			
Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	110	110	150			
Соус із сухофруктів (курага)	50	50	70			
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80			
Четвер II тиждень						
Сніданок						
Буряк у молочному соусі	60	60	80			
Биток рублений з курятини (паровий)	45	45	60			
Полента (каша кукурудзяна запечена)	80	80	100			
Компот із плодів сушених (родзинок)	120	120	160			
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/7	30/7	30/11			
Обід						
Капуста смажена в сухарях (з білокачанної капусти)	60	60	80			
Суп український з галушками	150/15	150/15	200/20			
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі (свинина)	45/20	45/20	60/30			
Каша ячна (в'язка)	80	80	100			
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			

Вечеря						
Зрази рисові з овочами	120	120	150			
Омлет «Драчена»	40	40	40			
Йогурт	100	100	125			
Яблуко печене	60	60	80			
П'ятниця II тиждень						
Сніданок						
Салат з капусти білокачанної, квашеної та буряка вареного	-	-	80			
Салат з запеченою капустою та родзинками	60	60	-			
Паличка куряча	45	45	60			
Каша перлова (розсипчаста)	80	80	100			
Какао з молоком без цукру	160	160	180			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Обід						
Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	60	60	80			
Суп-пюре з квасолі зі сметаною	150/3	150/3	200/6			
Пиріг пастуший з яловичиною та картоплею	140	140	180			
Лимонад імбирний	150	150	200			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Фрукти свіжі (апельсини)	60	60	80			
Вечеря						
Гарбуз запечений з яйцем	60	60	80			
Биточок гречаний	80	80	100			
Соус сметанный	30	30	50			
Шарлотка яблучна	70	70	70			
Свіжі фрукти (груші)	60	60	80			
Чай (трав'яний) з мелісою без цукру	150	150	180			
Понеділок III тиждень						
Сніданок						
Морква тушкована в сметані	60	60	80			
Каша «Янтарна» (із пшона з яблуками)	100	100	125			
Соус фруктовий (з вишень морожених)	35	35	50			
Сік фруктовий	120	120	180			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Обід						
Огірок солоний	-	-	40			
Буряк тушкований із цибулею	60	60	-			
Суп рисовий	150	150	200			
Рулет рибний	40	40	60			
Картопляний гратен	80	80	100			
Компот зі свіжих фруктів (з яблук)	120	120	160			
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/7	30/7	30/9			
Вечеря						
Салат з яйцем та зеленим горошком	60	60	80			

Чахохбілі з куркою	30/45	30/45	40/60		
Каша геркулесова в'язка	80	80	100		
Какао з молоком без цукру	150	150	180		
Вівторок III тиждень					
Сніданок					
Салат з морки, яблук	45	45	60		
Суфле з вареного курячого м'яса	65	65	80		
Каша ячна (розсипчаста з цибулею)	80	80	100		
Чай (трав'яний) з липою без цукру	150	150	180		
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/11	30/11	30/15		
Обід					
Суп-пюре з яйцем та фрикаделькою	150/10	150/10	200/15		
Тушкована капуста з овочами та м'ясом курячим	100	100	100		
Бобові (сочевиця) в сметанному соусі	80	80	100		
Фрукти свіжі (апельсини)	60	60	80		
Хліб цільнозерновий	30	30	30		
Узвар із сушених фруктів	120	120	160		
Вечеря					
Гарбуз запечений з фруктами	85	85	115		
Запіканка вермішельно-сирна	110	110	140		
Банан (свіжий)	60	60	80		
Середа III тиждень					
Сніданок					
Салат з яблуками та квашеною капустою	-	-	80		
Салат з морквою та яблуком	60	60	-		
Омлет з твердим сиром	60	60	60		
Каша в'язка пшенична (з морквою)	90	90	125		
Компот з ягід морожених (вишня)	120	120	160		
Хліб цільнозерновий	30	30	30		
Обід					
Салат з капусти із зеленим горошком	60	60	80		
Суп гороховий з грінками	150/20	150/20	200/20		
Пюре картопляне	80	80	100		
Битки парові курячі	45	45	60		
Соус сметанный	6	6	10		
Сік фруктовий	120	120	180		
Хліб цільнозерновий	30	30	30		
Вечеря					
Кнелі курячі парові з рисом	80	80	100		
Запіканка овочева	100	100	100		
Фрукти свіжі (банани)	60	60	80		
Четвер III тиждень					
Сніданок					
Салат з буряком та чорносливом	60	60	80		
Кури з яблуками в сметані	60	60	80		

Каша гречана (в'язка)	80	80	100			
Компот з плодів сушених (кураги)	140	140	160			
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/4	30/4	30/6			
Обід						
Салат вітамінний	60	60	80			
Борщ по-бахмацьки зі свіжої капусти та сметаною	150/5	150/5	200/5			
Суфле м'ясне (зі свинини з овочами)	30	30	40			
Каша перлова (в'язка)	80	80	100			
Кисіль із апельсинів	150	150	180			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Вечеря						
Каша гарбузова з рисом	100	100	150			
Зрази з сиру кисломолочного	90	90	120			
Фрукти свіжі (груші)	60	60	80			
П'ятниця III тиждень						
Сніданок						
Капуста білокачанна смажена в яйці	60	60	80			
Котлета рибна любительська	40	40	60			
Каша кукурудзяна (розсипчаста)	80	80	100			
Йогурт	100	100	125			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Обід						
Томати солоні	-	-	50			
Морква тушкована	60	60	-			
Суп польовий із сметаною	150/4	150/4	200/5			
Гречаник м'ясний з яловичини	45	45	60			
Бобові з цибулею (сочевиця)	80	80	100			
Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Чай (трав'яний) з липою без цукру	150	150	180			
Вечеря						
Пюре бурякове	60	60	80			
Ячна кашка	50	-	-			
Яйце варене	-	40	40			
Запіканка рисова зі свіжими плодами (з грушами)	80	80	100			
Соус яблучний	45	45	60			
Какао з молоком без цукру	150	150	180			
Понеділок IV						
Сніданок						
Котлета морквяна під сметанним соусом	50/15	50/15	70/25			
Каша боярська (пшоняна)	80	80	100			
Соус із сухофруктів (чорносливу)	40	40	50			
Фрукти свіжі (апельсини)	60	60	80			
Обід						
Томати солоні	-	-	50			

Салат з запеченої капусти	60	60	-			
Суп з крупою перловою та сметаною	150/6	150/6	200/8			
Шніцель рибний натуральний	40	40	60			
Каша гречана розсипчаста	80	80	100			
Компот із свіжих фруктів (з яблук)	120	120	160			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Вечеря						
Ікра буряково-морквяна	60	60	80			
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	45	45	60			
Картопляне пюре	80	80	100			
Какао з молоком без цукру	150	150	180			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Вівторок IV						
Сніданок						
Салат вітамінний	60	60	80			
Пудинг із курятини	60	60	80			
Каша кукурудзяна з сиром твердим	87	87	115			
Сік яблучний	120	120	180			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Обід						
Салат з червоної капусти	60	60	80			
Борщ український	150	150	200			
Філе курки запечене під сиром твердим	55	55	70			
Пюре з бобових(з гороху) з вершковим маслом	80	80	100			
Компот із апельсинів	140	140	180			
Хліб цільнозерновий	30	30	30			
Вечеря						
Каша рисова з гарбузом (з молоком)	150	150	200			
Вареники ліниві з фруктовим соусом (морожена вишня)	60/40	60/40	80/60			
Чай (трав'яний) з липи без цукру	150	150	180			
Середа IV						
Сніданок						
Салат із солоних огірків з цибулею	-	-	50			
Салат з моркви та капусти	60	60	-			
Тюфтельки рибні в сметанно- томатному соусі	40/30	40/30	60/45			
Каша ячна розсипчаста	80	80	100			
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/8	30/8	30/12			
Фрукти свіжі (груші свіжі)	60	60	80			
Обід						
Салат з гарбузовим насінням та зеленим горошком	60	60	80			
Суп з макаронними виробами	150	150	200			
Картопляне рагу із курятини	100	100	130			

Компот із свіжих фруктів (яблук)	120	120	180		
Хліб цільнозерновий	30	30	30		
Вечеря					
Морква припущена з родзинками	60	60	80		
Яечний рулет з фаршем	100	100	100		
Биточки пшоняні з соусом із сухофруктів (яблук сушених)	80/40	80/40	100/60		
Молоко кип'ячене	150	150	200		
Четвер IV					
Сніданок					
Салат з запеченої капусти	60	60	80		
Курка по- італійськи (підлива)	45/10	45/10	60/12		
Каша пшенична розсипчаста	80	80	100		
Компот із суміші сухофруктів	120	120	160		
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/8	30/12		
Обід					
Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	60	60	80		
Суп з сочевиці з м'ясною фрикаделькою (без картоплі)	150/10	150/10	200/20		
Макаронник з м'ясом яловичини	90	90	120		
Хліб цільнозерновий	30	30	30		
Фрукти свіжі (апельсини)	60	60	80		
Вечеря					
Гарбуз запечений з яблуками	60	60	80		
Пудинг сирно-манно-морквяний	120	120	160		
Соус фруктовий (з вишень заморожених)	25	25	35		
Сік фруктовий	120	120	180		
П'ятниця IV					
Сніданок					
Салат з моркви та капусти	60	60	80		
Омлет	30	30	60		
Каша вівсяна в'язка	80	80	100		
Какао з молоком без цукру	150	150	180		
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/8	30/8	30/12		
Обід					
Ікра бурякова	60	60	80		
Борщ полтавський з галушками і сметаною	150/6	150/6	200/8		
Болоньєзе (зі свинини)	65	65	87		
Каша перлова в'язка	80	80	100		
Фрукти свіжі (яблука)	60	60	80		
Хліб цільнозерновий	30	30	30		
Чай (трав'яний) з мелісою без цукру	150	150	180		
Вечеря					
Морква, тушкована з яблуками	60	60	80		
Котлети січені курячі зі сметанним соусом із цибулею	45/15	45/15	60/25		

Товчанка (з квасолею)	80	80	100			
Фрукти свіжі (апельсини)	60	60	80			