

ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

ПЯТНИЦЯ

Назва страви	Вихід страви			
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Суп молочний рисовий.	150	160	200	181
Хліб цільнозерновий з маслом.	30/2	135	30/2.5	170
Фрукти сезонні(яблука).	60	34	80	45
Всього:		329		396
Обід				
Полтавський борщ	150	169	200	203
Макарони відварні.	100	166	120	199
Соус молочний з курячим м'ясом.	45	113.43	60	155.16
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Салат із свіжих помідорів.	50	24.8	75	37.1
Компот із сухофруктів.	120	47	180	62
Всього		591.23		723.26
Вечеря				
Каша кукурудзяна із твердим сиром.	100	152	120	182
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Салат із огірків	50	21.5	75	32.2
Йогурт.	100	57	120	71
Фрукти(виноград)	60	49	80	65
Всього:		350.5		421.2
Добова енергетична цінність,ккал.		1270.73		1540.46

Середа

Назва страви	Вихід страви			
	Від 1 до 4 років		Від 4 до 6(7) років	
Сніданок	Ккал.		Ккал.	
Каша манна на молоці з какао.	80	127.93	100	175.61
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Компот із сухофруктів.	120	47	180	62
Фрукти сезонні(персики).	60	26	80	34
Всього:		271.93		342.61
Обід				
Суп гороховий.	150	129.4	200	161.8
Картопля відварна запечена скибочками.	100	127	120	153
Риба смажена.	40	71.3	60	107
Салат із свіжої капусти.	60	41.5	80	55.4
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Компот із ягід або фруктів.	120	39	180	52
Всього:		479.2		600.2
Вечеря				
Каша пшенична.	80	141	100	170
Тюфтелька куряча з овочами.	90	141.49	120	184.03
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Салат з свіжих помідорів.	60	24.8	80	37.1
Сік фруктовий.	120	70.8	180	106.2
Фрукти сезонні(банан)	60	67	80	89
Всього		516.09		657.33
Добова енергетична цінність,ккал		1267.22		1600.14

ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

ВІВТОРОК

Назва страви		Вихід страви		
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Макарони відварні із твердим сиром.	100	150.98	120	181.2
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Компот із ягод або фруктів.	120	39	180	52
Фрукти сезонні(сливи)	60	32	80	43
Всього:		292.98		347.2
Обід				
Суп овочевий з фрекадельками.	150	137	200	174
Голубці.	80	90.86	100	124.93
Шніцель зі свинини.	45	198.68	60	262.02
Салат із свіжих огірків.	50	21.5	75	32.2
Хліб цільнозерновий.		30/71	30/71	
Компот із сухофруктів.	120	47	180	62
Всього:		566.04		726.15
Вечеря				
Булочка з корицею.	80	276	100	345
Молоко.	150	78	200	104
Фрукти сезонні(яблука).	60	34	80	45
Всього:		388		494
Добова енергетична цінність,ккал		1247.02		1567.32

ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК

Назва страви	Вихід страви			
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Кускус розсипчастий з маслом.	100	198	120	238
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Какао з молоком.	150	104.8	200	114.5
Фрукти сезонні(груші)	60	32	80	42
Всього:		405.8		465.5
Обід				
Юшка із рисовою крупою.	150	133	200	159
Горохове пюре жовте.	100	188	120	236
Рибна паличка.	40	97.56	60	137.31
Салат із свіжих огірків.	50	21.5	75	32.2
Хліб цільнозерновий.		30/71	30 /71	
Компот із сухофруктів.	120	47	180	62
Всього:		558.06		697.51
Вечеря				
Ліниві вареники з маслом.	100	241	125	280
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Компот із ягід або фруктів.	120	39	180	52
Фрукти сезонні(персики).	60	32	80	43
Всього:		383		446
Добова енергетична цінність,ккал.		1346.86		1609.01

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

ВІВТОРОК

Назва страви	Вихід страви			
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Каша кукурудзяна з молоком.	80	190.74	100	245.32
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Фрукти сезонні(сливи).	60	32	80	43
Всього:		293.74		359.32
Обід				
Борщ капустяний із квасолею.	150	68.85	200	88.75
Вироби на пару.	80	104.47	100	131.43
Соус молочний з м'ясом індички.	45	113.43	60	151.16
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Салат із свіжих помідорів.		50/24.8		75/37.1
Компот із ягід або фруктів.	120	39	180	52
Всього:		421.55		513.44
Вечеря				
Каша гречана,гуляш курячий	100/45	282	120/60	364.15
Салат із свіжої капусти.	60	41.5	80	55.4
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Сік березовий.	120	70.8	180	106.2
Фрукти сезонні(банани)	60	67	80	89
Всього:		532.3		685.75
Добова енергетична цінність,ккал.		1247.59		1558.51

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

ЧЕТВЕР

Назва страви		Вихід страви		
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
Сніданок		Ккал.		Ккал
Ліниві вареники з маслом.	100	197	125	236
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Какао з молоком.	150	104.8	200	114.5
Фрукти сезонні(груші).	60	32	80	42
Всього:		404.8		463.5
Обід				
Суп квасолевий молочний.	150	72.21	200	94.09
Булгур.Тюфтелька куряча з овочами.	100/90	251.49	120/120	316.03
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Салат із свіжої капусти.	60/41.5		80 /55.4	
Компот із сухофруктів.	120	47	180	62
Всього:		483.2		598.52
Вечеря				
Каша ячна,гуляш курячий.	80/70	251.12	100/100	327.33
Салат із свіжих огірків.	50	21.5	75	32.2
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Чай.	120	0.92	180	1.1
Фрукти сезонні.	60	67	80	89
Всього:		411.54		520.63
Добова енергетична цінність,ккал.		1299.54		1582.65

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

П'ятниця

Назва страви	Вихід страви			
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
Сніданок		Ккал		Ккал
Суп молочний з макаронними виробами.	150	160.14	200	181.4
Хліб цільнозерновий з маслом.	30/2	135.8	30/2.5	170.16
Фрукти сезонні(персики).	60	32	80	43
Всього:		327.22		394.56
Обід				
Суп овочевий з манными галушками.	150	149	200	186
Горохове пюре жовте.	80	188.9	100	236.3
Рибна паличка.	40	97.56	60	137.31
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Салат із свіжих помідорів.	50/24.8		75/37.1	
Компот із ягід або фруктів.	120	39.2	180	52.11
Всього:		570.46		719.82
Вечеря				
Сирна запіканка.	110	201	150	393
Сік фруктовий.	120	70.8	180	106.2
Фрукти сезонні(виноград)	60	49	80	65
Всього:		320.8		564.2
Добова енергетична цінність:		1218.48		1678.58

ДРУГОЙ ТИЖДЕНЬ

ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ

ВІВТОРОК

Назва страви	Вихід страви			
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Каша кукурудзяна з молоком.	80	190.74	100	245.32
Хліб цільнозерновий з маслом.	30/2	135	30/2.5	170
Фрукти сезонні(яблука)	60	34	80	45
Всього:		359.74		460.32
Обід				
Куряча юшка з локшиною.	150	149	200	179
Голубці.	80	90.86	100	124.93
Нагетси курячі.	45	186.3	60	219.24
Салат із свіжих помідорів.	60	24.8	80	37.1
Хліб цільнозерновий.	30 /71		30 /71	
Компот з ягід або фруктів.	120	39	180	52
Всього:		560.96		683.27
Вечеря				
Булочка з корицею.	80	276	100	345
Компот із сухофруктів	120	47	180	62
Фрукти сезонні(сливи)	60	32	80	43
Всього:		355		450
Добова енергетична цінність,ккал.		1275.7		1593.59

ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ СЕРЕДА

Назва страви	Вихід страви			
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Суп молочний з кашою пшоняною.	150	160.22	200	181.3
Хліб цільнозерновий з маслом.	30/2	135	30/2.5	170
Фрукти сезонні(груші).	60	32	80	42
Всього:		327.22		393.3
Обід				
Суп український з манными галушками.	150	149	200	186
Макарони відварні,соус молочний з м'ясом індички.	80/45	113.43/ 104.47	100/60	151.16/ 131.43
Салат із свіжої капусти.	60	41.5	80	55.4
Хліб цільнозерновий.	30 /71		30 /71	
Компот із сухофруктів.	120	47	180	62
Всього:		526.4		656.99
Вечеря				
Картопляне пюре.	80	135.51	100	162.62
Гуляш курячий.	70	110	110	157.15
Хлібцільнозерновий.	30	71	30	71
Салат з свіжих огірків	50	21.5	75	32.2
Сік березовий.	120	70.8	180	106.2
Всього:		408.81		529.17
Добова енергетична цінність,ккал.		1262.43		1579.46

ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ

ЧЕТВЕР

Назва страви	Вихід страви			
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Каша кукурудзяна з твердим сиром.	80/10	126.73	100/15	159.26
Хліб цільнозерновий з маслом.	30/2	135	30/2.5	170
Чай.	120	0.92	180	1.1
Фрукти(виноград)	60/49		80/65	
Всього:		311.65		395.36
Обід				
Суп молочний картопляний.	150	72.21	200	94.09
Вироби на пару,соус молочний з індишкою	80/45	217.6	100/60	282.59
Салат із свіжих помідорів.	50	24.8	75	37.1
Хліб цільнозерновий.	30/71		30/71	
Сік фруктовий	120	70.8	180	106.2
Всього:		456.41		590.98
Вечеря				
Каша пшенична,тютфелька куряча з овочами.	80/90	283.29	100/120	354.16
Салат із свіжої капусти.	60	41.5	80	55.4
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Йогурт.	100	57	125	71
Фрукти сезонні(персики).	60	32	80	43
Всього:		484.79		594.56
Добова енергетична цінність,ккал.		1252.85		1580.9

Третій тиждень п'ятниця

Назва страви	Вихід страви			
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Ліниві вареники з маслом.	100	197	125	236
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Какао з молоком.	150	104.8	200	114.5
Фрукти сезонні(сливи)	60	32	80	43
Всього:		404.8		464.5
Обід				
Полтавський борщ.	150	169	200	203
Горохове пюре жовте.	80	188.31	100	236.19
Рибна паличка.	40	97.56	60	137.31
Салат із свіжих огірків.	50	21.5	75	32.2
Хліб цільнозерновий.	30/71		30 /71	
Компот із ягід або фруктів.	120	39	180	52
Всього:		586.37		731.7
Вечеря				
Каша рисова розсипчаста з овочами.	80	156.16	100	186.1
Салат із свіжих помідорів.	50	24.8	75	37.1
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Компот із сухофруктів.	120	47	180	62
Всього:		298.96		356.2
Добова енергетична цінність,ккал.		1290.13		1552.4

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

П'ЯТНИЦЯ

Назва страви		Вихід страви		
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7)років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Суп молочний з макаронними виробами.	150	160.87	200	181.23
Хліб цільнозерновий з маслом.	30/2	135	30/2.5	170
Фрукти сезонні(персики)	60	32	80	43
Всього:		327.87		394.23
Обід				
Суп овочевий з фрикадельками.	150	137.09	200	174.51
Голубці.	80	90.86	100	124.93
Салат із свіжих огірків.	50	21.5	75	32.2
Хліб цільнозерновий.	30/71		30/71	
Компот із ягід або фруктів.	120	39	180	52
Всього:		359.45		454.64
Вечеря				
Горохове пюре жовте.	80	188	100	236
Риба тушкована з овочами.	90	114	120	152
Салат із свіжої капусти.	60	41.5	80	55.4
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Сік фруктовий.	120	70.8	180	106.2
Фрукти сезонні(виноград	60	49	80	65
Всього:		534.3		685.6
Добова енергетична цінність,ккал.		1221.62		1534.47

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

СЕРЕДА

Назва страви	Вихід страви			
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7)років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Хліб з маслом і твердим сиром.	30/2/10	135	30/2.5/15	170
Варене яйце.	1	62.8	1	62.8
Помідори свіжі.	50	24.8	75	37.1
Чай.	120	0.92	180	1.1
Фрукти сезонні(банани)	60	67	80	89
Всього:		290.52		360
Обід				
Борщ капустяний із квасолею.	150	68.85	200	88.85
Булгур овочевий.	100	165	120	198
Нагетси курячі.	45	186.3	60	219.24
Салат із свіжих огірків.	50	21.5	75	32.2
Хліб цільнозерновий.	30 /71		30 /71	
Компот із сухофруктів.	120	47	180	62
Всього:		559.65		671.19
Вечеря				
Каша кукурудзяна з молоком.	80	190.74	100	245.32
Хліб цільнозерновий з маслом.	30/2	135	30/2.5	170
Фрукти сезонні(персики)	60	32	80	43
Всього:		357.74		458.32
Добова енергетична цінність,ккал.		1207.91		1489.51

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

ЧЕТВЕР

Назва страви		Вихід страви		
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7)років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Ліниві вареники.	100	197.41	125	236.18
Хліб цільнозерновий з маслом.	30/2	135	30/2.5	170
Какао з молоком.	150	104.8	200	114.5
Всього:		437.21		520.68
Обід				
Суп молочний квасолевий.	150	72.21	200	94.09
Макарони відварні.	80	104.17	100	131.43
Соус молочний із м'яса індички.	45	113.43	60	151.16
Салат із свіжої капусти.	60	41.5	80	55.4
Хліб цільнозерновий.	30 /71		30/71	
Компот із ягід або фруктів.	120	39.2	180	52.6
Всього:		441.51		555.68
Вечеря				
Перлова каша, гуляш із вареної яловичини.	80/45	199.12	100/60	265.65
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Салат із свіжих помідорів.	50	24.8	75	37.1
Сік березовий.	120	70.8	180	106.2
Всього:		365.72		479.95
Добова енергетична цінність		1244.44		1556.31

Погоджено
Начальник Берегівського
Районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
В Закарпатській області

Затверджено
Директор Хижанського ЗДО
(ясла-садок)

Степан БАРЗУЛ

Наталія ТЕРЕЩЕНКО

ПРИМІРНЕ
ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ
НА ЛІТНІЙ ПЕРІОД
2026 РОКУ
ХИЖАНСЬКОГО ЗДО ЯСЛА-САДОК

Медсестра

Мар'яна ФІЛЕЙ

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

ВІВТОРОК

Назва страви		Вихід страви		
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Ліниві вареники.	100	197	125	236
Хліб цільнозерновий з маслом .	30/2	135	30/2.5	170
Какао з молоком.	150	104.8	200	114.5
Фрукти сезонні(груші).	60	32	80	42
Всього:		468.8		562.5
Обід				
Суп овочевий з макаронними виробами.	150	121.09	200	146.12
Печеня по домашньому зі свининою.	150	325	200	465
Салат із свіжих помідорів.	60	24.8	80	37.1
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Компот з ягід або фруктів.	120/39		180/52	
Всього:		580.89		771.22
Вечеря				
Каша пшенична в'язка.	80	86.92	100	108.65
Салат із свіжих огірків.	60	21.5	80	32.2
Компот із сухофруктів	120	47	180	62
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Всього:		226.42		273.85
Добова енергетична цінність,ккал.		1276.11		1607.57

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК

Назва страви		Вихід страви		
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Манна каша на молоці із какао.	80	127.93	100	175.61
Чай.	120	0.92	180	1.1
Хліб цільнозерновий з маслом.	30/2	135	30/2.5	170
Фрукти сезонні(персики).	60	32	80	43
Всього:		295.85		389.81
Обід				
Юшка із рисовою крупою.	150	133.52	200	159.18
Гречана каша,гуляш із м'яса індички.	100/70	282	120/100	364.15
Салат із свіжої капусти.	60	41.5	80	55.4
Хліб цільнозерновий.	30/71		30/71	
Компот із ягід або фруктів.	120	39	180	52
Всього:		567.02		701.73
Вечеря				
Макарони відварні із твердим сиром.	100	166.31	120	199.46
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Компот із сухофруктів.	120	47	180	62
Фрукти сезонні (банани).	60	67	80	89
Всього:		351.31		421.46
Добова енергетична цінність,ккал.		1214.18		1512.9

ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК

Назва страви		Вихід страви		
		Від 1 до 4 років		Від 4 до 6(7) років
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Хліб цільнозерновий з маслом і твердим сиром.	30/2/10	135	30/2.5/15	170
Салат із свіжих огірків.	50	21.5	75	32.2
Варене яйце.	1	62.8	1	62.8
Чай.	120	0.92	180	1.1
Фрукти сезонні (банани).	60	67	80	89
Всього:		287.22		355.1
Обід				
Суп гороховий.	150	129.4	200	161.8
Печеня по домашньому зі свининою.	150	325	200	465
Салат із свіжої капусти.	60	41.5	80	55.4
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Компот із ягід або фруктів.	120/ 39		180 /52	
Всього:		605.9		805.2
Вечеря				
Каша гречана, бігос овочево-кур'ячий.	100/30	202.3	120/45	253.27
Салат із свіжих огірків.	50	21.5	75	32.2
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Сік фруктовий.	120	70.8	180	106.2
Фрукти сезонні (яблука).	60	34.18	80	45.9
Всього:		399.78		508.7
Добова енергетична цінність, ккал.		1292.9		1668.87

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ СЕРЕДА

Назва страви		Вихід страви		
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7)років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Каша манна на молоці з какао.	80	127.93	100	175.61
Хліб цільнозерновий з маслом.	30	135.2	30	170.8
Компот із ягод або фруктів.	120	39.6	180	52.1
Фрукти сезонні (виноград).	60	26	80	34
Всього:		328.73		432.51
Обід				
Суп овочевий з макаронними виробами.	150	121.2	200	146.11
Картопляне пюре.	80	135.51	100	162.62
Риба тушкована з овочами.	90	144.02	120	152.19
Салат із свіжих огірків.	50	21.5	75	39.2
Хліб цільнозерновий.		30/71		30/71
Чай.	120	0.92	180	1.1
Всього:		464.15		565.22
Вечеря				
Перлова каша.	80	107.2	100	134.93
Бефстроганов із вареної яловичини.	70	154.9	120	186.11
Салат із свіжих помідорів.	60	24.8	80	37.1
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Компот із сухофруктів.	120	47	180	62
Фрукти сезонні (яблука).	60	34	80	45
Всього:		439.2		536.14
Добова енергетична цінність, ккал.		1232.2		1533.87

ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ ЧЕТВЕР

Назва страви		Вихід страви		
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7)років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Хліб з маслом і твердим сиром.	30/2/10	135	30/2.5/15	170
Варене яйце.	1	62.8	1	62.8
Салат із свіжих помідорів.	50	24.8	75	37.1
Чай.	120	0.92	180	1.1
Фрукти сезонні (банани).	60	67	80	89
Всього:		290.52		360
Обід				
Суп молочний картопляний.	150	72.21	200	94.09
Гречана каша,гуляш із мяса індички.	100/45	282	120/60	364.15
Салат із свіжої капусти.	60	41.5	80	55.4
Хліб цільнозерновий.	30 / 71		30/71	
Компот із сухофруктів.	120	47	180	62
Всього:		513.71		646.64
Вечеря				
Каша ячна з маслом.	80	141	100	170
Гуляш із вареної яловичини.	70	100	100	143
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Компот із ягід або фруктів.	120	39	180	52
Салат із свіжих огірків.	50	21.5	75	32.2
Фрукти сезонні (груші).	60	32	80	42
Всього:		404.5		510.2
Добова енергетична цінність,ккал.		1208.73		1516.84

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ ПОНЕДІЛОК

Назва страви		Вихід страви		
		Від 1 до 4 років	Від 4 до 6(7) років	
Сніданок		Ккал.		Ккал.
Каша пшоняна з маслом.	80	141	100	170
Варене яйце, огірок свіжий.	1/50	84.3	1/75	95
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Молоко.	150	78	200	104
Фрукти сезонні (персики).	60	32	80	43
Всього:		406.3		483
Обід				
Курячий бульйон з вермішеллю.	150	137	200	174
Ліниві голубці.	80	90.86	100	124.93
Котлета зі свинини.	45	108.1	60	152.03
Салат із свіжих помідорів.	60	24.8	80	37.1
Хліб цільнозерновий.	30/71		30/71	
Компот із ягід або фруктів.	120	39	180	52
Всього:		459.22		611.06
Вечеря				
Макарони відварні з твердим сиром.	80/10	166	100/15	199
Салат із свіжих огірків.	50	21.5	75	32.2
Компот із сухофруктів.	120	47	180	62
Хліб цільнозерновий.	30	71	30	71
Фрукти сезонні (груші).	60	32	80	42
Всього:		337.5		406.2
Добова енергетична цінність, ккал.		1203.02		1500.6

