

«ПОГОДЖЕНО»

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

Т Кузуб Т.М.

« 9 » серпня 2019р.



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідуюча ДНЗ «Світлячок»

Р.І. Єременко Єременко Р.І.

« _____ » _____ 2019р.

ПЕРСПЕКТИВНЕ 10-ДЕННЕ МЕНЮ

на зимово - весняний період 2019-2020рр.

ДНЗ «СВІТЛЯЧОК»

I 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 I 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

I тиждень

ВІВТОРОК

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Каша геркулесова 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 Яблуко	100	0,4	-	10,10	42,00
Всього:	-	20.17	30.06	78.61	631.93
Обід					
Розсольник з кип. сметаною	250 / 10	8,97	5,87	18,55	200,61
Сметана	10				
Картопля-пюре	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 капусти 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					
Рогалик 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

I 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 зимова- 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

Лініві 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