

ГОГОДЖУЮ

ачальник Одеського

айонного управління

оловного управління

ержпродсноживслужби

Одеській області



Андрій КУЗЬМІНОВ

» _____ 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

закладу дошкільної освіти

(ясла-садок) «Пролісок»

Визирської сільської ради



Олена СТРЕЛЬЧЕНКО

» _____ 2025 р.

ПЕРСПЕКТИВНЕ ЧОТИРИЖНЕВЕ МЕНЮ

закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Пролісок»

Визирської сільської ради

Одеського району Одеської області

на весняний період

2025 р.

Handwritten signature: Надія Шевченко Н.В.

	Загальне меню 1-й тиждень	Вікова група				Джерело
		Від 1 до 3 років	Від 3 до 4 років	Від 4 до 6(7) років		
	Понеділок 1-й тиждень					
	Сніданок					
	Морква тушкована	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
		33	35	50		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	або салат з капусти білоголової (ранньої) та свіжих огірків	40	40	55		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
МП, Я	Омлет з морквою запечений	65	65	65		Харчування дітей М.І. Снігур, 1988 р.
МП, Я	Каша рисова з овочами з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5		Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
МП	Какао на молоці	150	150	180		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Обід					
	Салат з буряків відварених та яблук	24	25	35		Харчування дітей М.І. Снігур, 1988 р.
	Або салат з капусти білоголової ранньої і буряків відварених	24	25	35		Харчування дітей М.І. Снігур, 1988 р.
ЗП	Суп круп'яний перловий (на овочевому бульйоні)	150	150	200		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.

ЗП, Л, П, Я	Тюфтельки з курячого м'яса з овочами запечені	60/10	60/10	80/15	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
МП	Квасоля відварна з цибулею з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Компот із суміші сухофруктів	120	120	150	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені	60	60	80	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
ВП	Хліб цільнозерновий	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Вечеря				
	Ікра бурякова	60	60	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
ЗП, Л, МП	Котлети рибні запечені	55	55	90	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
МП	Картопля відварна з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
МП	Сир твердий	6	6	8	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Чай	120	120	180	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.

	Хліб цільнозерновий	30	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Вівторок 1-й тиждень					
	Сніданок					
	Капуста тушкова	45	45	60	60	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Або салат з капусти білоголової ранньої	58	60	80	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Биточки з курячого м'яса запечені	50	50	75	75	Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
Л, МП	Макаронні вироби відварні з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Йогурт	100	100	125	125	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Обід					
	Овочі різні відварені	10	10	15	15	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Борщ український(на овочевому бульйоні)	150	150	200	200	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
Л,	Фрикадельки з яловичини припущені з соусом сметано-томатним	65/15	65/15	90/25	90/25	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
Л, МП	Каша пшенична в'язка з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Компот зі свіжих та заморожених фруктів	150	150	200	200	Організація харчування дітей

								У дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Хліб цільнозерновий		30	30	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Вечеря							
Л,	Вареники ліниві з маслом вершковим та соусом сметанним		95/20	100/20	125/30	100	125/30	Харчування дітей М.І. Снігур, 1988 р.
	Овочева рагу		100	100	130	100	130	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Сік фруктовий		120	120	180	120	180	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі		60	60	80	60	80	Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
	Хліб цільнозерновий		30	30	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Середа 1-й тиждень							
	Сніданок							
	Морква тушкова з яблуками		43	45	60	43	60	збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
МП	Каша молочна пшоняна з маслом вершковим		142/2	150/2	200/2,5	142/2	200/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
П	Сир твердий		4	4	5	4	5	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Чай		120	120	180	120	180	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ,

П	Хліб цільнозерновий	30	30	30	30	2005 р. Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Обід					
	Салат з відварених буряків	30	30	40		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
П	Суп гороховий з грінками(на овочевому бульйоні)	150/8	150/8	200/8		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
Л, Л, МП	Рагу з курячим м'ясом з маслом вершковим	30/80/2	30/80/2	40/100/2,5		Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
	Компот із суміші сухофруктів	120	120	150		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80		Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Хліб цільнозерновий	30	30	30		Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Вечеря					
	Ікра морквяна	55	55	80		Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Биточок рублений з курячого м'яса	60	60	80		Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
Л, МП	Макаронні вироби відварні з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Кефір	100	100	125		Збірник рецептур страв та

	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80	кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Четвер 1-й тиждень				
	Сніданок				
ЗП	Капуста тушкова	45	45	60	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
, Л, МП	Кнелі з курячого м'яса припущені	75	75	100	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
МП	Пюре з бобових з цибулею з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
МП	Молоко кип'ячене	115	115	175	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
П	Хліб цільнозерновий	30	30	30	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Обід				
	Ікра морквяна	45	45	60	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Або салат з капусти білоголової ранньої	45	45	60	Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, 1990 р
МП	Суп овочевий(на овочевому бульйоні)	150	150	200	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
, Л,	Хлібці рибні	48	48	66	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
					Збірник рецептур страв та

							кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Каша рисова розсипчаста з маслом вершковим	80/2	82/2	100/2,5			Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Компот зі свіжих та заморожених фруктів	150	150	200			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Хліб цільнозерновий	30	30	30			Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Вечеря						
	Капуста тушкована	45	45	60			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Або салат з білоголової капусти зі свіжими огірками	53	55	75			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Омлет натуральний запечений	55	55	55			Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
МП	Каша ячна в'язка з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Какао на молоці	150	150	180			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	П'ятниця 1-й тиждень						
	Сніданок						
	Ікра овочева	35	35	45 *			Збірник рецептур страв (технологічних карт) для

									харчування школярів, 1990р.
	Або салат вітамінний		60	60	75				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
П, Л, Я	Запіканка з сиру кисломолочного з маслом вершковим		76/2	80/2	115/2,5				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Сік фруктово-овочевий		120	120	180				Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Обід								
П	Капуста тушкована		35	35	45				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Суп круп'яний гречаний(на овочевому бульйоні)		150	150	200				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
П, Л, МП	Котлети зі свинини запечені з соусом сметано-томатним		60/15	60/15	80/30				Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
П, Л, МП	Макаронні вироби відварні з маслом вершковим		82/2	80/2	100/2,5				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Напій з плодів шипшини		120	120	180				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі		60	60	80				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
П	Хліб цільнозерновий		30	30	30				Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Вечеря								
	Морква тушкована з яблуками		43	45	60				Організація харчування дітей

							У дошкільних навчальних закладах, 2014р
Л, Л, Л, Я	Оладки з курячого м'яса тушковані	65	65	85			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
Л, МП	Каша пшоняна в'язка з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
МП	Молоко кип'ячене	110	110	180			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
П	Хліб цільнозерновий	30	30	30			Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.

2-й тиждень

Іменини	Понеділок 2-й тиждень	Вікова група			Джерело
		Від 1 до 3 років	Від 3 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
		Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г	
П	Сніданок				
	Капуста тушкована	30	30	40	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Або салат з білоголової капусти ранньої та свіжих огірків	38	40	55	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
Л, Л, Я	Омлет натуральний запечений	55	55	55	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
П	Каша гречана з овочами з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.

МП	Молоко кип'ячене	100	100	100	125	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Обід					
	Морква тушкована з яблуками	43	45	60	60	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
, Л, МП	Суп польовий(на овочевому бульйоні)	150	150	200	200	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
Г, ЗП	Нагетси курячі запечені	55	55	75	75	Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах, Є. Клопотенко Видання 2019 р
ЗП, Л, МП	Макаронні вироби відварні з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Кисіль яблучний	144	150	200	200	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
ЗП	Хліб цільнозерновий	30	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Вечеря					
	Салат з відварених буряків	30	30	40	40	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
ЗП, Л, П, Я, Р	Котлета рибна любительська	59	59	88	88	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
МП	Картопля тушкована з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р

								закладах , 2014р
	Какао на молоці		150	150	180			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р
	Хліб цільнозерновий		30	30	30			Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі		60	60	80			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.
	Вівторок 2-й тиждень							
	Сніданок							
	Овочі припущені з маслом вершковим		45	45	65			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р
	Або салат із свіжих огірків та капусти білоголової ранньої		55	55	75			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р
	Куряча паличка		45	45	60			Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах, Є. Клопотенко
	Банаш по-гуцульськи з сиром твердим		80/4	80/4	80/7			Видання 2019 р Журнал «Медична сестра дошкільного закладу» Видання № 1 січень 2016 р
	Напій з плодів шипшини		120	120	150			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2007р.
	Обід							
	Капуста тушкована		25	25	35			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2007р.

	Або салат з капусти білоголової ранньої	34	35	45	закладах, 2014р
	Суп-харчо (на овочевому бульйоні)	150	150	200	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Суфле м'ясне (свинина) з овочами	30	30	40	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
МП	Пюре з гороху з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Компот із суміші сухофруктів	120	120	150	Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, 1990р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
ВВП	Хліб цільнозерновий	30	30	30	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Вечеря				Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Морква тушкована	52	55	70	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
П, Л, Л, Я	Запіканка з сиру кисломолочного з маслом вершковим	76/2	80/2	115/2,5	Харчування дітей М.І. Снігур, 1988 р.
	Сік фруктовий	120	120	180	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р

	Хліб цільнозерновий	30	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Середа 2-й тиждень					
	Сніданок					
	Ікра морквяна	60	60	80	80	Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, 1990р.
МП	Каша молочна гречана з маслом вершковим	142/2	150/2	200/2,5	200/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
МП	Сир твердий	3	3	5	5	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Чай	120	120	180	180	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
ЗП	Хліб цільнозерновий	30	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	ОБІД					
	Салат з відварених буряків	45	45	65	65	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Суп картопляний з фрикадельками з курячого м'яса(на овочевому бульйоні)	150/15	150/15	200/20	200/20	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
ЗП, Л, МП	Кнелі з курячого м'яса припущені зі сметанним соусом	50/15	50/15	60/30	60/30	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
ЗП, Л, МП	Каша пшенична в'язка з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р

	Компот із заморожених фруктів	150	150	150	200	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
III	Хліб цільнозерновий	30	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Вечеря					
	Салат вітамінний	43	45	60	60	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
III, II	Рулет з курячого м'яса, фарширований яйцями	60	60	80	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
III, II, МП	Макаронні вироби відварні з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
МП	Йогурт	100	100	125	125	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Четвер2-й тиждень					
	Сніданок					
III	Капуста тушкована	35	35	50	50	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Або салат з білоголової капусти ранньої та свіжих огірків	48	50	70	70	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
III, II, МП	Тюфтельки з курячого м'яса запечені	70	70	95	95	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
III, II, МП	Каша вівсяна в'язка з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р

							У дошкільних навчальних закладах , 2014р
МП	Какао на молоці	150	150	150	180	180	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р
ЗП	Хліб цільнозерновий	30	30	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Обід						
	Салат з зеленого горошку та цибулі(термообробка)	30	30	30	45	45	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р
МП	Або салат морквяно-яблучний з сиром твердим(морква рання)	50	50	50	70	70	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, О.С. Алексєєва, Л.В. Дружиніна, К.С. Ладодо Видання 1990 р
П, Л, П, Я	Суп болгарський(на овочевому бульйоні)	150	150	150	200	200	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р
ЗП	Риба, тушкована з овочами	34/17	34/17	34/17	50/25	50/25	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, О.С. Алексєєва, Л.В. Дружиніна, К.С. Ладодо Видання 1990 р
МП	Картопля запечена з маслом вершковим	80/2	80/2	80/2	100/2,5	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, О.С. Алексєєва, Л.В. Дружиніна,

									К.С. Ладодо
	Компот зі свіжих фруктів		150	150	200				Видання 1990 р
ІП	Хліб цільнозерновий		30	30	30				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Вечеря								Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Салат зі свіжих огірків		60	60	75				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Або ікра овочева		35	35	50				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
МП, Я	Омлет з сиром твердим запечений		50	50	50				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, О.С. Алексєєва, Л.В. Дружиніна, К.С. Ладодо
Л, МП	Каша пшоняна в'язка з маслом вершковим		80/2	80/2	100/2,5				Видання 1990 р
МП	Молоко кип'ячене		120	120	180				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі		60	60	80				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	П'ятниця 2-й тиждень								
	Сніданок								

	Салат з буряків та яблук	62	65	80	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
ІП, Л, МП	Котлети з курячого м'яса запечені з соусом сметано-томатним	55/15	55/15	75/25	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
І, Л, МП	Каша кукурудзяна в'язка з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Чай	120	120	180	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80	
ІП	Хліб цільнозерновий	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.

3-й тиждень

Джерело	Вікова група			Джерело
	Від 1 до 3 років	Від 3 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г	
	52	55	75	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	45	45	45	Харчування дітей М.І. Снігур, 1988 р.
	80/2	80/2	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	100	100	160	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р

Понеділок 3-й тиждень

Сніданок

ІП, Л, МП	Морква тушкована	52	55	75	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
ІП, Л, МП	Омлет Драчена	45	45	45	Харчування дітей М.І. Снігур, 1988 р.
ІП, Л, МП	Каша круп'яна в'язка з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
МП	Молоко кип'ячене	100	100	160	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р

	Хліб цільнозерновий	30	30	30	закладах , 2014р Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Обід				
	Ікра бурякова	20	20	25	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р
	Або салат зі свіжих огірків	20	20	30	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р
	Суп вермішельний(на овочевому бульйоні)	150	150	200	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р
Л,	Пиріг пастуший (куряче м'ясо)	140	140	175	Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, 1990р
	Компот із суміші сухофруктів	120	120	150	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80	
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Вечеря				
	Салат із зеленого горошку та цибулі(термообробка)	50	50	60	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р
Р, Я	Фішболи в томатному соусі запечені	40/30	40/30	60/45	Організація харчування дітей у ЗДО, 2021р.
	Картопля відварна з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р
	Кефір	100	100	125 *	Організація харчування дітей

								У дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені	60	60	80				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Вівторок 3-й тиждень							
	Сніданок							
ІІІ	Капуста тушкована	45	45	60				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Або салат з білоголової капусти ранньої та свіжих огірків	58	60	80				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
ІІІ, Л, МП	Котлети січені з курячого м'яса запечені	60	60	80				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
МП	Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
МП	Какао на молоці	150	150	180				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Обід							
	Ікра овочева	25	25	30				Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, 1990 р.
	або овочі різні відварні	25	25	30				Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
ІІІ	Суп-пюре гороховий з грінками(на овочевому бульйоні)	150/8	150/8	200/8				Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.

	Свинина тушкована	30/30	30/30	40/40	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Каша ячна в'язка з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Компот зі свіжих та заморожених фруктів	150	150	200	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Вечеря				
	Капуста тушкована з картоплею	90	90	120	Організація харчування дітей у ЗДО, 2021р.
П	Сирники із сиру кисломолочного запечені із маслом вершковим	95/2	100/2	130/2,5	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
П, Л, Л, Я	Чай	120	120	180	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені	60	60	80	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
П	Хліб цільнозерновий	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Середа 3-й тиждень				
	Сніданок				
	Морква тушкована з яблуками	48	50	65	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
П, Л, МП	Каша молочна круп'яна з маслом вершковим	142/2	150/2	200/2,5	Організація харчування дітей

МІІ	Сир твердий	3	3	5	У дошкільних навчальних закладах, 2014р
ІІІ	Хліб цільнозерновий	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Напій лимонний	120	120	150	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Обід				Збірник технологічних карт, 2007 р.
	Буряк тушкований з цибулею	24	25	30	Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
	Або овочі різні відварні	30	30	35	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Суп круп'яний гречаний (на овочевому бульйоні)	150	150	200	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р
ІІІ, Я	Рулет з курячого м'яса фарширований яйцями	60	60	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.
МІІ	Пюре з бобових з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Компот із суміші сухофруктів	120	120	150	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.
ІІІ	Хліб цільнозерновий	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.

		Вечеря									
	Ікра морквяна	55	55	75							Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, 1990р.
	Філе куряче тушковане в сметані	30/30	30/30	44/50							Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, 1990р.
	Каша рисова розсипчаста з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5							Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Сік фруктово-овочевий	120	120	180							
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80							Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Четвер3-й тиждень										
	Сніданок										
	Капуста тушкована	40	40	50							Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Або салат з капусти білоголової ранньої та свіжих огірків	48	50	65							Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
	Болоньезе	80	80	110							Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах», Є. Клопотенко Видання 2019 р
П1, Л1, МП	Макаронні вироби відварні з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5							Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р
МП	Кефір	100	100	125							Організація харчування дітей

	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	60	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Хліб цільнозерновий	30	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	П'ятниця 3-й тиждень сніданок					
	Овочі відварні з олією рослинною	25	25	35	35	Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
	Або салат вітамінний з горошком зеленим (термообробка)	29	3	40	40	Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, 1990 р.
П, Л, Л,	Львівський сирник з морквою з соусом сметанним	97/20	100/20	140/30	140/30	Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, 1990 р.
	Сік фруктовий	120	120	180	180	Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
	Обід					
	Морква тушкована	9	10	15	15	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Або овочі різні свіжі	10	10	15	15	Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
ЛП	Борщ з капустою та картоплею зі сметаною(на	150/3	150/3	200/4	200/4	Збірник рецептур національних страв і

	овочевому бульйоні)								кулінарних виробів, 2000 р.
П, Л, МП	Котлети домашні запечені з соусом сметано-томатним	63/15	63/15	84/25					Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
П, Л, МП	Каша пшенична в'язка з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5					Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Компот із суміші сухофруктів	120	120	150					Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80					Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Хліб цільнозерновий	30	30	30					Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Вечеря								
	Капуста тушкована	30	30	45					Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Або салат з капусти білоголової ранньої та свіжих огірків	38	40	60					Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
П, Л, МП	Зрази з курячого м'яса запечені	70	70	90					Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
Л, МП	Сочевиця (бобові) відварна з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5					Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
Л, МП	Какао на молоці	150	150	180					Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80					Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.

ЗП	Хліб цільнозерновий	30	30	30	закладах , 2014р. Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
Загальне меню 4-й тиждень					
Мергени	Понеділок 4-й тиждень	Вікова група			джерело
		Від 1до 3 років	Від 3 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
	Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г	
	Капуста тушкована	45	45	60	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.
	Або салат з капусти білоголової ранньої та свіжих огірків	53	55	70	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.
, МП, Я	Омлет з овочами запечений	65	65	65	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
, МП, Л, МП	Каша пшенична в'язка з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.
, МП	Молоко кип'ячене	115	115	160	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.
	Обід				
	Морква тушкована з яблуками	43	45	55	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.
	Суп картопляний з фрикадельками з курячого м'яса(на овочевому бульйоні)	150/15	150/15	200/20	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.

ЗП, Л, МП	Кнелі з курячого м'яса припущені зі сметанним соусом	50/15	50/15	60/25	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
ЗП, Л, МП	Макаронні вироби відварні з маслом вершковим	820/2	80/2	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Кисіль фруктовий зі свіжих фруктів (або заморожених)	144	150	200	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Або компот із свіжих фруктів	150	150	200	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
ЗП	Хліб цільнозерновий	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Вечеря				
ЗП	Салат з буряком (відварним) з сухариками	65	65	85	Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
ЗП, Я, Р	Рибна паличка з яйцем	46	46	70	Організація харчування дітей у дошкільному навчальному закладі»
	Картопля відварна з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	Видання «Шкільний світ» 2010 р
МП					Організація харчування дітей у дошкільному навчальному закладі»
МП	Сир твердий	8	8	12	Видання «Шкільний світ» 2010 р
					Організація харчування дітей у дошкільному навчальному закладі»

									Видання «Шкільний світ» 2010 р.
	Чай		120	120	180				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі		60	60	80				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
ЗП	Хліб цільнозерновий		30	30	30				Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Вівторок 4-й тиждень								
	Сніданок								
	Салат з зеленою горошкою та цибулі(термінова обробка)		45	45	65				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
ЗП	Відбивна з курячого м'яса		60	60	80				Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
ЗП	Каша гречана розсіпчаста з маслом		80/2	80/2	100/2,5				Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
ЗП	Йогурт		100	100	125				Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
ЗП	Хліб цільнозерновий		30	30	30				Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Обід								
	Овочі різні відварні		10	10	15				Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
	Або овочі різні свіжі		10	10	15				Збірник рецептур національних страв і

			150/3	150/3	150/3	200/4	кулінарних виробів, 2000 р. Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.
, МП	Борщ з квасолею зі сметаною(на овочевому бульйоні)		60	60	60	80	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
ЗП, Л, МП	Котлета з яловичини або свинини запечені		80	80	80	100	Організація харчування дітей у дошкільному навчальному закладі» Видання «Шкільний світ» 2010 р
П, Л, МП, Я	Каша боярська						Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.
	Компот із суміші сухофруктів		120	120	120	150	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі		60	60	60	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.
, ЗП	Хліб цільнозерновий						Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Вечеря						
	Морква тушкована		57	60	60	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.
Г, ЗП, Л, МП, Я	Пудинг з сиру кисломолочного		95	100	100	140	Організація харчування дітей у дошкільному навчальному закладі» Видання «Шкільний світ» 2010 р
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені		60	60	60	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах , 2014р.

	Сік фруктово-овочевий	120	120	120	180	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Середа 4-й тиждень					
	Сніданок					
	Ікра морквяна	60	60	60	80	Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, 1990р.
Л, МП	Каша молочна рисова з маслом вершковим	142/2	150/2	200/2,5		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
МП	Сир твердий	3	3	4		Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Чай	120	120	180		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Хліб цільнозерновий	30	30	30		Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
	Обід					
	Капуста тушкова	30	30	40		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Або салат з капусти білоголової ранньої та свіжих огірків	38	40	55		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
, Я, Л,	Суп болгарський (на овочевому бульйоні)	150	150	200		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Гуляш з філе курячого	30/30	30/30	42/42		Організація харчування дітей

ЗП, Л, МП	Каша пшенична в'язка з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Компот із заморожених фруктів	150	150	200	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
ЗП	Хліб цільнозерновий	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
Л, МП, Я	Вечера Суфле з вареного курячого м'яса та рису	80	80	110	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
ВП	Овочі по-карпатськи	80	80	110	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.
МП	Какао на молоці	150	150	180	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Четвер 4-й тиждень				
	Сніданок				
МП	Буряк тушкований зі сметаною	60	60	80	Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, 1990р.
МП	Або салат з капусти білоголової ранньої, моркви ранньої та яблук	60	60	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
П	Биточки січені з курячого м'яса запечені	55	55	80	Організація харчування дітей у дошкільному навчальному закладі»

ЗП, Л, МП	Макаронні вироби відварні з маслом вершковим	80/2	80/2	80/2	100/2,5	Видання «Шкільний світ» 2010 р
МП	Какао на молоці	150	150	150	180	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	ОВІА					Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Салат з відвареного буряка	10	10	10	15	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
П	Суп «селянський» (пшоно) (на овочевому бульйоні)	150	150	150	200	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
ЗП, Л, П, Р, Я	Рулет рибний з маслом вершковим	50/2	50/2	50/2	80/2,5	Методичний посібник «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» Видання 2014 р
	Картопля тушкована	80	80	80	100	Методичний посібник «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» Видання 2014 р
	Компот із суміші сухофруктів	120	120	120	150	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	60	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
ВП	Хліб цільнозерновий	30	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.

		Вечеря							
ЗП	Капуста тушкована	50	50	65	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.				
	Або салат зі свіжих огірків	45	45	65	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.				
ЗП, Л, МП,	Пряження гуцульська	60	60	60	Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.				
,МП	Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.				
	Компот із свіжих та заморожених фруктів	150	150		Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.				
, МП	Молоко кип'ячене			120	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.				
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.				
ЗП	Хліб цільнозерновий	30	30	30	Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.				
	П'ятниця 4-й тиждень								
	Сніданок								
	Морква тушкована з яблуками	48	50	65	Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000 р.				
Л, МП, Я	Вареники ліниві з маслом вершковим з соусом сметанним	95/20	100/20	125/30	Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.				
	Сік фруктовий	120	120	180	Збірник рецептур страв та				

							харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах», Є. Клопотенко Видання 2019 р
, ЗП, Л, МП	Каша ячна в'язка з маслом вершковим	80/2	80/2	100/2,5			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
, МП	кефір	100	100	125			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
	Фрукти різноманітні, сезонні, свіжі	60	60	80			Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, 2014р.
, ЗП	Хліб цільнозерновий	30	30	30			Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005 р.

