

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/

І ТИЖДЕНЬ ПОНЕДІЛОК		Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
<b>СНІДАНОК</b>					0,4	77
Яйце варене	48	6,2	5,6	15,7		150,32
Ячна каша	100	3,26	4,05	2,2		10
Квашена капуста	50	0,9	0,1	17,96/0,18		68,22/2,04
Чай з лимоном	180/6	0/0,05	0/0,01	37,6		332,0
Хліб пшеничний з маслом	80/10	7	17,8			45,0
10.30 Яблуко	100	0,40	0,40	10,40		684,58
<b>Всього</b>		<b>17,81</b>	<b>27,96</b>	<b>84,44</b>		
<b>ОБІД</b>					17,06	114,70
Борщ український з кип'яченою сметаною	250/10	3,48	3,73			295
Сосиска відварена	100	10	26	3		145,75
Картопля відварена з маслом	150	3,01	3,48	23,02		6,5
Огірок солений	50	0,4	0,05	1,15		89,2/81.6
Хліб житній з салом і часником	40/ 10/3	2,64/0.14	0,44/9	18,16/-		108
Компот із сухофруктів	180	1,4	0,0	25,6		840,75
<b>Всього</b>		<b>21,07</b>	<b>42,7,68</b>	<b>87,99</b>		
<b>ВЕЧЕРЯ</b>					28,84	238,46
Молочна манна каша	250	8,23	10,16	42,71		273,34
Ватрушка з творогом (творог -60)	75	11,49	7,42	12,97		49,27
Чай	200	-	-	-		61,0
Сир сулугуні	20	4,4	4,64	84,52		622,07
<b>Всього</b>		<b>24,12</b>	<b>22,22</b>	<b>84,52</b>		<b>2147,40</b>
<b>Всього за день</b>		<b>63,0</b>	<b>92,88</b>	<b>256,95</b>		
І ТИЖДЕНЬ ВІВТОРОК		Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
<b>СНІДАНОК</b>					34,7	264
Молочні мучні галушки	250	8,2	10,1			222,86
Молоко 200 гр				10,9	22,5	
Хліб пшеничний з маслом і твердим сиром	40/10/20	8,81				49,27
Чай	180	0	0	12,97		

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

### 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
<b>Всього</b>		<b>23,45</b>	<b>20,35</b>	<b>85,4</b>	<b>606,0</b>

### 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
<b>Всього</b>		<b>19,62</b>	<b>18,64</b>	<b>82,57</b>	<b>540,67</b>
<b>Всього за день</b>		<b>60,48</b>	<b>60,39</b>	<b>248,54</b>	<b>1727,8</b>

### I ТИЖДЕНЬ

СЕРЕДА	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
<b>СНІДАНОК</b>					
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
<b>Всього</b>		<b>14,1</b>	<b>25,32</b>	<b>79,17</b>	<b>591,77</b>

### 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 пюре	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
<b>Всього</b>		<b>26,51</b>	<b>24,93</b>	<b>84,94</b>	<b>684,85</b>

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

<b>I ТИЖДЕНЬ</b>					
<b>ЧЕТВЕР</b>	<b>Вихід (гр.)</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність, ккал</b>

<b>СНІДАНОК'</b>					229
Молочна пшоняна каша	220	4,4	5,5	40,5	
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 <sup>30</sup> Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,60
<b>Всього</b>		<b>10,5</b>	<b>17,12</b>	<b>82,67</b>	<b>520,37</b>

<b>ОБІД</b>					91,48
Розсольник з кип'яченою сметаною та рисом	250/10	2,42	3,19	13,59	
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
<b>Всього</b>		<b>41,00</b>	<b>34,23</b>	<b>89,40</b>	<b>805,72</b>

<b>ВЕЧЕРЯ</b>					191,68
Рибна тюфтеля (риба хек -100)	70	9,74	14,6	103,39	
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
<b>Всього</b>		<b>17,3</b>	<b>26,7</b>	<b>155,84</b>	<b>531,19</b>
<b>Всього за день</b>		<b>68,8</b>	<b>78,05</b>	<b>327,91</b>	<b>1857,28</b>

### I ТИЖДЕНЬ

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

#### 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 <sup>30</sup> Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,0
<b>Всього</b>		<b>14,67</b>	<b>22,82</b>	<b>69,29</b>	<b>530,79</b>

#### ОБІД

Капустняк з кип'яченою сметаною	250/10	2,63	6,76	14,82	130,89
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
<b>Всього</b>		<b>27,63</b>	<b>40,63</b>	<b>83,51</b>	<b>714,41</b>

#### ВЕЧЕРЯ

Риба варена з овочами (риба хек 80 гр, овочі -30)	70	15,24	6,01	2,08	156,22
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
<b>Всього</b>		<b>21,04</b>	<b>20,66</b>	<b>59,7</b>	<b>556,99</b>
<b>Всього за день</b>		<b>63,34</b>	<b>84,11</b>	<b>212,5</b>	<b>1802,19</b>

### II ТИЖДЕНЬ

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

<b>СНІДАНОК</b>					
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 <sup>30</sup> Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,0
<b>Всього</b>		<b>17,50</b>	<b>25,83</b>	<b>110,18</b>	<b>690,65</b>
<b>ОБІД</b>					
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
<b>Всього</b>		<b>19,49</b>	<b>38,08</b>	<b>101,78</b>	<b>708,01</b>
<b>ВЕЧЕРЯ</b>					
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
<b>Всього</b>		<b>24,12</b>	<b>22,22</b>	<b>84,52</b>	<b>622,07</b>
<b>Всього за день</b>		<b>61.11</b>	<b>86,13</b>	<b>296,48</b>	<b>2010.73</b>
<b>ІІ ТИЖДЕНЬ</b>					
<b>ВІВТОРОК</b>	<b>Вихід (гр.)</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність, ккал</b>
<b>СНІДАНОК</b>					
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
<b>Всього</b>		<b>20,04</b>	<b>23,72</b>	<b>68,82</b>	<b>611,63</b>

<b>ОБІД</b>					
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
<b>Всього</b>		<b>19,73</b>	<b>28,66</b>	<b>82,73</b>	<b>679,11</b>

<b>ВЕЧЕРЯ</b>					
Ліниві 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
<b>Всього</b>		<b>25,66</b>	<b>26,72</b>	<b>112,88</b>	<b>703,40</b>
<b>Всього за день</b>		<b>65,43</b>	<b>79,1</b>	<b>264,43</b>	<b>1994,14</b>

<b>П ТИЖДЕНЬ</b>					
<b>СЕРЕДА</b>	<b>Вихід (гр.)</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність, ккал</b>

<b>СНІДАНОК</b>					
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 <sup>30</sup> Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45
<b>Всього</b>		<b>14,80</b>	<b>22,42</b>	<b>83,93</b>	<b>597,27</b>

<b>ОБІД</b>					
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
<b>Всього</b>		<b>24,24</b>	<b>14,96</b>	<b>87,42</b>	<b>535,81</b>

<b>ВЕЧЕРЯ</b>					241
Оладки з печінки (печінка куряча 100 гр)	105	21	14,7	5,2	
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
<b>Всього</b>		<b>29,386</b>	<b>21,166</b>	<b>48,106</b>	<b>432,46</b>
<b>Всього за день</b>		<b>68,426</b>	<b>58,546</b>	<b>219,496</b>	<b>1565,54</b>

<b>II ТИЖДЕНЬ</b>					
<b>ЧЕТВЕР</b>	<b>Вихід (гр.)</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність, ккал</b>
<b>СНІДАНОК</b>					229
Молочна пшоняна каша	220	4	5,5	40,5	166
Хліб пшеничний з маслом	40/10	3,5	8,9	18,8	61,0
Сир сулугуні	20	4,4	4,64	-	49,27
Чай	180	0	0	12,97	100
10 <sup>30</sup> Яблуко	100	0,8	-	11,3	605,27
<b>Всього</b>		<b>12,7</b>	<b>19,04</b>	<b>83,57</b>	

<b>ОБІД</b>					114,70
Борщ з кип'яченою сметаною	250	3,48	3,73	17,06	384
Плов з м'ясом (м'ясо куряче 100 гр)	160	17,6	11,2	36,8	10
Квашена капуста	50	0,9	0,1	2,2	89,2/81,6
Хліб житній з салом і часником(сало - 10, часник -2)	40	2,64/0,14	0,44/9	18,16/-	
Сік	150	0,45	0	21,7	69,0
<b>Всього</b>		<b>25,21</b>	<b>24,47</b>	<b>95,92</b>	<b>748,5</b>



<b>ВЕЧЕРЯ</b>					
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
<b>Всього</b>		<b>20,38</b>	<b>22,41</b>	<b>104,07</b>	<b>654,85</b>
<b>Всього за день</b>		<b>58,29</b>	<b>65,92</b>	<b>283,56</b>	<b>2008,62</b>
<b>П ТИЖДЕНЬ</b>					
<b>П'ЯТНИЦЯ</b>	<b>Вихід (гр.)</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність, ккал</b>
<b>СНІДАНОК</b>					
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
<b>Всього</b>		<b>16,73</b>	<b>27,71</b>	<b>70,85</b>	<b>574,25</b>
<b>ОБІД</b>					
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
<b>Всього</b>		<b>38,06</b>	<b>17,467</b>	<b>103,814</b>	<b>664,45</b>
<b>ВЕЧЕРЯ</b>					
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
<b>Всього</b>		<b>16,06</b>	<b>17,62</b>	<b>126,61</b>	<b>599,08</b>
<b>Всього за день</b>		<b>70,85</b>	<b>62,797</b>	<b>301,274</b>	<b>1777,78</b>