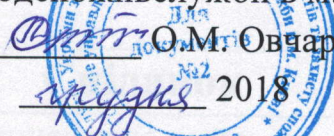


ПОГОДЖЕНО

Перший заступник начальника

Головного управління

Держпродспоживслужби в м. Києві

 О.М. Овчаренко

«18» грудня 2018



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор дошкільного

навчального закладу

(ясла - садок) №275

Дарницького району

м. Києва



Л.С. Целік

«18» грудня 2018

Примірне двотижневе меню

на зимово - весняний період

дошкільного навчального

закладу (ясла-садок) №275

Дарницького району м. Києва

Примірне двотижневе меню складене згідно Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах» від 22.11.2004р. № 1591. Картотеки страв « Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах», Методичний посібник упорядники: Н.В. Омеляненко, Ю.Б. Баранова, К.В. Алексеєнко, Л.Л. Рябчун. Схвалено державною санітарно- епідемічною службою України. Дієта №5 у відповідності п.3.4. «Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах».

ПОНЕДІЛОК

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
Сніданок		
Молочна пшенична каша	180	200
Хліб пшеничний з маслом, тв.. сиром	28/3/7	40/5/13
Чай з лимоном	150	180
Обід		
Суп гороховий з грінками	180/10	200/15
Хліб житній	20	40
Пюре картопляне	120	125
Омлет	60	60
Овочі тушковані	50	60
Сік	125	175
Вечеря		
Вермішель з тв. сиром	100/6	120/10
Хліб пшеничний з маслом	27/3	40/5
Какао з молоком	150	180
Фрукти свіжі	45	100

ВІВТОРОК

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
Сніданок		
Запіканка рисова зі сметанним соусом	120/12	130/15
Кисломолочний напій (йогурт, Нарине, кефір) або молоко кип'ячене	150	180
Хліб пшеничний з маслом	27/3	40/5
Фрукти свіжі	45	100
Обід		
Капустняк	180	200
Хліб житній	20	40
Домашня печеня з м'ясом	100	200
Овочі свіжі (солені)огірки, томати	40	50
Компот із сухофруктів	150	180
Вечеря		
Молочна манна каша	180	200
Хліб пшеничний. з маслом, медом	28/3/3	40/5/6
Чай	150	180

СЕРЕДА

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
Сніданок		
Молочна пшоняна каша	180	200
Хліб пшеничний. з маслом, тв.. сир	28/3/5	40/5/7
Чай з лимоном	150/5	180/6
Кондитерські вироби	10	30
Обід		
Борщ «Український»	180	200
Пампушка з часником	60	70
Плов м'ясний	160	180
Овочі тушковані	50	60
Кисіль фруктовий	100	180
Вечеря		
Тюфтеля рибна	50	90
Картопляне пюре	110	150
Овочі свіжі (солені) порційні (огірки, томати)	50	70
Хліб пшеничний з маслом	27/3	40/5
Кавовий напій з молоком	150	180
Фрукти свіжі	45	100

ЧЕТВЕР

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
Молочна вермішелева каша	180	200
Хліб пшеничний. з маслом	28/3	40/5
Чай з лимоном	150	180
Обід		
Суп з селянський	180	200
Хліб житній	20	40
Каша гречана	100	120
Котлета м'ясна	50	80
Овочі свіжі(солені) порційні (огірки, томати)	40	50
Компот із сухофруктів	150	180
Вечеря		
Сирники зі сметанним соусом	150/12	160/15
Кисломолочний напій (йогурт, Нарине, кефір) або молоко кип'ячене	150	180
Хліб пшеничний з маслом	27/3	40/5
Фрукти свіжі	45	100

П'ЯТНИЦЯ

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
Сніданок		
Каша гречана в'язка	100	120
Котлета рибна	50	60
Овочі свіжі порційні (огірки, томати)	30	40
Хліб пшеничний з маслом і тв. сиром	27/3/5	40/5/7
Кавовий напій	150	180
Фрукти свіжі	45	100
Обід		
Розсольник	180	200
Картопля відварена	120	125
Суфле із печінки	60	90
Овочі тушковані	50	60
Хліб житній	20	40
Компот із свіжих фруктів	150	180
Вечеря		
Яйце варене	0,25	0,5
Молочна рисова каша	180	200
Хліб пшеничний. з маслом	28/3	40/5
Чай	150	180
Кондитерські вироби	10	30

ПОНЕДІЛОК

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
Сніданок		
Молочна геркулесова каша	180	200
Хліб пшеничний з маслом, медом	27/3/5	40/5/10
Чай з лимоном	150	180
Обід		
Суп гороховий	180	200
Хліб житній	20	40
Рагу овочеве	100	130
Яйце варене	1	1
Овочі свіжі (солені) порційні (огірки, томати)	50	70
Сік	125	175
Вечеря		
Оладки з згущеним молоком	100/20	120/30
Хліб пшеничний з маслом	28/2	40/5
Кава злакова з молоком	150	180
Фрукти свіжі	45	100

СЕРЕДА

ВІВТОРОК

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
Сніданок		
Молочна пшоняна каша	180	200
Хліб пшеничний з маслом. тв. сир	28/2/7	40/5/13
Чай з лимоном	150	180
Кондитерські вироби	10	30
Обід		
Буряківник	180	200
Хліб житній з салом	20/5	40/10
Зрази картопляні м'ясні	170	180
Овочі тушковані	60	75
Компот із сухофруктів	150	180
Вечеря		
Запіканка сирна зі сметанним соусом	150/11	130/15
Хліб пшеничний з маслом	28/2	40/5
Кисломолочний напій (йогурт, Нарине, кефір) або молоко кип'ячене	150	180
Фрукти свіжі	45	100
Кондитерські вироби	10	30

ЧЕТВЕР

СЕРЕДА

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
Сніданок		
Котлета рибна	50	90
Картопля відварена	100	130
Овочі свіжі (солені) порційні (огірки, томати)	50	70
Хліб пшеничний з маслом	27/2	40/5
Кавовий напій на молоці	150	180
Обід		
Суп - харчо	180	200
Хліб житній	20	40
Макаронні вироби відварені	100	120
Гуляш м'ясний	70	80
Кисіль фруктовий	100	180
Вечеря		
Яйце варене	0,25	0,5
Молочна пшенична каша	180	200
Хліб пшеничний з маслом,	28/3	40/5
Кава злакова з молоком	150	180
Фрукти свіжі	45	100

ЧЕТВЕР

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
Сніданок		
Вареники ліниві зі сметанним соусом	120/15	130/20
Кисломолочний напій (йогурт, Нарине, кефір) або молоко кип'ячене	150	180
Хліб пшеничний з маслом	27/3	40/5
Фрукти свіжі	45	100
Обід		
Суп з галушками	180	200
Хліб житній	20	40
Домашня печеня з м'ясом	150	200
Овочі свіжі порційні (огірки, томати)	50	70
Сік	125	175
Вечеря		
Молочна перлова каша	180	200
Хліб пшеничний з маслом	28/3	40/5
Чай з лимоном	150	180
Кондитерські вироби	10	30

П'ЯТНИЦЯ

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
Сніданок		
Картопляне пюре	100	130
Риба тушкована з овочами	50	90
Хліб пшеничний з маслом	27/3	40/5
Овочі свіжі порційні (огірки, томати)	50	70
Кавовий напій на молоці	150	180
Фрукти свіжі	45	100
Обід		
Суп овочевий	180	200
Хліб житній	20	40
Каша гречана	100	120
Тюфтельки м'ясні	70	80
Овочі тушковані	60	75
Компот із свіжих фруктів	150	180
Вечеря		
Яйце варене	0,25	0,5
Молочна манна каша	180	200
Хліб пшеничний з маслом, тв.. сиром	28/3/5	40/5/7
Чай з лимоном	150/8	180/10
Кондитерські вироби	10	30