

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

1-й ТИЖДЕНЬ

№з/п	Найменування страв	Вихід/г	
		1-4 роки	4-6(7) років
1	<b>ПОНЕДІЛОК</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	1. Пшоняна каша з маслом вершковим та родзинками	80/2 20	100/2,5 25
	2. Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15
	3. Чай	150	180
	4. Морква тушкована з яблуком	60/20	80/30
	5. Фрукти свіжі (яблуко)	40	50
	<b>Обід</b>		
	1. Морквяний крем-суп	150	200
	2. Полента каша кукурудзяна із запеченою рибою(хек)	80 40	100 60
	3. Салат зі свіжих капусти та солодкого перцю	30	40
	4. Компот зі свіжих яблук	150	180
	5. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5
	<b>Полудень</b>		
	1. Зрази картопляні з курячим м'ясом	60/45	80/60
	2. Сир твердий	10	15
	3. Фрукти свіжі (апельсин)	40	60
	4. Салат з моркви та квасолі відвареної	100	120
	2	<b>ВІВТОРОК</b>	
<b>Сніданок</b>			
1. Вівсяна каша з маслом вершковим та родзинками		80/2 20	100/2,5 25
2. Хліб цільнозерновий з твердим сиром		30/10	30/15
3. Тушкована морква з яблуком		60/20	80/30
4. Запечене куряче м'ясо		45	60
5. Фрукти свіжі (банан)		40	50
<b>Обід</b>			
1. Борщ «Полтавський»		150	200
2. Картопляне пюре з маслом вершковим з тефтелями зі свинини		80/2 45	100/2,5 60
3. Огірок солоний порційний/помідор свіжий		40	50
4. Хліб цільнозерновий		30	30
5. Узвар з сушених фруктів		150	180
<b>Полудень</b>			
1. Пшенична каша з маслом вершковим		80/2	100/2,5
2. Тушкований буряк з яблуком		60	80
3. Фрукти свіжі (банани)		40	60
4. Яйце зварене в круту		1шт	1шт
5. Шоколадний пиріг з какао та бананом		80	100
6. Йогурт(2%)	100	125	
3	<b>СЕРЕДА</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	1. Відварні макарони з маслом вершковим	80/2	100/2,5

	2. Хліб цільнозерновий	30	30
	3. Салат з моркви та сиром твердим	60/10	80/15
	4. Запечене куряче м'ясо	45	60
	5. Фрукти свіжі (яблуко)	40	60
	<b>Обід</b>		
	1. Розсольник з перловою крупою	150	200
	2. Картопля тушкована з м'ясом курячим	80/45	100/60
	3. Тушковані овочі (баклажан, морква, цибуля)	40	50
	4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5
	5. Компот зі свіжих фруктів (яблуко)	150/20	180/30
	<b>Полудень</b>		
	1. Каша рисова з маслом вершковим із чорносливом	80/2 20	100/2,5 25
	2. Салат зі свіжої капусти, томатів та солодкого перцю	60	80
	3. Фрукти свіжі (апельсин)	40	50
	4. Сік яблуневий	120	180
<b>4</b>	<b>ЧЕТВЕР</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	1. Ячна каша з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	2. Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15
	3. Чай	150	180
	4. Овочі тушковані (капуста, морква, цибуля)	60	80
	5. Фрукти свіжі (яблуко)	60	80
	6. Яйце зварене в круту	1шт	1шт
	<b>Обід</b>		
	1. Зелений борщ	150	200
	2. Горохове пюре з тефтелями зі свинини	80/45	100/60
	3. Салат з капусти та моркви	40	50
	4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5
	5. Узвар із сушених фруктів	150	180
	<b>Полудень</b>		
	1. Гречана каша з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	2. Томати свіжі порційні/Вінегрет (з жовтня)	60	80
	3. Фрукти свіжі (банан)	60	80
	4. Курячі нагетси	45	60
	5. Йогурт (2%)	100	125
<b>5</b>	<b>П'ЯТНИЦЯ</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	1. Відварні макарони з маслом вершковим зі шматочками твердого сиру	80/2 10	100/2,5 15
	2. Салат зі свіжої червоної капусти	60	80
	2. Хліб цільнозерновий	30	30
	3. Фрукти свіжі(банан)	60	80
	<b>Обід</b>		
	1. Суп із галушками	150	200
	2. Рисовий плов з м'ясом курячим	80/45	100/60
	3. Салат зі свіжої капусти та солоних/свіжих томатів	40	50
	4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5
	5. Компот зі свіжих фруктів	150	180
	<b>Полудень</b>		



1. Запіканка картопляна з маслом вершковим	80/2	90/2,5
2. Сир твердий	10	15
3. Сік яблуневий	120	180
4. Котлета рибна з тушкованими овочами (хек)	40/60	60/80
5. Яблуко запечене з какао	40	50

## 2-й ТИЖДЕНЬ

№з/п	Найменування страв	Вихід/г	
		1-4 роки	4-6(7) років
1	<b>ПОНЕДІЛОК</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	1. Картопля відварена з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	2. Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15
	3. Відварне яйце в круту	1шт	1шт
	4. Чай	150	180
	5. Салат зі свіжих капусти та моркви	60	80
	6. Фрукти свіжі (яблуко)	60	80
	<b>Обід</b>		
	1. Борщ український	150	200
	2. Горохове пюре з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	3. Рибний рулет(хек)	50	80
	4. Салат зі свіжої червоної капусти/ Вінегрет (з жовтня)	30	40
	5. Хліб цільнозерновий	30	30
	6. Сік яблуневий	120	180
	<b>Полудень</b>		
	1. Відварні макарони з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	2. Сир твердий	10	15
	3. Відварне куряче м'ясо	45	60
	4. Буряк тушкований з яблуком	70	95
	5. Фрукти свіжі (банани)	50	65
2	<b>ВІВТОРОК</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	1. Каша рисова з маслом вершковим та чорносливом	80/2	100/2,5
	2. Хліб цільнозерновий	20	25
	3. Йогурт (2%)	30	30
	3. Йогурт (2%)	100	125
	4. Морква, тушкована з яблуком	60/20	80/30
	5. Яблуко запечене з какао	40	50
	<b>Обід</b>		
	1. Суп з локшиною	150	200
	2. Картопля по-домашньому	80	100
	3. Палички курячі тушковані	45	60
	4. Салат зі свіжих капусти та томатів/солоних томатів	40	50
	5. Хліб цільнозерновий	30	30
	6. Узвар з сушених фруктів	150	180
	<b>Полудень</b>		
	1. Каша гречана з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	2. Котлета куряча смажена	45	60
	3. Ікра баклажана	60	80
	4. Фрукти свіжі (апельсин)	60	80

3	<b>СЕРЕДА</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	1. Пшона каша з маслом вершковим та родзинками	80/2 20	100/2,5 25
	2. Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10 45	30/15 60
	3. Гуляш курячий	60	80
	4. Салат з морквою та солодким перцем	40	60
	5. Фрукти свіжі(яблуко)		
	<b>Обід</b>		
	1. Суп з галушками	150	200
	2. Плов рисовий зі свининою	80/45 40	100/60 50
	3. Салат з вареного буряка	30	30
	4. Хліб цільнозерновий	150	180
	5. Компот зі свіжих яблук		
	<b>Полудень</b>		
1. Картопля смажена скибочками з маслом вершковим	80/2	100/2,5	
2. Сирники	165	206	
3. Фрукти свіжі(апельсин)	60	180	
4. Салат зі свіжої капусти	60	80	
4	<b>ЧЕТВЕР</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	1. Ячна каша з вершковим маслом	80/2	100/2,5
	2. Хліб цільнозерновий	30	30
	3. Салат табуле з овочів	60	80
	4. Оладки курячі	45	60
	5. Сир твердий	10	15
	6. Фрукти свіжі( яблуко)	60	80
	<b>Обід</b>		
	1. Суп картопляний з бобовими	150	200
	2. Бігос з гречкою та м'ясом курячим тушкованим	80/45	100/60
	3. Томати свіжі порційні /Вінегрет (з жовтня)	40	50
	4. Компот зі свіжих фруктів	150	180
	5. Хліб цільнозерновий	30	30
	<b>Полудень</b>		
	1. Арнаутова каша з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	2. Сік яблуневий	120	180
	3. Фрукти свіжі (яблуко)	40	60
4. Морква припущена з родзинками	60	80	
5. Твердий сир	10	15	
6. Шоколадний кекс	50	50	
5	<b>П'ЯТНИЦЯ</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	1. Гречана каша з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	2. Узвар із сушених фруктів	150	180
	3. Салат зі свіжих капусти та моркви	60	80
	4. Хліб пшеничний	30	30
	5. Фрукти свіжі (апельсин)	60	80
	6. Сир твердий	10	15
	<b>Обід</b>		
	1. Суп з хлібними сухариками	150	200



2. Картопляне пюре з маслом вершковим	80/2	100/2,5
3. Котлета м'ясна зі свинини тушкована	45	60
4. Томати свіжі порційні	40	-
5. Солоні огірки	-	30
6. Хліб цільнозерновий	30	30
7. Компот зі свіжих яблук	150	180
<b>Полудень</b>		
1. Помідори смажені з яйцями та твердим сиром	1/60/10	1/80/15
2. Компот зі свіжих фруктів	150	180
3. Рибний рулет з хека	55	79
4. Фрукти свіжі (яблуко)	40	60

### 3-й ТИЖДЕНЬ

№з/п	Найменування страв	Вихід/г	
		1-4 роки	4-6(7) років
<b>1</b>	<b>ПОНЕДІЛОК</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	1. Запіканка сирна з родзинками	150	190
	2. Хліб цільнозерновий	20	25
	3. Тушкована морква з яблуком	60/20	80/20
	4. Фрукти свіжі(яблуко)	40	60
	<b>Обід</b>		
	1. Борщ «Український»	150	200
	2. Картопляне пюре з маслом вершковим із запеченою рибою (хек)	80/2	100/2,5
		40	60
	3. Салат зі свіжої червоної капусти	30	40
	4. Компот із свіжих яблук	150	180
	5. Хліб цільнозерновий	30	30
	<b>Полудень</b>		
	1. Гречана каша розсипчаста з маслом вершковим та твердим сиром	80/2	100/2,5
		10	15
	2. Відварне куряче м'ясо	45	60
3. Фрукти свіжі (банан)	60	80	
4. Овочі тушковані (морква, цибуля, томати)	60	80	
5. Чай	150	180	
<b>2</b>	<b>ВІВТОРОК</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	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. Фрукти свіжі (яблуко)	60	80
	<b>Обід</b>		
	1. Суп «Болгарський» зі сметаною	150/4	200/4
	2. Арнаутова каша з маслом вершковим та котлетою зі свинини	80/2	100/2,5
		45	60
	3. Буряк тушкований	40	50
	4. Хліб цільнозерновий	30	30
	6. Узвар із сушених фруктів	150	180
	<b>Полудень</b>		

	1. Вареники з картоплею та сметаною	80/5	100/5
	2. Сік яблуневий	120	180
	3. Фрукти свіжі (апельсин)	60	80
	4. Салат з капусти червоної та моркви	60	80
	5. Відварне яйце в круту	1 шт	1шт
<b>3</b>	<b>СЕРЕДА</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	1. Рисова каша з родзинками	80/20	100/25
	2. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5
	3. Йогурт(2%)	100	125
	4. Буряк тушкований з яблуком	60/20	80/30
	5. Яблуко запечене з какао	60	80
	<b>Обід</b>		
	1. Гороховий суп	150	200
	2. Запечена картопля з м'ясом курячим	80/45	100/60
	3. Салат зі свіжої капусти, томатів та солодкого перцю / Вінегрет (з жовтня)	40	50
	4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5
	5. Узвар з сушених фруктів	150	180
	<b>Полудень</b>		
	1. Відварні макарони з маслом вершковим та шматочками твердого сиру	80/2 10	100/2,5 15
	2. Томати свіжі порційні	60	80
	3. Фрукти свіжі (апельсин)	40	50
	4. Рибні нагетси з хеку	40	60
<b>4</b>	<b>ЧЕТВЕР</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	1. Гречана каша з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	2. Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15
	3. Биточок рублений з курятини паровий	45	60
	4. Тушкована морква з чорносливом	60/20	80/25
	5. Чай	150	180
	6. Фрукти свіжі (банан)	40	60
	<b>Обід</b>		
	1. Буряковий борщ	150	200
	2. Лінівні голубці зі свинини	80/45	100/60
	3. Салат зі свіжої капусти та моркви	40	50
	4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/2	30/2,5
	5. Компот зі свіжих яблук	150	180
	6. Відварне яйце в круту	1шт	1шт
	<b>Полудень</b>		
	1. Перлова каша з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	2. Оладки морквяні	60	80
	3. Сік яблуневий	120	180
	4. Фрукти свіжі(банани)	60	80
	5. Запіканка сирна з какао	80	100
<b>5</b>	<b>П'ЯТНИЦЯ</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	1. Пшоняна каша в'язка з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	2. Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15
	3. Тушкована морква з яблуком	60/20	80/30
	4. Фрукти свіжі (яблуко)	40	50



	<b>Обід</b>		
	1. Суп з рисом та зеленю	150	200
	2. Капусняк з м'ясом курячим	100/45	120/60
	3. Томати свіжі/солоні	30	40
	4. Хліб цільнозерновий	30	30
	5. Компот зі свіжих яблук	150	180
	<b>Полудень</b>		
	1. Відварні макарони з маслом вершковим та зі шматочками твердого сиру	80/2 10	100/2,5 15
	2. Фрукти свіжі (апельсин)	40	60
	3. Котлета з курятини	60	75
	4. Салат зі свіжих моркви та капусти	60	80

#### 4-й ТИЖДЕНЬ

№з/п	Найменування страв	Вихід/г	
		1-4 роки	4-6(7) років
1	<b>ПОНЕДІЛОК</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	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
	6. Фрукти свіжі (банан)	60	80
	<b>Обід</b>		
	1. Борщ зі свіжою капустою	150	200
	2. Ячна каша з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	3. Рибні нагетси з хеку	40	60
	4. Свіжі томати порційні /Вінегрет (з жовтня)	20	30
	5. Хліб цільнозерновий	30	30
	6. Чай	150	180
	<b>Полудень</b>		
	1 Відварні макарони з маслом вершковим та твердим сиром	80/2 10	100/2,5 15
	2. Запечене куряче м'ясо	45	60
	3. Компот із сушених фруктів	150	180
	4. Салат зі свіжих капусти та моркви	60	80
	5. Фрукти свіжі (яблуко)	60	80
2	<b>ВІВТОРОК</b>		
	<b>Сніданок</b>		
	1. Гречана каша з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	2. Тефтелька куряча	45	60
	3. Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30\10	30\15
	4. Овочі тушковані (баклажани, морква, цибуля)	60	80
	5. Фрукти свіжі (банан)	60	80
	<b>Обід</b>		
	1. Суп овочевий	150	200
	2. Арнаутова каша з маслом вершковим та курячим м'ясом тушкованим	80/2 45	100/2,5 60
	3. Свіжі томати порційні /салат бурячковий	30	50



	4. Хліб цільнозерновий 5. Узвар із сушених фруктів	30 150	30 180
	<b>Полудень</b> 1. Запечена картопля 2. Омлет із яєць та томатів 3. Сік яблуневий 4. Фрукти свіжі (банан) 5. Морква тушкована 6. Запіканка сирна з бананом та какао	80 1шт/20 120 40 40 110	100 1шт/30 180 60 50 120
<b>3</b>	<b>СЕРЕДА</b>		
	<b>Сніданок</b> 1. Вівсяна каша з маслом вершковим 2. Куряча котлета парова 3. Хліб цільнозерновий з твердим сиром 4. Чай 5. Салат зі свіжої червоної капусти 6. Фрукти свіжі(яблуко)	80/2 45 30/10 150 60 30	100/2,5 60 30/15 180 60 50
	<b>Обід</b> 1. Розсольник 2. Тушкована картопля з м'ясом курячим 3. Салат зі свіжих капусти та томатів 4. Хліб цільнозерновий з маслом вершковим 5. Компот із свіжих яблук	150 80/45 40 30/2 150	200 100/60 50 30/2,5 180
	<b>Полудень</b> 1. Вареники із сиром кисломолочним 2. Фрукти свіжі (банан) 3. Морква тушкована	150 100 60	180 125 80
<b>4</b>	<b>ЧЕТВЕР</b>		
	<b>Сніданок</b> 1. Пшенична каша з вершковим маслом 2. Хліб цільнозерновий 3. Сир твердий 4. Салат зі свіжих капусти та моркви 5. Яблуко запечене з какао	80/2 30 10 60 60	100/2,5 30 15 80 80
	<b>Обід</b> 1. Борщ «Полтавський» 2. Гречана каша з котлетою зі свинини 3. Салат з буряка та моркви 4. Узвар з сушених фруктів 5. Хліб цільнозерновий	150 80/45 45 150 30	200 100/60 50 180 30
	<b>Полудень</b> 1. Відварні макарони з маслом вершковим 2. Фрукти свіжі (банан) 3. Сік яблуневий 4. Запечена риба хек з твердим сиром 5. Томати солоні/свіжі	80/2 60 120 40/10 60	100/2,5 80 180 60 /15 80
<b>5</b>	<b>П'ЯТНИЦЯ</b>		
	<b>Сніданок</b> 1. Рисова каша з маслом вершковим та чорносливом 2. Хліб цільнозерновий	80/2 20 30	100/2,5 25 30

3. Буряк тушкований з яблуком	60/20	80/20
4. Фрукти свіжі (яблуко)	40	60
5. Йогурт (2%)	100	125
<b>Обід</b>		
1. Суп гречаний	150	200
2. Горохове пюре з маслом вершковим	80/2	100/2,5
3. Котлета м'ясна запечена зі свинини	45	60
4. Салат зі свіжої капусти та хлібними сухариками	40	50
5. Хліб цільнозерновий	30	30
<b>Полудень</b>		
1. Картопляна запіканка з маслом вершковим	80/2	90/2,5
2. Компот зі свіжих фруктів	150	180
3. Салат зі свіжих томатів/Вінегрет (з жовтня)	60	80
4. Відварне куряче м'ясо	45	60
5. Фрукти свіжі (яблуко)	40	60
6. Сир твердий	10	15

Склала

Головний спеціаліст відділу освіти та у справах дітей



Альона ЛУНГУ