

ПОГОДЖЕНО

Заступник начальника управління,
начальник відділу державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
управління безпечності харчових продуктів
та ветеринарної медицини, державного
нагляду за дотриманням санітарного законодавства
Бучанського району

_____ **Олена ЗАПОЛЬСЬКА**

_____ 2024р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Мигалківської гімназії
Пісківської селищної ради

_____ **Лідія ШЕВЧЕНКО**

_____ 2024р.

ПРИМІРНЕ
ЧОТИРЬОХТИЖНЕВЕ МЕНЮ
ДЛЯ ТРИРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ
ДІТЕЙ МИГАЛКІВСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ
(ДИТЯЧИЙ САДОК)
НА ЗИМОВИЙ ПЕРІОД 2024-2025 н. р.

Понеділок 1 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
12.05	Локшинник з родзинками	175	268
3.03	Хліб з маслом, сир твердий	30/2/10	121
7.06	Чай	180	-
4.01	Фрукти св.(груші)	80	38
1.06	Гарбуз запечений з яйцем	73	69,3
	Всього за сніданок:		495
Обід:			
5.14	Суп з фрикаделькою	200\14	145
	Салат вітамінний	49	69
11.24	Плов з м'ясом	140	202
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
7.02	Компот з свіжих фруктів (яблук)	120	48,5
	Всього за обід:		536
Вечеря:			
1.11	Ікра з буряка	75	54
8.15	Котлета рублена з курятини	77	163
11.09	Каша гречана розсипчаста	103	167
7.09	Йогурт	125	90
	Всього за вечерю:		474
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 505

Вівторок 1 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
8.07	Тюфтелька куряча(з овочами)	88\32	184
11.13	Каша вівсяна в'язка	103	92
7.08	Кисіль фруктовий	180	78
3.02	Хліб цільнозерновий з тв. сиром	30/10	106
	Всього за сніданок:		483
Обід:			
5.04	Суп болгарський	200	98
1.11	Салат з вареного буряка	80	53
13.04	Рибна паличка	69	137
11.19	Пюре картопляне	114	124
7.04	Компот з св. фруктів (груша)	160	82
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за обід:		565
Вечеря:			
9.01	Запіканка вермешелево-сирна	155	283
7.05	Сік	180	75
1.12	Салат з моркви та яблук	94	77
	Всього за вечерю:		435
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 483

Середа 1 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
	Салат з червоної капусти	50	28
8.14	Гуляш курячий	42\24	116
11.07	Каша пшенична розсипчаста	127	177
7.01	Какао	160	95
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за сніданок:		487
Обід:			
1.18	Салат вітамінний	75	53
5.01	Суп гречаний	200	77
8.04	Паличка куряча	60	134
11.17	Картопля тушкована з цибулею	113	136
7.02	Компот з свіжих фруктів(яблука)	160	66
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за обід:		537
Вечеря:			
6.02	Суфле яєчне	75	119
11.03	Баношпо-гуцульськи	100\7	140,8
4.01	Фрукти свіжі (мандарина)	80	40
7.07	Лимонний напій	150	44,7
1.07	Салат з моркви та родзинок зі сметаною	82	80
	Всього за вечерю:		425
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 449

Четвер 1 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
8.10	Рагу з курятини	43\136	201
3.02	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/5	86
1.23	Салат з моркви та часнику	75	53
7.09	Кисіль ягідний	180	113
4.01	Фрукти свіжі (апельсин)	80	32
	Всього за сніданок:		485
Обід:			
5.02	Борщ український з сметаною	200	89
8.05	Нагетси курячі	56	136
11.16	Макарони відварені з овочами	130	157
1.02	Салат з капусти з зеленим горошком	60	51
7.04	Компот з сухофруктів	180	62
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за обід:		566
Вечеря:			
9.06	Вареники ліниві	100	299
2.02	Соус фруктовий	89	62
1,05	Гарбуз запечений	67	65
	Всього за вечерю:		426
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 477

П'ятниця 1 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
1.11	Ікра з буряка	75	54
13.05	Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	90\45	190
11.14	Полента	110	120
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
7.06	Чай	180	49
	Всього за сніданок:		484
Обід:			
5.03	Суп гороховий з грінками	200\20	184
8.21	Зрази картопляні з курячим м'ясом «Човники»	116	164
1.07	Салат з капусти, моркви	80	73
7.04	Компот з сухофруктів	135	46
4.01	Фрукти св.(банан)	100	94
	Всього за обід:		561
Вечеря:			
6,04	Яйце варене	40	63
8.01	Бігос овочево-курячий	13\32	46
11.09	Каша гречана розсипчаста	103	157
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
7.01	Какао	160	95
	Всього за вечерю:		432
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 477

Понеділок 2 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
10.03	Суп молочний з макаронними виробами	200	165
3.01	Хліб цільнозерновий	15	35
7.05	Сік персиковий	180	122
4.01	Фрукти(банан)	100	94
1.06	Гарбуз запечений з яйцем	55	52
	Всього за сніданок:		468
Обід:			
5.04	Суп болгарський	200	98
8.06	Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	60	126
	Картопля запечена скибочками	110	117
1.17	Капуста тушкована	50	37
7.04	Компот з сухофруктів	180	97
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за обід:		546
Вечеря:			
8.17	Курячий рулет фарширований вареним яйцем	70	135
11.05	Каша булгур розсипчаста	100	119
1.11	Ікра з буряка	75	53
7.09	Йогурт	125	90
3.01	Хліб цільнозерновий	15	35
	Всього за вечерю:		432
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 446

Вівторок 2 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
	Томати солені	49	8
11.24	Плов з м'ясом курячим	125	180
7.01	Какао	180	95
4.01	Фрукти свіжі (банани)	160	154
3.01	Хліб цільнозерновий	15	35
	Всього за сніданок:		472
Обід:			
5.10	Борщ з картоплею зі сметаною	200/7	105
13.02	Фіш боли в томатному соусі	62/41	109
11.20	Пюре з гороху	90	151
1.18	Салат з моркви з часником	75	72
7.06	Чай	180	49
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за обід:		557
Вечеря:			
1.07	Салат з білокачанної капусти	80	73
6.02	Суфле яєчне	75	118
11.12	Каша кукурудзяна	103	129
3.01	Хліб цільнозерновий	15	35
7.02	Компот з фруктів (яблуко)	160	82
	Всього за вечерю:		437
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 466

Середа 2 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
9.05	Запіканка пшонажно-сирна	145	297
7.05	Сік	180	75
1.12	Салат морквяно-яблучний	126	110
	Всього за сніданок:		482
Обід:			
1.11	Ікра з буряка	75	53
5.14	Суп з фрикаделькою	200/14	145
11.27	Каша перлова в'язка	103	93
8.04	Паличка куряча	60	134
7.04	Компот з сухофруктів	180	62
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за обід:		558
Вечеря:			
	Томати солені	49	8
13.01	Шніцель рибний натуральний	70	121
11.09	Каша гречана в'язка	82	125
7.09	Йогурт	150	90
4.01	Фрукти св. (яблуко)	80	36
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за вечерю:		451
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 491

Четвер 2 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
8.22	Биточок рублений паровий	110	120
11.14	Полента	110	120
7.07	Лимонний напій	180	54
1.11	Ікра з буряка	75	53
3.02	Хліб цільнозерновий з тв. сиром	15/11	76
4.01	Фрукти свіжі (банан)	80	91
	Всього за сніданок:		461
Обід:			
5.08	Суп картопляний з макаронними виробами	200	94
11.22	Рагу овочеве з кашею	120	130
	Нагетси з м'яса курки	75	183
7.02	Компот з св. фруктів (яблук)	160	82
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за обід:		555
Вечеря:			
1.07	Салат з капусти та моркви	80	72
11.26	Печеня по домашньому	130	145
6.01	Омлет драчена	42	96
7.01	Какао	160	95
3.01	Хліб цільнозерновий	15	35
	Всього за вечерю:		443
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 459

П'ятниця 2 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
8.18	Мафіни з овочами	84	149
11.05	Булгур розсипчастий	113	135
3.02	Хліб цільнозерновий з тв..сиром	30/10	108
1.11	Ікра з буряка	75	53
7.06	Чай	180	-
4.01	Фрукти свіжі (банан)	80	91
	Всього за сніданок:		483
Обід:			
1.07	Салат з капусти	80	72
5.01	Суп гречаний	200	77
8.03	Пиріг пастуший з курятиною	187	226
1,09	Кисіль з ягід	180	113
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за обід:		559
Вечеря:			
9.03	Гратен «Зебра»(запіканка сирна з какао)	155	304
1.12	Салат морвяно-яблучний	94	110
7.04	Компот з сухофруктів	135	46
	Всього за вечерю:		460
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 502

Понеділок 3 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
8.20	Зрази з курятини з омлетом	90/44	214
7.01	Какао	160	95
	Огірки солені	31	13
4.01	Фрукти(банани)	160	150
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за сніданок:		484
Обід:			
5.14	Суп з яйцем та фрикаделькою	200/14	145
11.24	Плов з м'ясом	140	202
	Компот з плодів сушених родзинок	190	98
1.11	Ікра з буряка	75	54
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за обід:		570
Вечеря:			
9.01	Запіканка вермешелево-сирна із соусом сухофруктів	145/20	328
7.06	Чай	180	-
1.12	Салат моркв'яно-яблучний	94	110
	Всього за вечерю:		438
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 492

Вівторок 3 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
9.06	Вареники лінівi	100	182
7.05	Сiк	180	122
11.22	Рагу овочеве з кашею	120	130
3.01	Хлiб цiльнозерновий	15	35
	Всього за сніданок:		469
Обід:			
5.12	Суп рисовий зі сметаною	200/8	117
11.23	Макарони відварені	113/9	182
13.08	Рулет рибний	79	108
1.11	Салат з вареного буряка	50	37
7.04	Компот з сухофруктів	135	46
3.01	Хлiб цiльнозерновий	30	71
	Всього за обід:		561
Вечеря:			
8.26	Курятина в сметані	30/9	113
11.12	Каша кукурудзяна	90	113
1.07	Салат з капусти та моркви	50	45
7.07	Лимонний напій	150	45
3.01	Хлiб цiльнозерновий	15	35
4.01	Фрукти св. (мандарина)	80	40
	Всього за вечерю:		432
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 462

Середа 3 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
1.11	Салат вітамінний	49	69
8.18	Мафіни з овочами та тв..сиром	63	112
11.24	Плов з курячим м'ясом	110	158
7.09	Кисіль ягідний	180	113
3.01	Хліб цільнозерновий	15	35
	Всього за сніданок:		487
Обід:			
5.06	Куліш пшоняний з сметаною та фрикаделькою	200/9/15	154
1.18	Салат з моркви та часником	80	73
8.23	Вареники з курячим м'ясом	108	211
7.08	Компот з св..фруктів	160	65
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за обід:		574
Вечеря:			
1.02	Салат з варених овочів	60	51
6.04	Яйце варене	40	63
11.25	Каша в'язка пшенична	113	108
3.01	Хліб цільнозерновий	15	35
7.01	Какао	160	94
4.01	Фукти свіжі (банан)	80	91
	Всього за вечерю:		442
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 503

Четвер 3 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
9.08	Сирники рожеві (з морквою)	125	286
2.01	Соус з сухофруктів	28	44
4.01	Фрукти свіжі(груші)	80	53
7.07	Лимонний напій	150	78
	Всього за сніданок:		461
Обід:			
5.15	Борщ чернігівський	200/5	83
4.16	Печеня по-домашньому	150	197
6.02	Суфле яєчне	75	118.5
7.03	Компот з ягід (журавлина)	180	74
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за обід:		544
Вечеря:			
8.05	Нагетси курячі	56	136
11.09	Каша гречана в'язка	82	120
7.09	Йогурт	125	90
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
1.17	Капуста тушкована	30	21
	Всього за вечерю:		438
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 443

П'ятниця 3 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
	Томати солені	49	8
8.01	Бігос овочево-кур'ячий	45	66
11.12	Каша кукурудзяна розсипчаста	113	141
7.05	Сік	180	70
3.02	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	15/40	106
4.01	Фрукти св. (банан)	80	71
	Всього за сніданок:		462
Обід:			
5.09	Суп український з галушками	20	105
11.17	Картопля тушкована з цибулею та томатами	113	136
	Рибна паличка	69	137
1.11	Ікра з буряка	75	54
7.06	Чай	180	49
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за обід:		552
Вечеря:			
11.27	Каша перлова в'язка	103	92
	Оладки кур'ячі	70	114
7.05	Кисіль з ягід	185	113
1.07	Салат з капусти	88	80
3.01	Хліб цільнозерновий	15	35
	Всього за вечерю:		434
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 448

Понеділок 4 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
11.09	Каша гречана розсипчаста	103	157
8.28	Суфле з курятини	87	135
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
1.12	Салат вітамінний	75	53
7.04	Компот з сухофруктів	180	62
	Всього за сніданок:		478
Обід:			
5.16	Борщ чернігівський	200	83
11.12	Пюре з бобових(горох, сочевиця)	90	112
8.30	Шніцель з свинини	81	262
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
7.07	Лимонний напій	150	45
	Всього за обід:		553
Вечеря:			
12.02	Каша боярська(пшоно з родзинками)	114	188
4.01	Фрукти свіжі(банан)	100	94
7.01	Какао	160	94
1.05	Гарбуз запечений з яблуками	67	65
	Всього за вечерю:		441
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 472

Вівторок 4 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
8.07	Тюфтелька куряча (з овочами)	66/22	141
11.23	Макарони відварені з твердим сиром	113/9	182
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
7.05	Сік	180	70
	Огірки солені	31	13
	Всього за сніданок:		477
Обід:			
5.11	Суп селянський з сметаною	200\7	94
13.01	Шніцель рибний	70	121
11.19	Пюре картопляне	114	106
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
7.04	Компот з сухофруктів	180	62
1.11	Салат з вареного буряка	88	80
	Всього за обід:		534
Вечеря:			
12.07	Каша рисова з гарбузом	203	245
2.03	Сметанний соус	58	46
7.06	Чай	180	-
4.01	Фрукти свіжі(банан)	160	150
	Всього за вечерю:		441
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 452

Середа 4 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
1.11	Салат з варених овочів	75	54
11.05	Каша булгур розсипчаста	113	135
6.07	Омлет драчена	57	113
7.07	Лимонний напій	150	45
4.01	Фрукти свіжі (груша)	80	40
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
	Всього за сніданок:		458
Обід:			
5.03	Суп гороховий	200	184
4.16	Печеня по домашньому	150	197
1.07	Салат з капусти	68	53
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
7.04	Компот з св. фруктів	180	72
	Всього за обід:		577
Вечеря:			
9.01	Запіканка вермишелево-сирна з соусом фруктовим	145\20	341
7.06	Чай	180	-
1.12	Салат морквяно-яблучний	94	110
	Всього за вечерю:		451
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 486

Четвер 4 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
9.06	Вареники лінівi	120	218
7.05	Сік персиковий	180	122
1,05	Гарбуз запечений з яблуками	67	65
4.01	Фрукти свіжі (банан)	80	71
	Всього за сніданок:		476
Обід:			
5.07	Суп овочевий з м'ясними фрикадельками	200/17	159
8.08	Макаронник з курятиною	118	213
1.11	Ікра з буряка	75	54
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
7.04	Компот із сушених сухофруктів	180	62
	Всього за обід:		559
Вечеря:			
1.18	Салат з моркви та часнику	30	53
8.16	Курка по-італійськи(підлива)	48/12	109
11.09	Каша гречана розсипчаста	82	125
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
7.10	Йогурт	125	90
	Всього за вечерю:		448
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 483

П'ятниця 4 тиждень			
№ технологічної карти	Найменування продуктів	Маса нетто	Енергетична цінність
		Від 4-6(7) років	Від 4-6(7) років
Сніданок:			
11.13	Каша вівсяна в'язка	113	101
6.01	Омлет	75	118
1.12	Салат з моркв'яно-яблучний	94	110
3.02	Хліб цільнозерновий	15	35
7.01	Какао	180	106
	Всього за сніданок:		470
Обід:			
5.09	Суп український з галушками	200/20	105
8.14	Гуляш курячий	43/24	116
11.05	Булгур розсипчастий	113	135
3.01	Хліб цільнозерновий	30	71
1.01	Салат з капусти	68	53
7.04	Компот з сухофруктів	180	62
	Всього за обід:		542
Вечеря:			
11.18	Пюре картопляне	114	105
13.07	Тюфтелька рибна в сметанному соусі	80/45	168
	Томати солені	49	8
7.08	Кисіль з ягід	180	78
4.01	Фрукти свіжі (мандарина)	100	40
3.01	Хліб цільнозерновий	15	35
	Всього за вечерю:		434
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:		1 446