

ПОГОДЖУЮ
 Начальник
 Долинського відділу
 Калуського районного управління
 Головного управління
 Держпродспоживслужби
 в Івано-Франківській області
 Тарас БОГАЧОВ

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Директор
 Вигодського закладу дошкільної
 освіти (ясел-садка) «Дзвіночок»
 Вигодської селищної ради
 Галина ЛУЦЬКА

Перспективне чотиритижневе сезонне меню
 для здійснення харчування дошкільних груп на літній
 період 2022 - 2023 навчальний рік

№	Найменування страви	Маса нетто порцій харчових продуктів для відповідної вікової групи			
		від 1 до 4 років		від 4 до 6 (7) років	
		Вихід	Ккал.	Вихід	Ккал.
I тиждень					
1.	<i>Сніданок</i>	<i>Понеділок</i>			
	Морква тушкова в сметані	65	68	86	92
	Каша "Янтарна"	100	141	125	146
	Чай (трав'яний)	150		180	
	Хліб цілнозерновий пшеничний	30	71	30	71
	Фрукти свіжі (банан)	60	53	80	71
	Всього:		333		380
	<i>Обід</i>				
	Суп рисовий з помідором та сметаною	150/2	82	200/8	117
	Макарони відварні з сиром твердим	90/ 7	76	113 /9	109
	Рулет рибний	53	76	79	109
	Салат із свіжих огірків	23	16	26	18
	Компот із свіжих яблук	120	50	160	60
	Хліб цілнозерновий житній	30	68	30	68
	Всього:		368		481
	<i>Вечеря</i>				
	Горошок овочевий відварний	58	58	72	66
	Чахохбілі з куркою	34/ 45	92	43/ 60	122
	Зрази картопляні (з овочами)	80	114	100	143
	Какао	150	93	180	115
	Фрукти свіжі (персик)	60	26	80	34
Всього:		383		480	
Добова енергетична цінність, ккал		1084		1341	
2.	<i>Сніданок</i>	<i>Вівторок</i>			
	Салат "Полинський"	38	24	58	31
	Суфле із курятини	65	101	87	136

Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	117	102	149
Хліб цільнозерновий пшеничний з сиром твердим	30/10	111	30 /14	125
Сік фруктовий	120	66	180	99
Всього		419		540
Обід				
Суп-пюре з яйцем та фрикаделькою	150/ 10	109	200 /14	145
Перець, фарширований курячим м'ясом та рисом	75	109	100	141
Бобові (квасоля) в сметанному соусі	91	125	123	172
Фрукти свіжі (персик)	60	26	80	34
Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68
Всього:		437		560
Вечеря				
Запіканка вермішеливо-сирна	116	247	145	297
Сливи тушковані	41	18	55	24
Йогурт 2,5%	90	53	125	74
Всього:		318		395
Добова енергетична цінність, ккал		1174		1495
3.	Сніданок		Середа	
Ікра кабачкова	25	28	30	35
Омлет з твердим сиром	57	113	57	113
Каша в'язка пшенична з морквою	100	128	125	159
Сік фруктовий	120	66	180	99
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	71	30	71
Фрукти свіжі (персик)	60	26	80	34
Всього:		432		511
Обід				
Салат із капусти з зеленим горошком	45	41	60	51
Суп гороховий з грінками	150 /20	156	200/20	184
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарах	48	97	65	126
Картопляне пюре	91	85	114	106
Компот із свіжих яблук	120	62	180	82
Хліб цільнозерновий житній	60	68	60	68
Всього:		509		617
Вечеря				
Салат з вареного буряка	48	34	69	49
Кнелі із курятини з рисом в сметано-томатному соусі	47/32	110	63/56	157
Запікана овочева	117	204	117	204
Фрукти свіжі (банан)	60	53	80	71

	Молоко кип'ячене	100	52	160	96
	Всього:		453		577
	Добова енергетична цінність, ккал		1394		1705
4.	<i>Сніданок</i>	<i>Четвер</i>			
	Курятина в сметані	30/19	113	40/12	151
	Каша гречана в'язка	90	87	113	109
	Чай (трав'яний)	140	67	160	77
	Хліб цільнозерновий пшеничний з сиром твердим	30/4	86	30/8	93
	Фрукти свіжі (яблуко)	60	27	80	34
	Всього:		380		464
	<i>Обід</i>				
	Борщ по-бахмацьки зі сметаною	150	94	150/5	113
	Суфле м'ясне з овочами	30	165	40	219
	Каша перлова в'язка	82	71	103	89
	Салат із свіжих огірків	54	27	82	35
	Компот із плодів сушених	140	67	160	77
	Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68
	Всього:		492		601
	<i>Вечеря</i>				
	Зрази з сиру кисломолочного з курагою	95	289	120	361
	Соус сметанний	35	45	48	69
	Фрукти свіжі (слива)	60	24	80	32
	Кисіль	150	91	185	113
			449		575
	Добова енергетична цінність, ккал		1321		1640
5.	<i>Сніданок</i>	<i>П'ятниця</i>			
	Капуста білокачана підсмажена в яйці	38	38	48	48
	Котлета рибна любительська	59	81	88	116
	Каша кукурудзяна розсипчаста	90	113	113	141
	Хліб цільнозерновий пшеничний	30	71	30	71
	Кефір 2,5%	90	53	125	74
	Всього:		356		450
	<i>Обід</i>				
	Томати свіжі	17	4	26	6
	Суп польовий із сметаною	150/4	72	200/5	94
	Гречаник м'ясний з яловичини	54	105	72	138
	Бобові (квасоля) в сметанному соусі	88	148	114	183
	Фрукти свіжі (персик)	60	26	80	34
	Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68
	Всього:		423		523
	<i>Вечеря</i>				

	Салат з буряка	55	56	75	73
	Яйце варене	40	63	40	63
	Запіканка рисова із свіжими плодами (з сливами)	90	122	113	153
	Какао	150	70	180	95
	Фрукти свіжі (виноград)	60	39	80	52
	Всього:		350		436
	Добова енергетична цінність, ккал		1129		1409
II тиждень					
1.	<i>Сніданок</i>	<i>Понеділок</i>			
	Каша пшоняна з фруктами	117	176	147	220
	Омлет	60	89	60	89
	Морква тушкована з чорносливом	53	52	70	67
	Фрукти (яблуко)	60	27	80	36
	Молоко кип'ячене	100	52	120	62
	Всього:		396		474
	<i>Обід</i>				
	Суп із цвітною капустою з сметаною	150/7	60	200/9	79
	Рибна паличка з яйцем	46	98	69	137
	Салат із огірків	54	27	82	35
	Пюре з бобових (гороху) з цибулею	100	167	125	208
	Компот із свіжих яблук	120	50	160	66
	Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68
	Всього:		470		593
	<i>Вечеря</i>				
	Котлета рублена з курятини	58	111	77	148
	Каша гречана розсипчаста	82	125	103	157
	Какао	135	80	160	96
	Хліб цільнозерновий пшеничний	30	71	30	71
	Фрукти (персик)	60	26	80	34
	Всього:		413		506
	Добова енергетична цінність, ккал		1279		1573
2.	<i>Сніданок</i>	<i>Вівторок</i>			
	Салат із свіжих томатів	46	21	61	30
	Тюфтелька куряча (з овочами)	66/24	141	88/32	184
	Каша ячна розсипчаста	90	109	103	125
	Кефір 2,5%	100	59	125	74
	Хліб цільнозерновий пшеничний	30	71	30	71
	Всього:		352		371
	<i>Обід</i>				
	Суп овочевий зі сметаною	150/4	61	200/5	80
	Мафіни з овочами та твердим сиром	63	112	84	149

	Салат із капусти з зеленим горошком	45	41	60	50
	Каша рисова розсипчаста	90	59	100	73
	Фрукти свіжі (сливи)	60	26	80	34
	Хліб цільнозерновий житній	30	71	30	71
	Всього:		524		682
	Вечеря				
	Пудинг сирно-яблучний	140	256	140	322
	Соус сметанний	35	45	48	69
	Сік виноградний	120	71	180	106
	Фрукти (банан)	60	53	80	36
	Всього:		346		482
	Добова енергетична цінність, ккал		1222		1535
3.	Сніданок			Середа	
	Рагу із кабачків	28	29	37	37
	Гуляш курячий	32/18	87	43/24	116
	Каша пшенична розсипчаста з цибулею	97	142	121	177
	Чай трав'яний	150		180	
	Хліб цільнозерновий пшеничний з сиром твердим	30/8	89	30/13	118
	Всього:		347		584,09
	Обід				
	Томати свіжі	34	8	49	11
	Суп гречаний	150	56	200	77
	Шніцель зі свинини	60	199	81	262
	Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	119	113	135
	Компот із сушених яблук	100	34	135	46
	Фрукти свіжі (персик)	54	23	80	34
	Хліб цільнозерновий житній	30	71	30	71
	Всього:		510		636
	Вечеря				
	Салат з буряка	57	48	75	63
	Биточок перловий	80	150	100	180
	Яблуко фаршироване з сиром кисломолочним	94	142	124	185
	Кисіль	150	91	185	113
	Всього:		431		541
	Добова енергетична цінність, ккал		1288		1761,09
	Сніданок			Четвер	
	Каша вівсяна	129	139	162	176
	Сирники рожеві (з морквою)	83	194	115	264
	Соус сметанний	35	45	48	69

Фруки свіжі (персик)	60	26	80	34
Чай трав'яний	150		180	
Всього:		404		543
<i>Обід</i>				
Борщ український з сметаною	150/4	69	200/5	89
Нагетси курячі	56	136	75	182
Салат із свіжих огірків	54	27	82	35
Мафіни відварені з овочами	100	121	130	157
Компот із свіжих яблук	120	50	160	66
Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68
Всього:		471		597
<i>Вечеря</i>				
Овочі по-карпатськи	80	73,8	107	95,36
Суфле з вареного курячого м'яса та рису	100	132,32	133	175,32
Кисіль	150	91	185	113
Фруки свіжі (яблуко)	60	27	80	36
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	71	30	71
Всього:		395,12		490,68
Добова енергетична цінність, ккал		1270,12		1630,68
5.	<i>Сніданок</i>		<i>П'ятниця</i>	
Омлет з морквою	60	86	60	86
Шарлотка з рису та овочів	120	191	147	230
Соус сметанний (на молоці)	40	45	55	69
Фрукти свіжі (банан)	60	53	80	71
Какао	135	80	160	96
Всього:		455		552
<i>Обід</i>				
Суп-пюре гороховий	150	100	200	131
Зрази картопляні з курячим м'ясом "Човники"	116	164	145	200
Бігос овочево - курячий	8/22	30	13/32	46
Хліб цільнозерновий житній	30	71	30	71
Компот із свіжих фруктів (виноград)	120	62	160	82
Всього:		427		530
<i>Вечеря</i>				
Салат із свіжих томатів	54	27	82	35
Хлібець рибний	48	76	72	106
Банош по гуцульськи з твердим сиром	80/4	107	100/7	141
Фрукти свіжі (виноград)	60	39	80	52
Сік персиковий	120	82	180	122
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	68	30	68
Всього:		399		524

	Добова енергетична цінність, ккал		1281		1606
III тиждень					
1.	Сніданок	Понеділок			
	Салат морквяно-яблучний з твердим сиром	94	85	126	110
	Локшинник з фруктами	141	214	175	268
	Сік яблучний	120	50	180	76
	Какао	135	80	160	96
	Фрукти свіжі (банан)	60	53	80	71
	Всього		482		621
	Обід				
	Горошок овочевий відварний	60	74	70	82
	Суп болгарський зі сметаною	150/4	73	200/5	98
	Фіш боли в томатному соусі	41/27	71	62/41	109
	Рагу овочеве з кашею	95	105	120	130
	Кампот із свіжих яблук	120	50	160	66
	Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68
	Всього:		441		553
	Вечеря				
	Кабачки смажені	33	27	48	39
	Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	119	80	154
	Каша пшенична в'язка	90	87	113	109
	Фрукти свіжі (слива)	60	26	80	34
	Кисіль	150	91	185	113
	Хліб цільнозерновий пшеничний	30	71	30	71
	Всього:		421		520
	Добова енергетична цінність, ккал		1344		1694
2.	Сніданок	Вівторок			
	Салат з капусти, моркви та яблук	68	54	95	73
	Суфле яєчне	75	118	75	118
	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	100	116	120	141
	Чай трав'яний	150		180	
	Всього:		288		332
	Обід				
	Томати свіжі	18	4	24	6
	Борщ з картоплею зі сметаною	150	67	200/7	105
	Курятина в сметані	30/9	113	40/12	151
	Фалафель	77	150	96	190
	Фрукти свіжі (банани)	60	53	80	71
	Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68

Всього:			455		591
<i>Вечеря</i>					
Овочі припущені в сметанному соусі	86	74	115	99	
Оладки курячі	70	114	93	148	
Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	80	94	100	
Хліб цільнозерновий пшеничний з сиром твердим	30/4	86	30/8	114	
Фрукти свіжі (слива)	60	26	80	34	
Молоко кип'ячене	100	52	160	83	
Всього:		432		578	
Добова енергетична цінність, ккал		1175		1501	
3.	<i>Сніданок</i>	<i>Середа</i>			
Ікра з буряка	55	40	75	54	
Суфле рибне	45	62	68	93	
Каша гречана в'язка	82	125	103	156	
Сік апельсиновий	120	64	180	97	
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	71	30	71	
Всього:		362		471	
<i>Обід</i>					
Салат з квасолі	70	108	70	108	
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною	150/11/7	118	200/15/9	153	
Голубці ліниві з курячим м'ясом	90	90	120	124	
Фрукти свіжі (виноград)	60	39	80	52	
Компот із свіжого яблук	120	61	160	82	
Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68	
Всього:		484		587	
<i>Вечеря</i>					
Гратен " Зебра "	122	222	155	283	
Соус із сухофруктів (курага)	55	66	74	82	
Фрукти свіжі (банани)	60	53	80	71	
Йогурт	90	53	125	74	
Всього:		394		510	
Добова енергетична цінність, ккал		1240		1568	
4.	<i>Сніданок</i>	<i>Четвер</i>			
Салат із свіжих помідорів та огірків	62	45	83	53	
Биточок рублений з курятини паровий	58	86	77	113	
Полента	90	99	110	120	
Чай трав'яний	150		180		
Хліб цільнозерновий пшеничний з сиром твердим	30/7,5	98	30 10	111	

Всього:			328		397
<i>Обід</i>					
Капуста смажена в сухарях	23	22	30	27	
Суп український з галушками	150/15	82	200/20	105	
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі (свинина)	27/23	192	36/31	257	
Картопляне пюре	91	85	114	106	
Компот із сухофруктів	116	61	140	72	
Фрукти свіжі (сливи)	60	26	82	34	
Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68	
Всього:		536		669	
<i>Вечеря</i>					
Зрази рисові з овочами	127	197	154	239	
Соус сметанний з томатом	7	21	16	40	
Омлет драчена	42	96	42	96	
Фрукти свіжі (банани)	60	53	80	71	
Кисіль	150	91	185	113	
Всього:		458		559	
Добова енергетична цінність, ккал			1322		1625
5.	<i>Сніданок</i>	<i>П'ятниця</i>			
Ікра овочева	45	35	60	45	
Паличка куряча	45	103	60	134	
Каша перлова розсипчаста	90	108	113	135	
Сік фруктовий	120	66	180	99	
Фрукти свіжі (персик)	60	26	80	34	
Всього:		338		447	
<i>Обід</i>					
Салат із свіжих огірків	26	17	31	22	
Суп пюре з квасолі зі сметаною	150	115	200/6	161	
Пиріг пастуший	140	153	187	202	
Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68	
Компот зі свіжих яблук	120	49	160	66	
Всього:		402		519	
<i>Вечеря</i>					
Биточок гречаний	88	173	110	215	
Салат з капусти і моркви	68	53	95	72	
Соус сметанний	34	26	58	46	
Фрукти свіжі (виноград)	60	39	80	52	
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	71	30	71	
Всього:		252		333	
Добова енергетична цінність, ккал			992		1299
IV тиждень					

1.	Сніданок	Понеділок			
	Котлета морквяна під сметанним соусом	50/36	121	70/50	161
	Каша боярська (із пшона з родзинками)	100	163	114	188
	Фрукти свіжі (слива)	62	27	87	37
	Сік фруктовий	130	88	170	116
	Всього:		399		502
	Обід				
	Салат із свіжих томатів	25	28	30	32
	Суп селянський з перловою крупою та сметаною	150/6	71	200/8	94
	Шніцель рибний натуральний	47	85	70	121
	Каша гречана розсипчаста	90	135	113	171
	Компот із свіжих яблук	120	50	160	66
	Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68
	Всього:		437		552
	Вечеря				
	Кабачок фарширований овочами та соусом сметанним з томатом	45/17	57	60/22	76
	Котлета натуральна з філе м'яса курки панірована в сухарях	48	97	65	126
	Картопляне пюре	91	85	114	106
	Какао	150	47	180	56
	Хліб цільнозерновий пшеничний	30	71	30	71
	Всього:		357		435
	Добова енергетична цінність, ккал		1193		1489
2.	Сніданок	Вівторок			
	Ікра овочева збірна	45	35	60	46
	Пудинг із курятини	60	98	80	129
	Каша кукурудзяна з сиром твердим	87	122	115	159
	Хліб цільнозерновий пшеничний	30	71	30	71
	Фрукти свіжі (персик)	60	26	80	34
	Чай трав'яний	150		180	
	Всього:		352		439
	Обід				
	Борщ чернігівський	150	63	200	83
	Філе м'яса курки запечене під сиром	55	120	73	160
	Пюре з бобових (гороху) з вершковим маслом	90	151	103	175
	Компот із винограду	120	62	160	82
	Томати свіжі	40	7	58	7
	Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68

	Всього:		471		575
	<i>Вечеря</i>				
	Вареники лінівці	62	196	82	252
	Соус сметанный	35	45	48	69
	Фрукти свіжі (банани)	60	53	80	71
	Йогурт	90	53	125	74
	Всього:		347		466
	Добова енергетична цінність, ккал		1170		1480
	<i>Сніданок</i>			<i>Середа</i>	
3.	Салат із свіжих огірків	54	27	82	35
	Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	129	90/45	190
	Каша ячна розсипчаста	90	109	108	132
	Хліб цільнозерновий пшеничний з сиром твердим	30	71	30 3	71
	Фрукти свіжі (слива)	60	26	80	34
	Всього:		362		462
	<i>Обід</i>				
	Салат із зеленого горошку з цибулею	77	88	72	80
	Суп картопляний з макоронними виробами	150	71	200	94
	Рагу із курятини	32/102	152	43/136	201
	Компот із свіжих яблук	134	3953	182	72
	Фрукти свіжі (банан)	60	60	67	67
	Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68
	Всього:		4392		582
	<i>Вечеря</i>				
	Морква припущена з родзинками	58	38	85	55
	Ячний рулет з фаршем	100	161	100	161
	Биточки пшоняні із соусом із сухофруктів	60/44	142	88/62	208
	Молоко кип'ячене	100	52	160	83
	Всього:		393		507
	Добова енергетична цінність, ккал		5147		1551
	<i>Сніданок</i>			<i>Четвер</i>	
4.	Пудинг із цвітної капусти	61	52	83	70
	Курка по-італійськи	36 /10	83	48/12	109
	Каша пшенична розсипчаста з цибулею	90	132	113	166
	Компот із суміші сухофруктів	100	39	100	39
	Хліб цільнозерновий пшеничний з сиром твердим	30 8	100	30 12	114
	Всього:		406		498

<i>Обід</i>					
Салат із буряка	55	46	75	62	
Суп харчо	200/5	83	250/6	94	
Макаронник з м'ясом яловичини	94	168	118	214	
Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68	
Фрукти (яблука)	30	14	40	18	
Всього:		379		456	
<i>Вечеря</i>					
Яблуко печене	68	27	91	36	
Пудинг сирно-морквяний	135	236	169	296	
Соус сметанний	35	45	48	69	
Сік фруктовий	130	88	170	116	
Всього:		396		517	
Добова енергетична цінність, ккал		1181		1471	
<i>Сніданок</i>		<i>П'ятниця</i>			
5. Салат із варених овочів	38	38	51	49	
Ячня з помідорами	75	91	75	91	
Каша вівсяна в'язка	82	74	103	92	
Чай трав'яний	150		180		
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	71			
Хліб цільнозерновий пшеничний з сиром твердим			30/6	93	
Всього:		274		325	
<i>Обід</i>					
Борщ полтавський з галушками і сметаною	150/6	106	200/8	140	
Балоньезе (із свинини)	65	168	87	222	
Каша перлова в'язка	82	71	103	89	
Салат із свіжих огірків	54	27	82	35	
Фрукти свіжі (банан)	45	40	80	71	
Хліб цільнозерновий житній	30	68	30	68	
Кисіль	150	91	185	113	
Всього:		571		738	
<i>Вечеря</i>					
Перець солодкий підсмажений	32	55	44	74	
Зрази з курятини з омлетом та овочами в сметанному соусі	67/26	152	90/44	215	
Товчанка	114	139	114	139	
Фрукти свіжі слива	60	26	80	34	
Какао	135	80	160	96	
Всього:		452		558	
Добова енергетична цінність, ккал		1297		1621	

Медична сестра

Руслана КОВАЛЕНКО





