

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років в Пирятинському ЗДО „Берізка“ на літній період

Понеділок 1 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:			
Каша гречана розсипчаста	103	103	164
Бігос овочево-курячий	8/22	8/22	11 /29
Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/10/2	30/10/2	30/15/2,5
Чай трав'яний	140	140	170
Банан	80	80	100
Обід:			
Суп український з галушками та м'ясом	150/ 15/20	150/ 15/20	200/ 20/ 30
Каша ячна в'язка	103	103	164
Котлета рибна любительська	59	59	88
Соус червоний основний	30	30	50
Томат свіжий	34	34	49
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Полуденок:			
Каша молочна пшоняна	180	180	220
Булка здобна	50	50	75
Вівторок 1 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:			
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	127	157
Соус червоний основний	30	30	50
Капуста припущена	80	80	100
Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5
Сік персиковий	120	120	180
Обід:			

Борщ український зі сметаною	150/4	150/4	200/5
Макаронні вироби відварені з маслом	110/2	110/2	160/ 2,5
Соус червоний основний	30	30	50
Нагетси з м'яса курки	56	56	75
Огірок свіжий			62
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із свіжих яблук	100	100	130
Банан	80	80	100
Полуденок:			
Сирники рожеві (з морквою)	65	68	80
Соус сметанный (на молоці)	35	35	48
Какао	150	150	180
Середа 1 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:			
Каша ячна в`язка	103	103	164
Соус червоний основний	30	30	50
Капуста припущена	80	80	100
Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5
Йогурт	100	100	125
Банан	80	80	100
Обід:			
Суп гречаний з м'ясною фрикаделькою	150 /11	150 /11	200 /15
Каша вівсяна в`язка	103	103	164
Соус червоний основний	30	30	50
Тюфтелька куряча (з овочами)	66/ 24	66/ 24	88/ 32
Томат свіжий	34	34	49
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Яблуко	40	40	60
Полуденок:			
Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао)	116/ 10	122/ 10	155/15
Молоко кип`ячене 3,2%	100	100	160
Четвер 1 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		

	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Макарони відварені з овочами	130	130	160
Бігос овочево-курчячий	8/22	8/22	11/29
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/10/2	30/10/2	30/15/2,5
Какао	150	150	180
Обід:			
Суп гороховий з м'ясом	180/20	180/20	200/30
Картопляне пюре	91	91	114
Соус червоний основний	30	30	50
Шніцель рибний натуральний	47	47	70
Огірок свіжий			62
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Банан	80	80	100
Полуденок:			
Каша гречана розсипчаста	103	103	164
Соус червоний основний	30	30	50
Капуста припущена	80	80	100
Чай трав'яний	140	140	170
П'ятниця 1 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:			
Макаронні вироби відварені з маслом	110/2	110/2	160/2,5
Соус червоний основний	30	30	50
Капуста припущена	80	80	100
Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт
Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5
Какао	150	150	180
Обід:			
Борщ з картоплею зі сметаною та м'ясом	150/20	150/20	200/7/30
Плов з м'ясом курки	140	140	170
Томат свіжий	34	34	49
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150

Банан		60	60	80
Полуденок:				
Каша рідка гречана з молоком	170	176	210	
Булка здобна	50	50	75	

Понеділок 2 тиждень				
Найменування страв та виробів	Вихід			
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	
Сніданок:				
Каша вівсяна в'язка	103	103	164	
Соус червоний основний	30	30	50	
Бігос овочево-кур'ячий	8/22	8/22	11 /29	
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/10/2	30/10/2	30/15/2,5	
Чай трав'яний	140	140	170	
Яблуко	65	65	85	
Обід:				
Суп з макаронними виробами та картоплею з м'ясом	150/20	150/20	200/30	
Каша гречана розсипчаста	103	103	164	
Соус червоний основний	30	30	50	
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	60/30	90/45	
Огірок свіжий			62	
Хліб цільнозерновий	30	30	30	
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150	
Полуденок:				
Каша молочна рисова	180	180	220	
Булка здобна	50	50	75	
Вівторок 2 тиждень				
Найменування страв та виробів	Вихід			
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років	
Сніданок:				
Каша ячна в'язка	103	103	164	
Соус червоний основний	30	30	50	
Капуста припущена	80	80	100	

Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт
Хліб цільзерновий з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5
Сік персиковий	120	120	180
Обід:			
Суп вівсяний з м'ясом	200/ 20	200/ 20	250/ 30
Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	100	113
Котлета натуральна з м'яса курки (філе) панірована в сухарях	48	48	65
Томат свіжий	34	34	49
Хліб цільзерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Банан	80	80	100
Полуденок:			
Запіканка вермішеливо-сирна	112	116	145
Соус сметанный на молоці	35	35	48
Молоко кип'ячене 3,2%	100	100	160
Середа 2 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:			
Макарони відварені з овочами	130	130	160
Огірок свіжий			62
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/10/2	30/10/2	30/15/2,5
Чай трав'яний	140	140	170
Банан	80	80	100
Обід:			
Борщ український зі сметаною та м'ясом	150/4/20	150/4/20	200/5/ 30
Каша перлова розсипчаста	113	113	143
Соус червоний основний	30	30	50
Курячий шніцель	45	45	60
Капуста припущена	80	80	100
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Яблуко	40	40	60
Полуденок:			
Ватрушка	90	90	110
Йогурт	100	100	125

Четвер 2 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:			
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	127	157
Бігос овочево-курячий	8/22	8/22	11 /29
Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт
Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5
Молоко кип'ячене 3,2%	100	100	160
Обід:			
Суп ячний з м'ясом	150/ 15/20	150/ 15/20	200/ 20/30
Каша рисова розсипчаста з цибулею	127	127	157
Соус червоний основний	30	30	50
Котлета рибна любительська	59	59	88
Огірок свіжий			62
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Полуденок:			
Каша гречана розсипчаста	103	103	164
Капуста припущена	80	80	100
Какао	150	150	180
П'ятниця 2 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:			
Каша перлова розсипчаста	113	113	143
Соус червоний основний	30	30	50
Капуста припущена	80	80	100
Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5
Молоко кип'ячене	100	100	160
Банан	80	80	100
Обід:			

Капусняк з м'ясом	200/ 20	200/20	250/ 30
Каша пшенична в'язка	113	113	143
Соус червоний основний	30	30	50
Тюфтелька куряча (з овочами)	66/ 24	66/ 24	88/ 32
Огірок свіжий			62
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Банан	80	80	100
Полуденок:			
Суп молочний з макаронами	175/ 1,8	180/ 1,8	200/ 2,5
Булка здобна	50	50	75

Понеділок 3 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:			
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	127	157
Бігос овочево-курячий	8/ 22	8/ 22	11/ 29
Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/10/2	30/10/2	30/15/2,5
Чай трав'яний	140	140	170
Яблуко	65	65	85
Обід:			
Суп вівсяний з м'ясом	200/ 20	200/ 20	250/ 30
Каша гречана розсипчаста	103	103	164
Соус червоний основний	30	30	50
Шніцель рибний натуральний	47	47	70
Томат свіжий	34	34	49
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Полуденок:			
Каша молочна манна	180	180	220
Булка здобна	50	50	75
Вівторок 3 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		

	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:			
Макаронні вироби відварені з маслом	110/2	110/2	160/2,5
Соус червоний основний	30	30	50
Капуста припущена	80	80	100
Хліб цільзерновий з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5
Компот із свіжих яблук	100	100	130
Обід:			
Суп гречаний з м'ясом	150/ 20	150/ 20	200/ 30
Пюре з бобових (гороху або сочевиці) з цибулею	125	100	150
Котлета рублена з м'яса курки	58	58	77
Огірок свіжий			62
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Банан	80	80	100
Полуденок:			
Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао)	116/10	122/10	155/15
Молоко кип'ячене 3,2%	100	100	160
Середа 3 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:			
Каша ячна в`язка	103	103	164
Соус червоний основний	30	30	50
Капуста припущена	80	80	100
Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт
Хліб цільзерновий з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5
Чай трав'яний	140	140	170
Банан	80	80	100
Обід:			
Борщ з картоплею зі сметаною та м'ясом	150/4 /20	150/4 /20	200/7 /30
Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	100	113

Кнелі із м'яса курки з рисом в сметанно-томатному соусі	47/ 32	47/ 32	63/ 43
Томат свіжий	34	34	49
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Яблуко	40	40	60
Полуденок:			
Сирники	112	116	145
Соус сметанный	35	35	48
Какао	150	150	180
Четвер 3 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:			
Каша гречана розсипчаста	103	103	164
Бігос овочево-курячий	8/22	8/22	11 /29
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/10/2	30/10/2	30/15/2,5
Компот із свіжих яблук	100	100	130
Обід:			
Суп гороховий з м'ясом	180/ 20	180/ 20	200/ 30
Булгур	120	120	150
Котлета рибна любительська	59	59	88
Соус червоний основний	30	30	50
Огірок свіжий			62
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Банан	80	80	100
Полуденок:			
Макаронні вироби відварені з овочами	100	100	130
Капуста припущена	80	80	100
Какао	150	150	180
П'ятниця 3 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		

	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Каша вівсяна в'язка	103	103	164
Соус червоний основний	30	30	50
Бігос	8/22	8/22	11 /29
Хліб цільзерновий з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5
Сік персиковий	120	120	180
Обід:			
Борщ український зі сметаною та м'ясом	150/4 /20	150/4 /20	200/5 /30
Каша ячна вязка	103	103	164
Гуляш курячий	32/18	32/18	43/24
Томат свіжий	34	34	49
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Банан	60	60	80
Полуденок:			
Каша рідка гречана з молоком	170	176	210
Булка здобна	50	50	75

Понеділок 4 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:			
Макаронні вироби відварені з маслом	110/ 2	110/ 2	160/ 2,5
Бігос овочево-курячий	8/22	8/22	11 /29
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/10/2	30/10/2	30/15/2,5
Чай трав'яний	140	140	170
Обід:			
Суп гороховий м'ясом	180/ 20	180/ 20	200/ 30
Каша гречана розсипчаста	103 /2	103 /2	164 /2,5
Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	60/30	90/45
Томат свіжий	34	34	49
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Яблуко	65	65	85

Полуденок:			
Каша молочна рисовва	180	180	220
Булка здобна	50	50	75
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	127	157
Соус червоний основний	30	30	50
Капуста припущена	80	80	100
Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт
Хліб цільзерновий з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5
Компот із свіжих яблук	100	100	130
Капусняк з м'ясом	200/20	200	250/30
Булгур	120	120	150
Соус червоний основний	30	30	50
Нагетси з м'яса курки	56	56	75
Огірок свіжий			62
Хліб цільзерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Банан	80	80	100
Запіканка рисово сирна зі сметаною	115/6	115/6	150/13
Какао	150	150	180
Середа 4 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:			
Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	96	120
Соус червоний основний	30	30	50
Огірок свіжий			62
Хліб цільзерновий з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5
Сік персиковий	120	120	180
Банан	80	80	100
Обід:			
Суп з макаронними виробами та картоплею та м'ясом	150/ 20	150/ 20	200/ 30
Каша гречана розсипчаста	103	103	164
Курячий шніцель	45	45	60

Капуста припущена	80	80	100
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Яблуко	40	40	60
Полуденок:			
Ватрушка	90	90	110
Какао	150	150	180
Четвер 4 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:			
Каша перлова розсипчаста	113	113	143
Бігос овочево-курчячий	8/22	8/22	11/29
Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт
Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2	30/2,5
Чай трав'яний	140	140	170
Банан	80	80	100
Обід:			
Борщ український зі сметаною та м'ясом	150/4/20	150/4/20	200/5/30
Каша рисова розсипчаста з цибулею	127	127	157
Соус червоний основний	30	30	50
Шніцель рибний натуральний	47	47	70
Томат свіжий	34	34	49
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Яблуко	40	40	60
Полуденок:			
Каша гречана розсипчаста	103	103	164
Капуста припущена	80	80	100
Компот із св.яблук	100	100	130
П'ятниця 4 тиждень			
Найменування страв та виробів	Вихід		
	Від 1-3 років	Від 3-4 років	Від 4-6 (7) років

Сніданок:			
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	127	157
Соус червоний основний	30	30	50
Огірок свіжий			62
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/10/2	30/10/2	30/15/2,5
Какао	150	150	180
Обід:			
Суп вівсяний з м'ясом	200/ 20	200/ 20	250/ 30
Плов з м'ясом курки	140	140	170
Томат свіжий	34	34	49
Хліб цільнозерновий	30	30	30
Компот із суміші сухофруктів	100	100	150
Банан	80	80	100
Полуденок:			
Суп молочний з макаронами	175/ 1,8	180/ 1,8	200/ 2,5
Булка здобна	50	50	75