

ПОГОДЖУЮ:

**Начальник Дністровського
управління Держпродспоживслужби
в Чернівецькій області**



Віктор КУВІЛА

ПОГОДЖУЮ:

**Керівник Відділу освіти,
молоді, спорту, культури
та туризму Клішківської
сільської ради**



Алла КОВАЛЬ

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор ОЗО «Полянський ЗЗСО І-ІІІ ст.-ЗДО»



Орися ІВАСЮК

Орієнтовне чотиригодинне меню вихованців

ОЗО «Полянський ЗЗСО І-ІІІ ст.-ЗДО»

на зимовий період 2023/2024 н.р.

I тиждень

Найменування страв	Вихід		білки	жири	вуглеводи	Ккал
	2-3 роки	4-6 роки				
Понеділок						
Сніданок						
Каша молочна манна	180	200	5.12	5.1	30.02	221
Хліб з маслом	20/3	30/4	2.28/0.04	0.24/3.65	168/0.07	74.1/33.25
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього сніданок			7.44	8.99	56.87	366.85
Обід						
Суп овочевий з крупою	180	200	1.14	3.02	8.63	113
Нагетси курячі	50	60	11.66	1.32	12.35	107.90
Макарони	90	100	6.04	5	24.01	18
Салат овочевий	35	50	0.97	2.05	3.70	34.77
Хліб	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Фрукти	100	95	1.5	0.2	2.8	0.31
Всього обід			24.37	11.87	82.29	460.97
Підвечірок						
Сирно-манна запіканка	80	100	13.36	18.79	24.44	362
Чай з лимоном	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього підвечірок			13.36	18.79	43.1	467.06
Всього за день			45.17	39.65	182.27	1294.8
Вівторок						
Сніданок						
Каша молочна кукурудзяна	180	200	4.72	5.2	30.02	219
Хліб з маслом	20/3	30/4	2.28/0.04	0.24/3.65	168/0.07	74.1/33.25
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього сніданок			9.22	17.74	26.85	145.85
Обід						
Суп гороховий	180	200	5.95	7.35	25.07	187.07
Картопля запечена	130	150	3.09	8.11	25.21	186.2
Курка тушкована	30	40	6.86	0.77	1.54	40.49
Салат з капусти і зеленого горошку	70	90	1.43	5.10	9.50	84.85
Хліб	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Компот зі свіжих фруктів	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього обід			21.89	21.81	104.90	685.91
Підвечірок						
Оладки	90	120	113.64	17.90	37.02	431
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього підвечірок			13.64	17.30	47	468.9
Всього за день			44.75	56.85	178.75	1300.66
Середа						
Сніданок						
Каша молочна вівсяна	180	200	5.35	5.5	29.02	223
Хліб з маслом і тв..	20/3/5	30/4/8	2.28/0.04/6.9	0.24/3.65/8.7	168/0.07	74.1/33.25/28.8

сиром						
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього сніданок			14.54	18.093	55.87	397.65
Обід						
Борщ червоний	180	200	11.78	3.211	12.83	86
Гречка відварна з маслом	30	40	13	14.1	14.42	313
Курячий шніцель	30	50	10.47	13	7	191
Салат з моркви	90	100	2.21	5.32	14.84	99.26
Хліб	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього обід			32.02	36.1116	92.67	876.56
Підвечірок						
Сирники з варенням	150	200	6.19	6.36	18.82	160.75
Какао з молоком	130	150	4	3.7	26	140
Всього підвечірок			6.19	6.36	28.80	198.65
Всього за день			52.75	60.569	177.34	1472.86
Четвер						
Сніданок						
Каша молочна гречана	180	200	5.22	6.2	28.02	214
Хліб з маслом	20/3	30/4	2.28/0.04	0.24/3.65	168/0.07	74.1/33.25
чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього сніданок			9.22	18.79	26.85	388.65
Обід						
Суп білий з галушками	180	200	1.14	3.02	8.63	113
Картопляне пюре	90	100	10	2	27	220
Риба запечена	40	60	9.96	7.49	101.32	202
Салат з моркви	90	100	2.21	5.32	14.84	99.86
Хліб пшеничний	25	30	4.50	0.48	33.60	149.40
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Оладки з повидлом	90	120	13.64	17.90	37.02	431
Всього обід			41.51	37.216	41.39	1252.56
Підвечірок						
Каша молочна ячмінна	180	200	5.112	6	29.02	220
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього підвечірок			18.76	23.90	76.02	257.90
Всього за день			69.49	79.906	244.26	1899.11
П*ятниця						
Сніданок						
Каша молочна кукурудзяна	180	200	4.72	5.2	30.02	219
Хліб з маслом	20/3	30/4	2.28/0.04	0.24/3.65	168/0.07	74.1/33.25
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього сніданок			9.22	17.74	26.85	145.85
Обід						
Капусняк	180	200	8.48	7.6	21.93	187
Плов з куркою	95	170	10.36	111.81	12.99	198.52
Салат з буряка	70	93	1.43	5.10	9.50	84.85
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього за обід			20.27	24.51	54.40	508.27

Підвечірок						
Фрукти	90	120	13.64	17.90	37.02	431
Какао з молоком	130	150	4	3.7	26	140
Всього підвечірок			51.09	25.18	194.72	969.12
Всього за день			79.05	59.45	304.99	1846.24

II тиждень

Найменування страв	Вихід		білки	жири	вуглеводи	Ккал
	2-3 роки	4-6 роки				
Понеділок						
Сніданок						
Каша молочна пшенична	90	120	4.04	2	27.01	166
Хліб з маслом	20/3	30/4	2.28/0.04	0.24/3.65	168/0.07	74.1/33.25
чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього за сніданок			6.36	5.893	53.86	31.85
Обід						
Суп овочевий	180	200	1.06	3.6	6.82	76
Макарони з тв.. сиром	90	100	6.04	5	24.01	18
Котлета куряча, Болоньезе	50	60	5.72	4.67	4.49	82.96
Салат з моркви і сухариків	90	100	2.21	5.32	14.84	99.26
Хліб	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього обід			19.59	19.076	93.74	463.52
Підвечірок						
Сирники	90	120	13.64	17.90	37.02	431
Какао з молоком	130	150	4	3.7	26	140
Всього за підвечірок			11.105	11.4	58.775	226.55
Всього за день			37.055	36.369	207.375	1001.92
Вівторок						
Сніданок						
Каша молочна кукурудзяна	180	200	4.72	5.2	30.02	219
Хліб з маслом і тв.. сиром	20/3/5	30/4/8	2.28/0.04/6.9	0.24/3.65/8.7	168/0.07	74.1/33.25/28.8
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього за сніданок			11.64	18.593	55.87	394.65
Обід						
Борщ червоний	180	200	2.45	3.36	13.42	120
Плов з куркою	95	170	0.36	111.81	12.99	198.52
Сирна запіканка з варенням	150	200	6.19	6.36	18.82	160.75
Какао з молоком	130	150	4	3.7	26	140
Всього обід			23	25.23	71.23	619.27

Підвечірок						
Каша пшенична з маслом	90	120	4.04	2	27.01	166
Яйце відварне	20	40	5.08	4.60	0.28	62.80
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього підвечірок			9.12	6.60	37.27	266.7
Всього за день			43.765	50.423	164.37	1280.62
Середа						
Сніданок						
Каша молочна гречана	180	200	5.22	6.2	28.02	214
Хліб з маслом	20/3	30/4	2.28/0.04	0.24/3.65	168/0.07	74.1/33.25
чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього сніданок			9.22	18.79	26.85	388.65
Обід						
Суп овочевий	180	200	1.114	3.02	8.63	113
Картопляне пюре	90	100	10	3	27	220
Курячий шніцель	30	50	10.47	13	7	191
Салат з капусти	35	50	0.97	2.05	3.70	34.77
Хліб	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Компот зі свіжих фруктів	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього обід			27.14	21.556	89.91	611.44
Підвечірок						
Каша ячмінна з маслом	90	120	3.44	2	24.01	147
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього підвечірок			7.6	5.83	72.28	379.41
Всього за день			43.96	46.179	189.04	1379.50
Четвер						
Сніданок						
Каша молочна кукурудзяна	180	200	4.72	5.2	30.02	219
Хліб з маслом і тв.. сиром	20/3/5	30/4/8	2.28/0.04/6.9	0.24/3.65/8.7	168/0.07	74.1/33.25/28.8
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього за сніданок			11.64	18.593	55.87	394.65
Обід						
Суп гороховий	180	200	5.95	7.35	25.02	187.07
Гречка з маслом	30	40	113	14.1	14.42	313
Фрикадельки в соусі	40	50	10.73	6.15	0.43	100.1
Салат з буряка	70	90	1.43	5.110	9.50	84.85
Хліб	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього обід			35.67	33.186	93	872.32
Підвечірок						
Оладки з повидлом	90	120	13.64	17.90	37.02	431
Какао з молоком	130	150	4	3.7	26	140
Всього підвечірок			51.09	25.18	194.72	969.12
Всього за день			58.2	12.64	202.83	1748.03
П'ятниця						
Сніданок						
Каша молочна	180	200	4.72	5.2	30.02	219

кукурудзяна						
Хліб з маслом і тв.. сиром	20/3/5	30/4/8	2.28/0.04/6.9	0.24/3.65/8.7	168/0.07	74.1/33.25/28.8
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього за сніданок			11.64	18.593	55.87	394.65
Обід						
Суп з фрикадельками	180	200	8.48	7.6	21.93	187
Картопля запечена	90	100	4.3	15.9	37.50	311.0
Риба тушкована	50	75	20	5.6	5	154
Салат овочевий/засолені огірки	35	50	0.47	2.05	3.70	34.77
Хліб	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього обід			38.3	31.636	1016.71	874.07
Підвечірок						
Каша перлова молочна	180	200	4.72	5.20	30.02	29
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього підвечірок			12.48	0.72	43.57	338.90
Всього за день			62.43	60.94	206.15	1607.62

III тиждень

Найменування страв	Вихід		білки	жири	вуглеводи	Ккал
	2-3 роки	4-6 роки				
Понеділок						
Сніданок						
Каша вівсяна з молоком	150	200	6.19	6.36	18.82	160.75
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього сніданок			7.25	9.06	38.56	267.20
Обід						
Борщ червоний	1180	200	5.95	7.35	25.07	187.07
Макарони з тв.. сиром	90/5	100/10	6.04	5	24.01	18
Нагетси курячі	40	50	1.66	1.32	12.35	107.90
Салат з моркви	90	100	2.21	5.32	14.84	99.26
Хліб	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього обід			30.46	9.476	19.85	599.53
Підвечірок						
Сирники	90	120	13.64	17.90	37.02	431
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього підвечірок			13.64	7.90	47	468.90
Всього за день			51.355	46.436	205.419	1335.63
Вівторок						
Сніданок						
Каша молочна рисова	180	200	3.82	5.	30.02	222
Хліб з маслом	20/3	30/4	2.28/0.04	0.24/3.65	168/0.07	74.1/33.25
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього сніданок			13.04	17.643	56.87	396.65
Обід						

Суп рисовий	180	200	1.14	3.02	8.63	113
Картопляне пюре	90	100	10	3	27	220
Болоньезе	40	50	5.72	4.67	4.49	82.86
Салат з буряка	70	90	1.43	5.10	9.50	84.85
Хліб	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього обід			22.85	16.276	93.20	688.01
Підвечірок						
Сирна запіканка з варенням	150	200	6.19	6.36	18.82	160.75
Какао з молоком	130	150	4	3.7	26	140
Всього підвечірок			6.19	6.36	28.8	98.65
Всього за день			42.08	40.279	178.87	1283.31
Середа						
Сніданок						
Каша молочна кукурудзяна	180	200	4.72	5.2	30.02	219
Хліб з маслом і тв.. сиром	20/3/5	30/4/8	2.28/0.04/6.9	0.24/3.65/8.7	168/0.07	74.1/33.25/28.8
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього за сніданок			11.64	18.593	55.87	394.65
Обід						
Борщ червоний	180	200	2.45	3.36	13.42	120
Гречка з маслом	30	40	13	14.1	14.42	313
Курячий шніцель	30	50	0.47	3	7	191
Риба запечена						
Салат з моркви	90	00	2.21	5.32	4.84	99.26
Хліб	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього обід			32.69	36.26	93.26	910.56
Підвечірок						
Сирники	90	120	13.64	17.90	37.02	431
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього підвечірок			13.64	7.90	47	468.90
Всього за день			53.97	63.559	196.3	1748.31
Четвер						
Сніданок						
Каша вівсяна з маслом	180	200	6.19	6.36	18.82	160.75
Хліб з маслом	20/3	30/4	2.28/0.04	0.24/3.65	168/0.07	74.1/33.25
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Обід						
Капусняк	180	200	8.48	7.6	21.93	187
Плов з куркою	95	170	10.36	11.8	12.59	198.52
Салат з моркви, Венігет	90	00	2.21	5.32	4.84	99.26
Какао	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього обід			25.61	25.216	92.94	672.08
Підвечірок						
Каша молочна ячмінна	180	200	5.12	6	29.02	220
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90

Всього підвечірок			18.76	23.90	76.02	257.9
Всього за день			52.88	59.369	24.63	1128.63
П*ятниця						
Сніданок						
Каша молочна кукурудзяна	180	200	4.72	5.2	30.02	219
Хліб з маслом	20/3	30/4	2.28/0.04	0.24/3.65	168/0.07	74.1/33.25
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього сніданок			7.64	9.39	55.87	368.85
Обід						
Суп білий з галушками	180	200	5.95	7.35	25.07	187.07
Картопля запечена	90	100	4.3	15.9	37.50	311.0
Котлета куряча	50	60	23.91	28.31	13.87	406.56
Салат з буряка	70	90	1.43	5.10	9.50	84.85
Хліб	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Чай/ компот	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього обід			40.15	57.146	129.52	176.78
Підвечірок						
Каша молочна манна	180	200	5.12	5.1	30.02	221
Хліб з маслом	20/3	30/4	2.28/0.04	0.24/3.65	168/0.07	74.1/33.25
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього підвечірок			7.44	8.99	56.87	366.85
Всього за день			53.93	80.629	242.26	1913,48

IV тиждень

Найменування страв	Вихід		білки	жири	вуглеводи	Ккал
	2-3 роки	4-6 роки				
Понеділок						
Сніданок						
Каша молочна гречана	80 200		5.22	6.2	28.02	214
Хліб з маслом	20/3	30/4	2.28/0.04	0.24/3.65	168/0.07	74.1/33.25
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього сніданок			9.22	18.793	26.85	388.65
Обід						
Борщ картопляний	180	200	1.14	3.02	8.63	113
Полена з сиром/ макарони з сиром	100	120	3.49	4.25	22.08	131.6
Курка тушкована	60	70	57.1	9.7	1.5	0.9
Салат «Зелений» з помідорів і огірків	80	100	69.0	1.10	6.0	2.5
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Фрукти	80	100	95	1.5	0.2	2.8
Всього обід			346.94	18.81	20.58	114.68

Підвечірок						
Сирники	90	120	13.64	17.90	37.02	431
Какао з молоком	130	150	4	3.7	26	140
Всього за підвечірок			11.105	11.4	58.775	226.55
Всього за день			367.26	49.003	107.20	756.88
Вівторок						
Сніданок						
Каша молочна манна	180	200	5.12	5.1	30.02	221
Хліб з маслом і тв.. сиром	20/3/5	30/4/8	2.28/0.04/6.9	0.24/3.65/8.7	168/0.07	74.1/33.25/28.8
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього сніданок			3.04	117.693	56.87	96.65
Обід						
Борщ червоний	180	200	1.78	3.21	12.83	86
Картопля запечена	90	100	148.95	2.42	6.48	20
Котлета куряча	50	50	23.9	28.31	13.87	406.56
Салат з буряка	70	90	1.43	5.0	9.50	84.85
Компот зі свіжих фруктів	50	200	8.45	00.04	0.24	2.08
Хліб	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Всього обід			189.08	39.56	76.52	748.89
Підвечірок						
Оладки з повидлом	70/10	100/20	0.89/0.76	7.96/0.48	45.07/15.28	209.46/7.60
Какао з молоком	130	150	4	3.7	26	140
Всього підвечірок			57.09	25.58	94.72	481.06
Всього за день			253.57	82.83	328.11	1626.60
Середа						
Сніданок						
Каша вівсяна з маслом	180	200	6.19	6.36	18.82	160.75
Хліб з маслом	20/3	30/4	2.28/0.04	0.24/3.65	168/0.07	74.1/33.25
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Обід						
Суп з крупою	180	200	1.14	3.02	8.63	113
Гречка розсипчаста	100	120	132.7	4.1	3.1	24.
Курка тушкована	50	70	57.1	9.7	1.5	0.9
Салат з моркви	90	100	2.21	5.32	14.84	99.26
Фрукти	90	120	13.64	17.90	37.02	431
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього обід			205.63	32.86	71.64	576.16
Підвечірок						
Каша кукурудзяна з маслом	90	120	3.44	2	24.01	147
Какао з молоком	130	150	4	3.7	26	140
Всього підвечірок			43.44	16.64	134.37	775.06
Всього за день			263.61	67.59	25.9	1748.87
Четвер						
Сніданок						
Каша молочна манна	180	200	5.12	5.1	30.02	221
Хліб з маслом і тв.. сиром	20/3/5	30/4/8	2.28/0.04/6.9	0.24/3.65/8.7	168/0.07	74.1/33.25/28.8
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90

Всього сніданок			3.04	117.693	56.87	96.65
Обід						
Борщ овочевий	180	200	1.06	3.6	6.82	76
Картопляне пюре	90	100	0	3	27	220
Риба тушкована	40	60	9.96	7.49	10.32	202
Салат з капусти і горошку	35	50	0.97	2.05	3.70	34.77
Компот зі свіжих фруктів	50	200	8.45	00.04	0.24	2.08
Хліб	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Всього обід			35.0	16.66	81.68	684.25
Підвечірок						
Оладки	90	20	13.64	17.9	37.02	431
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього підвечірок			13.64	17.9	47	468.9
Всього за день			56.08	43.53	185.53	1301.21
П*ятниця						
Сніданок						
Каша молочна гречана	180	200	5.22	6.2	28.02	214
Хліб з маслом і тв.. сиром	20/3/5	30/4/8	2.28/0.04/6.9	0.24/3.65/8.7	168/0.07	74.1/33.25/28.8
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього сніданок			9.22	8.79	26.85	388.65
Обід						
Суп з фрикадельками	80	200	8.48	7.6	21.93	187
Макарони з сиром	100	120	107.42	1.95	4.96	13.70
Курка запечена з паприкою	50	70	1.74	22.59	7.40	163.87
Салат з моркви	90	00	2.21	5.32	14.84	99.26
Хліб	25	30	4.56	0.48	33.60	149.40
Какао з молоком	130	150	4	3.7	26	140
Всього обід			290.54	4.646	108.73	591.10
Підвечірок						
Каша ячмінна з молоком	180	200	5.12	6	29.02	220
Чай	130	150	0	0	9.98	37.90
Всього підвечірок			5.12	6	39.0	257.90
Всього за день			304.88	66.43	174.58	1237.65