

ПОГОДЖЕНО

Начальник Олександрійського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби в Кіровоградській
області

Олександр СІЛЕНКО

«15» лютого 2024 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Гімназії «Сузір'я-19»

Неля ОВЧАРЕНКО



**Примірне чотиритижневе сезонне меню
харчування здобувачів освіти дошкільного підрозділу
Гімназії «Сузір'я-19»
на весняний період**

№ рецептури	Назва страви	Вихід страви	
		Від 1-4 років	Від 5-7 років
Перший тиждень			
	Понеділок		
	Сніданок		
124а	Капуста тушкована	60	80
166	Яйце варене	40	40
69а	Макарони відварені	80	100
197	Компот із свіжих фруктів (яблук)	150	180
180	Фрукти свіжі (яблука)	30	40
	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15
	Обід		
97	Пюре з буряка	60	80
11	Капусняк зі сметаною	150/15	200/25
60	Каша кукурудзяна розсипчаста	80	100
159	Котлета рибна любительська	59	88
195	Компот з сушених яблук	150	180
182	Фрукти свіжі (банани)	60	80
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Вечеря		
102	Пюре з гарбуза	60	80
146	Котлета рублена з курятини	58	77
48	Каша гречана розсипчаста	80	100
202	Молоко кип'ячене	120	160
	Вівторок		
	Сніданок		
44	Салат з вареного буряка	60	80
141	Тюфтелька куряча (з овочами)	66	88
51	Каша ячна розсипчаста	80	100
194	Кефір 2,5%	100	125
182а	Фрукти свіжі (апельсини)	60	80

	Хліб цільнозерновий	30	30
	Обід		
17	Суп овочевий зі сметаною	150/15	200/25
97	Пюре морквяне	60	80
130	Мафіни з овочами та твердим сиром (яловичина)	63	84
71	Плов з родзинками	80	100
189	Кисіль вишневий	150	180
180	Фрукти свіжі (яблука)	30	40
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Вечеря		
104	Гарбуз припущений	60	80
85	Пудинг сирно-яблучний	130	140
206	Соус фруктовий (з вишень)	30	40
195	Компот з сушених яблук	150	180
	Середа		
	Сніданок		
42	Салат з зеленого горошку з цибулею	60	80
152	Гуляш курячий	32/18	43/24
53	Каша пшенична розсипчаста з цибулею	80	100
198	Сік фруктовий	120	180
182	Фрукти свіжі (банани)	60	80
	Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/8	30/13
	Обід		
124a	Капуста тушкована	60	80
16	Суп гречаний	150	200
129	Шніцель зі свинини	60	81
87	Картопляне пюре	80	100
193	Чай трав'яний	150	180
182a	Фрукти свіжі (апельсини)	60	80
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Вечеря		
41	Салат з варених овочів	60	80
49	Каша перлова в'язка	80	100
195	Компот з сушених яблук	150	180
	Четвер		
	Сніданок		
50	Каша вівсяна в'язка	80	100
80	Сирники рожеві (з морквою)	83	115
206	Соус фруктовий (з вишень)	30	40
197	Компот із свіжих фруктів (яблук)	150	180
	Обід		
1	Борщ український	150	200
102	Пюре з гарбуза	60	80

151	Нагетси курячі	56	75
69	Макарони відварені з твердим сиром	80	100
189	Кисіль вишневий	150	180
180	Фрукти свіжі (яблука)	30	40
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Вечеря		
91	Буряк тушкований з яблуком	60	80
64	Пюре з бобових (гороху) з вершковим маслом	80	100
134	Кнелі з курятини з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	63/56
192	Какао	150	180
182	Фрукти свіжі (банани)	60	80
	Хліб цільнозерновий	30	30
	П'ятниця		
	Сніданок		
170	Омлет з твердим сиром	57	57
121а	Голубці лінівні	80	100
194	Кефір 2,5%	100	125
	Обід		
22	Суп-пюре з квасолі	150	200
123	Овочі припущені в сметанному соусі	60	80
155	Рагу з курятини	103	138
193	Чай трав'яний	150	180
182а	Фрукти свіжі (апельсини)	60	80
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Вечеря		
44	Салат з вареного буряка	60	80
162	Хлібець рибний	48	72
63	Банош по-гуцульськи з твердим сиром	80/10	100/15
199	Сік фруктовий	120	180
180	Фрукти свіжі (яблука)	60	80
	Хліб цільнозерновий	30	30
Другий тиждень			
	Понеділок		
	Сніданок		
124а	Капуста тушкова	60	80
69а	Макарони відварені	80	100
166	Яйце варене	40	40
198	Сік фруктовий	120	180
182	Фрукти свіжі (банани)	60	80
	Обід		
97	Пюре морквяне	60	80
21	Суп болгарський зі сметаною	150/15	200/25
161	Фішболи в томатному соусі	41/27	62/41

48	Каша гречана	80	100
195	Компот з сушених яблук	150	180
182а	Фрукти свіжі (апельсини)	60	80
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Вечеря		
44	Салат з вареного буряка	60	80
152	Гуляш курячий	40	50
58	Каша пшенична розсипчаста	80	100
188	Кисіль молочний	150	180
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Вівторок		
	Сніданок		
104	Гарбуз припущений	60	80
78а	Запіканка рисово-сирна	115	125
193	Чай трав'яний	150	180
180	Фрукти свіжі (яблука)	60	80
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Обід		
44	Салат з варених овочів	60	80
1	Борщ Український зі сметаною	150	200/7
148	Курятина в сметані	30/15	40/18
64	Пюре з бобових (горох) з цибулею	80	100
197	Компот із свіжих яблук	150	180
182	Фрукти свіжі (банани)	30	40
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Вечеря		
124а	Капуста тушкована	60	80
143	Оладки курячі	70	90
87	Картопляне пюре	80	100
194	Кефір 2,5%	100	125
	Середа		
	Сніданок		
44	Салат з вареного буряка	60	80
48	Каша ячна розсипчаста	80	100
140	Паличка куряча	45	60
199	Сік фруктовий	120	180
182а	Фрукти свіжі (апельсини)	60	80
	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15
	Обід		
97	Пюре морквяне	60	80
24	Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною	150/11/15	200/15/25
145	Голубці ліниві з курячим м'ясом	90	120
193	Чай трав'яний	150	180
180	Фрукти свіжі (яблука)	60	80

	Хліб цільнозерновий	30	30
	Вечеря		
105	Гарбуз запечений з яблуком	60	80
79	Гратен «Зебра» (з какао)	122	155
197	Компот із свіжих яблук	150	180
	Четвер		
	Сніданок		
124а	Капуста тушкована	60	80
48	Каша гречана	80	100
195	Компот із сухофруктів	150	180
	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15
	Обід		
42	Салат з зеленого горошку з цибулею	60	80
20	Суп український з галушками	150	200
128	М'ясо відварене в кисло-солодкому соусі (свинина)	43/23	52/31
57	Каша ячна в'язка	80	100
189	Кисіль вишневий	150	180
182	Фрукти свіжі (банани)	30	40
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Вечеря		
121а	Голубці лінівi	80	100
170	Омлет з твердим сиром	57	57
182а	Фрукти свіжі(апельсини)	60	80
194	Кефір 2,5%	100	125
	П'ятниця		
	Сніданок		
100	Морква припущена з родзинками	60	80
49	Каша перлова в'язка	80	100
142	Биточок рублений з курятини паровий	58	77
192	Какао	150	180
180	Фрукти свіжі (яблука)	60	80
	Хліб цільнозерновий	30/10	30/15
	Обід		
93	Ікра з буряка	60	80
22	Суп-пюре з квасолі	150	200
90а	Картопля відварена	80	100
125	Гречаник м'ясний з яловичини	54	72
195	Компот з сушених яблук	150	180
	Хліб цільнозерновий	30	30
182	Фрукти свіжі (банани)	60	80
	Вечеря		
123	Овочі припущені в сметанному соусі	60	80
58	Каша пшенична розсипчаста	80	100
165	Шницель рибний натуральний	47	70
197	Компот із свіжих фруктів (яблук)	150	180

Третій тиждень			
Понеділок			
Сніданок			
42	Салат з зеленого горошку з цибулею	60	80
69а	Макарони відварені	80	100
139	Чахохбілі з куркою	32	43
198	Сік фруктовий	120	180
	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15
Обід			
124а	Капуста тушкована	60	80
23	Суп рисовий зі сметаною	150/15	200/25
164	Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	53/25	79/35
87	Пюре картопляне	80	100
189	Кисіль вишневий	150	180
182а	Фрукти свіжі (апельсини)	30	40
	Хліб цільнозерновий	30	30
Вечеря			
105	Гарбуз запечений з яблуком	60	80
56	Каша «Янтарна» (пшоняна з фруктами)	80	100
206	Соус фруктовий (з вишень)	37	48
194	Какао	150	180
Вівторок			
Сніданок			
91	Буряк тушкований з яблуком	60	80
152	Гуляш курячий	32/18	43/24
51	Каша ячна розсипчаста	80	100
198	Сік фруктовий	120	180
180	Фрукти свіжі (яблука)	60	80
	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15
Обід			
18а	Суп картопляний	150	200
123	Овочі припущені в сметанному соусі	60	80
71	Плов з родзинками	80	100
151	Нагетси курячі	56	75
197	Компот зі свіжих фруктів (яблук)	150	180
182	Фрукти свіжі (банани)	30	40
	Хліб цільнозерновий	30	30
Вечеря			
97	Пюре морквяне	60	80
78	Запіканка вермешельно-сирна	112	116
195	Компот з сухофруктів	150	180
Середа			
Сніданок			
124а	Капуста тушкована	60	80
168	Омлет з морквою	60	60
58	Каша пшенична в'язка	80	100

194	Кефір 2,5%	100	125
	Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/7,5	30/11
	Обід		
93	Ікра з буряка	60	80
14	Суп гороховий з грінками	150/20	200/30
135	Вареники з курячим м'ясом	81	108
203	Соус сметанний	15	25
197	Компот із свіжих фруктів (яблук)	150	180
	Хліб цільнозерновий	30	30
182a	Фрукти свіжі (апельсини)	30	40
	Вечеря		
41	Салат з варених овочів	60	80
134	Кнелі курячі з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	63/56
49	Каша перлова в'язка	80	100
193	Чай трав'яний	150	180
180	Фрукти свіжі (яблука)	60	80
	Четвер		
	Сніданок		
105	Гарбуз запечений з яблуком	60	80
83	Зрази з кисло-молочного сиру з курагою	95	120
203	Соус сметанний	10	20
187	Кисіль з яблук	150	180
	Обід		
2	Борщ по-бахмацьки зі свіжою капустою та сметаною	150/7	200/10
123	Овочі припущені в сметанному соусі	60	80
126	Суфле м'ясне (зі свинини) з овочами	30	40
87	Пюре картопляне	80	100
193	Чай трав'яний	150	180
182	Фрукти свіжі (банани)	60	80
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Вечеря		
97	Пюре з буряка	60	80
133	Кури з яблуками в сметані	60/10	80/15
48	Каша гречана розсипчаста	80	100
195	Компот з сухофруктів	150	180
	Хліб цільнозерновий	30	30
	П'ятниця		
	Сніданок		
102	Пюре з гарбуза	60	80
159	Котлета рибна любительська	59	88
60	Каша кукурудзяна розсипчаста	80	100
194	Какао	150	180
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Обід		
97	Пюре морквяне	60	80
13	Суп польовий із сметаною	150/15	200/25

125	Гречаник м'ясний з яловичини	54	72
66	Бобові з цибулею (горох лущений)	80	100
195	Компот з сушених яблук	150	180
182a	Фрукти свіжі (апельсини)	60	80
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Вечеря		
124a	Капуста тушкована	60	80
166	Яйце варене	40	40
50	Каша вівсяна в'язка	80	100
194	Кефір 2,5%	100	125
182	Фрукти свіжі (банани)	60	80
Четвертий тиждень			
Понеділок			
Сніданок			
105	Гарбуз запечений з яблуком	60	80
52	Каша боярська з родзинками	80	100
207	Соус з сухофруктів	73	89
193	Чай трав'яний	150	180
Обід			
124a	Капуста тушкована	60	80
12	Суп селянський з перловою крупною та сметаною	150/15	200/25
165	Шницель рибний натуральний	47	70
68	Макарони відварені з овочами	80	100
197	Компот зі свіжих фруктів (яблук)	150	180
	Хліб цільнозерновий	30	30
180	Фрукти свіжі (яблука)	30	40
Вечеря			
42	Салат з зеленого горошку з цибулею	60	80
158	Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	65
48	Каша гречана розсипчаста	80	100
194	Какао	150	180
	Хліб цільнозерновий	30	30
Вівторок			
Сніданок			
91	Буряк тушкований з яблуком	60	80
143	Оладки курячі	60	80
61	Каша кукурудзяна з сиром твердим	80/4	100/5
200	Сік фруктовий	150	180
	Хліб цільнозерновий	30	30
182	Фрукти свіжі (банани)	60	80
Обід			
3	Борщ чернігівський	150	200
97	Пюре морквяне	60	80
156	Філе курки запечене під сиром твердим	55/10	73/15
64	Пюре з бобових (гороху) з вершковим маслом	80	100

187	Кисіль з яблук свіжих	150	180
	Хліб цільнозерновий	148	180
182а	Фрукти свіжі (апельсини)	30	40
	Вечеря		
82	Вареники лінівi	62	82
203	Соус сметанний	10	20
197	Компот зі свіжих фруктів (яблук)	150	180
	Середа		
	Сніданок		
124а	Капуста тушкована	60	80
164	Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	90/45
51	Каша ячна розсипчаста	80	100
	Хліб цільнозерновий	30	30
180	Фрукти свіжі (яблука)	60	80
194	Кефір 2,5%	100	125
	Обід		
41	Салат з вареного буряка	60	80
14	Суп гороховий з грінками	150	200
155	Рагу з курятини	103	138
193	Чай трав'яний	150	180
182	Фрукти свіжі (банани)	60	80
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Вечеря		
123	Овочі припущені в сметанному соусі	60	80
167	Омлет	60	60
49	Каша перлова розсипчаста	80	100
202	Молоко кип'ячене	120	160
	Четвер		
	Сніданок		
97	Пюре морквяне	60	80
53	Каша пшенична з цибулею	80	100
154	Курка по-італійськи (підлива)	36/10	48/12
199	Сік персиковий	130	170
	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/15
	Обід		
41	Салат з варених овочів	60	80
22	Суп-пюре з квасолі зі сметаною	150/15	200/25
69	Макаронни відварені з сиром твердим	80	100
125	Гречаник м'ясний з яловичини	54	72
195	Компот з сушених яблук	150	180
	Хліб цільнозерновий	30	30
182а	Фрукти свіжі (апельсини)	60	80
	Вечеря		
84	Пудинг сирно-морквяний	135	170
206	Соус фруктовий (з вишень)	27	35
194	Кефір 2,5%	100	125
180	Фрукти свіжі (яблука)	60	80

	П'ятниця		
	Сніданок		
93	Ікра з буряка	60	80
168	Омлет з морквою	60	60
50	Каша вівсяна в'язка	80	100
192	Какао	150	180
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Обід		
4	Борщ полтавський з галушками і сметаною	150/15	200/25
104	Гарбуз припущений	60	80
131	Болоньезе (зі свинини)	65	87
87	Пюре картопляне	80	100
182	Фрукти свіжі (банани)	60	80
195	Компот з сухофруктів	150	180
	Хліб цільнозерновий	30	30
	Вечеря		
124а	Капуста тушкована	60	80
134	Кнелі з курятини з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	63/56
49	Каша перлова в'язка	80	100
197	Компот зі свіжих фруктів (яблук)	150	180
182а	Фрукти свіжі (апельсини)	30	40

Сестра медична старша



Світлана БОБК