

ПОГОДЖЕНО  
Начальник Головного управління  
Держпродспоживслужби  
в м. Києві

О.М. Рубан  
«16» 2018



ЗАТВЕРДЖУЮ  
Директор дошкільного  
навчального закладу  
(ясла - садок) №275  
Дарницького району  
м. Києва

Л.С. Целік  
« 2018



## Примірне двотижневе меню на літній сезон 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
<b>Сніданок</b>		
Молочна геркулесова каша	180	200
Хліб пшеничний з маслом, тв.. сиром	27/2/6	40/5/10
Чай з лимоном	150	180
10:00 Сік, фрукти свіжі	50	70
<b>Обід</b>		
Суп гороховий	180	200
Хліб житній	20	40
Каша гречана	100	130
Омлет	30	60
Овочі тушковані	60	75
Сік	125	175
<b>Вечеря</b>		
Оладки із згущеним молоком	100/20	120/30
Хліб пшеничний з маслом	28/2	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
<b>Сніданок</b>		
Ліниві вареники зі сметаною	100/15	130/25
Кисломолочний напій (йогурт, Нарине, кефір) або молоко кип'ячене	150	180
Хліб пшеничний з маслом	27/2	40/5
<b>10:00</b> Сік, фрукти свіжі	50	70
<b>Обід</b>		
Борщ український	180	200
Хліб житній з салом	20/5	40/10
Домашня печеня з м'ясом	150	200
Овочі тушковані	60	75
Компот із сухофруктів	150	180
<b>Вечеря</b>		
Молочна гречана каша	180	200
Хліб пшеничний. з маслом, медом	28/2/5	40/5/10
Кава злакова з молоком	150	180
Фрукти свіжі	45	100

## СЕРЕДА

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
<b>Сніданок</b>		
Риба смажена	40	90
Картопляне пюре	100	130
Хліб пшеничний з маслом	27/2	40/5
Чай	150	180
<b>10:00</b> Сік, фрукти свіжі	50	70
<b>Обід</b>		
Суп з кльоцками	180	200
Хліб житній	20	40
Каша рисова з маслом	100	120
Тюфтелька м'ясна	60	90
Овочі тушковані	60	75
Кисіль фруктовий	100	180
<b>Вечеря</b>		
Молочна манна каша	180	200
Хліб пшеничний. з маслом, тв.. сир	28/2/6	40/5/10
Какао з молоком	150	180
Фрукти свіжі	45	100
Кондитерські вироби	10	30

## ЧЕТВЕР

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
<b>Сніданок</b>		
Вермішелево- сирна запіканка зі сметаною	115/6	150/13
Сисломолочний напій (йогурт, Нарине, кефір) або молоко кип'ячене	150	180
Хліб пшеничний з маслом	27/2	40/5
10:00 Сік, фрукти свіжі	50	70
<b>Обід</b>		
Суп з перловий	180	200
Хліб житній	20	40
Піниві голубці з м'ясом	150	220
Овочі свіжі порційні ( огірки, томати)	50	70
Сік	125	175
	60	90
	150	180
<b>Вечеря</b>		
Молочна ячнева каша	180	200
Хліб пшеничний. з маслом	28/2	40/5
Чай з лимоном	150	180
Фрукти свіжі	45	100
Пиріжок з повидлом	60	70
	150	180
	45	100
	10	30

## П'ЯТНИЦЯ

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
<b>Сніданок</b>		
Буряк тушкований	120	160
Гюфтельки рибні	70	130
Хліб пшеничний з маслом	27/2	40/5
Чай	150	180
<b>10:00 Сік, фрукти свіжі</b>		
	50	70
<b>Обід</b>		
Суп з рисовий	180	200
Хліб житній	20	40
Картопля молода відварена	100	130
Овочі свіжі порційні (огірки, томати)	50	70
Суфле із печінки	60	90
Компот із свіжих фруктів	150	180
<b>Вечеря</b>		
Яйце варене	0,5	0,5
Молочна вермішель	180	200
Хліб пшеничний. з маслом	28/2	40/5
Какао з молоком	150	180
Фрукти свіжі	45	100
Кондитерські вироби	10	30

## ПОНЕДІЛОК

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
<b>Сніданок</b>		
Молочна геркулесова каша	180	200
Хліб пшеничний з маслом, медом	27/2/5	40/5/10
Чай з лимоном	150	180
<b>10:00</b> Сік, фрукти свіжі	50	70
<b>Обід</b>		
Суп гороховий	180	200
Хліб житній	20	40
Рагу овочеве	100	130
Яйце варене	1	1
Овочі свіжі порційні (огірки, томати)	50	70
Сік	125	175
<b>Вечеря</b>		
Вермішель з тв.. сиром	70/6	90/10
Хліб пшеничний з маслом	28/2	40/5
Кава злакова 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
<b>Сніданок</b>		
Сирники зі сметаною	100/6	130/13
Кисломолочний напій (йогурт, Нарине, кефір) або молоко кип'ячене	150	180
Хліб пшеничний з маслом	27/2	40/5
10:00 Сік, фрукти свіжі	50	70
<b>Обід</b>		
Буряківник	180	200
Хліб житній з салом	20/5	40/10
Домашня печеня з м'ясом	150	200
Овочі тушковані	60	75
Компот із сухофруктів	150	180
<b>Вечеря</b>		
Молочна пшоняна каша	180	200
Хліб пшеничний з маслом	28/2	40/5
Кава злакова з молоком	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
<b>Сніданок</b>		
Котлета рибна	40	90
Картопля молода відварена	100	130
Овочі свіжі порційні ( огірки, томати)	50	70
Хліб пшеничний з маслом	27/2	40/5
Чай з лимоном	150	180
Сік, фрукти свіжі	50	70
<b>Обід</b>		
Суп манний	180	200
Хліб житній	20	40
Бігус овочевий з м'ясом	150	200
Овочі свіжі порційні ( огірки, томати)	50	70
Кисіль фруктовий	100	180
<b>Вечеря</b>		
Яйце варене	0,5	0,5
Молочна пшенична каша	180	200
Хліб пшеничний з маслом, тв.. сиром	28/2/6	40/5/10
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
<b>Сніданок</b>		
Ліниві вареники зі сметаною	100/15	130/25
Кисломолочний напій (йогурт, Нарине, кефір) або молоко кип'ячене	150	180
Хліб пшеничний з маслом	27/2	40/5
<b>10:00</b> Сік, фрукти свіжі	50	70
<b>Обід</b>		
Суп селянський	180	200
Хліб житній	20	40
Голубці з м'ясом	100	150
Овочі свіжі порційні (огірки, томати)	50	70
Сік	125	175
<b>Вечеря</b>		
Молочна перлова каша	180	200
Хліб пшеничний з маслом	28/2	40/5
Чай з лимоном	150	180
Фрукти свіжі	45	100
Кондитерські вироби	10	30

## П'ЯТНИЦЯ

Назва страви	Об'єм їжі для дітей вікової групи	
	1-3 роки	3-6 (7) років
<b>Сніданок</b>		
Картопляне пюре	100	130
Риба тушкована з овочами	50	90
Хліб пшеничний з маслом	27/2	40/5
Овочі свіжі порційні ( огірки, томати)	50	70
Чай	150	180
10:00 Сік, фрукти свіжі	50	70
<b>Обід</b>		
Суп овочевий	180	200
Хліб житній	20	40
Вермішель відварена	75	90
Котлета м'ясна	60	90
Овочі тушковані	60	75
Компот із свіжих фруктів	150	180
<b>Вечеря</b>		
Яйце варене	0,5	0,5
Молочна каша «Дружба»(рис + пшоно)	180	200
Хліб пшеничний з маслом, тв.. сиром	28/2/6	40/5/10
Какао з молоком	150	180
Фрукти свіжі	45	100
Кондитерські вироби	10	30