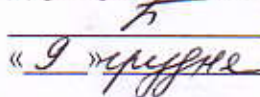


«ПОГОДЖЕНО»


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

 Т.М.Кузуб
« 9 » грудня 2019 року

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Директор дошкільного навчального

закладу (ясла-садка) комбінованого
типу «Катруся»

 Т.Г.Рогоза
« 10 » грудня 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						
			Яйце	50	50				
			Цукор	1/4	15				
	Масло вершкове	10	10						
		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				
Піріжок з м'ясом вареним та гречкою/ Піріжок з вареною рибою		160				6.3	5.6	35.3	256.6
			М'ясо	70	50				
			Цибуля	10	8				
			Крупа гречана	20	20				
			Молоко	40	40				
Тушений буряк		50	Борошно	50	50	1.6	2.4	8.3	95.6
			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 пюре		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	180	180				
		Цукор	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				11.6	9.5	28.9	253.9
			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	Енергети чна 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 морожених 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 кни'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				
			Масло 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 мrożених 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 морожених фруктів		180				0.4	-	21.8	94.7
Всього						33.68	24.07	110.65	834.0
ВЕЧЕРЯ									
Овочева рагу		230				16.5	13.3	23.5	286.7
Булочка з маком		85				4.9	3.8	40.5	215.9
Какао на молотці		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 морожених 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