



Дошкільний навчальний заклад ясла-садок комбінованого типу
«Дударик»

вул. Б. Хмельницького, 22, м.Обухів, Київська обл., 08700,
тел. (04572) 53-082, телефакс (04572) 53-082
e-mail:

№ 60 від 07.02.2020 року

Начальнику Обухівського районного
управління Головного управління

Держпродспоживслужби

в Київській області

Заскалеті В.М.

Директора ЗДО «Дударик»

Литовченко Л.В.

Просимо Вас, розглянути та погодити меню на зимово-весняний період для дітей вікової категорії від трьох до шести років. Вартість харчування за день на одну дитину становить 40 гривень.

Директор ЗДО «Дударик» *Л.В. Литовченко* Литовченко



N BX-10-30.18/72/20
11.02.2020

ПОГОДЖЕНО:

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



Т.М. Кузуб

«12» 02 2020 р.

Затверджено:

Завідуюча ДНЗ «Дударик»


Л.В. Литовченко


2020 р.

Примірне двотижневе меню

по ДНЗ «Дударик»

на зимово-весняний період

2020 навчального року

(з 3-х до 6-ти років)

I тиждень

Понеділок	Нетто	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок						
Каша гречана розсипчаста		120	4,48	4,79	22,17	150,32
Риба тушкована з овочами:		125	13,11	3,74	7,92	113,53
Риба	75					
Цибуля	32					
морква	56					
Огірок солоний	40	40	0,32	0,04	0,92	5,20
Чай з лимоном:		180/6	0/0,05	0/0,01	17,96/0,18	68,22/2,04
лимон	6					
Булка з маслом		40/5	5,9	10,2	54,7	104/33,7
Яблуко	100	100	0,40	0,40	10,40	45
Всього:			24,26	19,18	114,56	522,01
Обід						
Суп польовий:		250	3,12	2,82	23,27	103,81
Цибуля	12					
Морква	12					
Фрекаделька м'ясна:		22	4,9	4,2	0,22	49,4
М'ясо	25					
цибуля	2,2					
Голубці ліниві з курячим м'ясом:		170	16,88	17,64	16,38	280,21
Цибуля	12					
Морква	12					
Капуста	105					
Томат	2					
М'ясо	60					
Компот із яблук		180	0,11	0,11	17,88	49,45
Хліб житній з салом та часником		40/10/5	3,08	9,74	19,66	173,9
Печиво		25	3,10	4,2	21,3	129
Всього:			31,19	38,71	98,71	785,77
Вечеря						
Молочна манна каша:		220	7,32	8,79	25,30	208,50
молоко	200					
Пиріжок з родзинками:		85	5,21	4,10	44,48	224,63
молоко	13					
Кавовий напій з молоком:		180	4,48	4	22,49	140,05
молоко	160					
Всього:			17,01	16,89	92,27	573,18
Всього за день:			72,46	74,78	305,54	1880,96

Вівторок	Нетто	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок						
Омлет ковбасний:		110	9,14	17,37	1,80	199,91
Молоко	22,5					
ковбаса	26					
Овочі, припущені в молочному соусі:		60/14	5,59/0,38	0,83/1,29	10,74/1,44	39,58/18,53
Морква	45					
Горошок зелений	9					
капуста	30					
молоко	7					
Чай з молоком:		200	2,80	2,50	18,67	105,06
молоко	100					
Булка з маслом		40/5	5,9	10,2	54,7	104/33,7
Яблуко	100	100	0,40	0,40	10,40	45
Всього:			24,21	32,59	97,75	545,78
Обід						
Суп картопляний з галушками:		250/15	1,54/1,99	3,59/0,95	10,56/8,06	81,20/47,18
Морква	12					
Цибуля	12					
Тюфтелі рисово-м'ясні:		135	20,93	21,17	24,24	337,03
М'ясо	95					
Цибуля	12					
Морква	12					
томат	2					
Капуста тушкована:		110	2,21	5,32	14,84	99,26
Капуста	98					
Морква	2					
Цибуля	4					
томат	3					
Компот із сухофруктів:		180	0,49	0	29,67	113,22
сухофрукти	18					
Хліб житній		40	2,64	0,44	18,16	89,2
Всього:			29,8	31,47	105,53	767,09
Вечеря						
Кефір	150	150	4,50	1,50	6	60
Сирники з соусом сметанним:		120/15	22,57/0,70	14,84/5,18	33,19/1,96	349,65/56,89
Сир кисломолочний	111					
родзинки	11					
Какао з молоком:		180	5,45	4,70	21,83	147,67
молоко	160					
Печиво	25	25	3,10	4,2	21,3	129
Всього:			36,32	31,44	84,28	743
Всього за день:			90,33	95,5	287,56	2056,08

Середа	Нетто	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок						
Суп молочний вермішелевий: молоко	160	200	7,67	7,96	35,50	243,90
Какао з молоком: молоко	160	180	5,45	4,70	21,83	147,67
Булка з маслом і твердим сиром: Сир твердий	10	40/5/10	5,6	7,26	20,42	175,97
Яблуко запечене: яблуко	123	100	0,49	0,49	18,78	78,09
Всього:			19,21	20,41	96,53	645,63
Обід						
Капусняк: Капуста Морква Цибуля томат	42 9 10 2	250	3,11	4,09	15,51	112,27
Зрази картопляно-м'ясні: М'ясо цибуля	60 20	190	15,67	22,50	29,48	385,72
Буряк припущений з сметаною: буряк	54	60	0,90	1,80	5,48	39,03
Сік	70	70	0	0	8,3	35
Хліб житній		40	2,64	0,44	18,16	89,2
Всього:			22,32	28,83	76,93	661,22
Вечеря						
Каша пшенична в'язка		120	5,02	4,17	30,88	181,12
Рибне суфле: Риба цибуля молоко	78 6 10	95	14,24	5,09	1,14	105,72
Салат із свіжої капусти та моркви/ Капуста Морква цибуля огірок солоний: огірок	44 6 7 40	60 40	0,97 0,32	2,05 0,04	3,70 0,92	34,77 5,20
Булка		40	3,04	0,36	18,76	104
Чай з молоком: молоко	100	200	2,80	2,50	18,67	105,06
Всього:			26,07 25,42	14,17 12,16	73,15 70,37	530,67 501,1
Всього за день:			67,6 66,95	63,41 61,4	246,61 243,83	1837,52 1807,95

Четвер	Нетто	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок						
Запіканка вермішелево-сирна зі сметаною:		145,25	25,34	20,51	18,84	359,10
Сир кисломолочний	125					
Кавовий напій з молоком:		180	4,48	4	22,49	140,05
молоко	160					
Печиво	25	25	3,10	4,2	21,3	129
Всього:			32,92	28,71	62,63	628,15
Обід						
Борщ український з пампушками:		250/60	1,00/5,64	3,41/4,65	5,19/33,62	99,80/187,87
Капуста	24					
Цибуля	12					
Буряк	24					
Морква	12					
Томат	2					
Молоко (на пампушки)	25					
Каша ячнева в'язка		60	1,33	1,62	8,82	55,35
Котлета м'ясна:		100	23,91	28,31	13,87	406,56
М'ясо	120					
цибуля	9					
Салат з огірків солоних:		55	0,46	3,04	1,79	35,97
Огірки	44					
цибуля	8					
Горошок зелений зі сметанним:		60/3	2,70	1,70	7,72	54,88
горошок	50					
Компот із фруктів:		180	0,28	0,18	21,57	86,42
фрукти	35					
Хліб житній		40	2,64	0,44	18,16	89,2
Всього:			37,78	43,35	110,74	1016,05
Вечеря						
Молочний рисовий суп:		200	3,81	4,09	12,58	119,01
молоко	100					
Шарлотка яблучна:		164	7,79	10,38	58,14	354,96
Яблука	68					
молоко	30					
Чай з молоком:		200	2,80	2,50	18,67	105,06
молоко	100					
Всього:			14,4	16,97	89,39	579,03
Всього за день:			85,1	89,03	262,76	2223,23

П'ятниця	Нетто	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок						
Молочна пшоняна каша: молоко	200	220	7,71	7,77	26,52	205,43
Грінка із соусом із сухофруктів: Яблука сушені молоко	4 20	66/10	4,54	4,26	25,67	164,29
Какао з молоком: молоко	160	180	5,45	4,70	21,83	147,67
Банан	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Всього:			19,2	17,23	95,02	613,39
Обід						
Суп манний з фрикадельками: Цибуля Морква М'ясо Цибуля(у фрикадельки)	12 12 37 12	250/35	2,40/7,44	2,49/7,27	17,6/1,47	96,72/100,37
Печеня по домашньому: М'ясо Цибуля морква	60 10 16	150	13,55	14,20	18,65	237,16
Оладки капустяні: Капуста молоко	160 20	190	6,46	10,71	20,38	198,09
Сік	70	70	0	0	8,3	35
Хліб житній		40	2,64	0,44	18,16	89,2
Всього:			32,49	35,11	76,26	721,54
Вечеря						
Каша рисова розсипчаста		150	3,86	4,89	38,82	217,88
Риба запечена: Риба молоко	75 20	125	16,41	9,65	22,30	237,15
Ікра кабачкова (консервована): Ікра кабачкова	50	50	0,76	3,56	3,08	47,60
Булка		40	3,04	0,36	18,76	104
Чай		200	0	0	12,97	49,27
Всього:			70,11	63,13	267,75	655,9
Всього за день:			75,76	70,08	267,21	1990,83

II тиждень

Понеділок	Нетто	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок						
Макарони з твердим сиром:		130/19	5,27/4,37	4,18/5,51	34,95/0	201,57/68,40
Сир твердий	19					
Ковбаса (сосиска)	62	62	6,6	14,35	0	159
Салат з буряка й цибулі:		105	1,5	0	0,22	85,80
Буряк	95					
цибуля	5					
Кавовий напій на згущеному молоці:		180	2,63	0,14	28,83	125,12
Молоко згущене	30					
Булка		40	3,04	0,36	18,76	104
Яблуко	100	100	0,2	0	10,1	42
Всього:			26,47	34,38	92,86	785,89
Обід						
Розсольник :		230	2,32	3,41	14,54	99,39
Морква	8					
Цибуля	8					
огірки	16					
Рагу овочеве:		150	2,65	5,17	14,49	112,86
Морква	26					
Горошок	9					
Капуста	45					
Цибуля	10					
томат	2					
Битки парові		55	8,06	10,11	4,71	108,76
М'ясо	38					
молоко	10					
Сік		175	0,35	0	31,85	131,25
Хліб житній		40	2,64	0,44	18,16	89,2
Печиво	25	25	3,10	4,2	21,3	129
Всього:			19,12	23,33	105,05	670,46
Вечеря						
Млинці з повидлом яблучним:		75/20	7,16	9,99	59,66	344,06
Молоко	25					
Повидло яблучне	20					
Кефір	180	180	5,40	1,80	7,20	72
Чай з молоком:		200	2,80	2,50	18,67	105,06
молоко	100					
Булка з маслом:		40/5	5,9	10,2	54,7	104/33,7
Всього:			21,26	24,49	140,23	658,82
Всього за день:			66,85	82,2	338,14	2115,17

Вівторок	Нетто	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок						
Молчна рисова каша з маслом: молоко	170	220	5,99	6,60	25,22	183,29
Булка з маслом і твердим сиром: Сир твердий	10	40/5/10	5,6	7,26	20,42	175,97
Чай з лимоном: лимон	6	180/6	0/0,05	0/0,01	17,96/0,18	68,22/2,04
Банан	100	100	1,50	0,50	21,00	96
Всього:			13,14	14,37	84,78	525,52
Обід						
Борщ буряковий: Буряк Морква Цибуля томат	54 11 6 2	230	2,08	3,16	15,73	98,01
Пшенична каша з маслом Битки м'ясні в молочному соусі: М'ясо цибуля молоко	80 8 17	120 80/45	5,02 16,87/1,11	4,17 15,40/3,53	30,88 10,66/4,05	181,12 219,46/51,65
Капуста тушкована: Капуста Морква Цибуля Томат	98 2 4 2	110	2,21	5,32	14,84	99,26
Компот із сухофруктів: Фрукти сушені	18	180	0,49	0	29,67	113,22
Хліб житній		40	2,64	0,44	18,16	89,2
Всього:			30,42	32,02	123,99	851,92
Вечеря						
Вареники лінівні з сметаною: Сир кисломолочний Молоко кип'ячене Печиво	113 180 25	130/13 180 25	22,90 5,04 3,10	15,67 4,50 4,2	22,37 8,46 21,3	317,72 93,60 129
Всього:			31,04	24,37	52,13	540,32
Всього за день:			74,6	70,76	260,90	1917,76

Середа	Нетто	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок						
Молчна манна каша: молоко	200	220	7,32	8,79	25,30	208,50
Булка з маслом і медом: мед	10	40/5/10	2,82	4,2	19,98	167,55
Какао на молоці: молоко	180	180	6,01	5,20	19,78	146,70
Яблуко запечене	123	100	0,49	0,49	18,78	78,09
Всього:			16,64	18,68	83,84	6,84
Обід						
Суп гороховий з грінками: Морква цибуля	12 12	250/15	5,47/1,52	5,79/0,18	21,23/9,38	1555,41/46,20
Каша перлова		60	1,24	1,59	8,80	54,83
Гуляш м'ясний: М'ясо Цибулі томат	100 13 5	80	18,99	19,03	3,52	225,87
Капуста тушкована: Капуста Морква Цибуля томат	98 2 2 2	110	2,21	5,32	14,84	99,26
Компот із сухофруктів: Фрукти сушені	18	180	0,49	0	29,67	113,22
Хліб житній		40	2,64	0,44	18,16	89,2
Всього:			32,56	32,35	105,66	783,99
Вечеря						
Картопляне пюре: молоко	35	150	3,53	5,01	21,91	150,47
Котлета рибна: Риба Молоко цибуля	95 15 14	130	17,88	7,91	12,62	192,54
Салат з солоних огірків та цибулі: Огірки цибуля	44 8	55	0,46	3,04	1,79	35,97
Чай		200	0	0	12,97	49,27
Булка		40	3,04	0,36	18,76	104
Всього:			24,91	16,32	68,05	532,25
Всього за день:			74,11	67,35	257,49	1917,08

Четвер	Нетто	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок						
Каша пшенична в'язка		120	5,02	4,17	30,88	181,12
Буряк припущений з сметаною:		60	0,90	1,80	5,48	39,03
буряк	54					
Кавовий напій з молоком:		180	4,48	4,00	22,49	140,05
молоко	160					
Булка з маслом і твердим сиром:		40/5/10	5,6	7,26	20,42	175,97
Сир твердий	10					
Банан	100	100	1,50	0,50	21,00	96
Всього:			17,5	17,73	100,27	632,17
Обід						
Суп овочевий:		200	3,20	4,38	17,77	122,57
Капуста	30					
Морква	16					
Горошок зелений	15					
цибуля	8					
Картопляне пюре:		150	3,53	5,01	21,91	150,47
молоко	35					
Тюфтелі м'ясні в сметанно-томатному соусі:		90/30	19,42/0,36	22,02/0,78	15,94/2,40	308,94/18,51
М'ясо	85					
Молоко	19					
цибуля	10					
Салат з капусти та яблук:		60	0,78	5,10	3,84	62,50
Капуста	40	50	0,76	3,56	3,08	47,60
яблуко	15					
/ікра кабачкова (консервована):						
Ікра кабачкова	50					
Компот із фруктів:		180	0,28	0,18	21,57	86,42
фрукти	35					
Хліб житній		40	2,64	0,44	18,16	89,2
Всього:			30,21	37,91	101,59	838,61
			30,19	36,37	100,83	823,71
Вечеря						
Запіканка сирна з крупною манною:		125	19,49	12,11	16,09	248,52
Сир кисломолочний	90					
молоко	23					
Кісіль молочний:		185	5,05	4,50	28,21	150,07
молоко	180					
Печиво з медом	25/10	25/10	3,10/0,1	4,2/0,02	21,3/7,6	129/30,7
Всього:			27,74	20,83	73,2	558,29
Всього за день:			75,45	76,47	275,06	2029,07
			75,43	74,93	274,3	2014,17

П'ятниця	Брутто	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок						
Картопляне пюре: молоко	35	150	3,53	5,01	21,91	150,47
Хек варений з овочами: Риба Цибуля Морква томат	95 12 12 2	100	16,20	5,10	2,57	119,71
Ікра бурякова: Буряк цибуля	45 7	60	0,78	2,05	5,19	39,75
Чай з лимоном: лимон	6	180/6	0/0,05	0/0,01	17,96/0,18	68,22/2,04
Булка з маслом		40/5	5,9	10,2	54,7	104/33,7
Яблуко	100	100	0,2	0	10,1	42
Всього:			26,66	22,37	112,61	526,52
Обід						
Суп з рибними фрикадельками: Цибуля морква риба цибуля(у фрикадельки)	12 12 43 3	250/40	1,42/7,43	2,40/0,72	10,37/0,32	69,46/37,18
Плов із м'ясом: М'ясо Цибуля Морква	95 8 8	170	19,44	22,66	21,55	368,48
Капуста тушкована: Капуста Морква Цибуля томат	98 2 4 3	110	2,21	5,32	14,84	99,26
Каша гречана розсипчаста		160	5,11	4,95	25,33	167,07
Сік	175	175	035	0	31,85	131,25
Хліб житній		40	2,64	0,44	18,16	89,2
Всього:			33,64	31,54	100,04	795,18
Вечеря						
Молочна манна каша: молоко	200	220	7,32	8,79	25,30	208,50
Пиріжки з яблучним повидлом: Молоко Повидло яблучне	20 5	115	7,34	6,94	45,77	258,85
Какао з молоком: молоко	160	180	5,45	4,70	21,83	147,67
Всього:			20,11	20,43	92,9	615,02
Всього за день:			80,41	74,34	305,55	1936,72