

Погоджую

В.о. начальника Болградського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби в Одеській області



Олена РАДУЛОВА

Затверджую

Керівник відділу освіти та у
справах дітей Бородінської
селищної ради



Сергій ЛУНГУ

Примірне чотиритижневе сезонне меню
на осінній період 2024-2025 навчального року
для дошкільних відділень закладів загальної середньої освіти
Бородінської селищної ради з дворазовим харчуванням

1-й ТИЖДЕНЬ

№з/п	Найменування страв	Вихід/г		
		1-4 роки	4-6(7) років	
1	ПОНЕДІЛОК			
	Сніданок			
	1. Каша пшенична з овочами та відварним курячим м'ясом	80/20/45	100/30/60	
	2. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим та твердим сиром	30/2 10	30/2,5 15	
	3. Чай	150	180	
	4. Морква, тушкована з яблуком	40/10	50/20	
	5. Фрукти свіжі (яблуко)	40	50	
	Обід			
	1. Морквяний крем-суп	150	200	
	2. Полента каша кукурудзяна із рибною(хек) фрикаделькою	80 26,5	100 40	
	3. Салат зі свіжих капусти та моркви	30	40	
	4. Компот зі свіжих яблук	150/20	180/30	
	5. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5	
	6. Фрукти свіжі (банан)	40	50	
	2	ВІВТОРОК		
		Сніданок		
1. Вівсяна каша з маслом вершковим та родзинками		80/2 20	100/2,5 25	
2. Салат зі свіжої капусти та болгарського перцю		60	80	
3. Яйце зварене в круту		1шт	1шт.	
4. Фрукти свіжі (апельсин)		50	57	
5. Йогурт 2%		100	125	
6. Хліб цільнозерновий		30	30	
Обід				
1. Борщ «Полтавський»		150	200	
2. Картопляне пюре з маслом вершковим з тефтелями зі свинини		80/2 45	100/2,5 60	
3. Свіжі помідори порційні/солоні помідори		40	50	
4. Хліб цільнозерновий з твердим сиром		30/10	30/15	
5. Узвар з сушених фруктів		150/20	180/25	
6. Фрукти свіжі (яблуко)		60	80	
3		СЕРЕДА		
	Сніданок			
	1. Відварні макарони з маслом вершковим	80/2	100/2,5	
	2. Салат з моркви та сиром твердим	60/10	80/15	
	3. Фрукти свіжі (банан)	35	50	
	4. Шоколадний пиріг з какао та бананом	65	65	
	5. Сік	80	120	
	Обід			
	1. Розсольник з перловою крупою	150	200	
	2. Картопля тушкована з м'ясом курячим	80/45	100/60	
	3. Тушковані овочі (помідори, морква, цибуля)	40	50	
	4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5	

	5. Компот зі свіжих фруктів (яблуко)	150	180
	6. Фрукти свіжі (апельсин)	40	50
4	ЧЕТВЕР		
	Сніданок		
	1. Ячна каша з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	2. Курячі нагетси	45	60
	3. Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15
	4. Чай	150	180
	5. Оладки морквяні	60	80
	Обід		
	1. Зелений борщ з яйцем	150/0,33шт	200/0,33шт
	2. Горохове пюре з тефтелями зі свинини	80/45	100/60
	3. Салат зі свіжої капусти та хлібних сухариків	60/10	80/10
	4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	20/2	20/2,5
	5. Фрукти свіжі (банан)	60	80
	6. Йогурт (2%)	100	125
5	П'ЯТНИЦЯ		
	Сніданок		
	1. Відварні макарони з маслом вершковим зі шматочками твердого сиру	80/2 10	100/2,5 15
	2. Котлета рибна (хек) з тушкованими овочами	26,5/30	40/40
	3. Салат зі свіжої червоної капусти	30	40
	4. Фрукти свіжі (банан)	60	80
	5. Сік	80	120
	Обід		
	1. Суп із галушками	150	200
	2. Рисовий плов з м'ясом курячим	80/45	100/60
	3. Салат бурячковий	40	50
	4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5
	5. Компот зі свіжих фруктів	150	180
	6. Яблуко запечене з какао	40	50

2-й ТИЖДЕНЬ

№з/п	Найменування страв	Вихід/г	
		1-4 роки	4-6(7) років
1	ПОНЕДІЛОК		
	Сніданок		
	1. Картопля відварена з маслом вершковим та зеленню	80/2	100/2,5
	2. Відварне куряче м'ясо	45	60
	3. Хліб цільнозерновий з твердим сиром	25/10	25/15
	4. Відварне яйце в круту	1шт	1шт
	5. Чай	150	180
	6. Салат зі свіжих капусти та моркви	60	80
	Обід		
	1. Борщ український	150	200
	2. Горохове пюре з маслом вершковим	80/2	100/2,5

	3. Рибний рулет (хек) з овочами	26,5	40
	4. Салат зі свіжої червоної капусти/ Вінегрет (з жовтня)	20	30
	5. Хліб цільнозерновий	30	30
	6. Сік яблуневий	80	120
	5. Фрукти свіжі (банани)	50	70
2	ВІВТОРОК		
	Сніданок		
	1. Каша рисова з маслом вершковим та чорносливом	80/2	100/2,5
	2. Йогурт (2%)	20	25
	3. Морква, тушкована з яблуком	100	125
	4. Котлета куряча смажена	60/15	80/25
	5. Яблуко запечене з какао	45	60
		35	45
	Обід		
	1. Суп з локшиною	150	200
	2. Картопля по-домашньому	80	100
	3. Салат зі свіжих капусти та томатів/солоних	40	50
	4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5
	5. Компот зі свіжих фруктів	150	180
	6. Фрукти свіжі (апельсин)	40	50
3	СЕРЕДА		
	Сніданок		
	1. Сирники з родзинками	165/20	206/25
	2. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим та твердим сиром	30/2	30/2,5
		10	15
	3. Салат зі свіжої капусти та болгарського перцю	60	80
	4. Фрукти свіжі (яблуко)	50	57
	5. Сік	80	120
	Обід		
	1. Суп з галушками	150	200
	2. Плов рисовий зі свининою	80/45	100/60
	3. Салат з вареного буряка	30	40
	4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5
	5. Компот зі свіжих яблук	150	180
	6. Фрукти свіжі(апельсин)	40	50
4	ЧЕТВЕР		
	Сніданок		
	1. Ячна каша з вершковим маслом	80/2	100/2,5
	2. Салат табуле з овочів	60	80
	3. Рибна фрикаделька	26,5	40
	4. Сир твердий	10	15
	5. Фрукти свіжі(банан)	50	70
	6. Хліб цільнозерновий	30	30
	Обід		
	1. Суп картопляний з бобовими	150	200
	2. Бігос з гречкою та м'ясом курячим тушкованим	80/45	100/60
	3. Овочі тушковані (морква, цибуля, томати)	40	50

	4. Компот зі свіжих фруктів	150	180
	5. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5
	6. Фрукти свіжі (яблуко)	40	60
	7. Шоколадний кекс	50	50
5	П'ЯТНИЦЯ		
	Сніданок		
	1. Помідори смажені з яйцями та твердим сиром	0,33шт/30/10	0,3/40/15
	2. Йогурт 2%	100	125
	3. Салат зі свіжих капусти та моркви	30	40
	4. Фрукти свіжі (Яблуко)	50	70
	Обід		
	1. Суп з хлібними сухариками	150	200
	2. Відварні макарони з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	3. Котлета м'ясна зі свинини тушкована	45	60
	4. Салат з моркви та цибулі	40	40
	5. Хліб цільнозерновий	25	25
	6. Фрукти свіжі (апельсин)	60	80

3-й ТИЖДЕНЬ

№з/п	Найменування страв	Вихід/г	
		1-4 роки	4-6(7) років
1	ПОНЕДІЛОК		
	Сніданок		
	1. Запіканка сирна з родзинками та какао	120	150
	2. Відварне куряче м'ясо	45	60
	3. Ікра баклажана	60	80
	5. Фрукти свіжі (яблуко)	50	70
	6. Відварене яйце в круту	1шт	1шт
	Обід		
	1. Борщ «Український»	150	200
	2. Картопляне пюре з маслом вершковим із запеченою рибою (хек)	80/2 26,5	100/2,5 40
	3. Салат зі свіжої червоної капусти	30	40
	4. Компот із свіжих яблук	150	180
	5. Хліб цільнозерновий	30	30
	6. Фрукти свіжі (апельсин)	40	50
2	ВІВТОРОК		
	Сніданок		
	1 Ячна каша з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	2. Хліб цільнозерновий	30	30
	3. Сир твердий	10	15
	4. Биточки з курячого м'яса	45	60
	5. Салат зі свіжої капусти та моркви	60	80
	6. Чай	150	180
	Обід		
	1. Суп «Болгарський» зі сметаною	150/4	200/4
	2. Арнаутова каша з маслом вершковим та котлетою зі свинини	80/2 45	100/2,5 60
	3. Буряк тушкований	40	50

	4. Хліб цільнозерновий 6. Узвар із сушених фруктів 7. Фрукти свіжі (апельсин)	30 150 60	30 180 80
3	СЕРЕДА		
	Сніданок 1. Рисова каша з овочами 2. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим 3. Йогурт(2%) 4. Буряк, тушкований з яблуком 5. Яблуко запечене з какао 6. Риба (хек) запечена з твердим сиром	80 30/2 100 40/10 40 26,5	100 30/2,5 125 50/20 50 40
	Обід 1. Гороховий суп 2. Запечена картопля з сиром твердим 3. Салат зі свіжої капусти та томатів/Вінегрет (з жовтня) 4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим 5. Сік 6. Фрукти свіжі (апельсин)	150 80/10 40 30/2 80 60	200 100/15 50 30/2,5 120 80
4	ЧЕТВЕР		
	Сніданок 1. Гречана каша з маслом вершковим та твердим сиром 3. Биточок рублений з курятини паровий 4. Огірок свіжий порційний 5. Чай 6. Фрукти свіжі (яблуко)	80/2 10 45 60 150 50	100/2,5 15 60 80 180 57
	Обід 1. Буряковий борщ 2. Ліниві голубці зі свинини 3. Салат зі свіжої капусти та моркви 4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим 5. Компот зі свіжих яблук 6. Фрукти свіжі(банани)	150 80/45 40 30/2 150 40	200 100/60 50 30/2,5 180 50
5	П'ЯТНИЦЯ		
	Сніданок 1. Пшоняна каша в'язка з маслом вершковим та твердим сиром 2. Тушкована морква з яблуком 4. Фрукти свіжі (яблуко) 5. Сік	80/2 10 60/15 35 80	100/2,5 15 80/25 45 120
	Обід 1. Суп з рисом та зеленою 2. Капусняк з м'ясом курячим 3. Томати свіжі /солоні порційні 4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим 5. Компот зі свіжих яблук 6. Фрукти свіжі (апельсин)	150 100/45 30 30/2 150 40	200 120/60 40 30/2,5 180 50

4-й ТИЖДЕНЬ

№з/п	Найменування страв	Вихід/г		
		1-4 роки	4-6(7) років	
1	ПОНЕДІЛОК			
	Сніданок			
	1. Картопляне пюре з маслом вершковим	80/2	100/2,5	
	2. Хліб цільнозерновий	30	30	
	3. Йогурт (2%)	100	125	
	4. Яйце зварене в круту	1шт	1шт	
	5. Салат зі свіжою капустою	60	80	
	Обід			
	1. Борщ зі свіжою капустою	150	200	
	2. Ячна каша з маслом вершковим	80/2	100/2,5	
	3. Рибна фрикаделька з хеку	26,5	40	
	4. Свіжі помідори порційні/Вінегрет (з жовтня)	30	40	
	5. Хліб цільнозерновий	30	30	
	6. Чай	150	180	
	7. Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	
	2	ВІВТОРОК		
		Сніданок		
1. Гречана каша з маслом вершковим		80/2	100/2,5	
2. Тефтелька куряча		45	60	
3. Овочі тушковані (морква, цибуля, помідори, перець болгарський)		60	80	
4. Фрукти свіжі (банан)		50	70	
5. Сік		80	120	
6. Твердий сир		10	15	
Обід				
1. Суп овочевий		150	200	
2. Арнаутова каша з маслом вершковим та курячим м'ясом тушкованим		80/2	100/2,5	
3. Салат бурячковий		45	60	
4. Хліб цільнозерновий		30	50	
5. Узвар із сушених фруктів		30	30	
6. Фрукти свіжі (Яблуко)		150	180	
7. Запіканка сирна з бананом та какао		40	50	
120		150		
3	СЕРЕДА			
	Сніданок			
	1. Омлет із яєць та помідорів	0,33шт/20	0,33шт/30	
	2. Куряча котлета парова	45	60	
	3. Хліб цільнозерновий з твердим сиром	25/10	25/15	
	4. Сік яблуневий	80	120	
	5. Салат зі свіжої червоної капусти	60	60	
	6. Фрукти свіжі (апельсин)	50	70	
	Обід			
	1. Розсольник	150	200	
	2. Тушкована картопля з м'ясом свинини	80/45	100/60	
	3. Салат зі свіжих капусти та помідорів	40	50	
	4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5	
	5. Компот із свіжих яблук	150	180	

	6. Фрукти свіжі (апельсин)	40	60
4	ЧЕТВЕР		
	Сніданок		
	1. Горохове пюре з вершковим маслом	80/2	100/2,5
	2. Запечена риба хек з твердим сиром	26,5/10	40/15
	3. Салат з капусти та моркви	60	80
	4. Яблуко запечене з какао	50	57
	Обід		
	1. Борщ «Полтавський»	150	200
	2. Гречана каша з котлетою зі свинини	80/45	100/60
	3. Салат з буряка та моркви	45	50
4. Хліб цільнозерновий	30	30	
5. Фрукти свіжі (банани)	60	80	
5	П'ЯТНИЦЯ		
	Сніданок		
	1. Рисова каша з маслом вершковим та чорносливом	80/2 20	100/2,5 25
	2. Салат зі свіжих томатів та болгарського перця	60	80
	4. Фрукти свіжі (апельсин)	50	70
	5. Йогурт (2%)	100	125
	Обід		
	1. Суп гречаний	150	200
	2. Відварні макарони з маслом вершковим та твердим сиром	80/2 10	100/2,5 15
	3. Котлета м'ясна запечена зі свинини	45	60
	4. Салат зі свіжої капусти та хлібними сухариками	30/10	40/10
	5. Хліб цільнозерновий	15	15
	6. Компот зі свіжих фруктів	150	180
7. Фрукти свіжі (яблуко)	40	50	

Склала

Головний спеціаліст відділу освіти та у справах дітей



Альона ЛУНГУ