**Примірне чотиритижневе cезонне меню**

**для організації триразового харчування дітей**

**на весняний період**

|  | **І тиждень** | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понеділок** | | | | | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | | | | | |
| ***Від 1-4 років*** | | | | | ***Від 4-6(7) років*** |
| ***Сніданок*** | 1. Каша кукурудзяна з маслом і твердим  сиром  2. Морква припущена  3. Чай трав’яний  4. Хліб цільнозерновий  5. Фрукти свіжі | 80/2 – 10  60  140  30  60 | | | | | 100/2,5-15  80  160  30  80 |
| ***Обід*** | 1. Ікра бурякова  2. Суп гречаний  3. Каша ячнева в’язка з маслом  4. Нагетси курячі  5. Хліб цільнозерновий  6. Компот з фруктів сушених  7. Фрукти свіжі | 55  150  80/2  56  30  120  60 | | | | | 75  200  100/2,5  75  30  160  80 |
| ***Полуденок*** | 1. Каша перлова розсипчаста з маслом  2. Тюфтеля куряча з овочами  3. Салат з варених бурячків  4. Хліб цільнозерновий  5. Какао з молоком | 80/2  95  40  30  150 | | | | | 100/2,5  120  60  30  200 |
|  | **Вівторок** | | | | | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | | | | | |
| ***Від 1-4 років*** | | ***Від 4-6(7) років*** | | | |
| ***Сніданок*** | 1. Суфле яєчне  2. Каша пшенична розсипчаста з маслом  3. Капуста тушкована  4. Компот з фруктів свіжих | 75  80/2  60  140 | | 75  100/2,5  75  180 | | | |
| ***Обід*** | 1. Овочі припущені у сметанному соусі  2. Борщ український із сметаною  3. Макарон відварний з маслом  3. Гуляш курячий  4. Хліб цільнозерновий  5. Компот з яблук  6. Фрукти свіжі | 60-12  150/5  80/2  60/45  30  120  60 | | 80-22  200/10  100/2,5  75/60  30  160  80 | | | |
| ***Полуденок*** | 1. Запіканка вермишелево-сирна  2. Рагу овочеве з кашею  3. Хліб цільнозерновий  4. Компот з фруктів сушених  5. Фрукти свіжі | 112  95  30  140  60 | | 116/145  120  30  180  80 | | | |
|  | **Середа** | | | | | | |
| ***Перелік страв*** | | ***Вихід страв*** | | | | |
| ***Від 1-4 років*** | | | ***Від 4-6(7) років*** | |
| ***Сніданок*** | 1. Суп молочний із гречаною крупою  2. Яйце варене  3. Ікра морквяна  4. Хліб цільнозерновий  5. Чай травяний  6. Фрукти свіжі | | 150  40  60  30  120  60 | | | 200  40  80  30  180  80 | |
| ***Обід*** | 1. Тушкована капуста  2. Суп картопляний з макаронними виробами  3. Горохове пюре з маслом  4. Шніцель м‘ясний  4. Хліб цільнозерновий  5. Компот з яблук  6. Фрукти свіжі | | 60  150  80/2  60  30  120  30 | | | 75  200  100/2,5  81  30  160  40 | |
| ***Полуденок*** | 1. Банош по-гуцульськи  2. Рулет курячий фарширований яйцем  3. Буряк тушкований у сметані  4. Какао з молоком | | 85  60  57  120 | | | 110  80  75  160 | |
|  | **Четвер** | | | | | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | | | | | |
| ***Від 1-4 років*** | | | ***Від 4-6(7) років*** | | |
| ***Сніданок*** | 1. Каша гречана в’язка з маслом  2. Риба запечена під молочним соусом  3. Морква тушкована із сметаною  4. Хліб цільнозерновий  5. Сік фруктовий  6. Фрукти свіжі | 80/2  33-21  64  30  120  60 | | | 100/2,5  49-35  84  30  180  80 | | |
| ***Обід*** | 1. Бігос овочево-курячий  2. Суп гороховий з грінками  3. Зрази картопляні з курячим м’ясом  «Човники»  4. Компот з фруктів сушених  5. Фрукти свіжі | 22-8  150  116-27  75  120  30 | | | 32-13  200  145-34  100  160  40 | | |
| ***Полуденок*** | 1. Ліниві вареники з маслом  2. Салат з моркви і яблук  3. Фрукти свіжі  4. Компот з яблук | 124/2  50  40  140 | | | 164/2,5  60  60  160 | | |
|  | **П’ятниця** | | | | | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | | | | | |
| ***Від 1-4 років*** | | | ***Від 4-6(7) років*** | | |
| ***Сніданок*** | 1. Каша рисова з маслом та гарбузом  2. Хлібець рибний  3. Хліб цільнозерновий з твердим сиром  4. Сік | 149/2-152/2  48  30-10  120 | | | 203/2,5  72  30-15  180 | | |
| ***Обід*** | 1. Овочі припущені у сметанному соусі  2. Суп селянський з перловою крупою та  сметаною  3. Макарон відварний з маслом  4. Болоньєзе  5. Хліб цільнозерновий  6. Компот з фруктів сушених  7. Фрукти свіжі | 58  150-6  80/2  65  30  120  60 | | | 79  200-8  100/2,5  87  30  160  80 | | |
| ***Полуденок*** | 1. Оладки курячі  2. Каша ячнева розсипчаста з маслом  3.Салат з варених буряків  4. Компот з фруктів свіжих  5. Яблуко печене | 70  80/2  60  120  53 | | | 93  100/2,5  80  160  70 | | |

|  | **ІІ тиждень** | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **Понеділок** | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | |
| ***Від 1-4 років*** | ***Від 4-6(7) років*** |
| ***Сніданок*** | 1. Макарон відварний з маслом та твердим  сиром  2. Морква тушкована  3. Яйце варене  4. Сік  5. Фрукти свіжі | 80/2-10  60  40  120  60 | 100/2,5-15  80  40  180  80 |
| ***Обід*** | 1. Ікра бурякова  2.Суп-пюре гороховий  3. Картопляне пюре з маслом  4. Котлета рублена з курятини  5. Хліб цільнозерновий  6. Компот з фруктів сушених  7. Фрукти свіжі | 40  150  90/2  58  30  120  60 | 50  200  114/2,5  77  30  160  80 |
| ***Полуденок*** | 1. Суфле з вареного курячого м‘яса та рису  2. Капуста тушкована  3. Хліб цільнозерновий  4. Какао з молоком | 100  60  30  150 | 133  75  30  200 |
|  | **Вівторок** | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | |
| ***Від 1-4 років*** | ***Від 4-6(7) років*** |
| ***Сніданок*** | 1. Суп молочний гречаний  2. Морква припущена  3. Чай  4. Фрукти свіжі | 150  60  140  60 | 200  80  180  80 |
| ***Обід*** | 1. Ікра морквяна  Салат з квашеної капусти  2. Суп український з галушками  3. Плов з м’ясом курячим  4. Хліб цільнозерновий  5. Компот з яблук  6. Фрукти свіжі | 45  150  110  30  120  60 | 60  200  140  30  160  80 |
| ***Полуденок*** | 1. Каша ячнева розсипчаста з маслом  2. Оладки курячі  3. Салат з варених буряків  3. Хліб цільнозерновий з твердим сиром  4. Компот з фруктів сушених | 80/2  70  60  30-10  140 | 100/2,5  93  80  30-15  160 |
|  | **Середа** | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | |
| ***Від 1-4 років*** | ***Від 4-6(7) років*** |
| ***Сніданок*** | 1 . Пудинг сирно-яблучний  2. Каша гарбузова з маслом  3. Молоко  4. Фрукти свіжі | 134  70/2  150  60 | 140/178  90/2,5  200  80 |
| ***Обід*** | 1. Буряк тушкований у сметанному соусі  2. Суп болгарський із сметаною  2. Горохове пюре з маслом  3. Котлета рибна любительська  4. Хліб цільнозерновий  5. Компот з фруктів сушених  6. Фрукти свіжі | 57  150-4  80/2  59  30  120  60 | 75  200-6  100/2,5  88  30  160  80 |
| ***Полуденок*** | 1. Кнелі з курятини з рисом у сметанно-  томатному соусі  2. Ікра овочева збірна  3. Хліб цільнозерновий  4. Суфле яєчне  5. Компот з яблук | 79-32  55  30  75  140 | 119-56  75  30  75  160 |
|  | **Четвер** | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | |
| ***Від 1-4 років*** | ***Від 4-6(7) років*** |
| ***Сніданок*** | 1. Каша пшенична в’язка з маслом  2. Гуляш курячий  3. Морква тушкована у сметані  4. Хліб цільнозерновий  5. Сік | 80/2  32-18  62  30  120 | 100/2,5  43-24  65/86  30  180 |
| ***Обід*** | 1. Салат з варених буряків  2. Борщ з картоплею і сметаною  3. Голубці ліниві з м’ясом яловичим  4. Хліб цільнозерновий  5. Компот з сухофруктів  6. Фрукти свіжі | 40  150-4  117  30  140  60 | 50  200-7  145  30  160  80 |
| ***Полуденок*** | 1. Гратен «Зебра»  2. Каша пшоняна з маслом та фруктами  3. Салат з варених овочів  4. Фрукти свіжі  5. Чай травяний | 90  110/2-117/2  55  30  140 | 110  147/2,5  73  40  160 |
|  | **П’ятниця** | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | |
| ***Від 1-4 років*** | ***Від 4-6(7) років*** |
| ***Сніданок*** | 1. Суп молочний вермишелевий  2. Биточок рублений з курятин паровий  3. Морква припущена  4. Хліб цільнозерновий  5. Какао з молоком  6. Фрукти свіжі | 150  58  60  30  120  60 | 120  77  80  30  150  80 |
| ***Обід*** | 1. Пюре бурякове  2. Суп-Харчо  3. Суфле м‘ясне з овочами  4. Каша пшенична розсипчаста з маслом  5. Хліб цільнозерновий  6. Компот з сухофруктів  7. Фрукти свіжі | 45  150  30  80/2  30  120  60 | 60  200  40  100/2,5  30  160  80 |
| ***Полуденок*** | 1. Каша ячнева в’язка з маслом  2. Суфле рибне  3. Овочі припущені у сметанному соусі  4. Компот з яблук | 80/2  45  76/54  140 | 100/2,5  68  102/72  160 |

|  | **ІІІ тиждень** | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понеділок** | | | | | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | | | | | |
| ***Від 1-4 років*** | | | | | ***Від 4-6(7) років*** |
| ***Сніданок*** | 1. Гречана каша розсипчаста з маслом  2. Яйце варене  3. Пюре моркв’яне  4. Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 80/2  40  60  30-10 | | | | | 100/2,5  40  80  30-15 |
| ***Обід*** | 1. Буряк тушений в сметані  2. Суп польовий із сметаною  3. Макарон відварний з маслом  4. Тіфтелька куряча з овочами  5. Хліб цільнозерновий  6. Компот з яблук  7. Фрукти свіжі | 54  150-4  80-2  66-24  30  120  60 | | | | | 70  200-5  100-2,5  88-32  30  160  80 |
| ***Полуденок*** | 1. Шарлотка з рису та овочів із сметанним  соусом  2. Капуста тушкована  3. Компот з фруктів сушених  4. Фрукти свіжі | 120-10  40  140  60 | | | | | 147-20  50  160  80 |
|  | **Вівторок** | | | | | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | | | | | |
| ***Від 1-4 років*** | | ***Від 4-6(7) років*** | | | |
| ***Сніданок*** | 1. Суп молочний вермишелевий  2. Суфле яєчне  3. Хліб цільнозерновий  4. Чай трав’яний  5. Фрукти свіжі | 150  75  30  140  60 | | 200  75  30  160  80 | | | |
| ***Обід*** | 1. Ікра овочева збірна  2. Суп гороховий з грінками  3. Вареники з курячого м’яса  4. Компот з яблук  5. Фрукти свіжі | 45  150-30  81  120  60 | | 60  200-30  108  160  80 | | | |
| ***Полуденок*** | 1. Сирники рожеві із сметанним соусом  2. Каша янтарна з маслом  3. Салат з моркви і яблук  4. Компот з фруктів сушених  5. Фрукти свіжі | 78-20  100/2  60  140  30 | | 83-20/115-40  125/2,5  80  180  40 | | | |
|  | **Середа** | | | | | | |
| ***Перелік страв*** | | ***Вихід страв*** | | | | |
| ***Від 1-4 років*** | | | ***Від 4-6(7) років*** | |
| ***Сніданок*** | 1. Каша рисова з маслом і гарбузом  2. Хлібець рибний  3. Морква припущена  4. Компот з яблук  5. Фрукти свіжі | | 149/2-152/2  48  60  140  60 | | | 203-2,5  72  80  160  80 | |
| ***Обід*** | 1. Ікра бурякова  2. Суп гречанний  3. Пшенична каша розсипчаста з маслом  4. Нагетси курячі  5. Хліб цільнозерновий  6. Компот з фруктів сушених  7. Фрукти свіжі | | 50  150  80/2  56  30  120  60 | | | 65  200  100/2,5  75  30  160  80 | |
| ***Полуденок*** | 1. Каша ячнева розсипчаста з маслом та  цибулею  2. Рулет курячий фарширований яйцем  3. Салат з варених овочів  4. Хліб цільнозерновий  5. Какао з молоком | | 96/2  60  45  30  150 | | | 120/2,5  80  60  30  200 | |
|  | **Четвер** | | | | | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | | | | | |
| ***Від 1-4 років*** | | | ***Від 4-6(7) років*** | | |
| ***Сніданок*** | 1. Суп молочний гречаний  2. Курка по- італійськи  3. Ікра овочева збірна  4. Хліб цільнозерновий  5. Какао з молоком  6. Фрукти свіжі | 150  39-12  60  30  150  60 | | | 200  52-18  80  30  200  80 | | |
| ***Обід*** | 1. Салат з варених бкрячків  2. Суп селянський з перловою крупою  3. Картопляне пюре з маслом  3. Гречаник м’ясний  4. Компот з яблук  5. Хліб цільнозерновий  6. Фрукти свіжі | 45  150  90/2  54  120  30  30 | | | 60  200  114/2,5  72  160  30  40 | | |
| ***Полуденок*** | 1. Пудинг сирно- морковний  2. В’язка вівсяна каша з маслом  3. Пюре бурякове  4. Компот з фруктів сушених | 128/135  80/2  30  140 | | | 169  100/2,5  45  160 | | |
|  | **П’ятниця** | | | | | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | | | | | |
| ***Від 1-4 років*** | | | ***Від 4-6(7) років*** | | |
| ***Сніданок*** | 1. Каша рисова розсипчаста з маслом  2. Риба запечена під молочним соусом  3. Ікра моркв’яна  4. Хліб цільнозерновий  5. Сік | 80/2  54-33  50  30  120 | | | 100/2,5  84-49  70  30  180 | | |
| ***Обід*** | 1. Капуста тушкована  2. Борщ український  3. Пиріг пастуший  4. Хліб цільнозерновий  5. Компот з фруктів сушених  6. Фрукти свіжі | 45  150  140  30  120  30 | | | 60  200  187  30  160  40 | | |
| ***Полуденок*** | 1. Різотто з зеленим горошком і твердим  сиром  2. Курятина у сметані  3. Салат з вареного буряка  Салат з квашеної капусти  4. Яблуко печене  5. Чай трав’яний | 100  30-9  50  53  140 | | | 120  40-12  65  70  160 | | |

|  | **ІV тиждень** | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **Понеділок** | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | |
| ***Від 1-4 років*** | ***Від 4-6(7) років*** |
| ***Сніданок*** | 1. Макарон відварний з овочами  2. Морква припущена  3. Яйце варене  4. Сік  5. Фрукти свіжі | 100  45  40  120  60 | 130  60  40  180  80 |
| ***Обід*** | 1. Буряк тушений в сметанному соусі  2. Суп овочевий з сметаною  3. Картопляне пюре з маслом  4. Биточок рублений з курятини (паровий)  5. Хліб цільнозерновий  6. Компот з фруктів сушених  7. Фрукти свіжі | 50  150-4  90/2  58  30  120  60 | 65  200-5  114/2,5  77  30  160  80 |
| ***Полуденок*** | 1. Банош по- гуцульськи  2. Капуста тушкована  3. Хліб цільнозерновий  4. Какао з молоком | 90  60  30  120 | 110  80  30  200 |
|  | **Вівторок** | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | |
| ***Від 1-4 років*** | ***Від 4-6(7) років*** |
| ***Сніданок*** | 1. Суп гречаний молочний  2. Суфле яєчне  3. Ікра морквяна  4. Какао з молоком  5. Фрукти свіжі | 150  75  60  120  60 | 200  75  80  150  80 |
| ***Обід*** | 1. Морква тушена  Салат з квашеної капусти  2. Суп український з галушками  3. Горохове пюре з маслом  4. Оладки курячі  5. Хліб цільнозерновий  6. Компот з яблук  7. Фрукти свіжі | 45  150  80/2  70  30  140  60 | 60  200  100/2,5  93  30  160  80 |
| ***Полуденок*** | 1. Плов з м’ясом курячим  2. Овочі припущені в сметанному соусі  3. Хліб цільнозерновий  4. Компот з фруктів сушених | 110  87-54  30  140 | 140  116-22  30  160 |
|  | **Середа** | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | |
| ***Від 1-4 років*** | ***Від 4-6(7) років*** |
| ***Сніданок*** | 1 . Пудинг сирно-яблучний  2. Каша рисова з маслом та гарбузом  3. Чай травяний  4. Фрукти свіжі | 134  149/2-152/2  140  30 | 140/178  203/2,5  160  40 |
| ***Обід*** | 1. Салат з варених буряків  2. Суп -Харчо  3. Каша ячнева розсипчаста з маслом  4. Фіш боли у томатному соусі  5. Хліб цільнозерновий  6. Компот з фруктів сушених  7. Фрукти свіжі | 45  150  80/2  68-41  30  120  60 | 60  200  100/2,5  105-62  30  160  80 |
| ***Полуденок*** | 1. Суфле з вареного курячого м’яса і рису  2. Ікра овочева збірна  3. Хліб цільнозерновий з твердим сиром  4. Компот з яблук | 100  60  30-10  140 | 133  80  30-15  160 |
|  | **Четвер** | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | |
| ***Від 1-4 років*** | ***Від 4-6(7) років*** |
| ***Сніданок*** | 1. Макарон відварний з маслом  2. Гуляш курячий  3. Морква тушкована у сметані  4. Хліб цільнозерновий  5. Сік | 80/2  32-18  62  30  120 | 100/2,5  43-24  86  30  180 |
| ***Обід*** | 1. Ікра бурякова  2. Суп-пюре гороховий  3. Гречана каша розсипчаста з маслом  4. Биточок особливий  5. Хліб цільнозерновий  6. Компот з яблук  7. Фрукти свіжі | 45  150-4  80/2  55  30  140  60 | 60  200-7  100/2,5  75  30  160  80 |
| ***Полуденок*** | 1. Ліниві вареники із сметанним соусом  2. Салат з моркви, яблук і сиру твердого  3. Фрукти свіжі  4. Компот з фруктів сушених | 124-40  55  30  140 | 164-40  73  40  160 |
|  | **П’ятниця** | | |
| ***Перелік страв*** | ***Вихід страв*** | |
| ***Від 1-4 років*** | ***Від 4-6(7) років*** |
| ***Сніданок*** | 1. Каша в’язка пшенична з маслом  2. Суфле рибне  3. Ікра овочева  4. Хліб цільнозерновий з твердим сиром  5. Компот з яблук | 80/2  45  50  30-10  140 | 100/2,5  68  65  30-15  160 |
| ***Обід*** | 1. Буряк тушкований у сметані  2. Суп селянський із перловою крупою та  сметаною  3. Голубці ліниві з м’ясом яловичим  4. Хліб цільнозерновий  5. Компот з фруктів сушених  6. Фрукти свіжі | 45  150-6  117  30  140  60 | 60  200-8  145  30  160  80 |
| ***Полуденок*** | 1. Кнелі з курятини з рисом у сметанно-  томатному соусі  2. Рагу овочеве з кашею  3. Чай трав’яний  4. Фрукти свіжі | 79-47  95  140  60 | 119-63  120  160  80 |