**Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років**

**в Пирятинському ЗДО „Ромашка“ на зимовий період**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понеділок 1 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречана розсипчаста | 103 | 103 | 164 | 5,31 | 5,31 | 8,48 | 3,20 | 3,20 | 5,12 | 26,58 | 26,58 | 42,4 | 157,23 | 157,23 | 250,9 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Огірок солоний |  |  | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Яйце варене | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 3,81 | 3,81 | 3,81 | 3,45 | 3,45 | 3,45 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 47 | 47 | 47 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/10 | 30/10 | 30/15 | 4,42 | 4,42 | 5,58 | 5,35 | 5,35 | 6,83 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 107,4 | 107,4 | 125,6 |
| Чай трав’яний | 140 | 140 | 170 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| Яблуко | 65 | 65 | 85 | 0,26 | 0,26 | 0,34 | 0,26 | 0,26 | 0,34 | 7,7 | 7,7 | 10 | 34 | 34 | 45 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **14,07** | **14,07** | **19,63** | **14,28** | **14,28** | **18,34** | **46,1** | **46,1** | **71,58** | **371,28** | **371,28** | **529,9** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп український з галушками та м’ясом | 150/  15/20 | 150/  15/20 | 200/  20/  30 | 1,79/  3,64 | 1,79/  3,64 | 2,37/  5,46 | 2,83/  3,68 | 2,83/  3,68 | 3,44/  5,52 | 12,36/  0,14 | 12,36/  0,14 | 16,36/  0,21 | 81,52/  48,2 | 81,52/  48,2 | 105,13/  72,3 |
| Каша ячна в`язка | 103 | 103 | 164 | 2,17 | 2,17 | 3,45 | 2,09 | 2,09 | 3,33 | 14,59 | 14,59 | 23,23 | 86,2 | 86,2 | 137,25 |
| Нагетси з м’яса курки | 56 | 56 | 75 | 11,49 | 11,49 | 15,43 | 4,62 | 4,62 | 6,08 | 12,16 | 12,16 | 16,64 | 138 | 138 | 183 |
| Ікра з буряка | 80 | 80 | 100 | 1,36 | 1,36 | 1,71 | 2,58 | 2,58 | 3,08 | 8,73 | 8,73 | 10,97 | 59,61 | 59,61 | 73,67 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **23,98** | **23,98** | **32,36** | **18,6** | **18,6** | **24,35** | **80,19** | **85,18** | **114,05** | **581,43** | **600,38** | **796,92** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочна пшоняна | 180 | 180 | 220 | 6,23 | 6,23 | 7,69 | 5,95 | 5,95 | 7,4 | 17,63 | 21,62 | 26,52 | 148,6 | 163,76 | 202,09 |
| Булка здобна | 50 | 50 | 75 | 4,0 | 4,0 | 5,47 | 3,92 | 3,92 | 4,7 | 20,21 | 27,2 | 34,85 | 127,66 | 154,19 | 196,15 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **10,22** | **10,22** | **13,15** | **10,47** | **10,47** | **13,03** | **37,84** | **48,82** | **61,37** | **276,26** | **317,95** | **398,24** |
| **Всього за день** |  |  |  | **48,27** | **48,27** | **65,14** | **43,35** | **43,35** | **55,72** | **164,13** | **180,1** | **247** | **1228,97** | **1289,61** | **1725,06** |
| **Вівторок 1 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенична розсипчаста з цибулею | 127 | 127 | 157 | 5,08 | 5,08 | 6,28 | 3,03 | 3,03 | 3,74 | 31,85 | 31,85 | 39,37 | 176,85 | 176,85 | 218,63 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Капуста тушкована | 80 | 80 | 100 | 1,9 | 1,9 | 2,5 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 6,22 | 6,22 | 8,62 | 50,27 | 50,27 | 65,17 |
| Хліб цільнозерновий з маслом вершковим | 30/2 | 30/2 | 30/2,5 | 2,12 | 2,12 | 2,12 | 3,85 | 3,85 | 4,21 | 9,93 | 9,93 | 9,93 | 84,22 | 84,22 | 87,53 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **9,49** | **9,49** | **11,56** | **10,91** | **10,91** | **13,2** | **68,79** | **68,79** | **89,41** | **418,99** | **418,99** | **528,69** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ український зі сметаною | 150/4 | 150/4 | 200/5 | 2,1 | 2,1 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 3,2 | 10,0 | 10,0 | 13,1 | 69 | 69 | 89 |
| Каша рисова розсипчаста з цибулею | 127 | 127 | 157 | 3,0 | 3,0 | 3,71 | 2,9 | 2,9 | 3,59 | 29,9 | 29,9 | 36,96 | 159 | 159 | 196,56 |
| Котлета рибна любительська | 59 | 59 | 88 | 10,2 | 10,2 | 14,73 | 1,77 | 1,77 | 2,60 | 21,84 | 21,84 | 28,25 | 81,21 | 81,21 | 116,36 |
| Ікра буряково-морквяна | 60 | 60 | 100 | 0,8 | 0,8 | 1,16 | 2,14 | 2,14 | 3,24 | 5,0 | 5,0 | 8,2 | 42,98 | 42,98 | 65,29 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **19,63** | **19,63** | **26,34** | **12,11** | **12,11** | **15,53** | **98,95** | **103,94** | **133,15** | **520,09** | **539,04** | **692,78** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сирники рожеві  (з морквою) | 65 | 68 | 80 | 10,1 | 10,1 | 11,9 | 8,1 | 8,1 | 10,0 | 7,2 | 10,8 | 12,6 | 144 | 158 | 188 |
| Соус сметанний  (на молоці) | 35 | 35 | 48 | 0,98 | 0,98 | 1,55 | 2,44 | 2,44 | 3,97 | 4,67 | 4,67 | 6,74 | 45 | 45 | 69 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 5,20 | 5,20 | 6,41 | 4,45 | 4,45 | 5,46 | 8,43 | 8,43 | 10,35 | 93,20 | 93,20 | 114,50 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **16,28** | **16,28** | **19,86** | **14,99** | **14,99** | **19,43** | **20,3** | **23,9** | **29,69** | **282,2** | **296,2** | **371,5** |
| **Всього за день** |  |  |  | **45,4** | **45,4** | **57,76** | **38,01** | **38,01** | **48,16** | **188,04** | **196,63** | **252,25** | **1221,28** | **1254,23** | **1592,97** |
| **Середа 1 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вівсяна в’язка | 103 | 103 | 164 | 2,77 | 2,77 | 4,41 | 3,34 | 3,34 | 5,32 | 13,16 | 13,16 | 20,95 | 92 | 92 | 146,48 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Огірок солоний |  |  | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/10 | 30/10 | 30/15 | 4,42 | 4,42 | 5,58 | 5,35 | 5,35 | 6,83 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 107,4 | 107,4 | 125,6 |
| Чай трав’яний | 140 | 140 | 170 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **8,66** | **8,66** | **12,91** | **11,11** | **11,11** | **15,25** | **41,57** | **41,57** | **60,92** | **301,85** | **301,85** | **429,48** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гречаний з м’ясом | 150/  20 | 150/  20 | 200/  30 | 1,5/  3,64 | 1,5/  3,64 | 2,0/  5,46 | 1,2/  3,68 | 1,2/  3,68 | 1,6/  5,52 | 10,2/  0,14 | 10,2/  0,14 | 13,8/  0,21 | 56/  48,2 | 56/  48,2 | 77/  72,3 |
| Картопляне пюре | 91 | 91 | 114 | 2,01 | 2,01 | 2,51 | 2,12 | 2,12 | 2,65 | 14,53 | 14,53 | 18,16 | 84,50 | 84,50 | 105,63 |
| Тюфтелька куряча (з овочами) | 66/  24 | 66/  24 | 88/  32 | 11,7 | 11,7 | 15,6 | 5,9 | 5,9 | 7,4 | 11,6 | 11,6 | 15,2 | 146 | 146 | 189 |
| Капустатушкована | 80 | 80 | 100 | 1,9 | 1,9 | 2,5 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 6,22 | 6,22 | 8,62 | 50,27 | 50,27 | 65,17 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Яблуко | 40 | 40 | 60 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 4,16 | 4,16 | 6,24 | 18,0 | 18,0 | 27,0 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **23,24** | **23,24** | **30,75** | **17,47** | **17,47** | **22,52** | **62,26** | **67,25** | **87,87** | **494,07** | **513,02** | **665,67** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) | 116/  10 | 122/  10 | 155/15 | 15,4 | 15,4 | 19,6 | 12,9 | 12,9 | 17,1 | 10,2 | 16,2 | 20,3 | 221 | 243 | 315 |
| Молоко кип’ячене  3,2% | 100 | 100 | 160 | 2,9 | 2,9 | 4,64 | 3,2 | 3,2 | 5,12 | 7,4 | 7,4 | 7,52 | 60,0 | 60,0 | 96,0 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **18,3** | **18,3** | **24,24** | **16,1** | **16,1** | **22,22** | **17,6** | **23,6** | **27,82** | **281,0** | **303,0** | **411,0** |
| **Всього за день** |  |  |  | **50,2** | **50,2** | **67,9** | **44,68** | **44,68** | **59,99** | **121,43** | **132,42** | **176,61** | **1076,92** | **1117,87** | **1506,15** |
| **Четвер 1 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макарони відварені з овочами | 130 | 130 | 160 | 4,38 | 4,38 | 5,38 | 2,91 | 2,91 | 3,58 | 28,04 | 28,04 | 34,51 | 157 | 157 | 193,23 |
| Огірок солоний |  |  | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Хліб цільнозерновий з маслом вершковим | 30/2 | 30/2 | 30/2,5 | 2,12 | 2,12 | 2,12 | 3,85 | 3,85 | 4,21 | 9,93 | 9,93 | 9,93 | 84,22 | 84,22 | 87,53 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **6,62** | **6,62** | **8,62** | **6,76** | **6,76** | **7,85** | **57,05** | **57,05** | **79,26** | **323,22** | **323,22** | **428,8** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховий з м’ясом | 180/  20 | 180/  20 | 200/  30 | 2,84/  3,64 | 2,84/  3,64 | 4,07/  5,46 | 1,84/  3,68 | 1,84/  3,68 | 1,91/  5,52 | 11,43/  0,14 | 11,43/  0,14 | 15,33/  0,21 | 72,15/  48,2 | 72,15/  48,2 | 92,55/  72,3 |
| Рагу із м’яса курки | 31/  100 | 31/  100 | 42/134 | 10,7 | 10,7 | 14,3 | 5,2 | 5,2 | 6,9 | 15,7 | 15,7 | 20,9 | 151 | 151 | 201 |
| Салат з вареного буряка | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 2,02 | 2,02 | 2,53 | 7,69 | 7,69 | 9,55 | 53,13 | 53,13 | 66,18 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **21,91** | **21,91** | **29,27** | **15,54** | **15,54** | **19,76** | **67,17** | **72,16** | **92,63** | **492,38** | **511,33** | **657,6** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречана розсипчаста | 103 | 103 | 164 | 5,31 | 5,31 | 8,48 | 3,20 | 3,20 | 5,12 | 26,58 | 26,58 | 42,4 | 157,23 | 157,23 | 250,9 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Ікра з моркви | 85 | 85 | 95 | 1,21 | 1,21 | 1,42 | 2,7 | 2,7 | 3,1 | 8,02 | 8,02 | 9,34 | 56,62 | 56,62 | 64,9 |
| Молоко кип’ячене  3,2% | 100 | 100 | 160 | 2,9 | 2,9 | 4,64 | 3,2 | 3,2 | 5,12 | 7,4 | 7,4 | 7,52 | 60,0 | 60,0 | 96,0 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **9,69** | **9,69** | **15,02** | **11,12** | **11,12** | **15,88** | **43,71** | **43,71** | **62,13** | **299,5** | **299,5** | **447,16** |
| **Всього за день** |  |  |  | **38,22** | **38,22** | **52,91** | **33,42** | **33,42** | **43,49** | **167,93** | **172,92** | **234,02** | **1115,1** | **1134,05** | **1533,56** |
| **П'ятниця 1 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша перлова розсипчаста | 113 | 113 | 143 | 3,46 | 3,46 | 4,38 | 2,22 | 2,22 | 2,81 | 25,01 | 25,01 | 31,65 | 134,93 | 134,93 | 170,75 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Капустатушкована | 80 | 80 | 100 | 1,9 | 1,9 | 2,5 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 6,22 | 6,22 | 8,62 | 50,27 | 50,27 | 65,17 |
| Яйце варене | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 3,81 | 3,81 | 3,81 | 3,45 | 3,45 | 3,45 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 47 | 47 | 47 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 5,20 | 5,20 | 6,41 | 4,45 | 4,45 | 5,46 | 8,43 | 8,43 | 10,35 | 93,20 | 93,20 | 114,50 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **16,74** | **16,74** | **19,68** | **16,55** | **16,55** | **19,37** | **51,48** | **51,48** | **63,6** | **422,05** | **422,05** | **503,78** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ з картоплею зі сметаною та м’ясом | 150/  20 | 150/  20 | 200/7/  30 | 1,26/  3,64 | 1,26/  3,64 | 1,87/  5,46 | 2,59/  3,68 | 2,59/  3,68 | 4,97/  5,52 | 9,19/  0,14 | 10,19/  0,14 | 13,93/  0,21 | 62,89/  48,2 | 66,68/  48,2 | 104,61/  72,3 |
| Каша рисова розсипчаста з цибулею | 127 | 127 | 157 | 3,0 | 3,0 | 3,71 | 2,9 | 2,9 | 3,59 | 29,9 | 29,9 | 36,96 | 159 | 159 | 196,56 |
| Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі | 60/30 | 60/30 | 90/45 | 8,66 | 8,66 | 13,05 | 6,23 | 6,23 | 8,85 | 9,47 | 9,47 | 14,55 | 128,63 | 128,63 | 190,15 |
| Ікра буряково-морквяна | 60 | 60 | 100 | 0,8 | 0,8 | 1,16 | 2,14 | 2,14 | 3,24 | 5,0 | 5,0 | 8,2 | 42,98 | 42,98 | 65,29 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Банан | 60 | 60 | 80 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 17,4 | 53 | 53 | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **20,59** | **20,59** | **28,89** | **20,04** | **20,04** | **28,67** | **82,21** | **88,2** | **116,89** | **585,8** | **608,54** | **829,48** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочна манна | 180 | 180 | 220 | 5,63 | 5,63 | 7,27 | 5,56 | 5,56 | 6,97 | 15,02 | 19,01 | 25,28 | 132,48 | 147,64 | 191,93 |
| Булка здобна | 50 | 50 | 75 | 4,0 | 4,0 | 5,47 | 3,92 | 3,92 | 4,7 | 20,21 | 27,2 | 34,85 | 127,66 | 154,19 | 196,15 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **9,63** | **9,63** | **12,74** | **9,48** | **9,48** | **11,67** | **35,23** | **46,21** | **60,13** | **260,14** | **301,83** | **388,08** |
| **Всього за день** |  |  |  | **46,96** | **46,96** | **61,31** | **46,07** | **46,07** | **59,71** | **168,92** | **185,89** | **240,62** | **1267,99** | **1332,42** | **1721,34** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всього за перший тиждень** |  |  |  | **229,05** | **229,05** | **305,02** | **205,53** | **205,53** | **267,07** | **810,45** | **867,96** | **1150,5** | **5910,26** | **6128,18** | **8079,08** |
| **В середньому за 1 день першого тижня** |  |  |  | **45,81** | **45,81** | **61,00** | **41,11** | **41,11** | **53,41** | **162,09** | **173,59** | **230,10** | **1182,05** | **1225,64** | **1615,82** |

**Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років**

**в Пирятинському ЗДО „Ромашка“ на зимовий період**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понеділок 2 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячна в`язка | 103 | 103 | 164 | 2,17 | 2,17 | 3,45 | 2,09 | 2,09 | 3,33 | 14,59 | 14,59 | 23,23 | 86,2 | 86,2 | 137,25 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Огірок солоний |  |  | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Яйце варене | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 3,81 | 3,81 | 3,81 | 3,45 | 3,45 | 3,45 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 47 | 47 | 47 |
| Хліб цільнозерновий з маслом вершковим | 30/2 | 30/2 | 30/2,5 | 2,12 | 2,12 | 2,12 | 3,85 | 3,85 | 4,21 | 9,93 | 9,93 | 9,93 | 84,22 | 84,22 | 87,53 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **8,49** | **8,49** | **10,98** | **11,41** | **11,41** | **13,59** | **45,52** | **45,52** | **71,06** | **325,07** | **325,07** | **455,18** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капусняк з м’ясом | 200/  20 | 200/20 | 250/  30 | 1,73/  3,64 | 1,73/  3,64 | 2,61/  5,46 | 0,99/  3,68 | 0,99/  3,68 | 2,56/  5,52 | 9,68/  0,14 | 9,68/  0,14 | 14,47/  0,21 | 54,75/  48,2 | 54,75/  48,2 | 91,84/  72,3 |
| Каша гречана розсипчаста | 103 | 103 | 164 | 5,31 | 5,31 | 8,48 | 3,20 | 3,20 | 5,12 | 26,58 | 26,58 | 42,4 | 157,23 | 157,23 | 250,9 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Котлета натуральна з м’яса курки (філе) панірована в сухарях | 48 | 48 | 65 | 10,2 | 10,2 | 13,6 | 4,4 | 4,4 | 5,8 | 4,1 | 4,1 | 5,4 | 97 | 97 | 127 |
| Салат з вареного буряка | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 2,02 | 2,02 | 2,53 | 7,69 | 7,69 | 9,55 | 53,13 | 53,13 | 66,18 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Банан | 60 | 60 | 80 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 17,4 | 53 | 53 | 71 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **25,58** | **25,58** | **35,77** | **18,81** | **18,81** | **26,57** | **78,41** | **83,4** | **117,94** | **580,06** | **599,01** | **844,15** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочна рисова | 180 | 180 | 220 | 4,78 | 4,78 | 5,97 | 4,97 | 4,97 | 6,23 | 16,48 | 20,47 | 25,22 | 129,6 | 144,76 | 179,95 |
| Булка здобна | 50 | 50 | 75 | 4,0 | 4,0 | 5,47 | 3,92 | 3,92 | 4,7 | 20,21 | 27,2 | 34,85 | 127,66 | 154,19 | 196,15 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **8,78** | **8,78** | **11,44** | **8,89** | **8,89** | **10,93** | **36,69** | **47,67** | **60,07** | **257,26** | **301,95** | **376,1** |
| **Всього за день** |  |  |  | **42,85** | **42,85** | **58,19** | **39,11** | **39,11** | **51,09** | **160,62** | **176,59** | **249,07** | **1162,39** | **1226,03** | **1675,43** |
| **Вівторок 2 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вівсяна в’язка | 103 | 103 | 164 | 2,77 | 2,77 | 4,41 | 3,34 | 3,34 | 5,32 | 13,16 | 13,16 | 20,95 | 92 | 92 | 146,48 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Капустатушкована | 80 | 80 | 100 | 1,9 | 1,9 | 2,5 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 6,22 | 6,22 | 8,62 | 50,27 | 50,27 | 65,17 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/10 | 30/10 | 30/15 | 4,42 | 4,42 | 5,58 | 5,35 | 5,35 | 6,83 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 107,4 | 107,4 | 125,6 |
| Чай трав’яний | 140 | 140 | 170 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| Яблуко | 40 | 40 | 60 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 4,16 | 4,16 | 6,24 | 18,0 | 18,0 | 27,0 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **9,52** | **9,52** | **13,21** | **12,88** | **12,88** | **17,64** | **35,15** | **35,15** | **48,58** | **293,32** | **293,32** | **399,61** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп український з галушками та м’ясом | 150/  15/20 | 150/  15/20 | 200/  20/  30 | 1,79/  3,64 | 1,79/  3,64 | 2,37/  5,46 | 2,83/  3,68 | 2,83/  3,68 | 3,44/  5,52 | 12,36/  0,14 | 12,36/  0,14 | 16,36/  0,21 | 81,52/  48,2 | 81,52/  48,2 | 105,13/  72,3 |
| Картопля тушкована з цибулею та томатом | 100 | 100 | 113 | 2,46 | 2,46 | 2,81 | 3,49 | 3,49 | 4,04 | 19,69 | 19,69 | 22,38 | 119 | 119 | 135 |
| Шніцель рибний натуральний | 47 | 47 | 70 | 9,75 | 9,75 | 14,14 | 1,21 | 1,21 | 1,82 | 23,29 | 23,29 | 30,42 | 85,35 | 85,35 | 121,31 |
| Ікра буряково-морквяна | 80 | 80 | 100 | 1,4 | 1,4 | 1,8 | 4,8 | 4,8 | 6,0 | 4,6 | 4,6 | 5,8 | 58 | 58 | 72 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **22,57** | **22,57** | **30,52** | **18,81** | **18,81** | **23,72** | **92,29** | **97,28** | **121,81** | **559,97** | **578,92** | **731,31** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запіканка вермішеливо-сирна | 112 | 116 | 145 | 18,66 | 18,66 | 22,99 | 11,57 | 11,57 | 14,37 | 11,80 | 16,29 | 17,99 | 229,87 | 246,93 | 297,01 |
| Соус сметанний на молоці | 35 | 35 | 48 | 0,98 | 0,98 | 1,55 | 2,44 | 2,44 | 3,97 | 4,67 | 4,67 | 6,74 | 45 | 45 | 69 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 5,20 | 5,20 | 6,41 | 4,45 | 4,45 | 5,46 | 8,43 | 8,43 | 10,35 | 93,20 | 93,20 | 114,50 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **24,84** | **24,84** | **30,95** | **18,46** | **18,46** | **23,8** | **24,9** | **29,39** | **35,08** | **368,07** | **385,13** | **480,51** |
| **Всього за день** |  |  |  | **56,93** | **56,93** | **74,68** | **50,15** | **50,15** | **65,16** | **152,34** | **161,82** | **205,47** | **1221,36** | **1257,37** | **1611,43** |
| **Середа 2 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенична в'язка | 113 | 113 | 143 | 3,05 | 3,05 | 3,86 | 2,14 | 2,14 | 2,71 | 18,90 | 18,90 | 23,91 | 108,65 | 108,65 | 137,49 |
| Капустатушкована | 80 | 80 | 100 | 1,9 | 1,9 | 2,5 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 6,22 | 6,22 | 8,62 | 50,27 | 50,27 | 65,17 |
| Яйце варене | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 3,81 | 3,81 | 3,81 | 3,45 | 3,45 | 3,45 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 47 | 47 | 47 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **12,18** | **12,18** | **13,95** | **10,4** | **10,4** | **11,77** | **71,11** | **71,11** | **92,26** | **435,72** | **435,72** | **538,66** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ український зі сметаною та м’ясом | 150/4/20 | 150/4/20 | 200/5/  30 | 2,1/  3,64 | 2,1/  3,64 | 2,8/  5,46 | 2,5/  3,68 | 2,5/  3,68 | 3,2/  5,52 | 10,0/  0,14 | 10,0/  0,14 | 13,1/  0,21 | 69/  48,2 | 69/  48,2 | 89/  72,3 |
| Каша перлова розсипчаста | 113 | 113 | 143 | 3,46 | 3,46 | 4,38 | 2,22 | 2,22 | 2,81 | 25,01 | 25,01 | 31,65 | 134,93 | 134,93 | 170,75 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Оладки з м’яса курки | 70 | 70 | 93 | 10,9 | 10,9 | 14,5 | 5,5 | 5,5 | 7,1 | 5,3 | 5,3 | 7,0 | 115 | 115 | 149 |
| Ікра з моркви | 85 | 85 | 95 | 1,21 | 1,21 | 1,42 | 2,7 | 2,7 | 3,1 | 8,02 | 8,02 | 9,34 | 56,62 | 56,62 | 64,9 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Яблуко | 40 | 40 | 60 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 4,16 | 4,16 | 6,24 | 18,0 | 18,0 | 27,0 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **24,07** | **24,07** | **31,72** | **21,18** | **21,18** | **26,91** | **69,75** | **74,74** | **96,05** | **558,5** | **577,45** | **737,88** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка | 90 | 90 | 110 | 12,3 | 12,3 | 16,15 | 9,18 | 9,18 | 13,78 | 34,72 | 34,72 | 48,09 | 262,57 | 262,57 | 371,41 |
| Йогурт | 100 | 100 | 125 | 2,7 | 2,7 | 3,4 | 2,5 | 2,5 | 3,1 | 14,1 | 14,1 | 17,6 | 88 | 88 | 110 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **15,0** | **15,0** | **19,55** | **11,68** | **11,68** | **16,88** | **48,82** | **48,82** | **65,69** | **350,57** | **350,57** | **481,41** |
| **Всього за день** |  |  |  | **51,25** | **51,25** | **65,22** | **43,26** | **43,26** | **55,56** | **189,68** | **194,67** | **254** | **1344,79** | **1363,74** | **1757,95** |
| **Четвер 2 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречана розсипчаста | 103 | 103 | 164 | 5,31 | 5,31 | 8,48 | 3,20 | 3,20 | 5,12 | 26,58 | 26,58 | 42,4 | 157,23 | 157,23 | 250,9 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Огірок солоний |  |  | 62 | — | — | 0,94 | — | — | 0,06 | — | — | 6,20 | — | — | 26,04 |
| Яйце варене | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 3,81 | 3,81 | 3,81 | 3,45 | 3,45 | 3,45 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 47 | 47 | 47 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим | 30/10/2 | 30/10/2 | 30/15/2,5 | 4,44 | 4,44 | 5,6 | 6,8 | 6,8 | 8,64 | 9,93 | 9,93 | 9,93 | 120,62 | 120,62 | 142,13 |
| Чай трав’яний | 140 | 140 | 170 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **15,03** | **15,03** | **20,81** | **15,87** | **15,87** | **20,31** | **55,23** | **55,23** | **82,61** | **427,3** | **427,3** | **597,43** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп ячний з м’ясом | 150/  15/20 | 150/  15/20 | 200/  20/30 | 1,5/  3,64 | 1,5/  3,64 | 1,9/  5,46 | 2,7/  3,68 | 2,7/  3,68 | 3,6/  5,52 | 10,9/  0,14 | 10,9/  0,14 | 14,6/  0,21 | 73,0/  48,2 | 73,0/  48,2 | 97,0/  72,3 |
| Овочеве рагу | 115 | 115 | 135 | 1,9 | 1,9 | 2,3 | 3,7 | 3,7 | 4,2 | 11,5 | 11,5 | 13,7 | 85 | 85 | 101 |
| Котлета рибна любительська | 59 | 59 | 88 | 10,2 | 10,2 | 14,73 | 1,77 | 1,77 | 2,60 | 21,84 | 21,84 | 28,25 | 81,21 | 81,21 | 116,36 |
| Ікра з буряка | 80 | 80 | 100 | 1,36 | 1,36 | 1,71 | 2,58 | 2,58 | 3,08 | 8,73 | 8,73 | 10,97 | 59,61 | 59,61 | 73,67 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Яблуко | 65 | 65 | 85 | 0,26 | 0,26 | 0,34 | 0,26 | 0,26 | 0,34 | 7,7 | 7,7 | 10 | 34 | 34 | 45 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **21,19** | **21,19** | **28,88** | **17,09** | **17,09** | **21,74** | **76,22** | **81,21** | **103,37** | **472,12** | **491,07** | **634,9** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вівсяна в’язка | 103 | 103 | 164 | 2,77 | 2,77 | 4,41 | 3,34 | 3,34 | 5,32 | 13,16 | 13,16 | 20,95 | 92 | 92 | 146,48 |
| Ікра з моркви | 85 | 85 | 95 | 1,21 | 1,21 | 1,42 | 2,7 | 2,7 | 3,1 | 8,02 | 8,02 | 9,34 | 56,62 | 56,62 | 64,9 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 5,20 | 5,20 | 6,41 | 4,45 | 4,45 | 5,46 | 8,43 | 8,43 | 10,35 | 93,20 | 93,20 | 114,50 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **9,18** | **9,18** | **12,24** | **10,49** | **10,49** | **13,88** | **29,61** | **29,61** | **40,64** | **241,82** | **241,82** | **325,88** |
| **Всього за день** |  |  |  | **45,4** | **45,4** | **61,93** | **43,45** | **43,45** | **55,93** | **161,06** | **166,05** | **226,62** | **1141,24** | **1160,19** | **1558,21** |
| **П'ятниця 2 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша перлова розсипчаста | 113 | 113 | 143 | 3,46 | 3,46 | 4,38 | 2,22 | 2,22 | 2,81 | 25,01 | 25,01 | 31,65 | 134,93 | 134,93 | 170,75 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Капустатушкована(припущена) | 80 | 80 | 100 | 1,9 | 1,9 | 2,5 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 6,22 | 6,22 | 8,62 | 50,27 | 50,27 | 65,17 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим | 30/10/2 | 30/10/2 | 30/15/2,5 | 4,44 | 4,44 | 5,6 | 6,8 | 6,8 | 8,64 | 9,93 | 9,93 | 9,93 | 120,62 | 120,62 | 142,13 |
| Молоко кип’ячене | 100 | 100 | 160 | 2,9 | 2,9 | 4,64 | 3,2 | 3,2 | 5,12 | 7,4 | 7,4 | 7,52 | 60,0 | 60,0 | 96,0 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **12,97** | **12,97** | **17,6** | **16,25** | **16,25** | **21,82** | **50,27** | **50,27** | **60,59** | **391,47** | **391,47** | **509,41** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховий з м’ясом | 180/  20 | 180/  20 | 200/  30 | 2,84/  3,64 | 2,84/  3,64 | 4,07/  5,46 | 1,84/  3,68 | 1,84/  3,68 | 1,91/  5,52 | 11,43/  0,14 | 11,43/  0,14 | 15,33/  0,21 | 72,15/  48,2 | 72,15/  48,2 | 92,55/  72,3 |
| Голубці ліниві з курячим м’ясом | 90 | 90 | 120 | 8,19 | 8,19 | 10,98 | 3,13 | 3,13 | 4,46 | 7,65 | 7,65 | 10,43 | 90,86 | 90,86 | 124,93 |
| Салат з вареного буряка | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 2,02 | 2,02 | 2,53 | 7,69 | 7,69 | 9,55 | 53,13 | 53,13 | 66,18 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **19,4** | **19,4** | **25,95** | **13,47** | **13,47** | **17,32** | **59,12** | **64,11** | **82,16** | **432,24** | **451,19** | **581,53** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочний з макаронами | 175/ 1,8 | 180/ 1,8 | 200/  2,5 | 5,7 | 5,7 | 6,2 | 5,2 | 5,2 | 5,98 | 16,9 | 22,9 | 25,7 | 137 | 160 | 181 |
| Булка здобна | 50 | 50 | 75 | 4,0 | 4,0 | 5,47 | 3,92 | 3,92 | 4,7 | 20,21 | 27,2 | 34,85 | 127,66 | 154,19 | 196,15 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **9,7** | **9,7** | **11,67** | **9,12** | **9,12** | **10,68** | **37,11** | **50,1** | **60,55** | **264,66** | **314,19** | **377,15** |
| **Всього за день** |  |  |  | **42,07** | **42,07** | **55,22** | **38,84** | **38,84** | **49,82** | **146,5** | **164,48** | **203,3** | **1088,37** | **1156,85** | **1468,09** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всього за другий тиждень** |  |  |  | **238,5** | **238,5** | **315,24** | **214,81** | **214,81** | **277,56** | **810,2** | **863,61** | **1138,46** | **5958,15** | **6164,18** | **8071,11** |
| **В середньому за 1 день другого тижня** |  |  |  | **47,70** | **47,70** | **63,05** | **42,96** | **42,96** | **55,51** | **162,04** | **172,72** | **227,69** | **1191,63** | **1232,84** | **1614,22** |

**Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років**

**в Пирятинському ЗДО „Ромашка“ на зимовий період**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понеділок 3 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | | **Вихід** | | | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | | | | **Жири, г** | | | | | | **Вуглеводи, г** | | | | | | **Енергетична цінність, ккал** | | | |
| **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенична розсипчаста з цибулею | | 127 | | 127 | | 157 | 5,08 | | 5,08 | | 6,28 | | 3,03 | | 3,03 | | 3,74 | | 31,85 | | 31,85 | | 39,37 | | 176,85 | | 176,85 | 218,63 |
| Соус червоний основний | | 30 | | 30 | | 50 | 0,27 | | 0,27 | | 0,48 | | 2,02 | | 2,02 | | 2,54 | | 1,71 | | 1,71 | | 2,87 | | 25,65 | | 25,65 | 35,36 |
| Огірок солоний | |  | |  | | 62 | — | | — | | 0,94 | | — | | — | | 0,06 | | — | | — | | 6,20 | | — | | — | 26,04 |
| Яйце варене | | 1 шт | | 1 шт | | 1 шт | 3,81 | | 3,81 | | 3,81 | | 3,45 | | 3,45 | | 3,45 | | 0,21 | | 0,21 | | 0,21 | | 47 | | 47 | 47 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | | 30/10 | | 30/10 | | 30/  15 | 4,42 | | 4,42 | | 5,58 | | 5,35 | | 5,35 | | 6,83 | | 9,9 | | 9,9 | | 9,9 | | 107,4 | | 107,4 | 125,6 |
| Чай трав’яний | | 140 | | 140 | | 170 | — | | — | | — | | — | | — | | — | | — | | — | | — | | — | | — | — |
| Банан | | 80 | | 80 | | 100 | 1,2 | | 1,2 | | 1,50 | | 0,4 | | 0,4 | | 0,50 | | 16,8 | | 16,8 | | 21,00 | | 76,8 | | 76,8 | 96,00 |
| **Всього за сніданок:** | |  | |  | |  | **14,78** | | **14,78** | | **18,59** | | **14,25** | | **14,25** | | **17,12** | | **60,47** | | **60,47** | | **79,55** | | **433,7** | | **433,7** | **548,63** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ з картоплею зі сметаною та м’ясом | | 150/4/  20 | | 150/4/  20 | | 200/7/30 | 1,26/  3,64 | | 1,26/  3,64 | | 1,87/  5,46 | | 2,59/  3,68 | | 2,59/  3,68 | | 4,97/  5,52 | | 9,19/  0,14 | | 10,19/  0,14 | | 13,93/0,21 | | 62,89/  48,2 | | 66,68/  48,2 | 104,61/72,3 |
| Пюре з бобових (гороху або сочевиці) з цибулею | | 125 | | 125 | | 150 | 12,93 | | 12,93 | | 15,51 | | 3,88 | | 3,88 | | 4,8 | | 30,51 | | 30,51 | | 36,6 | | 207,87 | | 207,87 | 250,8 |
| Котлета рублена з м’яса курки | | 58 | | 58 | | 77 | 10,32 | | 10,32 | | 13,89 | | 4,04 | | 4,04 | | 5,33 | | 8,28 | | 8,28 | | 11,37 | | 111 | | 111 | 149 |
| Ікра буряково-морквяна | | 60 | | 60 | | 100 | 0,8 | | 0,8 | | 1,16 | | 2,14 | | 2,14 | | 3,24 | | 5,0 | | 5,0 | | 8,2 | | 42,98 | | 42,98 | 65,29 |
| Хліб цільнозерновий | | 30 | | 30 | | 30 | 2,1 | | 2,1 | | 2,1 | | 2,4 | | 2,4 | | 2,4 | | 9,9 | | 9,9 | | 9,9 | | 71 | | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | | 100 | | 100 | | 150 | 0,23 | | 0,23 | | 0,34 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 5,51 | | 10,50 | | 15,74 | | 20,10 | | 39,05 | 58,57 |
| Яблуко | | 65 | | 65 | | 85 | 0,26 | | 0,26 | | 0,34 | | 0,26 | | 0,26 | | 0,34 | | 7,7 | | 7,7 | | 10 | | 34 | | 34 | 45 |
| **Всього за обід:** | |  | |  | |  | **31,54** | | **31,54** | | **40,67** | | **18,99** | | **18,99** | | **26,6** | | **76,23** | | **82,22** | | **105,95** | | **598,04** | | **620,78** | **816,57** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячна в’язка | | 82 | | 82 | | 103 | 1,77 | | 1,77 | | 2,17 | | 1,68 | | 1,68 | | 2,09 | | 11,88 | | 11,88 | | 14,59 | | 69,9 | | 69,9 | 86,2 |
| Капуста тушкована | | 60 | | 60 | | 80 | 1,47 | | 1,47 | | 2,06 | | 2,01 | | 2,01 | | 2,71 | | 4,98 | | 4,98 | | 7,26 | | 44 | | 44 | 59 |
| Сік персиковий | | 120 | | 120 | | 180 | 0,12 | | 0,12 | | 0,18 | | 0 | | 0 | | 0 | | 19,08 | | 19,08 | | 28,62 | | 82 | | 82 | 122 |
| **Всього за полуденок:** | |  | |  | |  | **3,36** | | **3,36** | | **4,41** | | **3,69** | | **3,69** | | **4,8** | | **35,94** | | **35,94** | | **50,47** | | **195,9** | | **195,9** | **267,2** |
| **Всього за день** | |  | |  | |  | **49,68** | | **49,68** | | **63,67** | | **36,93** | | **36,93** | | **48,52** | | **172,64** | | **178,63** | | **235,97** | | **1227,64** | | **1250,38** | **1632,4** |
| **Вівторок 3 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | | | **Жири, г** | | | | | | **Вуглеводи, г** | | | | | | **Енергетична цінність, ккал** | | | | |
| **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макарони відварені з овочами | 100 | | 100 | | 130 | | 3,36 | 3,36 | | 4,38 | | 2,318 | | 2,318 | | 2,91 | | 21,53 | | 21,53 | | 28,04 | | 121 | | 121 | | 157 |
| Огірок  солоний |  | |  | | 62 | | — | — | | 0,94 | | — | | — | | 0,06 | | — | | — | | 6,2 | | — | | — | | 26,04 |
| Хліб цільзерновий з маслом вершковим | 30/2 | | 30/2 | | 30/2,5 | | 2,12 | 2,12 | | 2,12 | | 3,85 | | 3,85 | | 4,21 | | 9,93 | | 9,93 | | 9,93 | | 84,22 | | 84,22 | | 87,53 |
| Компот із свіжих яблук | 100 | | 100 | | 130 | | 0,2 | 0,2 | | 0,26 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,26 | | 5,2 | | 5,2 | | 6,76 | | 23 | | 42 | | 54 |
| Банан | 80 | | 80 | | 100 | | 1,2 | 1,2 | | 1,50 | | 0,4 | | 0,4 | | 0,50 | | 16,8 | | 16,8 | | 21,00 | | 76,8 | | 76,8 | | 96,00 |
| **Всього за сніданок:** |  | |  | |  | | **6,88** | **6,88** | | **9,2** | | **6,768** | | **6,768** | | **7,94** | | **53,46** | | **53,46** | | **71,93** | | **305,02** | | **324,02** | | **420,57** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гречаний з м’ясом | 150/  20 | | 150/  20 | | 200/  30 | | 1,5/  3,64 | 1,5/  3,64 | | 2,0/  5,46 | | 1,2/  3,68 | | 1,2/  3,68 | | 1,6/  5,52 | | 10,2/  0,14 | | 10,2/  0,14 | | 13,8/  0,21 | | 56/  48,2 | | 56/  48,2 | | 77/  72,3 |
| Картопля тушкована з цибулею та томатом | 100 | | 100 | | 113 | | 2,46 | 2,46 | | 2,81 | | 3,49 | | 3,49 | | 4,04 | | 19,69 | | 19,69 | | 22,38 | | 119 | | 119 | | 135 |
| Котлета рибна любительська | 59 | | 59 | | 88 | | 10,20 | 10,20 | | 14,73 | | 1,77 | | 1,77 | | 2,60 | | 21,84 | | 21,84 | | 28,25 | | 81,21 | | 81,21 | | 116,36 |
| Ікра з буряка | 80 | | 80 | | 100 | | 1,36 | 1,36 | | 1,71 | | 2,58 | | 2,58 | | 3,08 | | 8,73 | | 8,73 | | 10,97 | | 59,61 | | 59,61 | | 73,67 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | | 30 | | 30 | | 2,1 | 2,1 | | 2,1 | | 2,4 | | 2,4 | | 2,4 | | 9,9 | | 9,9 | | 9,9 | | 71 | | 71 | | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | | 100 | | 150 | | 0,23 | 0,23 | | 0,34 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 5,51 | | 10,50 | | 15,74 | | 20,10 | | 39,05 | | 58,57 |
| Яблуко | 65 | | 65 | | 85 | | 0,26 | 0,26 | | 0,34 | | 0,26 | | 0,26 | | 0,34 | | 7,7 | | 7,7 | | 10 | | 34 | | 34 | | 45 |
| **Всього за обід:** |  | |  | |  | | **21,75** | **21,75** | | **29,49** | | **15,38** | | **15,38** | | **19,58** | | **83,71** | | **88,7** | | **111,25** | | **489,12** | | **508,07** | | **648,9** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сирники | 80 | | 80 | | 105 | | 13,93 | 13,93 | | 17,91 | | 9,73 | | 9,73 | | 11,64 | | 9,12 | | 19,11 | | 21,31 | | 198,87 | | 206,31 | | 255,69 |
| Соус сметанний (на молоці) | 35 | | 35 | | 48 | | 0,98 | 0,98 | | 1,55 | | 2,44 | | 2,44 | | 3,97 | | 4,67 | | 4,67 | | 6,74 | | 45 | | 45 | | 69 |
| Какао | 150 | | 150 | | 180 | | 5,20 | 5,20 | | 6,41 | | 4,45 | | 4,45 | | 5,46 | | 8,43 | | 8,43 | | 10,35 | | 93,20 | | 93,20 | | 114,50 |
| **Всього за полуденок:** |  | |  | |  | | **20,11** | **20,11** | | **25,87** | | **16,62** | | **16,62** | | **21,07** | | **22,22** | | **32,21** | | **38,4** | | **337,07** | | **344,51** | | **439,19** |
| **Всього за день** |  | |  | |  | | **48,74** | **48,74** | | **64,56** | | **38,768** | | **38,768** | | **48,59** | | **159,39** | | **174,37** | | **221,58** | | **1131,21** | | **1176,6** | | **1508,66** |
| **Середа 3 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | | | **Жири, г** | | | | | | **Вуглеводи, г** | | | | | | **Енергетична цінність, ккал** | | | | |
| **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячна розсипчаста з цибулею | 96 | | 96 | | 120 | | 3,07 | 3,07 | | 3,91 | | 2,38 | | 2,38 | | 2,98 | | 20,81 | | 20,81 | | 26,52 | | 116,86 | | 116,86 | | 148,51 |
| Соус червоний основний | 30 | | 30 | | 50 | | 0,27 | 0,27 | | 0,48 | | 2,02 | | 2,02 | | 2,54 | | 1,71 | | 1,71 | | 2,87 | | 25,65 | | 25,65 | | 35,36 |
| Ікра з моркви | 85 | | 85 | | 95 | | 1,21 | 1,21 | | 1,42 | | 2,7 | | 2,7 | | 3,1 | | 8,02 | | 8,02 | | 9,34 | | 56,62 | | 56,62 | | 64,9 |
| Яйце варене | 1 шт | | 1 шт | | 1 шт | | 3,81 | 3,81 | | 3,81 | | 3,45 | | 3,45 | | 3,45 | | 0,21 | | 0,21 | | 0,21 | | 47 | | 47 | | 47 |
| Хліб цільзерновий | 30 | | 30 | | 30 | | 2,1 | 2,1 | | 2,1 | | 2,4 | | 2,4 | | 2,4 | | 9,9 | | 9,9 | | 9,9 | | 71,0 | | 71,0 | | 71,0 |
| Чай трав’яний | 140 | | 140 | | 170 | | — | — | | — | | — | | — | | — | | — | | — | | — | | — | | — | | — |
| Банан | 80 | | 80 | | 100 | | 1,2 | 1,2 | | 1,5 | | 0,4 | | 0,4 | | 0,5 | | 16,8 | | 16,8 | | 21,0 | | 76,8 | | 76,8 | | 96,0 |
| **Всього за сніданок:** |  | |  | |  | | **11,66** | **11,66** | | **13,22** | | **13,35** | | **13,35** | | **14,97** | | **57,45** | | **57,45** | | **69,84** | | **393,93** | | **393,93** | | **462,77** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ український зі сметаною та м’ясом | 150/4  /20 | | 150/4  /20 | | 200/5  /30 | | 2,1  /3,64 | 2,1  /3,64 | | 2,8  /5,46 | | 2,5  /3,68 | | 2,5  /3,68 | | 3,2  /5,52 | | 10,0  /0,14 | | 10,0  /0,14 | | 13,1  /0,21 | | 69  /48,2 | | 69  /48,2 | | 89  /72,3 |
| Каша пшенична розсипчаста з цибулею | 127 | | 127 | | 157 | | 5,08 | 5,08 | | 6,28 | | 3,03 | | 3,03 | | 3,74 | | 31,85 | | 31,85 | | 39,37 | | 176,85 | | 176,85 | | 218,63 |
| Курячий шніцель | 45 | | 45 | | 60 | | 10,3 | 10,3 | | 13,8 | | 3,1 | | 3,1 | | 4,2 | | 6,6 | | 6,6 | | 8,8 | | 97 | | 97 | | 129 |
| Капуста тушкована | 60 | | 60 | | 80 | | 1,47 | 1,47 | | 2,06 | | 2,01 | | 2,01 | | 2,71 | | 4,98 | | 4,98 | | 7,26 | | 44 | | 44 | | 59 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | | 30 | | 30 | | 2,1 | 2,1 | | 2,1 | | 2,4 | | 2,4 | | 2,4 | | 9,9 | | 9,9 | | 9,9 | | 71,0 | | 71,0 | | 71,0 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | | 100 | | 150 | | 0,23 | 0,23 | | 0,34 | | 0 | | 0 | | 0 | | 5,51 | | 10,50 | | 15,74 | | 20,10 | | 39,05 | | 58,57 |
| Яблуко | 60 | | 60 | | 80 | | 0,9 | 0,9 | | 1,2 | | 0,1 | | 0,1 | | 0,1 | | 13,1 | | 13,1 | | 17,4 | | 53 | | 53 | | 71 |
| **Всього за обід:** |  | |  | |  | | **25,82** | **25,82** | | **34,04** | | **16,82** | | **16,82** | | **21,87** | | **82,08** | | **87,07** | | **111,78** | | **579,15** | | **598,1** | | **768,5** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочна пшоняна | 180 | | 180 | | 220 | | 6,23 | 6,23 | | 7,69 | | 5,95 | | 5,95 | | 7,4 | | 17,63 | | 21,62 | | 26,52 | | 148,6 | | 163,76 | | 202,09 |
| Булка здобна | 50 | | 50 | | 75 | | 4,0 | 4,0 | | 5,47 | | 3,92 | | 3,92 | | 4,7 | | 20,21 | | 27,2 | | 34,85 | | 127,66 | | 154,19 | | 196,15 |
| **Всього за полуденок:** |  | |  | |  | | **10,23** | **10,23** | | **13,16** | | **9,87** | | **9,87** | | **12,1** | | **37,84** | | **48,82** | | **61,37** | | **276,26** | | **317,95** | | **398,24** |
| **Всього за день** |  | |  | |  | | **47,71** | **47,71** | | **60,42** | | **40,04** | | **40,04** | | **48,94** | | **177,37** | | **193,34** | | **242,99** | | **1249,34** | | **1309,98** | | **1629,51** |
| **Четвер 3 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | | | **Жири, г** | | | | | | **Вуглеводи, г** | | | | | | **Енергетична цінність, ккал** | | | | |
| **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша перлова розсипчаста | 90 | | 90 | | 113 | | 2,76 | 2,76 | | 3,46 | | 1,77 | | 1,77 | | 2,22 | | 19,94 | | 19,94 | | 25,01 | | 107,62 | | 107,62 | | 134,93 |
| Соус червоний основний | 30 | | 30 | | 50 | | 0,27 | 0,27 | | 0,48 | | 2,02 | | 2,02 | | 2,54 | | 1,71 | | 1,71 | | 2,87 | | 25,65 | | 25,65 | | 35,36 |
| Огірок  солоний |  | |  | | 62 | | — | — | | 0,94 | | — | | — | | 0,06 | | — | | — | | 6,2 | | — | | — | | 26,04 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим | 30/10 | | 30/  10 | | 30/15 | | 4,42 | 4,42 | | 5,58 | | 5,35 | | 5,35 | | 6,83 | | 9,9 | | 9,9 | | 9,9 | | 107,4 | | 107,4 | | 125,6 |
| Сік персиковий | 120 | | 120 | | 180 | | 0,12 | 0,12 | | 0,18 | | 0 | | 0 | | 0 | | 19,08 | | 19,08 | | 28,62 | | 82 | | 82 | | 122 |
| **Всього за сніданок:** |  | |  | |  | | **7,57** | **7,57** | | **10,64** | | **9,14** | | **9,14** | | **11,65** | | **50,63** | | **50,63** | | **72,6** | | **322,67** | | **322,67** | | **443,93** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп вівсяний з м’ясом | 200/  20 | | 200/  20 | | 250/30 | | 1,49/  3,64 | 1,49/  3,64 | | 2,46/  5,46 | | 1,91/  3,68 | | 1,91/  3,68 | | 2,63/  5,52 | | 9,81/  0,14 | | 9,81/  0,14 | | 15,61/  0,21 | | 62,38/  48,2 | | 62,38/  48,2 | | 95,83/  72,3 |
| Картопляне пюре | 91 | | 91 | | 114 | | 2,01 | 2,01 | | 2,51 | | 2,12 | | 2,12 | | 2,65 | | 14,53 | | 14,53 | | 18,16 | | 84,50 | | 84,50 | | 105,63 |
| Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі | 60/30 | | 60/30 | | 90/45 | | 8,66 | 8,66 | | 13,05 | | 6,23 | | 6,23 | | 8,85 | | 9,47 | | 9,47 | | 14,55 | | 128,63 | | 128,63 | | 190,15 |
| Салат з вареного буряка | 80 | | 80 | | 100 | | 1,2 | 1,2 | | 1,5 | | 2,02 | | 2,02 | | 2,53 | | 7,69 | | 7,69 | | 9,55 | | 53,13 | | 53,13 | | 66,18 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | | 30 | | 30 | | 2,1 | 2,1 | | 2,1 | | 2,4 | | 2,4 | | 2,4 | | 9,9 | | 9,9 | | 9,9 | | 71 | | 71 | | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | | 100 | | 150 | | 0,23 | 0,23 | | 0,34 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 5,51 | | 10,50 | | 15,74 | | 20,10 | | 39,05 | | 58,57 |
| Банан | 80 | | 80 | | 100 | | 1,2 | 1,2 | | 1,5 | | 0,4 | | 0,4 | | 0,5 | | 16,8 | | 16,8 | | 21,0 | | 76,8 | | 76,8 | | 96,0 |
| **Всього за обід:** |  | |  | |  | | **20,53** | **20,53** | | **28,92** | | **18,76** | | **18,76** | | **25,08** | | **73,85** | | **78,84** | | **104,72** | | **544,74** | | **563,69** | | **755,66** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао) | 116/  10 | | 122/  10 | | 155/15 | | 15,4 | 15,4 | | 19,6 | | 12,9 | | 12,9 | | 17,1 | | 10,2 | | 16,2 | | 20,3 | | 221 | | 243 | | 315 |
| Молоко кип’ячене | 100 | | 100 | | 160 | | 2,9 | 2,9 | | 4,64 | | 3,2 | | 3,2 | | 5,12 | | 7,4 | | 7,4 | | 7,52 | | 60,0 | | 60,0 | | 96,0 |
| **Всього за полуденок:** |  | |  | |  | | **18,3** | **18,3** | | **24,24** | | **16,1** | | **16,1** | | **22,22** | | **17,6** | | **23,6** | | **27,82** | | **281** | | **303** | | **411** |
| **Всього за день** |  | |  | |  | | **46,4** | **46,4** | | **63,8** | | **44** | | **44** | | **58,95** | | **142,08** | | **153,07** | | **205,14** | | **1148,41** | | **1189,36** | | **1610,59** |
| **П'ятниця 3 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | | | **Жири, г** | | | | | | **Вуглеводи, г** | | | | | | **Енергетична цінність, ккал** | | | | |
| **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** | | **Від 1-3 років** | | **Від 3-4 років** | | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макарони відварені з маслом | 88/2 | | 88/2 | | 110/2,5 | | 3,3 | 3,3 | | 4,2 | | 1,8 | | 1,8 | | 2,2 | | 21,7 | | 21,7 | | 27,3 | | 118 | | 118 | | 148 |
| Соус червоний основний | 30 | | 30 | | 50 | | 0,27 | 0,27 | | 0,48 | | 2,02 | | 2,02 | | 2,54 | | 1,71 | | 1,71 | | 2,87 | | 25,65 | | 25,65 | | 35,36 |
| Капустатушкована | 80 | | 80 | | 100 | | 1,9 | 1,9 | | 2,5 | | 2,01 | | 2,01 | | 2,71 | | 6,22 | | 6,22 | | 8,62 | | 50,27 | | 50,27 | | 65,17 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим | 30/10/2 | | 30/10/2 | | 30/15/2,5 | | 4,44 | 4,44 | | 5,6 | | 6,8 | | 6,8 | | 8,64 | | 9,93 | | 9,93 | | 9,93 | | 120,62 | | 120,62 | | 142,13 |
| Какао | 150 | | 150 | | 180 | | 5,20 | 5,20 | | 6,41 | | 4,45 | | 4,45 | | 5,46 | | 8,43 | | 8,43 | | 10,35 | | 93,20 | | 93,20 | | 114,50 |
| **Всього за сніданок:** |  | |  | |  | | **15,11** | **15,11** | | **19,19** | | **17,08** | | **17,08** | | **21,55** | | **47,99** | | **47,99** | | **59,07** | | **407,74** | | **407,74** | | **505,16** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп український з галушками та м’ясом | 150/  15/  20 | | 150/15/  20 | | 200/  20/  30 | | 1,79/  3,64 | 1,79/  3,64 | | 2,37/  5,46 | | 2,83/  3,68 | | 2,83/  3,68 | | 3,44/  5,52 | | 12,36/  0,14 | | 12,36/  0,14 | | 16,36/  0,21 | | 81,52/  48,2 | | 81,52/  48,2 | | 105,13/  72,3 |
| Каша рисова розсипчаста з циб. | 82 | | 82 | | 103 | | 2,01 | 2,01 | | 2,52 | | 1,75 | | 1,75 | | 2,16 | | 20,4 | | 20,4 | | 25,6 | | 107 | | 107 | | 135 |
| Гуляш курячий | 32/18 | | 32/18 | | 43/24 | | 9,4 | 9,4 | | 12,6 | | 3,8 | | 3,8 | | 5,1 | | 4,0 | | 4,0 | | 5,6 | | 88 | | 88 | | 117 |
| Ікра буряково-морквяна | 60 | | 60 | | 100 | | 0,8 | 0,8 | | 1,16 | | 2,14 | | 2,14 | | 3,24 | | 5,0 | | 5,0 | | 8,2 | | 42,98 | | 42,98 | | 65,29 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | | 30 | | 30 | | 2,1 | 2,1 | | 2,1 | | 2,4 | | 2,4 | | 2,4 | | 9,9 | | 9,9 | | 9,9 | | 71 | | 71 | | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | | 100 | | 150 | | 0,23 | 0,23 | | 0,34 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 5,51 | | 10,50 | | 15,74 | | 20,10 | | 39,05 | | 58,57 |
| Банан | 60 | | 60 | | 80 | | 0,9 | 0,9 | | 1,2 | | 0,1 | | 0,1 | | 0,1 | | 13,1 | | 13,1 | | 17,4 | | 53 | | 53 | | 71 |
| **Всього за обід:** |  | |  | |  | | **20,87** | **20,87** | | **27,75** | | **16,7** | | **16,7** | | **21,96** | | **70,41** | | **75,4** | | **99,01** | | **511,8** | | **530,75** | | **695,29** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рідка гречана з молоком | 170 | | 176 | | 210 | | 7,7 | 7,7 | | 9,2 | | 5,7 | | 5,7 | | 6,8 | | 26,9 | | 33,4 | | 40,8 | | 189 | | 214 | | 259 |
| Булка здобна | 50 | | 50 | | 75 | | 4,0 | 4,0 | | 5,47 | | 3,92 | | 3,92 | | 4,7 | | 20,21 | | 27,2 | | 34,85 | | 127,66 | | 154,19 | | 196,15 |
| **Всього за полуденок:** |  | |  | |  | | **11,7** | **11,7** | | **14,67** | | **9,62** | | **9,62** | | **11,5** | | **47,11** | | **60,6** | | **75,65** | | **316,66** | | **368,19** | | **455,15** |
| **Всього за день** |  | |  | |  | | **47,68** | **47,68** | | **61,61** | | **43,4** | | **43,4** | | **55,01** | | **165,51** | | **183,99** | | **233,73** | | **1236,2** | | **1306,68** | | **1655,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всього за третій тиждень** |  |  |  | **240,21** | **240,21** | **314,06** | **203,14** | **203,14** | **260,01** | **816,99** | **883,40** | **1139,41** | **5992,80** | **6233,00** | **8036,76** |
| **В середньому за 1 день третього тижня** |  |  |  | **48,04** | **48,04** | **62,81** | **40,63** | **40,63** | **52,00** | **163,40** | **176,68** | **227,88** | **1198,56** | **1246,60** | **1607,35** |

**Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей віком від 1 до 6 (7) років**

**в Пирятинському ЗДО „Ромашка“ на зимовий період**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понеділок 4 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенична розсипчаста з цибулею | 101 | 101 | 127 | 4,09 | 4,09 | 5,08 | 2,42 | 2,42 | 3,03 | 25,63 | 25,63 | 31,85 | 142,24 | 142,24 | 176,85 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Огірок солоний | - | - | 62 | - | - | 0,94 | - | - | 0,06 | - | - | 6,2 | - | - | 26,04 |
| Яйце варене | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 3,81 | 3,81 | 3,81 | 3,45 | 3,45 | 3,45 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 47 | 47 | 47 |
| Хліб цільнозерновий з маслом | 30/2 | 30/2 | 30/2,5 | 2,12 | 2,12 | 2,12 | 3,85 | 3,85 | 4,21 | 9,93 | 9,93 | 9,93 | 84,22 | 84,22 | 87,53 |
| Компот із свіжих яблук | 100 | 100 | 130 | 0,2 | 0,2 | 0,26 | 0,2 | 0,2 | 0,26 | 5,2 | 5,2 | 6,76 | 23 | 42 | 54 |
| Банан | 60 | 60 | 80 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 17,4 | 53 | 53 | 71 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **11,39** | **11,39** | **13,89** | **12,04** | **12,04** | **13,65** | **55,78** | **55,78** | **75,22** | **375,11** | **394,11** | **497,78** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капусняк з м’ясом | 200/20 | 200/20 | 250/30 | 1,74/  3,64 | 1,74/  3,64 | 2,59/  5,46 | 1,71/  3,68 | 1,71/  3,68 | 2,19/  5,52 | 9,7/  0,14 | 9,7/  0,14 | 14,47/  0,21 | 61,36/  48,2 | 61,36/  48,2 | 88,53/  72,3 |
| Каша перлова розсипчаста | 90 | 90 | 113 | 2,76 | 2,76 | 3,46 | 1,77 | 1,77 | 2,22 | 19,94 | 19,94 | 25,01 | 107,62 | 107,62 | 134,93 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Котлета рублена з м’яса курки | 58 | 58 | 77 | 10,32 | 10,32 | 13,89 | 4,04 | 4,04 | 5,33 | 8,28 | 8,28 | 11,37 | 111 | 111 | 149 |
| Салат з вареного буряка | 48 | 48 | 69 | 0,74 | 0,74 | 1,08 | 1,41 | 1,41 | 2,19 | 4,73 | 4,73 | 6,7 | 34 | 34 | 49 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Яблуко | 60 | 60 | 80 | 0,24 | 0,24 | 0,32 | 0,24 | 0,24 | 0,32 | 6,24 | 6,24 | 8,32 | 27,0 | 27,0 | 36,0 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **22,04** | **22,04** | **29,72** | **17,27** | **17,27** | **22,71** | **66,15** | **71,14** | **94,59** | **505,93** | **524,88** | **694,69** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочна рисова | 180 | 180 | 220 | 4,78 | 4,78 | 5,97 | 4,97 | 4,97 | 6,23 | 16,48 | 20,47 | 25,22 | 129,6 | 144,76 | 179,95 |
| Булка здобна | 50 | 50 | 75 | 4,0 | 4,0 | 5,47 | 3,92 | 3,92 | 4,7 | 20,21 | 27,2 | 34,85 | 127,66 | 154,19 | 196,15 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **8,78** | **8,78** | **11,44** | **8,89** | **8,89** | **10,93** | **36,69** | **47,67** | **60,07** | **257,26** | **298,95** | **376,1** |
| **Всього за день:** |  |  |  | **42,21** | **42,21** | **55,05** | **38,2** | **38,2** | **47,29** | **158,62** | **174,59** | **229,88** | **1138,3** | **1217,94** | **1568,57** |
| **Вівторок 4 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **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 | 4,2 | 4,2 | 6,11 | 2,2 | 2,2 | 3,2 | 27,3 | 27,3 | 39,71 | 148 | 148 | 215,27 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Ікра з моркви | 85 | 85 | 95 | 1,21 | 1,21 | 1,42 | 2,7 | 2,7 | 3,1 | 8,02 | 8,02 | 9,34 | 56,62 | 56,62 | 64,9 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим | 30/10/2 | 30/10/2 | 30/15/  2,5 | 4,44 | 4,44 | 5,6 | 6,8 | 6,8 | 8,64 | 9,93 | 9,93 | 9,93 | 120,62 | 120,62 | 142,13 |
| Чай трав’яний | 140 | 140 | 170 |  |  |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Яблуко | 60 | 60 | 80 | 0,24 | 0,24 | 0,32 | 0,24 | 0,24 | 0,32 | 6,24 | 6,24 | 8,32 | 27,0 | 27,0 | 36,0 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **10,36** | **10,36** | **13,93** | **13,96** | **13,96** | **17,8** | **53,2** | **53,2** | **70,17** | **377,89** | **377,89** | **493,66** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп селянський з перловою крупою та м'ясом | 150/20 | 150/20 | 200/30 | 1,3/  3,64 | 1,3/  3,64 | 1,8/  5,46 | 2,2/  3,68 | 2,2/  3,68 | 2,7/  5,52 | 8,8/  0,14 | 8,8/  0,14 | 11,7/  0,21 | 59/  48,2 | 59/  48,2 | 77/  72,3 |
| Картопляне пюре | 91 | 91 | 114 | 2,01 | 2,01 | 2,51 | 2,12 | 2,12 | 2,65 | 14,53 | 14,53 | 18,16 | 84,50 | 84,50 | 105,63 |
| Шніцель рибний натуральний | 47 | 47 | 70 | 9,75 | 9,75 | 14,14 | 1,21 | 1,21 | 1,82 | 23,29 | 23,29 | 30,42 | 85,35 | 85,35 | 121,31 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Ікра з буряка | 80 | 80 | 100 | 1,36 | 1,36 | 1,71 | 2,58 | 2,58 | 3,08 | 8,73 | 8,73 | 10,97 | 59,61 | 59,61 | 73,67 |
| Хліб цільзерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **21,86** | **21,86** | **30,04** | **16,61** | **16,61** | **21,21** | **89,41** | **94,4** | **120,97** | **530,21** | **549,16** | **710,84** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячна розсипчаста з цибулею | 96 | 96 | 120 | 3,07 | 3,07 | 3,91 | 2,38 | 2,38 | 2,98 | 20,81 | 20,81 | 26,52 | 116,86 | 116,86 | 148,51 |
| Капуста тушкована | 60 | 60 | 80 | 1,47 | 1,47 | 2,06 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 4,98 | 4,98 | 7,26 | 44 | 44 | 59 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **4,66** | **4,66** | **6,15** | **4,39** | **4,39** | **5,69** | **44,87** | **44,87** | **62,4** | **242,86** | **242,86** | **329,51** |
| **Всього за день** |  |  |  | **36,88** | **36,88** | **50,12** | **34,96** | **34,96** | **44,7** | **187,48** | **192,47** | **253,54** | **1150,96** | **1169,91** | **1534,01** |
| **Середа 4 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вівсяна в’язка | 103 | 103 | 164 | 2,77 | 2,77 | 4,41 | 3,34 | 3,34 | 5,32 | 13,16 | 13,16 | 20,95 | 92 | 92 | 146,48 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Огірок солоний | - | - | 62 | - | - | 0,94 | - | - | 0,06 | - | - | 6,2 | - | - | 26,04 |
| Хліб цільзерновий з маслом вершковим | 30/2 | 30/2 | 30/2,5 | 2,12 | 2,12 | 2,12 | 3,85 | 3,85 | 4,21 | 9,93 | 9,93 | 9,93 | 84,22 | 84,22 | 87,53 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **6,48** | **6,48** | **9,63** | **9,61** | **9,61** | **12,63** | **60,68** | **60,68** | **89,57** | **360,67** | **360,67** | **513,41** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ з картоплею зі сметаною та м’ясом | 150/20 | 150/20 | 200/7/  30 | 1,26/  3,64 | 1,26/  3,64 | 1,87/  5,46 | 2,59/  3,68 | 2,59/  3,68 | 4,97/  5,52 | 9,19/  0,14 | 10,19/  0,14 | 13,93/  0,21 | 62,89/  48,2 | 66,68/  48,2 | 104,61/  72,3 |
| Каша гречана розсипчаста | 103 | 103 | 164 | 5,31 | 5,31 | 8,48 | 3,20 | 3,20 | 5,12 | 26,58 | 26,58 | 42,4 | 157,23 | 157,23 | 250,9 |
| М'ясо курки в сметані | 30/9 | 30/9 | 40/12 | 9,08 | 9,08 | 12,19 | 5,9 | 5,9 | 7,94 | 0,4 | 0,4 | 0,62 | 91 | 91 | 122 |
| Капуста тушкована | 60 | 60 | 80 | 1,47 | 1,47 | 2,06 | 2,01 | 2,01 | 2,71 | 4,98 | 4,98 | 7,26 | 44 | 44 | 59 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71,0 | 71,0 | 71,0 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0 | 0 | 0 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Яблуко | 40 | 40 | 60 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 0,16 | 0,16 | 0,24 | 4,16 | 4,16 | 6,24 | 18 | 18 | 27,0 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **23,25** | **23,25** | **32,74** | **19,94** | **19,94** | **28,9** | **60,86** | **66,85** | **96,3** | **512,42** | **535,16** | **765,38** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запіканка рисово-сирна зі сметаною | 115/6 | 115/6 | 150/13 | 17,24 | 14,24 | 22,28 | 11,13 | 11,13 | 15,19 | 9,19 | 14,18 | 18,5 | 204,76 | 223,71 | 297,68 |
| Молоко кип’ячене | 100 | 100 | 160 | 2,9 | 2,9 | 4,64 | 3,2 | 3,2 | 5,12 | 7,4 | 7,4 | 7,52 | 60,0 | 60,0 | 96,0 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **20,14** | **17,14** | **26,92** | **14,33** | **14,33** | **20,31** | **16,59** | **21,58** | **26,02** | **264,76** | **283,71** | **393,68** |
| **Всього за день** |  |  |  | **49,87** | **46,87** | **69,29** | **43,88** | **43,88** | **61,84** | **138,13** | **149,11** | **211,89** | **1137,85** | **1179,54** | **1672,47** |
| **Четвер 4 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша перлова розсипчаста | 113 | 113 | 143 | 3,46 | 3,46 | 4,38 | 2,22 | 2,22 | 2,81 | 25,01 | 25,01 | 31,65 | 134,93 | 134,93 | 170,75 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Огірок солоний | - | - | 62 | - | - | 0,94 | - | - | 0,06 | - | - | 6,2 | - | - | 26,04 |
| Яйце варене | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 3,81 | 3,81 | 3,81 | 3,45 | 3,45 | 3,45 | 0,21 | 0,21 | 0,21 | 47 | 47 | 47 |
| Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим | 30/10/2 | 30/10/2 | 30/15/2,5 | 4,44 | 4,44 | 5,6 | 6,8 | 6,8 | 8,64 | 9,93 | 9,93 | 9,93 | 120,62 | 120,62 | 142,13 |
| Сік персиковий | 120 | 120 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,08 | 19,08 | 28,62 | 82 | 82 | 122 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **12,1** | **12,1** | **15,39** | **14,49** | **14,49** | **17,5** | **55,94** | **55,94** | **79,48** | **410,2** | **410,2** | **543,28** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп з макароними виробами та картоплею та м’ясом | 150/20 | 150/20 | 200/30 | 1,6/  3,64 | 1,6/  3,64 | 2,1/  5,46 | 2,1/  3,68 | 2,1/  3,68 | 2,8/  5,52 | 11,5/  0,14 | 11,5/  0,14 | 15,4/  0,21 | 71/  48,2 | 71/  48,2 | 94/  72,3 |
| Овочеве рагу | 115 | 115 | 135 | 1,9 | 1,9 | 2,3 | 3,7 | 3,7 | 4,2 | 11,5 | 11,5 | 13,7 | 85 | 85 | 101 |
| Котлета рибна любительська | 59 | 59 | 88 | 10,20 | 10,20 | 14,73 | 1,77 | 1,77 | 2,60 | 21,84 | 21,84 | 28,25 | 81,21 | 81,21 | 116,36 |
| Салат з вареного буряка | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 2,02 | 2,02 | 2,53 | 7,69 | 7,69 | 9,55 | 53,13 | 53,13 | 66,18 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71,0 | 71,0 | 71,0 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,50 | 0,4 | 0,4 | 0,50 | 16,8 | 16,8 | 21,00 | 76,8 | 76,8 | 96,00 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **22,07** | **22,07** | **30,03** | **16,07** | **16,07** | **20,55** | **84,88** | **89,87** | **113,75** | **506,44** | **525,39** | **675,41** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочна манна | 180 | 180 | 220 | 5,63 | 5,63 | 7,27 | 5,56 | 5,56 | 6,97 | 15,02 | 19,01 | 25,28 | 132,48 | 147,64 | 191,93 |
| Булка здобна | 50 | 50 | 75 | 4,0 | 4,0 | 5,47 | 3,92 | 3,92 | 4,7 | 20,21 | 27,2 | 34,85 | 127,66 | 154,19 | 196,15 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **9,63** | **9,63** | **12,74** | **9,48** | **9,48** | **11,67** | **35,23** | **46,21** | **60,13** | **260,14** | **301,83** | **388,08** |
| **Всього за день** |  |  |  | **43,8** | **43,8** | **58,16** | **40,04** | **40,04** | **49,72** | **176,05** | **192,02** | **253,36** | **1176,78** | **1237,42** | **1606,77** |
| **П'ятниця 4 тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Найменування страв та виробів** | **Вихід** | | | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Сніданок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенична розсипчаста з цибулею | 127 | 127 | 157 | 5,08 | 5,08 | 6,28 | 3,03 | 3,03 | 3,74 | 31,85 | 31,85 | 39,37 | 176,85 | 176,85 | 218,63 |
| Соус червоний основний | 30 | 30 | 50 | 0,27 | 0,27 | 0,48 | 2,02 | 2,02 | 2,54 | 1,71 | 1,71 | 2,87 | 25,65 | 25,65 | 35,36 |
| Ікра з буряка | 80 | 80 | 100 | 1,36 | 1,36 | 1,71 | 2,58 | 2,58 | 3,08 | 8,73 | 8,73 | 10,97 | 59,61 | 59,61 | 73,67 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 5,20 | 5,20 | 6,41 | 4,45 | 4,45 | 5,46 | 8,43 | 8,43 | 10,35 | 93,20 | 93,20 | 114,50 |
| **Всього за сніданок:** |  |  |  | **14,01** | **14,01** | **16,98** | **14,48** | **14,48** | **17,22** | **60,62** | **60,62** | **73,46** | **426,31** | **426,31** | **513,16** |
| **Обід:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ український зі сметаною та м’ясом | 150/4/  20 | 150/4/  20 | 200/5/  30 | 2,1/  3,64 | 2,1/  3,64 | 2,8/  5,46 | 2,5/  3,68 | 2,5/  3,68 | 3,2/  5,52 | 10,0/  0,14 | 10,0/  0,14 | 13,1/  0,21 | 69/  48,2 | 69/  48,2 | 89/  72,3 |
| Плов з м’ясом курки | 140 | 140 | 170 | 14,1 | 14,1 | 17,12 | 6,2 | 6,2 | 7,53 | 22,3 | 22,3 | 27,08 | 202 | 202 | 245,29 |
| Ікра буряково-морквяна | 60 | 60 | 100 | 0,8 | 0,8 | 1,16 | 2,14 | 2,14 | 3,24 | 5,0 | 5,0 | 8,2 | 42,98 | 42,98 | 65,29 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 9,9 | 71 | 71 | 71 |
| Компот із суміші сухофруктів | 100 | 100 | 150 | 0,23 | 0,23 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,51 | 10,50 | 15,74 | 20,10 | 39,05 | 58,57 |
| Банан | 80 | 80 | 100 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 16,8 | 21,0 | 76,8 | 76,8 | 96,0 |
| **Всього за обід:** |  |  |  | **24,17** | **24,17** | **30,48** | **17,32** | **17,32** | **22,39** | **69,65** | **74,64** | **95,23** | **530,08** | **549,03** | **697,45** |
| **Полуденок:** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка | 90 | 90 | 110 | 12,3 | 12,3 | 16,15 | 9,18 | 9,18 | 13,78 | 34,72 | 34,72 | 48,09 | 262,57 | 262,57 | 371,41 |
| Какао | 150 | 150 | 180 | 5,20 | 5,20 | 6,41 | 4,45 | 4,45 | 5,46 | 8,43 | 8,43 | 10,35 | 93,20 | 93,20 | 114,50 |
| **Всього за полуденок:** |  |  |  | **17,5** | **17,5** | **22,56** | **13,63** | **13,63** | **19,24** | **43,15** | **43,15** | **58,44** | **355,77** | **355,77** | **485,91** |
| **Всього за день** |  |  |  | **55,68** | **55,68** | **70,02** | **45,43** | **45,43** | **58,85** | **173,42** | **178,41** | **227,13** | **1312,16** | **1331,11** | **1696,52** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всього за четвертий тиждень** |  |  |  | **228,44** | **225,44** | **302,64** | **202,51** | **202,51** | **262,4** | **833,7** | **886,6** | **1175,8** | **5916,05** | **6135,92** | **8078,34** |
| **В середньому за 1 день четвертого тиждень** |  |  |  | **45,69** | **45,09** | **60,53** | **40,50** | **40,50** | **52,48** | **166,74** | **177,32** | **235,16** | **1183,21** | **1227,18** | **1615,67** |

ПОГОДЖЕНО: ЗАТВЕРДЖУЮ:

Начальник Лубенського Директор Пирятинського

районного управління закладу дошкільної освіти „Ромашка“

Головного управління \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Людмила КОШЛАЧ

Держпродспоживслужби

в Полтавській області

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Юрій ШНІТ

***Примірне чотиритижневе сезонне меню***

***для організації триразового харчування дітей***

***віком від 1 до 6(7) років***

***в ЗДО „Ромашка“***

***на зимовий період 2024 - 2025 року***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Хімічний склад** | | | | | | | | | | | |
| **Білки, г** | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | | **Енергетична цінність, ккал** | | |
| **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** | **Від 1-3 років** | **Від 3-4 років** | **Від 4-6 (7) років** |
| **Всього за перший тиждень** | 229,05 | 229,05 | 305,02 | 205,53 | 205,53 | 267,07 | 810,45 | 867,96 | 1150,5 | 5910,26 | 6128,18 | 8079,08 |
| В середньому за 1 день першого тижня | **45,81** | **45,81** | **61,00** | **41,11** | **41,11** | **53,41** | **162,09** | **173,59** | **230,10** | **1182,05** | **1225,64** | **1615,82** |
| **Всього за другий тиждень** | 238,5 | 238,5 | 315,24 | 214,81 | 214,81 | 277,56 | 810,2 | 863,61 | 1138,46 | 5958,15 | 6164,18 | 8071,11 |
| В середньому за 1 день другого тижня | **47,70** | **47,70** | **63,05** | **42,96** | **42,96** | **55,51** | **162,04** | **172,72** | **227,69** | **1191,63** | **1232,84** | **1614,22** |
| **Всього за третій тиждень** | 240,21 | 240,21 | 314,06 | 203,14 | 203,14 | 260,01 | 816,99 | 883,40 | 1139,41 | 5992,80 | 6233,00 | 8036,76 |
| В середньому за 1 день третього тижня | **48,04** | **48,04** | **62,81** | **40,63** | **40,63** | **52,00** | **163,40** | **176,68** | **227,88** | **1198,56** | **1246,60** | **1607,35** |
| **Всього за четвертий тиждень** | 228,44 | 225,44 | 302,64 | 202,51 | 202,51 | 262,4 | 833,7 | 886,6 | 1175,8 | 5916,05 | 6135,92 | 8078,34 |
| В середньому за 1 день четвертого тиждень | **45,69** | **45,09** | **60,53** | **40,50** | **40,50** | **52,48** | **166,74** | **177,32** | **235,16** | **1183,21** | **1227,18** | **1615,67** |
| **Всього за 20 днів** | 936,2 | 933,2 | 1236,96 | 825,99 | 825,99 | 1067,04 | 3271,34 | 3501,57 | 4604,17 | 23777,26 | 24661,28 | 32265,29 |
| В середньому за 1 день | **46,81** | **46,66** | **61,85** | **41,30** | **41,30** | **53,35** | **163,57** | **175,08** | **230,21** | **1188,86** | **1233,06** | **1613,26** |

Пирятинський ЗДО „Ромашка “

Чотиритижневе сезонне меню на зимовий період 2024-2025 н.р.(узагальнені дані)