

“Погоджено”

Начальник відділу державного нагляду за
дотриманням санітарного законодавства Обухівсь
кого управління
Головного управління Держспоживслужби
в Київській області .

“ПОГОДЖЕНО”

Завідувач

ДНЗ “Рушничок”

Л.А.Негода

2019р.



Кузуб Т.М.

« 10 » грудня 2019р.

ОРИЄНТОВНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ

ДНЗ “Рушничок” на зимово-весняний період 2019- 2020 р н. р.

/Згідно Постанови Кабінету міністрів України від 22.11.2004р. № 1591/

ІТИЖДЕНЬ					
ПОНЕДІЛОК	Вихід(гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
СНІДАНОК					
Ячнева каша	100	2,3	0,3	15,7	76
Огірок . Яйце варене	48	0,24 6.1	0,03 5.2	0,69 0.3	3,90 152
Чай з лимоном	180/6	0/0,05	0/0,01	17,96/0,18	68,22/2,04
Печиво з маслом	40/10	2,7	12,4	27,2	232
Всього		6.1	17,74	62 .03	534,16
ОБІД					
Суп гречаний	250	1,4	5,3	10	90,6
Пшоняна каша	100	3	3,2	17	112
Сарделька	100	10	26	3	295
Квашена капуста	50	0,9	0,1	2,2	10
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Компот із сухофруктів	180	1,4	0,0	25,6	108
Всього		19.34	35.04	75.96	704,8
ВЕЧЕРЯ					
Картопляне пюре	150	25,5	21,0	21,0	394
Огірок	50	0.4	0.1	1.5	8
Какао з молоком	180	3,6	3,6	30,6	185
Хліб пшеничний	40	3,04	0,36	18,76	92,4
Яблуко	100	0.7	0.4	9.8	47
Всього		33.24	25,37	81.66	726,4
Всього за день		58.68	78.15	219.65	1965.36

ІТИЖДЕНЬ					
ВІВТОРОК	Вихід(гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
СНІДАНОК					
Молочний вермішельний суп	250	8,2	10,1	34,7	264
Чай	180	0	0	12,97	49,27
Хліб пшеничний з маслом і твердим сиром	40/10/20	8.8	14.2	20.7	248
Банан	100	1.5	0.1	21.8	89
Всього		18.5	24.4	90,17	650.27
ОБІД					
Суп гороховий	250	5,52	2,80	21,23	129,06
Гречана каша	100	3,22	4,46	15,85	116,82
Гуляш(100 г м'яса, 3г борошна, 2г томат, 15г цибулі, 15г моркви)	60	14,4	13,2	4,2	196
Ікра бурякова	100	2	7	14,3	125
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Компот із сухофруктів	180	0,49	0,0	29,67	113,22
Всього		29,05	29,95	108.6	809,05
ВЕЧЕРЯ					
Ліниві вареники зі сметанним соусом(90г к/с сиру, 20г борошна, 8г яйця, 15г сметани, 3г сахару, 3г масла)	120/20	22,90	15,67	22,37	317,72
Вафлі	40	1.4	12.1	25.9	216
Чай	180	0	0	12,97	49,27
Всього		24.3	27.77	61.24	582,99
Всього за день		71.85	82.12	260.01	2042.31

ПІТІЖДЕНЬ					
СЕРЕДА	Вихід(гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
СНІДАНОК					
Капуста тушкована	110	2,21	5,32	14,84	99,26
Сосиска відварена	50	5,50	11,95	0	133
Чай	180	0	0	12,97	49,27
Хліб пшеничний з маслом та адигейским сиром	40/10/20	12,5	17	20,7	296
Банан	100	1,5	0,1	21,8	89
Всього		21.71	34.37	70.31	666,53
ОБІД					
Борщ буряковий	250	3,48	3,73	17,06	114,70
Вермішель відварена	100	7	2,5	45	243
Котлета рибна(80г риби, 10г борошна, 6г олії, 8г яйця, 15г пшеничного хліба)	60	12,50	12,44	12,07	209,59
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Напій із соку	180	0,04	0	17,14	65,50
Всього		25.66	19,11	109.43	721,99
ВЕЧЕРЯ					
Рогалик з повидлом	80	3,2	15,2	26,4	257
Кавовий напій з молоком	180	4,48	4,00	22,49	140,05
Хліб пшеничний	40	3,04	0,36	18,76	92,4
Всього		7.68	19.56	67.65	489,45
Всього за день		55.05	73.04	247.39	1877,97

ПІТІЖДЕНЬ					
ЧЕТВЕР	Вихід(гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
СНІДАНОК					
Яйце варене	48	6,1	5,2	0,3	75
Сосиска відварена	50	4,5	14,8	0,3	152
Ікра бурякова	100	1,28	2,08	8,58	54
Чай	180	0	0	12,97	49,27
Хліб пшеничний з маслом	40/10	3,5	8,9	18,8	166
Всього		15.38	30.98	40,95	496,27
ОБІД					
Суп манний із фрикадельками	250/30	2,40/8,4	2,49/4,8	17,16/0,3	96,72/79
Печеня по домашньому(220г картоплі, 100г м'яса, 15г цибулі, 15г моркви, 2г томат)	160	13,55	14,20	18,65	237,16
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Сало	10	0,2	8,9	0,0	80
Компот із сухофруктів	180	0,49	0,0	29,67	113,22
Всього		27.68	30.83	83.94	695.3
ВЕЧЕРЯ					
Локшинник із к/м сиром та медом(40г вермішелі, 50г к/с сиру)	150/20	13,5/0,2	8,7/0	59,9/16,1	311/63
Какао з молоком	180	3,6	3,6	30,6	185
Яблуко	100	0,4	0,4	9,8	47
Всього		17.7	12.7	116.4	606
Всього за день		60.76	74.51	241,29	1797.57

ПІВДЕНЬ					
П'ЯТНИЦЯ	Вихід(гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
СНІДАНОК					
Вівсяна каша	100	3	4,2	15	110
Огірок	50	0,32	0,04	0,92	5,20
Ковбаса відварена	60	6,9	13,1	1,2	150
Чай	180	0	0	12,97	49,27
Яблука	100	0.4	9.8	47	47
Хліб пшеничний з маслом та адигейським сиром	40/10/20	12,5	17	20,7	296
Всього		23.19	44.14	97.29	657.47
ОБІД					
Розсольник із сметаною кип'яченою	250/10	2,42/0,2	3,19/4	13,59/0,3	91,48/38
Пшенична каша	100	3	2,5	15	103
Риба жарена	50	8,5	6	3,5	105
Капуста квашена	100	1,3	0,1	3,1	18
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Напій із соку	180	0,04	0	17,14	65,50
Всього		18.1	16,23	70,79	510,18
ВЕЧЕРЯ					
Молочний гречаний суп	250	4,5	4,8	18,2	135
Булка з повидлом	40/20	2,9/0,1	3,8/0	25/14,8	145/57
Вафлі	40	2,4	11,6	24,0	212
Банан	100	1,5	0,1	21,8	89
Всього		11.4	20.3	103.8	638
Всього за день		52.69	80.67	271.88	1805,65

ПТИЖДЕНЬ					
ПОНЕДІЛОК	Вихід(гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
СНІДАНОК					
Вермішель з твердим сиром	100/15	7/5,5.1	2,5/7,42	45/6,2	243/42
Чай	180	0	0	12,97	49,27
Печиво	40	2.7	12.4	27.2	230
Хліб пшеничний з маслом	40/10	3,5	8,9	18,8	166
Ікра кабачкова тушкована	30	0,4	2,1	2,2	29
Всього		19.3	20.92	112.9	759,27
ОБІД					
Суп пшоняний	250	7,2	5,5	16	142
Омлет картопляний	120	10,3	16,7	10	233,5
Огірок	50	0,32	0,04	0,92	5,20
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Напій із соку	180	0,04	0	17,14	65,50
Яблука	100	0.4	9.8	47	47
Всього		20,5	32.48	109,22	582,4
ВЕЧЕРЯ					
Плов з м'ясом(100г м'яса, 25г рису, 2г томат, 15г цибулі, 15г моркви)	160	17,6	11,2	36,8	384
Хліб пшеничний	40	3,5	3,04	18,76	92,4
Какао з молоком	180-200	3,6	3,6	30,6	185
Всього		24.7	17.84	86,16	661,14
Всього за день		64.5	83.64	307.75	2002.81

ПТИЖДЕНЬ					
ВІВТОРОК	Вихід(гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
СНІДАНОК					
Молочний рисовий суп	250	9,09	9,63	35,83	264,99
Чай	180	0	0	12,97	49,27
Хліб пшеничний з маслом та твердим сиром	45/10/5	5,51	7,42	22,5	177,06
Печиво	35	2,7	12,4	27,2	230
Всього		17,3	29,45	98,5	721,32
ОБІД					
Капусняк із сметаною кип'яченою	250	2,63	6,76	14,82	130,89
Пюре картопляне	150	3	3	19,5	133
Котлета м'ясна(100г м'яса, 15г булки, 15г цибулі, 8г яйця, 10г борошна, 6г олії)	55	9,1	15,6	5,8	209
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Сало	10	0,2	8,9	0	80
Капуста квашена	100	1,8	0,1	4,4	26
Компот із сухофруктів	180	1,4	0,0	25,6	108
Всього		20,77	34,8	88,28	776,09
ВЕЧЕРЯ					
Манний пудинг із сметанним соусом(15г манки, 40г к/с сиру, 2г масла, 24г яйця)	120/ 20	17,7	3,4	17,3	174
Какао із молоком	180	3,6	3,6	30,6	185
Яблука	100	0,4	0,4	9,8	47
Всього		21,7	16,8	94,9	406
Всього за день		59,77	81,05	281,68	1903,41


ПТИЖДЕНЬ					
СЕРЕДА	Вихід(гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
СНІДАНОК					
Ікра бурякова	100	1,28	2,08	8,58	54
Пшенична каша	100	3	2,5	15	243
Сосиска відварена	70	6,3	20,6	0,5	213
Чай	180	0	0	12,97	49,27
Хліб пшеничний з маслом	40/10	3,5	8,9	18,8	166
Банан	100	0,40	0,40	10,40	45,00
Всього		14,48	34.48	66.25	770,27
ОБІД					
Суп овочевий	250	3,01	3,66	14,91	102,95
Вермішель відварена	100	7,5	2,5	45	243
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Риба тушкована в томатному соусі з овочами (70г риби, 2г томат, 3г олії, 15г цибулі, 15г моркви)	60	8,4	1,8	4,8	74
Напій із соку	180	0,04	0	17,14	65,50
Всього		24.59	8,4	115,01	677,65
ВЕЧЕРЯ					
Оладки повидлом	100/20/	6,89	7,96	45,07	269,46
Какао із молоком	180	3,6	3,6	30,6	185
Вафлі	40	1.4	12.1	25.9	216
Всього		11.89	23.66	101.57	670.46
Всього за день		50.96	64.04	251.06	2118.41

ПТИЖДЕНЬ					
ЧЕТВЕР	Вихід(гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
СНІДАНОК					
Суп молочний вівсяний	250	2,5	7,5	7,5	128
Чай	180	0	0	12,97	49,27
Хліб пшеничний з маслом	40/10	3,5	8,9	18,8	166
Яблуко Адигейський сир	100 20	0.4 12.5	0.4 17	9.8 20.7	47 296
Всього		18.9	33.8.	69.77	686.27
ОБІД					
Борщ із сметаною кип'яченою	250/20	3,48	3,73	17,06	114,70
Пиріг відкритий з ковбасою та твердим сиром	150	18,36	18,08	48,68	445,03
Напій із соку	180	0,04	0	17,14	65,50
Хліб житній	20	1.4	0.3	8.2	42
Капуста квашена	100	1.8	0.1	4.4	26
Всього		25.08	22.21	95.48	693,23
ВЕЧЕРЯ					
Сирники із сметанним соусом(90 к/с сиру, 8г яйця, 20г борошна, 6г олії)	120/20	17.7	3.4	17.3	240
Печиво	40	1.4	12.1	25.9	216
Какао із молоком	180	3.6	3.6	30.6	185
Всього		19.1	15.5	56.17	690.27
Всього за день		63.08	114.12	221.42	2069 .77

ПТИЖДЕНЬ					
П'ЯТНИЦЯ	Вихід(гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
СНІДАНОК					
Пшенична каша	100	3	2,5	15	103
Чай	180	0	0	12,97	49,27
Хліб пшеничний з маслом	40/10	3,5	8,9	18,8	166
Адигейський сир	20	5,4	8,9	4,2	69,7
Ковбаса відварена	60	6,9	13,1	1,2	150
Огірок	50	0,4	0,1	1,5	8
Всього		19.2	33.5	56.67	545.97
ОБІД					
Суп рисовий	250	2,42	2,6	23,73	102,63
Пюре картопляне	150	3	3	19,5	133
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Рибна тфотеля(15г рису, 60г риби, 8г яйця, 10г борошна, 2г томат, 2г олії, 15г цибуля, 15г морква)	130	15.6	9.1	62.4	395
Всього		23.66	15.14	123.79	719.83
ВЕЧЕРЯ					
Омлет ковбасний	80	9.14	17	1.8	97,80
Ікра бурякова	100	1,28	2,08	8,58	54
Хліб пшеничний	40	3,04	0,36	18,76	92,4
Кавовий напій з молоком	180	4,48	4,00	22,49	140,05
Яблуко . Роголик із повидлом	100 80	0.3. 3.2	0.4 15.2	9.8 26.4	47 257
Всього		21.84.	39.04	87.83	688.7
Всього за день		64.70	87.68	268.29	1954.45

«ПОГОДЖЕНО»

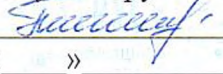
Начальник відділу державного
нагляду за дотриманням
санітарного законодавства
Обухівського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби в Київській обл.

 Т.М.Кузуб
« 9 » серпень 2019 року

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Директор дошкільного навчального

закладу (ясла-садка) комбінованого
типу «Катруся»

 Т.Г.Рогоза
« » 2019 року

ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ ДНЗ «КАТРУСЯ»

НА ЗИМОВО – ВЕСНЯНИЙ ПЕРІОД 2019-2020 н.р.

ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ ВІД 3 – 6 років

ПОНЕДІЛОК		Вихід (гр.)	Продукти	Брутто	Нетто	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність (ккал)
СНІДАНОК									
Пудинг манний із згущеним молоком		130/20				16.5	10.8	32.1	351,2
			Крупа манна	30	30				
			Кефір	50	50				
			Яйце	1/4	15				
			Цукор	10	10				
	Масло вершкове	3	3						
Чай з лимоном		150/10				15.0	-	9.0	88.0
Булка з маслом вершковим		40/10				2.5	6.7	-	144.0
на 10.00	Яблука	100				0.35	-	9.15	39.60
Всього						34.35	17.5	50.25	622.2
ОБІД									
Суп гречаний на олії		250				2.4	6.8	20.9	158.7
Ковбаса варена		80				7.2	11.3	-	122.0
Вермішель з маслом, солоний огірок		120/55				3.7	4.2	28.4	167.1
						0.24	0.03	0.69	3.9
Хліб житній з салом та часником		40/10/3				2.64	0.44	18.16	89.2
						17.0	2.0	8.0	20.2
Напій кип'ячений із соку		180				0.3	-	25.4	207.0
Всього						33.48	24.77	101.55	768.1
ВЕЧЕРЯ									
Яйце варене		60				5.1	4.6	0.3	103.0
Тушковані овочі		100				0.108	5.6	10.2	99.5
Булка		40				3.04	0.36	18.76	92.4
Какао на молоці		180				7.1	14.7	12.0	223.0
Всього						15.34	25.2	41.26	507
Всього за день						83.17	67.47	193.06	1897.3

ВІВТОРОК		Вихід (гр.)	Продукти	Брутто	Нетто	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність (ккал)
СНІДАНОК									
Каша пшенична молочна		250				8.0	10.3	51.2	380.9
			Крупа пшенична	20	20				
			Молоко	200	200				
			Масло вершкове	3	3				
			Цукор	10	10				
Чай		150				0.1	-	7.0	28.4
Булка з маслом вершковим		40/10				2.5	6.7	-	144.0
на 10.00	Яблуко	100				0.35	-	9.15	64.5
Всього						10.95	17	67.35	617.8
ОБІД									
Борщ український на к.б. із сметаною кип'яченою		250/10				2.6	3.7	18.1	219.0
			Картопля	80	60				
			Морква	13	10				
			Буряк	60	48				
			Капуста	80	64				
			Цибуля	10	8				
			Томат	2	2				
			Олія	3	3				
			Масло вершкове	3	3				
			Цукор	1	1				
Пиріжок з м'ясом вареним та гречкою/ Пиріжок з вареною рибою		160				6.3	5.6	35.3	256.6
Тушений буряк		50				1.6	2.4	8.3	95.6
			М'ясо	70	50				
			Цибуля	10	8				
			Крупа гречана	20	20				
			Молоко	40	40				
			Борошно	50	50				
			Яйце	1/8	6				
			Масло вершкове	3	3				
			Олія	3	3				
			Дріжджі	2	2				
			Риба	100	70				
Хліб житній		40				2.64	0.44	18.16	89.2
Кисіль із свіже морожених фруктів		180				0.2	-	20.1	181.2
Всього						13.34	12.14	99.96	841.6
ВЕЧЕРЯ									
Картопляне поре		200				4.6	5.8	34.2	213.5
Риба в підливі		75/15				5.7	4.2	6.8	79.8
Кавовий напій на молоці		180				52.2	3.75	6.75	98.6
Булка		40				3.04	0.36	18.76	92.4
Всього						18.56	14.1	66.31	484.3
Всього за день						42.85	43.24	233.62	1943.7

СЕРЕДА		Вихід (гр.)	Продукти	Брутто	Нетто	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність (ккал)
СНІДАНОК									
Омлет з твердим сиром		60/20				3.7	9.8	12.9	223.8
			Яйце	1	48				
			Молоко	20	20				
			Борошно	10	10				
			Масло вершкове	3	3				
			Сир твердий	20	20				
Тушкований буряк		50				1.6	2.4	8.3	95.6
Чай з лимоном		150/10				15.0	-	9.0	88.0
Булка з маслом вершковим		40/10				2.5	6.7	-	144.0
на 10.00	Яблука	100				0.35	-	9.15	39.60
Всього						23.15	18.9	39.35	590.2
ОБІД									
Суп овочевий із зеленим горошком на олії з сметаною кип'яченою		250/10				2.5	3.9	17.2	249.3
			Капуста	80	60				
			Картопля	80	60				
			Морква	15	12				
			Цибуля	10	7				
			Горошок зелений	30	28				
			Томати свіжі	20	15				
			Олія	3	3				
			Зелень	4	3				
Котлета м'ясна		80				12.6	7.0	13.7	152
			М'ясо (першої категорії)	100	80				
			Цибуля	10	8				
			Булка	10	10				
			Борошно	10	10				
			Яйце	1/7	9				
			Вода/ молоко	20	20				
			Олія	5	5				
Огірок солоний		55				0.24	0.03	0.69	3.9
Каша гречана		120				7.4	5.4	44.0	280.9
Хліб житній з салом		40/10				2.64	0.44	18.16	89.2
						17.0	2.0	8.0	20.2
Компот із сухофруктів		180				0.4	-	21.8	94.7
			Свіжі ягоди	40	40				
			Вода						
			Цукор	180	180				
				15	15				
Всього						42.78	18.73	123.55	890.2
ВЕЧЕРЯ									
Сирники з медом		105/20				11.9	20.2	19.7	286.8
			Борошно	15	15				
			Сир кисломолочний	100	100				
			Яйце	1/4	12				
			Цукор	10	10				
			Сіль						
			Олія	7	7				
Молоко		180				5.22	3.75	6.75	98.6
Всього						17.12	23.95	26.45	385.4
Всього за день						83.05	61.58	189.35	1865.8

ЧЕТВЕР	Вихід (гр.)	Продукти	Брутто	Нетто	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність (ккал)
СНІДАНОК								
Каша ячна	120				7.4	5.4	44.0	280.9
Рибна підлива	85				15.0	7.8	2.0	169.0
		Риба (хек)/ мінтай	100	82				
		Морква	15	12				
		Цибуля	10	8				
		Олія	3	3				
Масло	3	3						
Чай	150				0.1	-	7	28.4
Булка з маслом вершковим	40/10				2.5	6.7	-	144.0
на 10.00	Банан	100			0.35	-	9.15	39.6
Всього					25.35	19.9	62.15	661.19
ОБІД								
Капусняк на к.б із сметаною кип'яченою	250/10				8.1	7.9	19.7	185.2
		Картопля	80	60				
		Капуста	100	80				
		Морква	15	12				
		Цибуля	10	8				
		Масло	3	3				
		Пшоно	15	15				
		Олія	3	3				
Томат	2	2						
Печеня по-домашньому з м'ясом	200	М'ясо (пер.кат.)	100	80				
		Картопля	200	155				
		Морква	15	10				
		Цибуля	15	10				
		Томат	2	2				
		Олія	3	3				
		Масло вершкове	3	3				
Квашена капуста	50				0.8	5.0	6.6	77.0
Хліб	40				2.64	0.44	18.16	89.2
Кисіль із сухофруктів	180				0.15	-	27.0	164.0
		Сухофрукти	10	10				
		Вода	160	160				
		Крохмаль	8	8				
		Цукор	15	15				
Всього					23.29	22.84	100.36	769.3
ВЕЧЕРЯ								
Суп молочний вермішельний	250				8.0	10.3	31.3	263.4
Пиріжок з повидлом	80				11.1	13.1	26.1	269.2
		Борошно	50	50				
		Молоко	40	40				
		Дріжджі	3	3				
		Яйця	1/7	9				
		Олія	3	3				
		Цукор	5	5				
		Масло вершкове	2	2				
Повидло	15	15						
Всього					19.1	23.4	57.4	532.6
Всього за день					67.74	66.14	219.91	1963.09

П'ЯТНИЦЯ		Вихід (гр.)	Продукти	Брутто	Нетто	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність (ккал)
СНІДАНОК									
Яйце варене, каша ячна		60/120				5.1 3.0	4.6 6.2	0.3 18.8	63.0 201.2
Тушковані овочі		100				2.6	4.7	9.3	121.6
Чай		150				0.1	-	7.0	28.4
Булка з маслом вершковим		40/10				2.5	6.7	-	144.0
на 10.00	Банан	100				6.35	-	59.15	139.6
Всього						19.65	22.2	94.55	697.8
ОБІД									
Суп гороховий на к.б		250				9.8	6.8	32.2	335.0
Голубці українські з сметаною		200/10				5.6	12.2	81.4	312.2
			Капуста	150	120				
			М'ясо (пер.кат)	100	80				
			Рис	25	25				
			Томат	2	2				
			Цибуля	15	12				
			Морква	20	16				
			Цукор	2	2				
	Олія	3	3						
	Масло вершкове	3	3						
Хліб житній		40				2.64	0.44	18.16	89.2
Компот із свіже мrożених фруктів		180				0.3	-	25.3	92.8
Всього						18.34	19.44	157.0	829.2
ВЕЧЕРЯ									
Суп молочний геркулесовий		250				8.0	10.3	31.3	263.4
Печиво/вафлі		45				2.7	12.4	27.5	232
Всього						10.7	22.7	58.8	495.4
Всього за день						48.69	64.34	310.35	2022.4

ПОНЕДІЛОК		Вихід (гр.)	Продукти	Брутто	Нетто	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність (ккал)
СНІДАНОК									
Вермішель з твердим сиром		120/20				3.7	4.2	28.4	271.1
Чай з лимоном		150/10				15.0	-	9.0	88.0
Булка з маслом вершковим		40/10				2.5	6.7	-	144.0
на 10.00	Яблуко	100				0.35	-	9.15	39.60
Всього						21.55	10.9	46.55	542.7
ОБІД									
Розсольник на олії із сметаною кип'яченою		250/10				7.4	7.6	20.6	282.2
Картопляне пюре		200				4.6	5.8	34.2	213.5
Сарделька		80				7.2	11.3	-	222.0
Тушковані овочі		100				0.68	2.5	6.0	55.0
Хліб житній		40				2.64	0.44	18.16	89.2
Компот із свіже морожених ягід		180				0.4	-	21.8	94.7
Всього						22.92	27.64	100.76	956.6
ВЕЧЕРЯ									
Ліниві вареники із медом		120/20				17.7	3.4	17.3	274.0
			Сир кисло мол.	100	100				
			Борошно	20	20				
			Яйце	1/7	7.5				
			Цукор	10	10				
			Масло вершкове	3	3				
Какао на молоці		180				3.7	3.7	17.8	119.0
Всього						21.4	7.1	35.1	393
Всього за день						65.87	45.64	182.41	1892.3

ВІВТОРОК	Вихід (гр.)	Продукти	Брутто	Нетто	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність (ккал)
СНІДАНОК								
Каша рисова Риба тушкована з овочами	120/100				7.4 14.0	5.4 8.0	44.0 10.0	280.9 180.6
		Риба (хек)/ мінгай Морква Цибуля Томат Олія Цукор Масло вершкове Борошно Вода	100 25 10 2 3 2 3 10 20	65 20 8 2 3 2 3 10 20				
Чай з лимоном	150/10				0.1	-	7.0	28.4
Булка з маслом вершковим	40/10				2.5	6.7	-	144.0
на 10.00	Яблуко	100			0.2	-	18.2	75.0
Всього					24.2	20.1	79.2	707.9
ОБІД								
Бурячник на олії із сметаною кип'яченою	250/10				4.8	6.9	26.2	190.0
Картопляні зрази з м'ясом та маслом	190				14.9	12.3	35.2	317.9
		М'ясо (пер.кат) Картопля Цибуля Яйце Борошно Олія Масло вершкове	100 180 15 1/6 15 7 3	80 150 10 10 15 7 3				
Тушені овочі	100				0.108	5.6	10.2	99.3
Хліб житній	40				2.64	0.44	18.16	89.2
Компот із сухофруктів	180				0.3	-	25.3	92.8
Всього					22.74	25.24	115.06	789.2
ВЕЧЕРЯ								
Суп молочний гречаний	250				8.0	10.3	31.3	263.4
Булка в лізоні	75				12.4	13.5	69.5	162.2
Всього					20.4	23.8	100.8	425.6
Всього за день					67.34	69.14	295.06	1922.7

СЕРЕДА		Вихід (гр.)	Продукти	Брутто	Нетто	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність (ккал)
СНІДАНОК									
Суп молочний з макаронами		250							
			Молоко	220	220				
			Вода	30	30				
			Макарони	15	15				
			М'ясо вершкове	3	3				
			Цукор	5	5	8.0	10.3	31.3	263.4
Чай		150				0.1	-	7.0	28.4
Булка з маслом вершковим		40/10				2.5	6.7	-	144.0
на 10.00	Яблука	100				0.35	-	9.15	39.6
Всього						10.95	17.0	47.45	475.4
ОБІД									
Суп рибний на олії		250				8.9	5.4	16.2	255.4
			Риба(хек) /мінтай	86	45				
			Картопля	80	60				
			Морква	15	12				
			Цибуля	10	7				
			Крупа	15	15				
			Масло вершкове	3	3				
			Олія	3	3				
Оладки з повидлом		120/10				7.2	8.0	44.3	274.1
Хліб житній		40				2.64	0.44	18.16	89.2
Кисіль із свіже морожених фруктів		180				0.2	-	20.1	81.2
Всього						18.94	13.84	98.76	699.9
ВЕЧЕРЯ									
Каша гречана		120				7.4	5.4	44.0	280.9
Сосиска варена		100				7.2	12.3	13.8	222.0
Кавовий напій з молоком		180				7.1	14.7	12.0	223.0
Булка		40				3.04	0.36	18.76	92.4
Всього						24.74	32.76	88.56	818.3
Всього за день						54.63	63.60	234.77	1993.6

ЧЕТВЕР		Вихід (гр.)	Продукти	Брутто	Нетто	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність (ккал)
СНІДАНОК									
Суп молочний манний		250				8.0	10.3	31.3	263.4
Чай з лимоном		150/10				15.0	-	9.0	88.0
Булка з маслом вершковим		40/10				2.5	6.7	-	144.0
на 10.00	Банан	100				0.35	-	9.15	39.6
Всього						25.85	17	49.45	535
ОБІД									
Суп харчо на олії з сметаною кип'яченою		250/10				2.4	6.8	20.9	158.7
Печінка тушкована		75				17.6	11.4	5.1	111.0
Каша гречана		120				7.4	5.4	44.0	280.9
Тушковані овочі		60				0.108	5.6	10.2	99.5
Хліб житній		40				2.64	0.44	18.16	89.2
Компот із свіже мrożених фруктів		180				0.4	-	21.8	94.7
Всього						33.68	24.07	110.65	834.0
ВЕЧЕРЯ									
Овочеve рагу		230				16.5	13.3	23.5	286.7
Булочка з маком		85				4.9	3.8	40.5	215.9
Какао на молоці		180				3.7	3.7	17.8	119.0
Всього						25.10	20.8	81.8	621.6
Всього за день						84.63	61.87	241.9	1990.6

П'ЯТНИЦЯ		Вихід (гр.)	Продукти	Брутто	Нетто	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність (ккал)
СНІДАНОК									
Рибна тефтеля/ котлета		80				18.4	3.7	10.5	205.5
			Риба(хек) /мінтай	100	70				
			Булка	10	10				
			Яйце	1/7	9				
			Молоко	20	20				
			Борошно	10	10				
			Цибуля	10	7				
			Томат	2	2				
			Олія	3	3				
			Цукор	2	2				
Каша перлова		120				7.4	5.4	44.0	280.9
Чай		150				0.1	-	7.0	28.4
Булка з маслом вершковим		40/10				2.5	6.7	-	144.0
на 10.00	Яблука	100				0.2	-	18.2	75.0
Всього						28.6	15.8	79.7	733.8
ОБІД									
Суп з фрикадельками		250/60				9.6	5.7	19.3	268.6
			М'ясо (пер.кат)	80	60				
			Яйце	1/10	7				
			Цибуля	15	13				
			Картопля	80	60				
			Морква	15	12				
			Олія	3	3				
			Зелень	3	2				
Вареники з капустою та сметаною кип'яченою		120/10				16.3	7.1	26.1	352.0
Хліб житній		40				2.64	0.44	18.16	89.2
Тушкований буряк		100				1.6	4.7	9.3	91.6
Компот із свіже мrożених фруктів		180				0.3	-	25.3	92.8
Всього						31	17.94	98.16	894.2
ВЕЧЕРЯ									
Суп молочний пшоняний		250				8	10.3	31.3	263.4
Булка з повидлом		40/10				2.3	4	4.4	148.0
Всього						10.3	14.3	35.7	411.4
Всього за день						69.9	48.04	213.56	2039.4

«ПОГОДЖЕНО»

Начальник відділу
державного нагляду за
дотриманням санітарного
законодавства Обухівського
районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
В Київській області



Кузуб Т.М.

« 29 » листопада 2019 р.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач ДНЗ «Веселка»
Обухівської міської ради



Т.М. Осипенко

2019 р.

ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ
НА ЗИМОВО-ВЕСНЯНИЙ ПЕРІОД 2019 -2020 РОКУ
ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
(ЯСЕЛ-САДКА) КОМБІНОВАНОГО ТИПУ
«ВЕСЕЛКА»

ПОНЕДІЛОК

1 ТИЖДЕНЬ

пийом	назва страви	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
сніданок	Вермішель з маслом	140/4	3.692	3.285	24.466	144.402
	бутерброд з маслом та твердим сиром	40/6\15	6.568	9.060	18.814	186.078
	Яйце варене	40	6.096	5.520	0.336	75.360
	чай з лимоном	180/5	0.352	0	10.495	40.210
	печиво	40	3.320	3.520	30.240	167.200
	Фрукти	100	0.100	0	14.0	57.0
Всього за сніданок			31.25% 20.128	28.34% 21.385	35.18% 98.351	37.14% 670.250
обід	Борщ з кип'яченою сметаною	250	3.860	5.328	23.273	154.155
	Вітамінний стіл		0.065	0	0.052	0.460
	Бефстроганов з куріного філе в сметанковому соусі	120	18.766	20.850	3.696	59.216
	Хліб житній	40	2.640	0.480	16.440	80.800
	Каша пшенична з маслом	180/4	3.052	4.760	20.346	123.652
	овочевий салат	60	1.969	4.276	16.308	111.060
	Компот із ягід	180	0.040	0	15.600	60.900
	всього за обід			47.20% 30.392	47.28% 35.694	34.24% 95.715
вечеря	Оладіз яблуками	150	7.013	11.982	56.208	350.046
	Молоко згущене	15	1.020	1.245	9.525	48.600
	Какао на молоці	180	5.842	5.175	19.774	145.700
	всього за вечерю			21.55% 13.875	24.39% 18.402	30.58 % 85.507
всього за день			64.395	75.481	279.573	1804.839

ВІВТОРОК 1 ТИЖДЕНЬ

прийом їжі	назва страви	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
сніданок	Молочна манна каша	250	7.184	7.325	24.662	191.989
	кавовий напій з згущеним молоком	180	1.450	1.660	23.080	106.480
	Булка з маслом	40/6	3.118	4.710	18.814	132.078
	сік	70	7.560	0	2.590	133.700
Всього за сніданок			18.93% 19.312	13.13% 13.695	26.18% 69.146	28.49% 564.247
обід	Бурячник з кип'яченою сметаною	250	2.653	5.251	18.379	131.973
	голубці пластові з м'ясом та рисом	180	59.144	59.847	28.032	389.252
	хліб житній	40	2.640	0.480	16.440	80.800
	Вітамінний стіл		0.065	0	0.052	0.460
	овочевий салат	60	1.969	4.276	16.308	111.060
	Компот із сухофруктів	180	0.450	0	19.880	76.900
	всього за обід			65.54% 66.921	66.93% 69.854	37.52% 99.091
вечеря	Сирники з родзинками	120/15	12.069	12.946	43.513	331.252
	мед	10	0.045	0	11.580	47.700
	чай з лимоном	180/5	0.352	0	10.495	40.210
	печиво з маслом	46	3.398	7.870	30.294	206.878
всього за вечерю			15.53% 15.864	19.94% 20.816	36.30% 95.882	31.60% 626.040
всього за день			102.106	104.365	264.119	1980.732

СЕРЕДА 1 ТИЖДЕНЬ

прийом їжі	назва страви	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
сніданок	Гречана каша з маслом	140\4	3.832	3.890	18.996	126.952
	Сосиска відварена	60	6.600	14.340	0	159.600
	Булка з маслом	40/6	3.118	4.710	18.814	132.078
	Ікра кабачкова пропарена	40	0.400	2.800	2.800	38.800
	Чай з лимоном	180\5	0.352	0	10.495	40.210
	Фрукти	100	0.100	0	14.0	57.0
	10 год сік	70	7.560	0	2.590	133.700
Всього за сніданок			34.05% 21.962	42.05% 25.74	23.86% 63.695	34.58% 688.340
обід	Розсольник з кип'яченою сметаною	250	3.213	5.341	22.359	152.673
	Риба по -польські з овочами	85	14.800	3.537	2.818	100.760
	Картопляне пюре	130	4.892	4.450	34.055	202.052
	Хліб житній	40	2.640	0.480	16.440	80.800
	овочевий салат	60	1.969	4.276	16.308	111.060
	Вітамінний стіл		0.065	0	0.052	0.460
	Компот із ягід	180	0.030	0	14.180	55.000
всього за обід			42.83% 27.609	29.54% 18.084	39.78% 106.212	35.31% 702.805
вечеря	Каша Дружба на молоці	250	7.027	7.498	24.947	193.639
	Булка з маслом	40/6	3.118	4.710	18.814	132.078
	Кавовий напій з згущеним молоком	180	1.450	1.660	23.080	106.480
	печиво	40	3.320	3.520	30.240	167.200
всього за вечерю			23.12% 14.915	28.41% 17.388	36.36% 97.081	30.11% 599.397
всього за день			64.486	61.212	266.988	1990.542

ЧЕТВЕР 1 ТИЖДЕНЬ

прийом їжі	назва страви	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
сніданок	Молочний пшоняний суп	250	7.364	7.670	24.647	194.989
	Кавовий напій з згущеним молоком	180	1.450	1.660	23.080	106.480
	Булка з маслом	40/6	3.118	4.710	18.814	132.078
	Сир адигейський	15	2.700	1.350	0.300	23.850
	сік	70	7.560	0	2.590	133.700
Всього за сніданок			18.16% 22.192	12.62% 15.390	29.13% 69.431	31.02% 591.097
обід	Суп овочевий з кипячею сметаною	250	3.610	5.298	19.495	139.665
	Плов з м'ясом домашній	140	75.789	77.397	26.499	394.558
	овочевий салат	60	1.969	4.276	16.308	111.060
	Вітамінний стіл		0.065	0	0.052	0.460
	Хліб житній	40	2.640	0.480	16.440	80.800
	Компот із смородини і яблук	180	0.030	0	14.180	55.000
всього за обід			68.81% 84.103	71.71% 87.451	39.00% 92.974	41% 781.543
вечеря	Омлет	110	7.492	7.785	5.433	120.736
	Буряк відварений і протушений з цибулею	60	1.640	3.097	10.980	73.070
	Чай з лимоном	180\5	0.352	0	10.495	40.210
	печиво	40	3.320	3.520	30.240	167.200
	Булка з маслом	40	3.118	4.710	18.814	132.078
всього за вечерю			13.03% 15.922	15.67% 19.112	31.87% 75.962	27.98% 533.294
всього за день			122.217	121.953	238.367	1905.934

П'ЯТНИЦЯ 1 ТИЖДЕНЬ

прийом їжі	назва страви	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
сніданок	Сирновермішелева бабка з родзинками	120	12.314	10.082	29.872	257.406
	Мед	10	0.045	0	11.580	47.700
	Чай з лимоном	180\5	0.352	0	10.495	40.210
	печиво	40	3.320	3.520	30.240	167.200
	фрукти	100	0.100	0	14.0	57.0
Всього за сніданок			24.51% 16.131	24.30% 13.602	34.18% 96.187	31.37% 596.516
обід	Суп гороховий з грінками	250	5.758	3.611	27.736	165.783
	Котлета рибна	75	19.463	8.477	9.579	179.620
	Вітамінний стіл		0.065	0	0.052	0.460
	Овочевий салат	40	1.969	4.276	16.308	111.060
	Картопля тушкована	140	4.452	6.697	35.454	225.112
	Хліб житній	40	2.640	0.480	16.440	80.800
	Компот із ягід	180	0.040	0	15.600	60.900
всього за обід			52.24% 34.387	42.06% 23.541	43.05% 121.169	43.32% 823.735
вечеря	Молочний геркулесовий суп	250	7.289	8.105	22.187	188.539
	Кавовий напій з згущеним молоком	180	1.450	1.660	23.080	106.480
	Булка з маслом	40\6	3.118	4.710	18.814	132.078
	сир твердий	15	3.450	4.350	0	54.000
всього за вечерю			23.25% 15.307	33.64% 18.825	22.77% 64.081	24.30% 481.097
всього за день			65.825	55.968	281.437	1901.348

ПОНЕДІЛОК 2 ТИЖДЕНЬ

прийом їжі	назва страви	вихід	білки	жири	вуглев оди	калорії
сніданок	Гречана каша з маслом	140/4	3.832	3.890	18.996	126.952
	Кабачкова ікра пропарена	40	0.400	2.800	2.800	38.800
	Булка з маслом	40\6	3.118	4.710	18.814	132.078
	Сир твердий	15	3.450	4.350	0	54.0
	Чай з лимоном	180/5	0.352	0	10.495	40.210
	фрукти	100	0.100	0	14.000	57.000
	Всього за сніданок			16.24% 11.252	21.72% 15.75	27.49% 65.105
обід	Куліш козацький	250	9.157	8.515	24.577	203.007
	Курина котлета	75	21.935	26.431	11.483	141.685
	соус сметанный з томатом, цибулею і морквою	20	0.627	2.503	2.898	35.976
	Ячнева каша з маслом	130\4	3.052	3.290	20.346	123.652
	овочевий салат	60	0.984	3.047	5.434	50.510
	Хліб житній	40	2.640	0.480	16.440	80.800
	Компот ізягід	180	0.040	0	15.600	60.900
	всього за обід			66.31% 38.435	61.05% 44.266	40.87% 96.778
вечеря	Пиріжок з повидлом	110\15	6.257	7.313	55.161	480.053
	Какао з молоком	180	5.842	5.175	19.774	145.700
всього за вечерю			17.45% 12.099	17.23% 12.488	31.64% 74.935	35.30% 625.053
всього за день			61.776	72.504	236.818	1770.623

ВІВТОРОК 2 ТИЖДЕНЬ

прийм їжі	назва страви	вихі д	білки	жири	вуглево ди	калорії
сніданок	Манний молочний суп	250	7.184	7.325	24.662	191.989
	Чай з лимоном	180/ 5	0.352	0	10.495	40.210
	Бутерброд з маслом та адигейським сиром	40\6\ 15	5.818	6.06	19.114	155.928
	сік	70	7.560	0	2.590	133.700
Всього за сніданок			30.32% 20.914	21.57% 13.385	21.34% 54.271	26.55% 521.827
обід	Суп картопляний з галушками	250	2.989	3.357	22.221	131.162
	Тюфтелямясна з томатно- сметанним соусом	75	20.861	24.906	12.008	380.250
	Макарони з маслом	140\ 4	3.692	3.285	24.466	144.402
	Хліб житній	40	2.640	0.480	16.440	80.800
	Овочевий салат	60	0.984	3.047	5.434	50.510
	Компот із ягід	180	0.040	0	15.600	60.900
	всього за обід			45.25% 31.206	56.52% 35.076	37.81% 96.169
вечеря	Лінівi вареники з родзинками	120	12.017	8.413	40.074	276.495
	повидло	15	0.060	0	10.530	45.000
	Кавовий напій з згущеним молоком	180	1.450	1,660	23.080	106.480
	вафлі	40	3.320	3.520	30.240	167.200
	всього за вечерю			24.43% 16.847	21.91% 13.593	40.85% 103.924
всього за день			68.967	62.054	254.364	1965.026

СЕРЕДА 2 ТИЖДЕНЬ

прийом їжі	назва страви	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
сніданок	Сарделька відварена	60	6.600	14.340	0	159.600
	макарони з маслом	140/4	3.692	3.285	24.466	144.402
	Овочі порційні	40	0.240	0.120	2.080	9.200
	Чай з лимоном	180/5	0.702	0	11.010	42.510
	сир адигейський	15	2.700	1.350	0.300	23.850
	Булка з маслом	40/6	3.118	4.710	18.814	132.078
	фрукти	100	0.100	0	14.0	57.0
Всього за сніданок			28.1% 17.152	41.38% 23.805	26.77% 70.670	31.22% 568.640
обід	Борщ з кип'яченою сметаною	250	3.860	5.328	23.273	154.155
	Котлета рибна	75	19.463	8.477	9.579	179.620
	Картопля тушкована	140	4.452	6.697	35.454	225.112
	овочевий салат	60	0.984	3.047	5.434	50.510
	Вітамінний стіл		0.065	0	0.052	0.460
	Хліб житній	40	2.640	0.480	16.440	80.800
	Компот із сухофруктів	180	0.490	0	22.640	88.300
всього за обід			52.35% 31.954	41.77% 24.029	42.74% 112.872	42.77% 778.957
вечеря	Пшоняний молочний суп	250	7.364	7.670	24.647	194.989
	Кавовий напій з згущеним молоком	180	1.450	1.660	23.080	106.480
	булка з повидлом	60	3.120	0.360	32.800	172.400
всього за вечерю			19.55% 11.934	16.85% 9.69	30.49% 80.527	26.02% 473.869
всього за день			61.04	57.524	264.069	1821.466

ЧЕТВЕР 2 ТИЖДЕНЬ

прийом їжі	назва страви	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
сніданок	Молочний геркулесовий суп	250	7.289	8.105	22.187	188.539
	Булка з маслом	40\6	3.118	4.710	18.814	132.078
	Сир адигейський	15	2.700	1.350	0.300	23.850
	Кавовий напій з згущеним молоком	180	1.450	1.660	23.080	106.480
	Сік	70	7.560	0.000	2.590	133.700
Всього за сніданок			30.93% 22.117	20.31% 15.825	30.63% 66.971	29.77% 584.647
обід	Суп вермішелевий	250	4.252	5.600	25.004	167.642
	Шніцель з томатно-сметанним соусом	75	20.861	24.906	12.008	380.250
	Хліб житній	40	2.640	0.480	16.440	80.800
	Гречана каша з маслом	140/4	3.832	3.890	18.996	126.952
	Овочевий салат	60	1.969	4.276	16.308	111.060
	Компот із ягід	180	0.040	0	15.600	60.900
всього за обід			46.99% 33.594	50.26% 39.152	47.72% 104.356	47.23% 927.604
вечеря	Омлет з твердим сиром	110/10	9.547	13.078	5.086	177.700
	Тушкована капуста	60	2.420	5.135	12.432	99.610
	Чай з лимоном	180/5	0.702	0	11.010	42.510
	Булка з маслом	40/6	3.118	4.710	18.814	132.078
всього за вечерю			22.08% 15.787	29.43% 22.923	21.65% 47.342	23% 451.898
всього за день			71.498	77.90	218.669	1964.149

П'ЯТНИЦЯ 2 ТИЖДЕНЬ

прийом їжі	назва страви	вихід	білки	жири	вуглевод	калорії
		д			и	
сніданок	Сирно-манна бабка	100	19.49	12.11	16.09	248.52
	Згущене молоко	15	1.020	1.245	9.525	48.600
	печиво з маслом	40\6	3.118	4.710	18.814	132.078
	Чай з лимоном	180/ 5	0.702	0	11.010	42.510
	фрукти	70	7.560	0.000	2.590	133.700
Всього за сніданок			43.82 %	30.33 %	28.22% 76.094	31.66% 605.408
обід	Розсольник з кип'яченою сметаною	250	3.212	5.340	22.354	152.642
	Запівквнкакартопляно печінкова	170	18.92	15.41	29.23	336.12
	Овочевий салат	60	0.984	3.047	5.434	50.510
	Вітамінний стіл		0.065	0.000	0.052	0.460
	Хліб житній	40	2.640	0.480	16.440	80.800
	Компот із сухофруктів	200	0.490	0	22.640	88.300
всього за обід			36.15 %	40.76 %	35.66% 96.15	37.07% 708.832
вечеря	Рисовий молочний суп	250	6.689	7.325	25.247	192.289
	Булка з маслом	40/6	3.118	4.710	18.814	132.078
	Печиво	40	3.320	3.520	30.240	167.200
	Кавовий напій	180	1.450	1.660	23.080	106.480
всього за вечерю			20.03 %	28.91 %	36.12% 97.381	31.27% 598.047
всього за день			72.778	59.557	269.625	1912.287

«ПОГОДЖЕНО»

Начальник відділу державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
Обухівського районного управління Головного
управління Держпродспоживслужби в
Київській області

Т Кузуб Т.М.

« 9 » листопада 2019р.



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідуюча ДНЗ «Світлячок»

Єременко Р.І.

« _____ » _____ 2019р.

ПЕРСПЕКТИВНЕ 10-ДЕННЕ МЕНЮ

на зимово - весняний період 2019-2020рр.

ДНЗ «СВІТЛЯЧОК»

І тиждень зимово-весняне 2019-2020рр.

ПОНЕДІЛОК

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Каша пшенична з маслом	110	6,0	7,1	30,8	193,0
Яйце варене	45	4,75	4,85	0,15	63,5
Квашена капуста	50	1.12	3.00	4.89	48.88
Батон з маслом	40 / 10	3,17	7,61	18,85	158,53
Чай	200	-	-	9,98	56,90
10.30 Яблуко	100	0.40	-	10.10	42.00
Всього:		15.44	22.56	74.77	562.81
Обід					
Суп овочевий з кип. сметаною	200 / 10	7,19	5,69	26,25	180,80
Сметана	10				
Віт.стіл - цибуля	10				
Котлета куряча	70	11,75	10,65	16,78	224,97
Кури І кат.	100	18,2	18,40	0,7	241,00
Хліб пшеничний	10	0,9	0,012	5,89	21,00
Сало	10	0,24	8,90	-	77,0
Вермішель варена з маслом	100	9.60	12.40	27.40	232.00
Солений огірок	30	0.24	0.03	0.69	3.90
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,20
Компот із сухофруктів	200	1,4	-	25,60	108,00
Всього:		32.82	29.21	114.88	838.87
Вечеря					
Сирники тушковані з кип. сметаною	120/10	14.76	18.05	26.46	300.10
Сметана	10	0.25	2.0	0.34	20.60
Сир к/м	100	16.70	5.00	-	120.00
Борошно	20	10,80	5,40	1,2	95,40
Какао	180	5,49	6,08	21,37	177,02
Всього:		20,25	24,13	47,83	477,12
Всього за день:		68.51	75.90	237.48	1878.80

ВІВТОРОК

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Каша геркулесо́ва з маслом	110	9,20	4,40	27,40	130,00
Тушковані овочі	70	1,9	6,10	12,28	111,50
Сосиска варена	50	5,50	11,95	-	133,00
Чай	200	-	-	9,98	56,90
Батон з маслом	40 / 10	3,17	7,61	18,85	158,53
10,30 Яблукo	100	0,4	-	10,10	42,00
Всього:	-	20,17	30,06	78,61	631,93
Обід					
Розсолник з кип. сметаною	250 / 10	8,97	5,87	18,55	200,61
Сметана	10				
Картопля-шоре	120	3,69	5,22	24,42	180,50
Риба в тісті (оселедець)	70	16,82	5,45	8,02	121,06
Риба хек	100	16,60	2,20	-	86,00
Салат з квашеної капуста і моркви	60	0,97	2,05	3,70	54,77
Компот із ягід	200	0,30	-	25,30	92,80
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,20
Всього:		33,39	19,03	98,15	738,94
Вечеря					
Потлики з повидлом	90	6,51	10,90	41,94	234,23
Молоко кип'ячене	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Вафлі	40	2,40	11,60	24,00	212,00
Всього:		14,71	27,50	75,54	554,23
Всього за день:		68,27	76,59	252,30	1925,10

І тиждень

СЕРЕДА

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Каша гречана з маслом	100	9,60	12,40	27,40	202,00
Солений огірок	50	0.24	0.03	0.69	3.90
Риба тушкована з овочами	30	4.98	0.66	-	25.80
Риба хек	55				
Батон з маслом, тв. сир	40 / 10 /10	3,17	7,61	18,85	158,53
Чай з лимоном	200	-	-	15,32	63,07
10.30 Сік	100	0,40	-	10,10	86,00
Всього:		18.39	20.70	72.36	539.30
Обід					
Бурячник з кип. сметаною	250 / 10	4,09	10,36	20,36	237,0
Сметана	10				
Віт.стіл-часник	10				
Рисова м'ясна тюфтелька	110	29.16	11.09	21.54	291.14
М'ясо яловичина І кат.	80	18.60	16.00	-	183.00
Рис	20				
Салат з квашеної капусти	55	1.12	3.00	4.89	48.88
Компот із сухофруктів	200	1,40	-	25,60	108,00
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,20
Всього:		38.41	24.89	90.55	774.22
Вечеря					
Булочка, запечена з твердим сиром та яйцем	90	10,96	19,05	44,01	276,48
Кавовий напій з молоком	200	4,48	7,00	29,49	242,97
Яблуко	100	0.40	-	10.10	42.00
Всього:		15,84	26,05	83,60	561,45
Всього за день:		72.64	71.64	246.51	1874.97

I тиждень

ЧЕТВЕР

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Каша пшенична з маслом	100	9.60	12.40	27.40	202.00
Солений огірок	50	1.12	0.03	0.90	3.90
Чай з медом	200/5	-	-	15,32	63,07
Батон з маслом ,тв.сир	40 / 10 /10	5,17	7,61	18,85	158,53
10.30 Сік	100	0,20	-	11,00	44,00
Всього:		16.09	20.04	73.47	471.50
Обід					
Суп гороховий з сухариками	250	9,80	6,80	22,20	235,00
Віт.стіл -цибуля	10				
Печення по-домашньому з м'ясом	180	17.90	18.41	29.89	300.50
Курячі стегенця	100				
Салат з квашена капуста	50	1.12	3.00	4.89	48.88
Кисіль із ягід	200	0.67	-	36.27	142.35
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,20
Всього:		32.13	28.65	111.41	815.93
Вечеря					
Омлет	90	9,06	12,41	21,16	156,28
Тушковані овочі	70	1.95	6.10	12.28	111.50
Кавовий напій з молоком	200	4,48	4,00	29,49	179,75
Батон	40	3,04	0,36	18,76	104,00
Яблуко	100	0.40	-	10.10	42.00
Всього:		18.93	22.87	91.79	593.53
Всього за день:		67.15	71.56	276.67	1880 .96

І тиждень П'ЯТНИЦЯ

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Каша ячнева з маслом	100	17,6	10,4	44,40	190,0
Сосиска варена	50	5.50	11.95	-	133.00
Огірок солений	50	0,2	-	0,6	3,3
Чай з молоком	200	1,12	1,28	17,2	120,70
Батон з маслом	40 / 10	3,17	7,61	18,85	158,53
Всього:		27.59	31.24	81.05	605.53
Обід					
Суп з рибний	250	10,1	3,94	14,68	119,46
Риба хек	70	11.62	1.54	-	60.20
Віт.стіл - цибуля	10				
Рулет м'ясний фарширований цибулею та яйцем	110	14,37	21,82	10,52	406,14
Філе куряче	80	22,0	2,0	-	116,0
Сало	10	0,24	8,9	-	77,0
Хліб пшеничний	10	0,76	0,09	4,69	23,10
Квашена капуста	70	1.12	3,0	4,89	48,88
Сік	150	0,3	-	16.50	66.00
Хліб житній	40	2.64	0,44	18,16	89,20
Всього:		28,53	29,20	64.75	729.68
Вечеря					
Цукерки	30	-	-	28.24	100.60
Яблуко	100	0.40	-	10.10	42.00
Булочка здобна з цукром	75	5,46	8,63	30,84	236,48
Кавовий напій з молоком	200	4.48	4.00	29.49	179.05
Всього:		10.34	12.63	98.67	558.13
Всього за день:		66.46	73.07	244.47	1893.34

II тиждень зимово-весняне

ПОНЕДІЛОК

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Каша геркулесова з маслом	100	17,60	6,40	44,40	210,00
Салат із свіжої капуста/квашеної	50	1,05	4,04	5,91	60,92
Чай з лимоном	200/5	-	-	15,32	63,07
Батон з маслом	40 / 10	3,17	7,61	18,85	158,53
Твердий сир	10	2,28	2,56	-	32,20
10.30 Сік	100	0,25	-	11,00	44,0
Всього:		24.35	20.61	95.48	505.66
Обід					
Суп овочевий з кип. сметаною	250 / 10	5.19	5,69	27,24	260,80
Сметана	10				
Плов рисовий з курятиною	180	22.28	14.01	30.19	346.71
Окорочок курячий	100	11.90	11.10	7.10	185.00
Солений огірок	50	0,2	0,03	0,09	3,90
Компот із сухофруктів	200	0,24	-	19,90	108,00
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,20
Всього:		30.55	20.17	95.58	808.61
Вечеря					
Сирники тушковані з кип. сметаною	120 / 10	14,76	24,05	26,46	366,10
Сир к/м	100	16,70	5,00	-	120,0
Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,60
Какао	180	5,49	6,08	21,37	177,02
Яблуко	100	0.40	-	10.10	42.00
Всього:		20,65	30,13	57,93	585,12
Всього за день:		75.55	70.91	248.99	1899.39

II тиждень

ВІВТОРОК

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Вермішель варена	110	10.18	7.50	35.00	268.00
Свіжа капуста/квашена	50	1.12	3.00	4.89	48.88
Чай	200	-	-	11.98	56.90
Батон з маслом	40 / 10	3,17	7,61	18,85	158,53
Твердий сир	10	2,28	2.56	-	32,20
10.30 Яблуко	100	0.40	-	10.10	42.00
Всього:		17.15	20,67	80,82	556,51
Обід					
Суп гречаний	200	9.20	7.45	28,77	211.70
Віт.стіл- цибуля	10				
Риба смажена	70	14.64	12.45	8.02	151.06
Риба хек	100	16,60	2,20	-	86,00
Солений огірок	50	0,2	-	0,6	3,90
Картопля пюре з маслом	120	3.69	5.22	34.42	180.50
Кисіль із ягід	200	1,40	-	25,60	108,0
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,20
Всього:		31,77	25,56	115,57	744,36
Вечеря					
Омлет ковбасний	100	12,14	19,17	11,80	219,91
Тушкована ікра кабачкова	70	0,5	1,0	3,5	80,0
Батон	40	3,04	0,36	18,76	92,40
Кавовий напій	200	4.48	4,00	29,49	179,75
Всього:		20,16	24,53	63,55	572,06
Всього за день:		69,08	70,76	249,84	1872,93

II тиждень

СЕРЕДА

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Каша гречана з маслом	100	6,0	7,10	20,80	240,90
Риба варена з овочами	30	4,98	0,66	-	25,80
Риба хек	50	8,30	1,1	-	43,0
Квашена капуста	50	1,12	3,0	4,89	48,88
Чай з лимоном	200	-	-	15,32	63,07
Батон з маслом	40 / 10	3,17	7,61	18,85	158,53
Адигейський сир	10	2,28	2,56	-	32,20
10.30 Сік	100	0,25	-	11,00	44,0
Всього:		17,80	20,93	70,86	613,38
Обід					
Капусняк з кип. сметаною	250 / 10	9,06	10,56	20,70	210,79
Сметана	10				
Віт.стіл-цибуля	10				
Пиріжок з м'ясом вареним	120	19,78	20,43	35,72	286,66
М'ясо яловичина I кат.	110	18,52	16,51	41,62	352,85
Сало	100	18,60	16,0	-	183,0
	10	0,24	8,9	-	77,0
Компот із сухофруктів	200	1,40	-	25,60	108,0
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,20
Всього:		32,88	31,43	100,18	694,65
Вечеря					
Молочна манна каша	200	9,74	13,02	17,95	241,80
Кавовий напій	200	4,48	4,00	29,49	140,05
Батон з медом	40 / 20	3,86	3,28	32,38	147,20
Яблуко	100	0,40	-	10,10	42,00
Всього:		18,48	20,30	89,92	571,05
Всього за день:		69,16	72,66	260,96	1879,08

II тиждень

ЧЕТВЕР

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Каша пшоняна солодка (з яйцем)	150 110	6,50 6.00	4,60 7.10	33,60 30.80	191,0 213.00
Чай з медом	200/5	-	-	15.32	63.07
Батон з маслом	40 / 10	3,17	7,16	18,85	158,53
Адигейський сир	10	2,28	2,56	-	32,20
10.30 Сік	100	0,25	-	11,0	44,00
Всього:		12,20	14,32	78,77	488,80
Обід					
Борщ український з кип'яченою сметаною	250 / 10	11.58	10.99	22,84	230.98
Сметана	10				
Віт. стіл -часник	10				
Каша пшенична з маслом	100	6,0	7,1	30,8	213,0
Окорочок варений порційний	70	11,35	14,05	2,99	131,84
Окорочок курячий	100	21.30	11.00	0.10	185.00
Квашена капуста	50	1,12	3,0	4,89	48,88
Компот із сухофруктів	200	1,40	-	25,60	108,0
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,20
Всього:		34,09	35,58	105,28	821,90
Вечеря					
Ліниві вареники з сиром та кип'яченою сметаною	130 / 10	19,54	24,0	29,12	387,0
Сир к/м	100	16,70	5,0	-	120,0
Сметана	10	0,25	2,0	0,34	20,60
Какао	180	5,49	6,08	21,37	177,02
Яблуко	100	0.40	-	10.10	42.00
Всього:		25,43	30,08	60,59	606,02
Всього за день:		71,72	79,98	244,64	1916,72

II тиждень

П'ЯТНИЦЯ

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Каша ячнева з маслом	100	6,00	7,10	30,80	213,00
Салат із вареного буряка	90	1.43	5.10	9.50	84.85
Чай з лимоном	200	-	-	15,32	63,07
Батон з маслом	40 / 10 / 10	3,17	7,61	18,85	158,53
10.30 Яблуко	100	0,40	-	10,10	42,00
Всього:		11.00	19.81	84.57	561.45
Обід					
Суп «харчо» з кип'яченою сметаною	250	9.32	13.16	20.08	212.53
Рибна котлета	70	15.07	11.38	12.38	202.38
Риба	100	16.60	2.20	-	86.00
Сало	10				
Картопля пюре з маслом	120	3.69	5.22	34.42	180.50
Салат з кваш. капусти	50	1.12	3.00	4.89	48.88
Компот із ягід	200	0.30	-	25.30	92.80
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,20
Всього:		32.14	33.20	115.23	826.29
Вечеря					
Сирно- манний пудинг з сметаною	110 / 10	20,14	12,50	32,80	341,00
Сир к/м	100	18,00	9,00	2,00	159,00
Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,60
Какао	180	5,49	6,08	21,37	177,02
Всього:		25,63	18,58	54,17	518,02
Всього за день		68.77	71.59	253.97	1905.76

Дошкільний навчальний заклад(ясла-садок)
комбінованого типу «Зірочка»
08700, Київська область, м. Обухів, вулиця Каштанова 5
Телефон- (044-72-53683), факс - (044-72-51673)

dnz_zirochka5@ukr.net

ПОГОДЖЕНО

Начальник відділу державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
Обухівського районного Управління ГУ
держпродспоживслужби
Кузуб Т.М.

«Т.М. Кузуб» 2019р

ЗАТВЕРДЖЕНО

директор ЗДО «Зірочка»
Балдич О.М.
«О.М. Балдич» 2019р



Примірне двотижневе меню

ЗДО «Зірочка»

на зимово-весняний період

2019-2020 навчальний рік

ПОНЕДІЛОК I ТИЖДЕНЬ (3-6 років)

прийомїжи	назва страви	вихід	набор продуктів	бруто	білки	жири	вуглеводи	калорії	
сніданок	каша ячна, огіроксолений	150	крупя ячна	45	1,30	0,17	8,80	52,12	
			огірок солений	40	0,32	0,04	0,92	15,20	
			вода	150	-	-	-	-	
				масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	43,25
	яйцевідварене	1/2	яйце	1/2	5,08	4,60	0,28	72,80	
	хліббілий з маслом	40	хліббілий	40	3,08	0,32	19,8	106,4	
	чай солодкий	180	чай	0,1	-	-	-	-	
			цукор	14	-	-	13,97	63,06	
			вода	200	-	-	-	-	
	сік	70		70	-	-	17,36	39,4	
				всього за сніданок		9,82	8,78	61,2	392,66
обід	суп геркулесовий	250	геркулес	5	4,1	0,4	10,86	69,6	
	на вершковому маслі		картопля	70	1,4	0,28	11,41	66,0	
			морква	15	0,2	0,02	1,26	15,1	
			цибуля	15	0,21	-	1,47	16,15	
			масло вершкове	6	0,05	4,38	0,08	49,9	
			масло рослинне	3	-	3,0	-	36,97	
			картопля	66	0,86	0,17	7,01	44,40	
	овочева рагу	150							
	буряк тушкований	70	масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	43,25	
			капуста білокачанна	56	0,81	0,05	2,57	22,15	
			морква	35	0,34	0,03	2,18	9,84	
			цибуля	15	0,21	-	1,47	16,15	
			олія	5	-	5,5	0,01	62,32	
			буряк	120	0,55	0,10	2,30	21,50	
	хлібпшеничний	40	хлібжитній	40	7,6	0,9	46,9	241	
	компотфруктовий	180	компот фруктовий	150	0,32	0,04	21,11	92,57	
			всього за обід		16,69	18,52	108,7	815,9	
вечеря	млинчики на цільномумолоці	120/5	борошно	50	5,83	0,72	40,43	192,05	
	сметанный соус		сметана	10	0,44	2,25	0,46	33,82	
			молоко	40	0,70	0,63	1,18	23	
			цукор	8	-	-	9,98	47,9	
			хліббілий	40	хліббілий	40	3,08	0,32	19,8
	чай солодкий	180	чай	0,1	-	-	-	-	
			цукор	12	-	-	14,97	66,85	
			вода	180	-	-	-	-	
			всього за вечеря		10,05	3,92	86,82	470,02	
			всього за день		36,56	31,22	256,72	1678,58	

ВІВТОРОК

І ТИЖДЕНЬ

прийоміжи	назва страви	вихід	набор продуктів	брutto	білки	жири	вуглеводи	калорії
сніданок	каша пшенична з вершковим маслом	1500/5	крупа пшенична	30	4,95	0,54	30,83	148,05
	ікра кабачкова протушена		масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25
	риба тушкована	50	ікра кабачкова	50	0,55	0,10	2,30	11,50
	хліббiлий з вершковим маслом	40		100	13,54	5,62	7,32	131,87
	чай солодкий	5	хліббiлий	40	3,08	0,32	19,8	96,4
		180	масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25
			заварка суха	0,1	-	-	-	-
			цукор	12	-	-	9,98	37,9
			вода	180	-	-	-	-
	фрукти	100		100	-	-	16,4	46,22
			всього за сніданок		22,20	13,88	86,77	538,22
обід	суп рисовий на курячомубульйоні	250/4	крупа рисова	10	0,7	0,1	7,18	33,0
			картопля	90	1,4	0,28	11,41	56,0
			морква	15	0,2	0,02	1,26	5,1
			цибуля	15	0,21	-	1,47	6,15
			масло вершкове	3	0,03	2,92	0,05	26,6
			масло рослинне	3	-	3,0	-	26,97
	пюре картопляне з вершковим маслом	160/5	картопля	200	4	0,8	32,6	160,0
			масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25
			молоко	40	1,12	1,0	1,88	20,8
	гуляш м'яса	105	м'ясо	100	13,65	13,80	0,53	180,75
			морква	15	0,16	0,01	1,01	4,08
			цибуля	15	0,17	-	1,18	4,92
			масло рослинне	3	-	3,0	-	26,97
			мука	5	0,53	0,07	3,66	16,55
	салат з квашеної капусти	50	капуста кв.	50	1,43	0,10	9,50	39,90
			олія	5	0	5	0	44,95
	хліб житній	40	хліб житній	40	7,6	0,9	46,9	231
	компот з фруктів	180	фрукти	10	0,16	-	6,45	27,36
			цукор	10	-	-	9,98	37,9
			вода	180	-	-	-	-
			всього за обід		31,40	34,65	135,13	982,25
вечеря	сирники сметаною кип'яченою	120/23	сир м'який	80	14,4	7,2	1,6	127,2
			борошно	15	0,59	0,2	11,0	49,65
			цукор	5	-	-	4,99	18,95
			яйце	1/4	1,52	1,38	0,08	18,84
			масло вершкове	2	0,02	1,46	0,03	13,3
			сметана	5	0,7	5,0	0,8	51,5
	хліббiлий	40	хліббiлий	40	3,08	0,32	19,8	96,4
	чай	180	чай	0,1	-	-	-	-
			цукор	10	-	-	9,98	37,9
			вода	20	-	-	-	-
			всього за вечерю		20,31	15,56	48,28	413,74
			всього за день		73,91	64,09	270,18	1934,31

СЕРЕДА І ТИЖДЕНЬ

прийомки	назва страви	вихід	набор продуктів	бруто	білки	жири	вуглеводи	калорії
сніданок	макарони з вершковим маслом	150	макарони	50	5,20	0,55	34,90	168,50
	помідор солоний	30	помідор солений	40	0,55	0,10	2,30	11,50
	гуляш	40	м'ясо куряче	80	11,55	16,27	4,43	208,39
							4,99	18,95
	масло вершкове		5		0,04	3,65	0,07	33,25
	масло рослинне		2			2,0		17,98
	хліббیلیз маслом	40/5	хліббیلیз	40	3,08	0,32	19,8	96,4
	чай	180	чай	0,1				
			цукор	10			9,98	37,9
			вода	20				
			масло	6	0,08	4,35	0,05	39,68
		всього за сніданок			20,5	27,24	76,52	632,55
обід	суп овочевий на м'ясномобульйоні з сметаною кип'яченою	250/5	картопля	60	1,2	0,24	9,78	48,0
			капуста	30	0,54	0,03	1,71	8,1
			морква	15	0,2	0,02	1,26	5,1
			цибуля	15	0,21		1,47	6,15
			масло рослинне	2		2,0		17,98
			масло вершкове	4	0,03	2,9	0,05	26,6
			сметана	10	0,28	2,0	0,32	20,6
	каша ячнева з вершковим маслом	150/5	крупа ячнева	30	3,0	0,4	20,31	97,2
	котлета тушкована	110	масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25
			м'ясо	100	18,6	16		183,0
			булка	15	1,14	0,14	7,03	34,65
			яйце	1/5	1,27	1,15	0,07	15,7
			маслорослинне	3		3,0		26,97
	капуста тушкована	50	купуста	97,5	0,73	0	1,30	8,70
			морква	15	0,2	0	1,26	5,1
			масло рослинне	2		2,0		17,98
	хлібжитній	40	хліб житній	40	7,6	0,9	46,9	231
компот фруктовий	180	фрукти	10	0,16		6,45	27,36	
		цукор	12			14,97	56,85	
		вода	180					
		всього за обід			35,20	34,43	112,95	879,29
Вечеря	запіканка сирна з сметанним соусом	120/10	макарони	20	2,08	0,22	13,96	67,4
			масло вершкове	2	0,02	1,46	0,03	13,3
			сметана	200	5,6	5	9,4	104,0
			цукор	5			4,99	18,95
			сир кисло-молочний	100	22,50	11,25	2,50	198,75
	хліб білий	40	хліб білий	40	3,08	0,32	19,8	96,4
	какао на молоці	180	какао	4	0,97	0,70	1,34	15,20
			цукор	10			9,96	37,90
			молоко	180	5,04	4,50	8,46	93,60
			всього за вечерю			39,29	23,45	70,44
		всього за день			94,99	85,12	259,91	2157,34

ЧЕТВЕРІ ТИЖДЕНЬ

прийомїжи	назва страви	вихід	набор продуктів	брutto	білки	жири	вуглеводи	калорії	
сніданок	картопляне пюре з вершковим	220/3	картопля	15	1,05	0,15	10,77	49,5	
	маслом	3	масло вершкове	3	0,02	2,19	0,04	19,95	
	горошок консервованний прокипячений	40	горошок консервованний	40	0,55	0,10	2,30	11,50	
	риба тушкована	70	молоко	200	5,6	5	9,4	104,0	
			рибасв.морожена	159	12,48	0,49	-	53,82	
	батон з вершковим маслом	40/5	хліббїлий	40	3,08	0,32	19,8	96,4	
			масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25	
			чай	0,1	-	-	-	-	
			цукор	10	-	-	9,98	37,9	
	сік	70	сік	70	-	-	17,36	29,4	
	чай	180	заварка суха	0,1	-	-	-	-	
			всього за сніданок			22,82	11,9	69,72	435,17
	обід	борщ на курячому	250/3/10	картопля	60	1,2	0,24	9,78	48,0
бульйонї з сметаною			капуста	50	0,9	0,05	2,85	13,5	
кип`яченою			морква	15	0,2	0,02	1,26	5,1	
			цибуля	15	0,21	-	1,47	6,15	
			буряк	50	0,75	0,05	5,0	21,0	
			томат-паста	5	-	-	0,79	3,95	
			масло вершкове	3	0,02	2,19	0,04	19,95	
			масло рослинне	2	-	2,0	-	17,98	
			сметана	10	0,28	2,0	0,32	20,6	
каша гречана з вершковим маслом		150/5	крупа гречана	30	3,8	1,0	18,96	100,5	
			масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25	
котлета з курячого м`яса		70	м`ясокуряче	160	29,12	29,44	1,12	385,6	
			булка	20	1,56	0,5	10,14	52,2	
			цибуля	15	0,21	-	1,47	6,15	
			мука	5	0,53	0,07	3,66	16,55	
			вода	20	-	-	-	-	
			масло рослинне	3	2,96	3	-	26,97	
огірок солоний		30	огіроксолоний	30	0,24	0,03	0,69	3,90	
хлібжитній		40	хлібжитній	40	7,6	0,9	46,9	231	
компот з фруктів		180	фрукти	10	0,16	-	6,45	27,36	
			цукор	15	-	-	14,97	56,85	
			вода	180	-	-	-	-	
		всього за обід			49,78	45,14	125,94	1096,56	
вечеря	каша молочна пшонаяна	200	пшоно	30	3,12	0,33	20,94	101,10	
	вершковим маслом		масло вершкове	5	0,07	3,63	0,05	33,07	
			молоко	160	4,48	4	7,52	83,20	
			масло	5	0,07	3,63	0,05	33,07	
	хліббїлийз маслом	40/5	хліббїлий	40	3,08	0,32	19,8	96,4	
	чай солодкий	180	заварка суха	0,1	-	-	-	-	
			цукор	15	-	-	14,97	56,85	
			вода	180	-	-	-	-	
			всього за вечерю			10,82	11,91	63,33	403,69
			всього за день			83,42	68,95	258,99	1935,95

П'ЯТНИЦЯ І ТИЖДЕНЬ

прийоміжи	назва страви	вихід	набор продуктів	брutto	білки	жири	вуглеводи	калорії
сніданок	вермішельз вершковим маслом	150/40/70	макаронні вироби	45	5,20	0,55	34,90	168,50
	омлет, буряк відварений і протушений		вода	150	-	-	-	
			яйце	0,5	5,85	7,13	2,68	97,80
			молоко	20	0,56	0,50	0,94	10,40
			масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25
			олія	2	-	2,0	-	17,98
			буряк	100	0,55	0,10	2,30	11,50
	хліббілийз медом	40/5	хліббілий	40	3,08	-	11,580	47,70
			мед	10	0,045	33,65	0,07	33,25
	чай		цукор	12	-	-	14,97	56,85
			суха заварка	0,1	-	-	-	-
			всього за сніданок		15,32	47,9	75,73	466,63
обід	суп гречаний на вершковому маслі	250/6	крупа гречана	10	1,26	0,33	6,32	33,50
			картопля	70	1,2	0,24	9,78	48,0
			морква	15	0,2	0,02	1,26	5,1
			цибуля	15	0,21	-	1,47	6,15
			масло вершкове	6	0,05	4,38	0,08	39,9
			масло рослинне	2	-	2,0	-	18,0
								66
	картопля тушкована зм,ясом	150	картопля	83	1,66	0,33	13,53	40
			масло вершкове	3	0,04	2,18	0,03	19,84
			м,ясо	98	10,92	11,04	0,42	144,60
			морква	20	0,21	0,02	0,02	5,44
			олія	2	-	2	-	17,98
			цибуля	11,5	0,14	-	0,98	4,10
			вода	50	-	-	-	-
				15	0,42	0,37	0,71	7,8
	салат із квашеної капусти	40	капуста	100	0,72	2	3,47	33,80
			морква	3	0,04		0,25	1,02
			масло рослинне	2	-	2,0	-	17,98
	хлібжитній	40	хлібжитній	40	7,6	0,9	46,9	231
	компот з фруктів	180	фрукти	10	0,16	-	6,45	27,36
			цукор	12	-	-	14,97	56,85
			вода	180	-	-	-	-
			всього за обід		24,83	27,81	106,64	784,82
вечерю	пиріжок з повидлом	110	борошо	40	4,24	0,52	29,28	232,4
			цукор	5	-	-	4,99	18,95
			яйце	1/8.	0,63	0,57	0,03	7,85
			яблуко	100	-	-	16,4	46,22
			дріжжі	2	0,25	0,01	0,17	1,7
			масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25
			повидло	15	-	-	0,2	37,8
			масло рослинне	1	-	1,0	-	9,0
	хліббілий	40	хліббілий	40	3,08	0,32	19,8	96,4
	какао	200	цукор	15	-	-	14,97	56,85
			молоко цільне	200	5,88	5,25	9,87	109,2
			всього за вечерю		8,24	6,07	69,51	494,2
			всього за день		48,39	81,78	255,88	1960,37

ПОНЕДІЛОК

II ТИЖДЕНЬ (3-6 РОКІВ)

прийомїжи	назва страви	вихід	набор продуктів	бруто	білки	жири	вуглеводи	калорії
сніданок	макарониз	150/4	макарони	30	3,12	0,33	20,94	101,1
	вершковим маслом		масло вершкове	4	0,03	2,9	0,05	26,6
	яйце відварене	1/2	яйце	1/2	3,05	2,76	0,17	37,68
	салат із квашеної капусти	40	капуста	100	0,68	0	1,22	7,22
	та моркви на олії		морква	3	0,04	0	0,25	1,02
			масло рослинне	3	-	3,0	-	26,97
	хліббїлий з вершковим маслом	40	хліббїлий	40	3,08	0,32	19,8	96,4
	чай солодкий	5	масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25
		180	заварка суха	0,2	-	-	-	-
			цукор	12	-	-	14,97	56,85
			вода	180	-	-	-	-
	сік	70	сік	70	-	-	17,36	29,4
			всього за сніданок		10,04	12,96	74,83	416,49
обід	суп польовий	250	пшоно	5	4,1	0,4	10,86	59,6
	верковомумаслі		картопля	70	1,4	0,28	11,41	56,0
			морква	15	0,2	0,02	1,26	5,1
			цибуля	15	0,21	-	1,47	6,15
			масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25
			масло рослинне	3	-	3,0	-	26,97
	капуста тушкована з картоплею	150	картопля	100	1,66	0,33	13,53	66,40
	буряк тушкований		цибуля	15	0,21	-	1,47	6,15
			морква	15	0,2	0,02	1,26	5,1
			капуста	100	1,80	0,10	5,70	27
			буряк	130	0,32	0,04	0,92	5,20
		70	масло вершкове	3	0,02	2,19	0,04	19,95
			масло рослинне	3	-	3,0	-	26,97
	хлібжитній	40	хлібжитній	40	7,6	0,9	46,9	86,4
	компотфруктовий	150	фрукти	150	0,75	-	13,65	231
			цукор	12	-	-	14,97	56,85
			всього за обід		18,51	13,93	108,54	661,24
вечеря	млинці із сметанним соусом	120/10	борошно	50	5,83	0,72	40,43	282,05
			яйце куряче	4	0,51	0,46	0,03	6,28
			молоко	20	0,56	0,50	0,14	10,4
			олія	6	-	-	6	53,94
	хліббїлий	40	хліббїлий	40	3,08	0,32	19,8	96,4
	чай солодкий	180	заварка суха	0,1	-	-	-	-
			цукор	12	-	-	14,97	56,85
			всього за вечерю		9,98	2	81,37	405,92
			всього за день		53,76	28,83	270,6	1606,95

ВІВТОРОКІІ ТИЖДЕНЬ

приймїжки	назва страви	вихїд	набор продуктів	брутo	бїлки	жири	вуглеводи	калорїї
снїданок	Каша пшенична з маслом,омлет	150/40/30						
	огїрок солоний		крупa пшенична	40	5,50	0,60	34,30	167,50
			яйце	45	5,08	4,60	0,28	62,80
			вода	150	-	-	-	-
			масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25
			масло рослинне	1	-	1,0	-	9,0
			огїрок солоний	30	0,24	0,03	0,69	3,90
	хлїббїлий з медом	40/10	хлїббїлий	40	3,08	0,32	19,8	96,4
	чай	180	мед	10	0,045	-	11,580	47,700
			цукор	15	-	-	14,97	56,85
			заварка суха	0,1	-	-	-	-
	всього за снїданок				14,01	13,83	70,16	477,4
обїд	суп гречаний на курячому бульйонї	250	крупa гречана	10	1,26	0,33	6,32	33,50
			картопля	71	1	0,20	8,15	40
			морква	15	0,16	0,01	1,01	4,08
			цибуля	15	0,17	-	1,18	4,92
			м,ясо куряче	60,5	6,73	6,81	0,26	89,17
			масло рослинне	2	-	2,0	-	18,0
	голубці лїнївї з м,ясом	150	рис	10	0,70	0,10	7,18	33
			масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25
	салат з вареного буряка	40	м,ясо куряче	100	13,65	11,04	0,42	144,60
			капуста	131	1,89	0,11	5,99	32,40
			масло рослинне	3	-	3	-	26,97
			морква	15	0,16	0,01	1,01	4,08
			цибуля	14	0,17	-	1,18	4,92
			буряк	95	1,43	0,10	9,50	39,90
			олїя	5	0	5	0	44,95
	хлїб житнїй	40	хлїб житнїй	40	7,6	0,9	46,9	231
	компот з фруктів	180	фрукти	10	0,16	-	6,45	27,36
			цукор	15	-	-	14,97	56,85
			вода	180	-	-	-	-
всього за обїд				35,12	33,26	110,59	946,53	
вечеря	ватрушка з сиром	120/15	борошно	50	5,83	0,72	40,43	182,05
			молоко	40	0,70	0,63	1,18	13
			яйце куряче	4,5	0,51	0,46	0,03	6,28
			цукор	5	-	-	4,99	18,95
			сир м,який	115	19,98	9,99	2,22	176,49
			масло рослинне	6	-	6	-	53,94
	хлїббїлий чай з молоком	40 180	хлїббїлий	40	3,08	0,32	19,8	96,4
			суха заварка	0,1	-	-	-	-
			цукор	15	-	-	14,97	56,85
			молоко	200	5,6	5	9,4	104,0
всього за вечеря				10,14	8,13	94,4	611,56	

		всього за день	59,27	55,22	275,15	2020,86
--	--	----------------	-------	-------	--------	---------

ЧЕТВЕРГ ТИЖДЕНЬ

приймiжки	назва стравн	внхiд	набор продуктiв	брутo	бiлки	жири	вуглеводи	калорiї	
снiданок	вермiшельз гуляшем,горошок консервованнй, прокипяченнй	150/80/40	вермiшель	50	5,20	0,55	34,9	168,50	
			вода	150	-	-	-	-	
			м,ясо куряче	98	11,55	16,27	4,43	208,39	
			цукор	5	-	-	4,99	18,95	
			масло вершкове	5	0,07	3,63	0,05	33,07	
			масло рослинне	3	-	3,0	-	26,97	
			горошок консервованнй	40	0,24	0,03	0,69	3,90	
		хлiббiлийзмаслом	40/10	хлiббiлий	40	3,08	0,32	19,8	96,4
		чай	180	заварка суха	0,1	-	-	-	-
		сiк	70	сiк	70	-	-	17,36	29,4
			всього за полуденок		20,14	23,8	82,22	585,58	
обiд	Суп гороховнй	250/6/10	горох	20	4,1	0,4	10,86	59,6	
	на к/б		картоля	70	1,4	0,28	11,41	56,0	
			морква	15	0,2	0,02	1,26	5,1	
			цибуля	15	0,21	-	1,47	6,15	
			масло вершкове	6	0,05	4,38	0,08	39,9	
			масло рослинне	2	-	2,0	-	17,98	
			м,ясо	80	29,76	25,6	-	292,8	
	плов з м'ясом	150/50	рис	27	1,85	0,27	19,39	89,10	
			морква	15	0,2	0,02	1,26	5,1	
			цибуля	15	0,21	-	1,47	6,15	
			масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25	
			масло рослинне	2	-	2,0	-	17,98	
			капуста квашена	40	1,2	0,08	8,0	33,6	
	салат iз квашеної капусти	40	цибуля	15	0,21	-	1,47	6,15	
			олiя	2	0	2	0	17,98	
			масло рослинне	2	-	2,0	-	17,98	
			хлiб житнiй	40	40	7,6	0,9	46,9	231
	компот з фруктiв	180	фрукти	10	0,16	-	6,45	27,36	
цукор			15	-	-	14,97	56,85		
вода			180	-	-	-	-		
всього за обiд			44,82	45,26	121,53	944,32			
вечеря	каша манна на цiльномумолоці	220/5	крупa манна	15	1,55	0,15	10,19	49,2	
			масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25	
			молоко	200	5,6	5	9,4	104,0	
			цукор	5	-	-	4,99	18,95	
	хлiббiлий з маслом	40	хлiббiлий	40	3,08	0,32	19,8	96,4	
	чай солодкнй	180	заварка суха	0,1	-	-	-	-	
			цукор	15	-	-	14,97	56,85	
			вода	180	-	-	-	-	
		всього за вечерю		10,27	9,12	59,42	358,65		
		всього за день		75,23	78,18	245,81	1888,55		

П'ЯТНИЦЯ ПИТИЖДЕНЬ

прийом їжі	назва страви	вихід	набір продуктів	бруто	білки	жири	вуглеводи	калорії	
сніданок	Каша гречана на вершковому маслі	150/50	крупа гречана	40	5,04	1,32	25,28	134	
	огірок солений		масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25	
			вода	78					
	риба тушкована	125	риба с/м	125	16,41	9,65	22,30	237,15	
	хліббілий з вершковим маслом	40	хліббілий	40	3,08	0,32	19,8	96,4	
	чай солодкий	5	масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25	
		180	заварка суха	0,1	-	-	-	-	
			цукор	15	-	-	14,97	56,85	
			вода	180	-	-	-	-	
		яблуко	100		100	-	-	16,4	46,22
			всього за сніданок		24,61	18,59	98,89	637,12	
обід	суп вермішельний з фрикадельками	250	картопля	70	1	0,20	8,15	40,0	
			вермішель	10	1,04	0,11	6,98	33,70	
			куряче м'ясо	50	6,73	6,81	0,26	89,17	
			яйце	1/10	0,63	0,57	0,03	7,85	
			морква	15	0,16	0,01	1,01	4,08	
			цибуля	15	0,21	-	1,47	6,15	
			масло вершкове	4	0,03	2,9	0,05	26,6	
			масло рослинне	3	-	3,0	-	26,97	
		пюре картопляне з вершковим маслом	150	картопля	247	2,96	0,59	24,12	118,40
				масло вершкове	5	0,04	3,65	0,07	33,25
				молоко	20	0,56	0,5	0,94	10,4
		котлета м'ясна	70	м'ясо куряче	100	29,12	29,44	1,12	385,6
				булка	20	1,56	0,5	10,14	52,2
				цибуля	15	0,21	-	1,47	6,15
				мука	5	0,53	0,07	3,66	16,55
				вода	20	-	-	-	-
				яйце	1/10	0,63	0,57	0,03	7,85
				масло рослинне	3	-	3,0	-	26
		салат із вареного буряка	40	буряк	120	1,43	0,10	9,50	39,90
				олія	5	0	5	0	44,95
		хліб житній	40	хліб житній	40	7,6	0,9	46,9	231
	компот з фруктів	180	фрукти	10	0,16	-	6,45	27,36	
			цукор	15	-	-	14,97	56,85	
			вода	180	-	-	-	-	
			всього за обід		54,6	57,92	137,32	1290,98	
вечеря	вареники лінівські сметаною кип'яченою	120/23	сир м'який	80	14,4	7,2	1,6	127,2	
			мука	15	1,59	0,2	10,98	49,65	
			цукор	5	-	-	4,99	18,95	
			яйце	1/4	1,52	1,38	0,08	18,84	
			масло вершкове	2	0,02	1,46	0,03	13,3	
			сметана	25	0,7	5,0	0,8	51,5	
		хліббілий	40	хліббілий	40	3,08	0,32	19,8	96,4
		молоко кип'ячене	200	молоко цільне	200	5,88	5,25	9,87	109,2
			всього за вечерю		27,19	20,81	48,15	485,04	
			всього за день		106,4	97,32	284,76	2413,14	

ПОГОДЖЕНО»
Начальник відділу
державного нагляду за
дотриманням санітарного
законодавства Обухівського
районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
В Київській області


Кузуб Т.М.
« 5 » 12 2019 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ:
Завідувач ЗДО «Пролісок»
Обухівської міської ради



ОРІЄНТОВНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ

**ДНЗ «Пролісок» на зимово-весняний період 2019-2020 р.
(вікова група 3-6 років)**

/Згідно Постанови Кабінету міністрів України від 22.11.2004 р. № 1591/

I ТИЖДЕНЬ					
ПОНЕДІЛОК	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
СНІДАНОК					
Яйце варене	48	6,2	5,6	0,4	77
Ячна каша	100	3.26	4.05	15,7	150.32
Квашена капуста	50	0,9	0,1	2,2	10
Чай з лимоном	180/6	0/0,05	0/0,01	17,96/0,18	68,22/2,04
Хліб пшеничний з маслом	80/10	7	17,8	37,6	332,0
10.30 Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,0
Всього		17.81	27.96	84,44	684,58
ОБІД					
Борщ український з кип'яченою сметаною	250/10	3,48	3,73	17,06	114,70
Сосиска відварена	100	10	26	3	295
Картопля відварена з маслом	150	3,01	3,48	23,02	145,75
Огірок солений	50	0,4	0,05	1.15	6.5
Хліб житній з салом і часником	40/ 10/3	2,64/0.14	0,44/9	18,16/-	89,2/81.6
Компот із сухофруктів	180	1,4	0,0	25,6	108
Всього		21,07	42.7,68	87,99	840,75
ВЕЧЕРЯ					
Молочна манна каша	250	8,23	10,16	28,84	238,46
Ватрушка з творогом (творог -60)	75	11,49	7,42	42,71	273,34
Чай	200	-	-	12,97	49,27
Сир сулугуні	20	4.4	4.64	-	61.0
Всього		24,12	22.22	84,52	622,07
Всього за день		63,0	92,88	256,95	2147.40
I ТИЖДЕНЬ					
ВІВТОРОК	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
СНІДАНОК					
Молочні мучні галушки	250	8,2	10,1	34,7	264
Молоко 200 гр					
Хліб пшеничний з маслом і твердим сиром	40/10/20	8,81	10.9	22,5	222.86
Чай	180	0	0	12.97	49.27

10.30 – Яблуко	100	0,4	0,4	10,4	45,0
Всього		17,41	21,4	80,57	581,13

ОБІД					
Суп гороховий	250	5,52	2,80	21,23	129,06
Голубці з м'ясом та рисом (М'ясо куряче 100гр)	180	14,8	17,11	16,34	274,52
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Компот із суховфруктів	180	0,49	0	29,67	113,22
Всього		23,45	20,35	85,4	606,0

ВЕЧЕРЯ					
Омлет	100	11,1	11,8	4,46	163,0
Ікра бурякова	100	1,28	2,08	8,58	54
Хліб пшеничний	40	3,04	0,36	18,76	92,4
Чай	180	0	0	12,97	49,27
Печиво	50	4,2	4,4	37,8	182
Всього		19,62	18,64	82,57	540,67
Всього за день		60,48	60,39	248,54	1727,8

І ТИЖДЕНЬ					
СЕРЕДА	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал

СНІДАНОК					
Молочна гречана каша	250	4,5	4,8	18,2	135,0
Хліб пшеничний з маслом	80/10	7	17,8	37,6	332
Чай	180	0	0	12,97	49,27
Сир твердий	10	2,2	2,32	-	30,5
10.30 - Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,0
Всього		14,1	25,32	79,17	591,77

ОБІД					
Суп овочевий з кип'яченою сметаною	250/10	3,01	3,66	14,91	102,95
Котлета м'ясна (м'ясо куряче 100 гр., сало 10, часник -5))	70	17,01	17,78	10,52	284,2
Картопляне поре	150	3	3	19,5	133
Огірок солений	50	0,4	0,05	1,15	6,5
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2

Сік	150	0,45	0	20,7	69,0
Всього		26,51	24,93	84,94	684,85

ВЕЧЕРЯ

Творожно вермішелево- яблучна бабка з медом (творог 100гр; мед -10г))	170/10	28,22/0.08	23,63/-	50,32/8	534/32.7
Кавовий напій з молоком	200	4,5	4,8	18,2	135
Всього		32,8	28,43	76,52	701,7
Всього за день		73,32	78,68	240,63	1978,26

I ТИЖДЕНЬ

ЧЕТВЕР

Вихід (гр.) Білки Жири Вуглеводи Енергетична цінність, ккал

СНІДАНОК'

Молочна пшоняна каша	220	4,4	5,5	40,5	229
Хліб пшеничний з маслом	40/10	3,5	8,9	18,8	166
Сир твердий	10	2,2	2,32	-	30,5
Чай	180	0	0	12,97	49,27
10 ³⁰ - Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,60
Всього		10,5	17,12	82,67	520,37

ОБІД

Розсольник з кип'яченою сметаною та рисом	250/10	2,42	3,19	13,59	91,48
Печеня по домашньому (м'ясо куряче 70 гр)	150	13,55	14,20	18,65	237,16
Квашена капуста	50	0,9	1,7	4,13	33,66
Оладки з печінки (печінка куряча 100 гр)	105	21	14,7	5,2	241
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Компот із сухофруктів	180	0,49	0,0	29,67	113,22
Всього		41,00	34,23	89,40	805,72

ВЕЧЕРЯ

Рибна тюфтеля (риба хек -100)	70	9,74	14,6	103,39	191,68
Гречана каша	120	3,82	3,17	19,99	120,34
Огірок солений	30	0,24	0,03	0,69	3,9

Хліб пшеничний	40	3,5	8,9	18,8	166
Чай	200	0	0	12,97	49,27
Всього		17,3	26,7	155,84	531,19
Всього за день		68,8	78,05	327,91	1857,28

I ТИЖДЕНЬ		Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
П'ЯТНИЦЯ						

СНІДАНОК						
Молочна вівсяна каша	250	8,57	11,2	27,12	240,02	
Хліб пшеничний з маслом	40/10	3,5	8,9	18,8	166	
Сир твердий	10	2,2	2,32	-	30,5	
Чай	180	0	0	12,97	49,27	
10 ³⁰ Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,0	
Всього		14,67	22,82	69,29	530,79	

ОБІД		Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
Капустняк з кип'яченою сметаною	250/10					
Гуляш з курки (м'ясо курки 100 гр)	70/30	16,3	27,76	3,6	232,33	
Вермішель відварена	120	5,19	4,27	27,07	166,89	
Салат з буряка	50	0,7	1,4	2,5	25,2	
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2	
Компот ягідний	180	0,17	0	17,36	69,9	
Всього		27,63	40,63	83,51	714,41	

ВЕЧЕРЯ		Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
Риба варена з овочами (риба хек 80 гр, овочі -30)	70					
Картопляне пюре	150	3	3	19,5	133	
Огірок солений	50	0,4	0,05	1,15	6,5	
Пшеничний хліб	40	2,4	11,6	24	212	
Чай	180	0	0	12,97	49,27	
Всього		21,04	20,66	59,7	556,99	
Всього за день		63,34	84,11	212,5	1802,19	

II ТИЖДЕНЬ		Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
ПОНЕДІЛОК						

СНІДАНОК					
Омлет	80	6,52	11,46	24,64	156,28
Пшенична каша з маслом(крупя - 30г)	120	3,6	3	18	123,6
Квашена капуста	50	0,9	1,4	5,8	39,2
Хліб пшеничний з маслом	80/10	6/0,08	2,32/7,25	38,24/0,13	211,2/66,1
Чай	180	0	0	12,97	49,27
10 ³⁰ Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,0
Всього		17,50	25,83	110,18	690,65
ОБІД					
Розсольник з кип'яченою сметаною та рисом(рис-5г)	250/10	2,42	3,19	13,59	91,48
Сосиска молочна	100	11	23,9	1,6	266
Овочеve рагу	120	2	7,5	41,59	136,53
Ікра бурякова	40	0,98	3,05	6,14	55,8
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Сік	150	0,45	0	20,7	69,0
Всього		19,49	38,08	101,78	708,01
ВЕЧЕРЯ					
Молочна манна каша	250	8,23	10,16	28,84	238,46
Ватрушка з творогом (творог 50 гр)	75	11,49	7,42	42,71	273,34
Чай/твердий сир	200/20	0/4.4	0/4.64	12,97/-	49,27/61
Всього		24,12	22,22	84,52	622,07
Всього за день		61.11	86,13	296,48	2010.73
ІІ ТИЖДЕНЬ					
ВІВТОРОК	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
СНІДАНОК					
Молочний вермішельний суп	250	8,24	10,1	22,95	264
Хліб пшеничний з маслом	80/10	7	8,58	22,5	192,36
Сир сулугуні	20	4,4	4.64	-	61.0

Чай	180	0	0	12,97	49,27
10.30-Яблуко	100	0,4	0,4	10,4	45,0
Всього		20,04	23,72	68,82	611,63

ОБІД					
Капустняк з кип'яченою сметаною	250/10	2,63	6,76	14,82	130,89
Котлета м'ясна (м'ясо куряче 100 гр, сало -10, часник-5)	65	9,1	15,6	5,8	209
Гречана каша з маслом	100	3,26	4,46	15,85	116,82
Салат з буряка	50	0,7	1,4	2,5	25,2
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Компот із сухофруктів	180	1,4	0,0	25,6	108
Всього		19,73	28,66	82,73	679,11

ВЕЧЕРЯ					
Лінійні вареники з медом (творог 100гр/мед 20гр)	120/20	17,7/0,16	18,72/-	28,48/16	271/65,4
Какао з молоком	180	3,6	3,6	30,6	185
Печиво	50	4,2	4,4	37,8	182
Всього		25,66	26,72	112,88	703,40
Всього за день		65,43	79,1	264,43	1994,14

П ТИЖДЕНЬ					
СЕРЕДА	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал

СНІДАНОК					
Молочна рисова каша	250	8,7	10,8	41,8	306,5
Хліб пшеничний з маслом	40/10	3,5	8,9	18,8	166
Сир сулугуні	10	2,2	2,32	-	30,5
Чай	180	0	0	12,97	49,27
10 ³⁰ Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45
Всього		14,80	22,42	83,93	597,27

ОБІД					
Овочевий суп з кип'яченою сметаною	250/10	3,01	3,66	14,91	102,95
Риба тушкована з овочами (риба хек)	70/30	15,24	6,01	10,1	120,16

100 гр)					
Картопляне пюре	120	2,5	4,8	22,4	148
Огірок солений	50	0,4	0,05	1.15	6.5
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Сік	150	0,45	0	20.7	69.0
Всього		24,24	14,96	87.42	535.81

ВЕЧЕРЯ

Оладки з печінки (печінка куряча 100 гр)	105	21	14,7	5,2	241
Ікра бурякова	70	0,896	1.456	6.006	37.8
Хліб пшеничний	40	3,04	0,36	18,76	22,4
Сир сулугуні	20	4,4	4,64	-	61
Чай з лимоном	180/6	0/0,05	0/0,01	17,96/0,18	68,22/2,04
Всього		29,386	21,166	48,106	432.46
Всього за день		68,426	58.546	219,496	1565.54

II ТИЖДЕНЬ

ЧЕТВЕР	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
--------	-------------	-------	------	-----------	----------------------------

СНІДАНОК

Молочна пшоняна каша	220	4	5,5	40,5	229
Хліб пшеничний з маслом	40/10	3,5	8,9	18,8	166
Сир сулугуні	20	4.4	4.64	-	61.0
Чай	180	0	0	12,97	49,27
10 ³⁰ Яблуко	100	0,8	-	11,3	100
Всього		12,7	19.04	83,57	605.27

ОБІД

Борщ з кип'яченою сметаною	250	3,48	3,73	17,06	114,70
Плов з м'ясом (м'ясо куряче 100 гр)	160	17,6	11,2	36,8	384
Квашена капуста	50	0,9	0,1	2,2	10
Хліб житній з салом і часником(сало - 10, часник -2)	40	2,64/0.14	0,44/9	18,16/-	89,2/81.6
Сік	150	0,45	0	21.7	69.0
Всього		25,21	24.47	95,92	748,5

ВЕЧЕРЯ					
Рибна тюфтеля (риба хек 100 гр)	70	9,74	14,6	13,89	191,68
Картопляне пюре	150	3	3	19,5	133
Огірок солений	50	0,4	0,05	1.15	6.5
Хліб пшеничний	40	3,04	0,36	18,76	92,4
Чай	180	0	0	12,97	49,27
Печиво	50	4,2	4,4	37,8	182
Всього		20,38	22,41	104,07	654,85
Всього за день		58,29	65,92	283,56	2008.62

П ТИЖДЕНЬ

П'ЯТНИЦЯ	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
-----------------	--------------------	--------------	-------------	------------------	-----------------------------------

СНІДАНОК

Молочна геркулесова каша	250	8,43	13,77	28,68	302,25
Хліб пшеничний з маслом	40/10	3,5	8,9	18,8	166
Сир сулугуні	20	4,4	4.64	-	61,0
Чай	180	0	0	12,97	49,27
10-30 Яблуко	100	0.4	0.4	10.4	45.0
Всього		16,73	27.71	70.85	574,25

ОБІД

Бурячник з кип'яченою сметаною	250/10	4,09	3,36	40,36	153,59
Тюфтеля м'ясна з рисом (м'ясо куряче 100 гр.,рис -25)	100	29,16	9,097	21,544	231,24
Капуста тушкована	90	0,77	4,57	8,15	82,42
Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Компот з сухофруктів	180	1,4	0,0	25,6	108
Всього		38,06	17,467	103,814	664,45

ВЕЧЕРЯ

Оладки з медом (мед 20 гр)	120/20	7,38	9,22	77,04	277,03
Кавовий напій з молоком	180	4,48	4,00	22,49	140,05
Печиво	50	4,2	4,4	27,8	182
Всього		16,06	17,62	126.61	599,08
Всього за день		70,85	62,797	301.274	1777,78