

**Примірне чотиритижневе сезонне меню
для дітей з трьохразовим харчування
на весняний період 2024 року**

Понеділок

<i>Перелік страв</i>		<i>Вихід страв</i>	
		<i>Від 1-4 років</i>	<i>Від 4-6(7) років</i>
<i>Сніданок</i>	1. Каша вівсяна в'язка з маслом верш.	80/2	100/2,5
	2. Тушкована капуста	46	63
	3. Омлет з твердим сиром	60	60
	4. Чай трав'яний	150	180
	5. Хліб цільнозерновий	30	30
<i>Обід</i>	1. Морква тушкована у сметанному соусі	46	62
	2. Борщ по-бахмацьки	150	200
	3. Каша ячнева розсипч. з верш. маслом	82	103
	4. Нагетси з м'яса курки	56	75
	5. Хліб цільнозерновий	30	30
	6. Компот з фруктів свіжих	100	150
	7. Фрукти свіжі	30	40
<i>Вечеря</i>	1. Каша рисова з верш. маслом	82/2	103/2,5
	2. Риба запечена під молочним соусом	33/21	49/35
	3. Бурякова ікра	35	50
	4. Компот із суміші фруктів сушених	100	150
	5. Фрукти свіжі	60	80

Вівторок

<i>Перелік страв</i>		<i>Вихід страв</i>	
		<i>Від 1-4 років</i>	<i>Від 4-6(7) років</i>
Сніданок	1. Суп молочний з макаронами	180	200
	2. Омлет з морквою	60	60
	3. Сік фруктовий	120	180
	5. Фрукти свіжі	60	80
Обід	1 Салат із зеленого горошку з цибулею	38	45
	2. Суп гречаний	150	200
	3. Картопляне пюре з маслом вершковим	91/2	113/2,5
	4. Котлета рублена з курятини	58	77
	5. Хліб цільнозерновий	30	30
	6. Компот з фруктів сушених	100	150
Вечеря	1. Каша пшенична з вершковим маслом	90/2	113/2,5
	2. Гуляш курячий	32/18	43/24
	3. Ікра овочева	55	75
	4. Хліб цільнозерновий	30	30
	5. Компот з фруктів свіжих	120	160

Середа

<i>Перелік страв</i>		<i>Вихід страв</i>	
		<i>Від 1-4 років</i>	<i>Від 4-6(7) років</i>
<i>Сніданок</i>	1. Плов з родзинками(з овочами)	100	120
	2. Какао з молоком	150	180
	3. Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/10	30/15
	4. Фрукти свіжі	60	80
<i>Обід</i>	1. Тушкована капуста	45	60
	2. Борщ з картоплею зі сметаною	150/4	200/5
	3. Макарони відварені	82	106
	4. Рулет рибний	53	79
	5. Хліб цільнозерновий	30	30
	6. Компот з фруктів свіжих	120	160
	7. Фрукти свіжі	30	40
<i>Вечеря</i>	1. Каша гречана в'язка з маслом	80/2	100/2,5
	2. Морква припущена	65	75
	3. Кури з яблуками в сметані	60	80
	4. Компот з фруктів сушених	120	160

Четвер

	<i>Перелік страв</i>	<i>Вихід страв</i>	
		<i>Від 1-4 років</i>	<i>Від 4-6(7) років</i>
Сніданок	1. Каша перлова в'язка з маслом	80/2	100/2,5
	2. Рагу з курятини	102/32	136\43
	3. Салат із зеленого горошку та цибулі	46	60
	4. Хліб цільнозерновий	30	30
	5. Чай трав'яний	150	180
Обід	1.Пюре з буряка	36	48
	2. Куліш пшоняний зі сметаною	150/5	200/10
	3. Горохове пюре з маслом	80/2	100/2,5
	4. Мафіни з овочами та сиром твердим	63/4	84/5
	4. Хліб цільнозерновий	30	30
	5. Компот з сухофруктів	120	160
Вечеря	6. Фрукти свіжі	60	80
	1. Пудинг сирно-морквяний	135	169
	2. Соус сметанный	35	48
	3. Сік фруктовий	120	180
	4. Фрукти свіжі	30	40

П'ятниця

	<i>Перелік страв</i>	<i>Вихід страв</i>	
		<i>Від 1-4 років</i>	<i>Від 4-6(7) років</i>
<i>Сніданок</i>	1. Плов з м'яса курки	110	140
	2. Ікра з буряка	55	75
	3. Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15
	4. Компот з свіжих фруктів	120	150
<i>Обід</i>	1. Тушкована капуста	45	60
	2. Суп український з галушками	150/20	200/20
	3. Біфштекс зі свинини	41	57
	4. Каша пшенична в'язка з маслом вершковим	80/2	100/2,5
	5. Хліб цільнозерновий	30	30
	6. Компот з фруктів сушених	120	160
	7. Фрукти свіжі	30	40
<i>Вечеря</i>	1. Запиканка сирно-манна	146	175
	2. Соус ягідний	37	48
	3. Морква припущена з родзинками	45	60/180
	3 Кисіль з какао	150	70
	4. Яблуко печене	53	