“ЗАТВЕРДЖЕНО”
Директор Теківського ЗДО (ясла –садок)
_____ Валерія ГЕЛЕТЕЙ

“ПОГОДЖЕНО”
Начальник Берегівського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби в
Закарпатській області
_____ Степан .БАРЗУЛ

Примірне чотиритижневе меню на осінній період 2026р

Теківського ЗДО (ясла- садок)

	ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ			
	Понеділок			
	Сніданок			
	Вік від 1 до 4 років		**Вік від 4 до 7 років**	
	Вихід	**Ккал**	**Вихід**	**Ккал**
Каша кус-кус	80	145,25	100	217,88
Соус фруктово- ягідний	23	17	30	23
Салат із вареної кукурудзи	55	55,7	60	66,34
Банани	60	53,4	80	71,4
	12	7	17	12
Всього за сніданок		**270,72**		**378,62**
	Обід			
Борщ Український	180	71,8	250	101,83
Макаронні вироби	90	125,9	120	167,87
Соус сметанний на молоці	40	45	55	69
Котлета рублена (свинина)	60	182,0	100	286,55
Салат з білокачанної капусти та моркви	45	30,64	60	34,77
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Компот із яблук	150	72,45	180	86,42
Всього за обід		**598,77**		**817,44**
	Вечеря			
Каша ячнева в'язка	82	69,9	103	86,18
Філе куряче тушковане	45	122,86	60	163,82
Соус на молоці	40	44,62	55	68,99
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Фрукти (яблука)	70	31,50	100	45,0
Сік березовий	120	82	180	122
Всього за вечерю		**421,88**		**556,99**
Добова енергетична цінність ккал		**1291,37**		**1753,05**
	Вівторок			
	Сніданок			
Каша кукурудзяна розсипчаста	80	135,9	100	188,5
Кури з яблуками в сметані	58	86,0	77	114,0
Салат із капусти	45	30,64	60	34,77
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Чай трав'яний	150	37,90	180	49,27
Апельсини	60	24,0	80	32,0
Всього за сніданок		**390,54**		**489,54**
	Обід			
Суп український з галушками	150/5	81,2	200/20	105,13
Каша булгур з овочами	82	129,02	103	161,29

М'ясо курки в сметані	50	87,38	67	115,59
Салат з червоного буряка	55	40,09	75	54,15
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Лимонний напій	150	0	180	0
Яблука	70	31,5	100	45,0
Всього за обід		**440,51**		**552,16**
	Вечеря			
Гратен « Зебра»	122	222,25	155	283,03
Соус фруктовий	55	66	74	82
Кисіль молочний	130	146,96	150	169,62
Банани	60	53,4	80	71,2
Всього за вечерю		**488,61**		**632,85**
Добова енергетична цінність ккал		**1390,66**		**1674,55**
	Середа			
	Сніданок			
Каша рисова розсипчаста	82	69,9	103	86,18
Какао із молоком	150	89,2	180	107,04
Яблука	70	31,50	100	45,0
Банани	60	53,4	80	71,4
Яйце варене	1шт	62,80	1шт	62,80
Всього за сніданок		**306,8**		**372,78**
	Обід			
Суп болгарський зі сметаною	150/6	107	200/8	143
Каша гречана з овочами	82	125,45	103	157,43
Соус сметанний на молоці	40	44,62	55	68,99
Риба тушкована із овочами	55	63,0	100	119,71
Салат із зеленого горошку та цибуля	34	39,0	50	54,0
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Чай трав'яний з лимоном	150	37,90	180	49,27
Банани	60	53,4	80	71,2
Всього за обід		**541,37**		**734,6**
	Вечеря			
Каша перлова розсипчаста	90	127,62	113	134,93
М'ясо курки в сметані	39	113,43	52	151,16
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Компот з свіжих фруктів	150	72,45	180	86,42
Салат із огірків	30	4,2	60	8,4
Яблука	70	31,50	100	45,0
Всього за вечерю		**420,2**		**496,91**
Добова енергетична цінність ккал		**1268,37**		**1604,29**
	Четвер			
	Сніданок			
Каша Боярська (із пшона з родзинками)	95	143,71	114	187,69
Йогурт2,5%	100	43,0	125	71,0
Фрукти (Апельсини)	60	24,0	80	32,0

Яйце варене	1шт	62,80	1шт	62,80
Всього за сніданок		**273,51**		**353,43**
	Обід			
Суп з цвітною капустою на сметані	150/4	72,0	200/5	89,0
Каша пшенична з цибулею	90	142	113	177
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі(яловичина)	27/23	191,93	36/31	257,41
Салат із білокачанної капусти	45	30,64	60	37,77
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Сік березовий	120	81,6	180	122,4
Апельсини	60	24,0	80	32,0
Всього за обід		**475,37**		**786,58**
	Вечеря			
Овочеве рагу	115	125,45	135	157,23
Курка по -італійськи	36/10	83	48/12	109
Салат із огірків та помідор	50	28,12	60	30,55
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Чай з лимоном	150	37,90	180	49,27
Банани	60	53,4	80	71,20
Всього за вечерю		**398,87**		**485,25**
Добова енергетична цінність ккал		**1147,75**		**1625,26**
	П'ятниця			
	Сніданок			
Плов з м'ясом курки	150	262,45	190	332,43
Морква припущена	65	67,96	86	92,99
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Сік фруктовий	120	81,6	180	122,4
Банани	60	53,4	80	71,2
Всього за сніданок		**535,81**		**689,42**
	Обід			
Суп селянський з перловою крупою	150/5	69	200/7	92
Пюре бобових(горохове)з цибулею	100	167	125	209
Риба тушкована із овочами	55	63,0	100	119,71
Салат з червоного буряка	50	46,99	93	84,55
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Компот з яблук	150	72,45	180	86,42
Яблука	70	31,50	100	45,0
Всього за обід		**520,94**		**707,68**
	Вечеря			
Суп молочний з макаронними виробами	180	147,67	220	208,50
Яйце варене	1шт	62,80	1шт	62,80

Кефір 2%	100	59	120	74
Фрукти (Мандарини)	60	24,0	80	32,0
Всього за вечерю		**293,47**		**377,3**
Добова енергетична цінність ккал		**1350,22**		**1774,4**
	ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ			
	Понеділок			
	Сніданок			
	Вік від 1 до 4 років		**Вік від 4 до 7 років**	
	Вихід	**Ккал**	**Вихід**	**Ккал**
Макаронні вироби з твердим сиром	90	125,9	120	167,87
Какао із молоком	150	89,2	180	107,04
Банани	60	53,4	80	71,2
Йогурт 2,5%	100	53,4	125	71,0
Всього за сніданок		**321,5**		**417,11**
	Обід			
Суп-пюре з квасолі зі сметаною	200	77,03	250	113,54
Картопля тушкована з цибулею та томатом	110	107,04	150	138,24
М'ясо курки в сметані	39	113,43	52	151,16
Салат з білокачанної капусти	45	30,64	60	34,77
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Чай трав'яний із лимоном	150	37,90	180	49,27
Яблука	70	31,50	100	45,0
Всього за обід		**468,54**		**602,98**
	Вечеря			
Полента (каша кукурудзяна запечена)	80	135,9	100	188,5
Пудінг із курятини	60	98	80	131
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Салат із свіжих огірків	50	28,12	60	30,55
Сік березовий	120	81,6	180	122,4
Всього за вечерю		**414,62**		**543,45**
Добова енергетична цінність ккал		**1204,66**		**1563,54**
	Вівторок			
	Сніданок			
Яблуко фаршироване сиром кисломолочним	95	142	125	185
Каша вівсяна в'язка	82	73,82	103	92,28
Кисіль молочний	130	146,96	150	169,62
Банани	60	53,4	80	71,2
Всього за сніданок		**416,96**		**518,1**
	Обід			
Суп картопляний з фрикадельокою	150	90,75	200	121,00

Рис з овочами	83	191	103	239
Биточок рубленний паровий	72	86	90	113
Соус сметанний(на молоці)	40	44,62	55	68,99
Салат із моркви	50	47,26	50	47,26
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Компот з фруктів	150	72,45	180	86,42
Всього за обід		**609,08**		**746,67**
	Вечеря			
Каша вівсяна на молоці	82	73,82	103	92,98
Яйце варене	1шт.	62,80	1шт	62,80
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Яблука	70	31,50	100	45,0
Сік	120	81,6	180	122,4
Всього за вечерю		**360,42**		**448,28**
Добова енергетична цінність ккал		**1385,42**		**1713,05**
	Середа			
	Сніданок			
Каша пшенична з овочами	90	142	113	177
Кури з яблуками в сметані	27/23	192	36/33	257
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Чай трав'яний	150	37,90	180	49,27
Всього за сніданок		**442,9**		**554,27**
	Обід			
Куліш пшоняний	150	119	200	153
Каша перлова розсипчаста	90	127,62	113	134,93
Риба запечена під молочним соусом	33/21	101,01	49/35	126,0
Салат із червоного буряка	55	40,09	75	54,15
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Сік фруктовий	120	81,6	180	122,4
Всього зо обід		**540,32**		**661,48**
	Вечеря			
Моркв'яно-творожна запіканка	70	161,67	88	201,50
Банани	60	53,4	80	122,4
Морква тушкована	65	62,80	86	92,80
Фрукти (яблука)	70	31,50	100	45,0
Всього за вечерю		**295,37**		**438,7**
Добова енергетична цінність ккал		**1292,59**		**1677,27**
	Четвер			
	Сніданок			
Каша кус-кус розсипчаста	80	145,25	100	217,88
Соус із фруктів	23	17	30	23
Фрукти (банани)	60	53,4	80	71,4
Морквяно – яблучний салат	50	47,26	50	47,26

Компот із сушених яблук	100	34	135	46
Всього за сніданок		**296,91**		**405,54**
	Обід			
Борщ по-бахмацьки	150/6	107	200/8	143
Каша ячнева з овочами	82	69,9	103	86,18
М'ясо тушковане (свинина)	60	198,68	81	262,02
Соус сметанний на молоці	40	44,62	55	68,99
Салат із білокачанної капусти та моркви	45	30,54	60	34,77
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Компот з фруктів	150	72,45	180	86,42
Всього за обід		**594,29**		**752,99**
	Вечеря			
Пюре бобових(горохове)з цибулею	80	151,38	103	175,10
Риба тушкована із овочами	55	63,0	100	119,71
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Салат із червоного буряка	55	40,09	75	54,15
Чай трав'яний	150	37,90	180	49,27
Яблука	70	31,50	100	45,0
Всього за вечерю		**394,87**		**514,23**
Добова енергетична цінність ккал		**1286,07**		**1672,23**
	П'ятниця			
	Сніданок			
Омлет з морквою	60	86,71	60	86,71
Салат із вареної кукурудзи	55	58	72	66
Кисіль молочний	130	146,96	150	169,62
Фрукти	62	28	87	35
Всього за сніданок		**318,67**		**358,31**
	Обід			
Суп овочевий зі сметаною	150/4	42,0	200/5	89,0
Каша гречана розсипчаста	82	125,45	103	157,43
Шніцель з м'яса(яловичина)	60	189,68	81	262,02
Зелений горошок відварний	50	28,12	60	30,35
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Сік березовий	120	81,6	180	122,4
Банани	60	53,4	80	71,0
Всього за обід		**591,25**		**803,4**
	Вечеря			
Каша булгур з цибулею	82	129,02	103	161,29
Філе куряче тушковане	45	122,86	60	163,82
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Йогурт 2,5%	100	53,0	125	71,0
Компот з яблук	150	72,45	180	86,42

Добова енергетична цінність ккал		**1425,25**		**1815,24**

	ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ			
	Понеділок			
	Сніданок			
	Вік від 1 до 4 років		**Вік від 4- до 7 Років**	
	Вихід	**Ккал**	**Вихід**	**Ккал**
Банош по-гуцульськи з твердим сиром	80/4	107,0	100/5	134,0
Яйце варене	1шт	62,80	1шт	62,80
Какао із молоком	150	89,20	180	107,4
Фрукти (Банани)	60	53,4	80	71,2
Всього за сніданок		**312,4**		**375,04**
	Обід			
Суп овочевий з вермішеллю	150	71,00	200	94,00
Каша булгур з овочами	82	129,02	103	161,29
Тюфтелька куряча із овочами	66/24	141	88/32	184
Салат з овочів	50	28,12	60	30,55
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Чай із лимоном	150	37,90	180	49,27
Всього за обід		**478,04**		**590,11**
	Вечеря			
Каша гречана розсипчаста	82	125,45	103	157,23
М'ясо курки в сметані	45	113,43	60	151,16
Салат із червоного буряка	50	46,99	93	84,85
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Компот із фруктів	150	72,45	180	86,42
Апельсини	60	24,0	80	32,0
Всього за вечерю		**453,32**		**582,66**
Добова енергетична цінність ккал		**1243,76**		**1749,36**
	Вівторок			
	Сніданок			
Макаронні вироби із маслом	90	125,9	120	167,87
Салат вітамінний	44	30,64	60	34,77
Фрукти	60	53,4	80	71,4
Йогурт 2,5%	100	43,0	125	71,0
Всього за сніданок		**252,94**		**345,04**
	Обід			
Суп овочевий рисовий	150	82	200	117

Каша ячнева з овочами	82	69,9	103	86,18
Тюфтелька рибна в сметанно- томатному соусі	60/30	129	90/45	190
Салат з червоного буряка	50	46,99	93	84,55
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Компот із сухофруктів	150	97,85	180	113,22
Всього за обід		**500,24**		**661,95**
	Вечеря			
Картопля запечена скибочками	85	80,49	94	100,06
Філе куряче тушковане	50	87,38	67	115,59
Салат із зеленого горошку та цибулі	77	72	88	80
Апельсини	60	24,0	80	32,0
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Компот з суміші фруктів	150	72,45	180	86,42
Всього за вечерю		**407,32**		**485,07**
Добова енергетична цінність ккал		**1160,05**		**1492,06**
	Середа			
	Сніданок			
Морквяно - творожна запіканка	70	161	88	201
Соус із фруктів	54	66	74	82
Кисіль молочний	120	98	180	131
Банани	60	53,4	80	71,2
Всього за сніданок		**378,4**		**485,2**
	Обід			
Суп овочевий з гречаною крупою	150	62	200	83
Каша пшенична з цибулею	90	86,92	113	108,65
Котлета рублена	58	112	77	149
Соус на молоці	40	44,62	55	68,99
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Салат з зеленого горошку та білокачанної капусти	45	49,0	60	64,0
Компот з суміші фруктів	150	72,45	180	86,42
Яблука	**70**	**31,50**	**100**	**45,0**
Всього за обід		**520,49**		**666,06**
	Вечеря			
Макаронні вироби(торгоня)	90	125,9	120	167,87
Гуляш з м'яса(свинина)	60	198,63	81	262,02
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Салат із свіжих помідор	30	6,9	60	13,80
Чай трав'яний	150	37,90	180	49,27

Всього за вечерю		**444,38**		**563,96**
Добова енергетична цінність ккал		**1343,27**		**1715,22**
	Четвер			
	Сніданок			
Каша Янтарна(із пшона з яблуками)	95	143,71	114	187,96
Морква припущена	65	67,96	86	92,39
Яйце варене	1шт	62,80	1шт	62,80
Фрукти (яблука)	70	31,50	100	45,0
Компот із свіжих фруктів	120	62	160	82
Всього за сніданок		**367,97**		**469,88**
	Обід			
Суп овочевий гороховий з грінками	200/20	156,04	220/20	184,27
Ліниві голубці з м'ясом (свинина)	90	87	120	116
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Салат із огірків та помідор	50	28,12	60	30,55
Сік березовий	120	81,6	180	122,4
Банани	60	53,4	80	71,20
Всього за обід		**477,16**		**595,42**
	Вечеря			
Каша перлова розсипчаста	90	127,62	113	134,93
Риба із овочами	55	63,0	100	119,71
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Салат із свіжої капусти	45	30,64	60	34,77
Чай травяний із лимоном	150	37,90	180	49,27
Всього за вечерю		**330,16**		**409,68**
Добова енергетична цінність ккал		**1175,29**		**1474,98**
	П'ятниця			
	Сніданок			
Каша вівсяна на молоці	150	133,87	200	191,07
Соус фруктовий	48	43	69	58
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/4	78,6	30/6	79,3
Йогурт 2,5%	100	53,4	125	71,0
Банани	60	53,4	80	71,2
Всього за сніданок		**361,87**		**470,57**
	Обід			
Суп польовий на сметані	150/4	72,0	200/5	95,0
Печення по – домашньому з яловичиною	100	155,73	200	302,05
Горошок зелений відварний	60	74	70	82
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0

Компот із фруктів	150	72,45	180	86,42
Яблука	70	31,50	100	45,0
Всього за обід		**476,68**		**681,47**
	Вечеря			
Пиріг пастуший	140	153	187	202
Сік	120	81,6	180	122,4
Салат морквяно – яблучний	40	81	60	109
Фрукти	60	53,4	80	71,4
Всього за вечерю		**368,4**		**504,8**
Добова енергетична цінність ккал		**1206,95**		**1656,57**
	ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ			
	Понеділок			
	Сніданок			
	Вік від 1 до 4 років		**Вік від 4 до 7 років**	
	Вихід	**Ккал**	**Вихід**	**Ккал**
Рисові биточки	80	150	100	180
Какао із молоком	150	89,20	180	71,2
Салат із моркви	50	47,26	50	47,26
Фрукти (Банани)	60	53,4	80	71,2
Всього за сніданок		**339,86**		**405,5**
	Обід			
Борщ з картоплею та сметаною	160	67,67	230	98,01
Макаронні вироби	100	125,9	130	167,14
Пудінг із курятини	60	98	80	129
Соус на молоці	40	44,62	55	68,99
Салат з капусти та огірків	45	30,64	60	34,77
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Компот з яблук	150	72,45	180	86,42
Фрукти	60	53,4	80	71,2
Всього за обід		**563,68**		**726,53**
	Вечеря			
Каша ячнева з овочами	82	69,9	103	86,18
Соус сметанний на молоці	40	44,62	55	68,99
Котлета натуральна із філе панірована в сухарях	48	97	65	126
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Лимонний напій	150	0	180	0
Яблука	70	31,50	100	45,0
Всього за вечерю		**305,52**		**389,17**
Добова енергетична		**1209,06**		**1521,2**

цінність ккал				
	Вівторок			
	Сніданок			
Гретан «Зебра»	122	222,25	155	283,03
Яйце варене	1шт.	62,80	1шт.	62,80
Йогурт 2,5%	100	53,0	125	71,0
Фрукти (Апельсин)	60	24,0	80	32,0
Всього за сніданок		**362,05**		**448,83**
	Обід			
Суп-пюре горохове	150/20	156,04	200/20	184,27
Каша перлова розсипчаста	90	127,62	113	134,93
Котлета рублена	60	182,0	100	286,55
Салат з білокачанної капусти та цибулі45	44,62	55	34,77	
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Чай трав'яний з лимоном	150	37,90	180	49,27
Всього за обід		**649,82**		**829,78**
	Вечеря			
Каша пшенична з цибулею	90	86,92	113	108,65
М'ясо курки тушковане	58	86,0	77	114,0
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Компот з суміші фруктів	150	72,45	180	86,42
Всього за вечерю		**316,37**		**380,07**
Добова енергетична цінність ккал		**1328,24**		**1658,68**
	Середа			
	Сніданок			
Каша кукурудзяна розсипчаста	80	135,9	100	188,5
Кури з яблуками в сметані	58	86,0	77	114,0
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Компот із яблук	150	66,0	180	88,0
Банани	60	53,4	80	71,2
Всього за сніданок		**412,3**		**532,7**
	Обід			
Суп український з галушками	150/15	81,52	200/20	105,13
Каша булгур з овочами	82	129,02	103	161,29
Котлета рублена (свинина)	60	182,0	100	286,55
Горошок зелений відварний	34	39,0	50	54,0
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Сік березовий	120	81,6	180	122,4
Всього за обід		**584,14**		**800,37**
	Вечеря			
Запіканка рисово – творожна запіканка	115/6	223,74	150/13	301,01

Чай трав'яний	150	37,90	180	49,27
Банан	60	53,4	80	71,2
Всього за вечерю		**315,04**		**421,48**
Добова енергетична цінність ккал		**1311,48**		**1754,55**
	Четвер			
	Сніданок			
Каша вівсяна з фруктами	1510	133,87	200	191,54
Яйце варене	1шт	62,80	1шт	62,80
Фрукти (апельсин)	60	24,0	80	32,0
Морквяно – яблучний салат	40	81	60	109
Всього за сніданок		**301,67**		**394,87**
	Обід			
Суп квасолевий із капустою	200	77,03	250	113,54
Картопляне пюре	110	99,55	140	140,41
Рибна котлета	65	111,23	85	150,47
Салат із червоного буряка	55	40,09	75	54,15
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Компот із свіжих фруктів	120	62	160	82
Банани	60	53,4	0	71,4
Всього за обід		**514,57**		**682,97**
	Вечеря			
Курка по – італійськи	30/10	83	48/12	109
Каша гречана з овочами	82	125,45	103	157,23
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Салат із свіжих помідор та огірків	50	28,12	30,55	30,55
Компот із яблук	150	72,45	180	86,42
Всього за вечерю		**380,02**		**454,2**
Добова енергетична цінність ккал		**1196,26**		**1532,04**
	П'ятниця			
	Сніданок			
Каша пшоняна із фруктами	95	143,71	114	187,69
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/4	78,6	30/6	79,3
Яблука	70	31,50	100	45,0
Кефір 2,5%	100	59	125	74
Всього за сніданок		**312,81**		**385,99**
	Обід			
Суп-пюре із яйцем та	150	99,60	200	130,88

фрикаделько.				
Різотто з зеленим горошком	100	115,80	120	141,35
Філе куряче запечене під твердим сиром	55	73	92	160
Салат з білокачанної капусти	45	30,64	60	34,71
Хліб цільнозерновий	30	71,0	30	71,0
Компот з яблук	150	72,45	180	86,42
Банани	60	53,4	80	71,4
Всього за обід		**515,89**		**695,76**
	Вечеря			
Сінабони із корицею	140	256	188	322
Соус фруктовий	23	17	30	23
Сік	120	70,8	180	106,2
Фрукти(Банани)	60	53,4	80	81,2
Всього за вечерю		**397,2**		**532,81**
Добова енергетична цінність ккал		**1225,9**		**1614,56**