**Погоджено: Затверджено:**

Начальник Яготинського Завідувач ДНЗ №2 «Дюймовочка»

районного управління ГУДПСС м. Яготин

в Київській області

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Омельченко В.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М.Сідак

**Примірне двотижневе**

**меню на літній**

**період**

Яготинського ДНЗ №2 «Дюймовочка»

м.Яготин

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва страви | Вихід страви | | | | | | | | | Енергетична цінність | |
| Ясла | | | | | | | Сад | | Ясла | Сад |
| 1 | 2 | | | | | | | 3 | | 4 | 5 |
| **Перший тиждень** | | | | | | | | | |  |  |
| **Понеділок** | | | | | | | | | |  |  |
| Сніданок | | | | | | | | | |  |  |
| Каша пшенична в’язка | 110 | | | | | | | 160 | | 123,78 | 200,57 |
| Яйце варене | 40 | | | | | | | 40 | | 62,80 | 62,80 |
| Свіжий огірок | 32 | | | | | | | 64 | | 11,10 | 22,20 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом і твердим сиром | 30/5/3 | | | | | | | 40/5/5 | | 116,59 | 148,05 |
| Чай з молоком | 100 | | | | | | | 150 | | 70,95 | 89,90 |
| Другий сніданок |  | | | | | | | | | | |
| Сік фруктовий | 85 | | | | | | | 120 | | 46,00 | 67,00 |
| Обід | | | | | | | | | |  |  |
| Борщ український | 180 | | | | | | | 250 | | 71,18 | 101,83 |
| Макаронні вироби відварні | 120 | | | | | | | 150 | | 167,87 | 201,57 |
| Битки м’ясні | 50 | | | | | | | 80 | | 135,36 | 219,40 |
| Салат зі свіжих томатів | 50 | | | | | | | 60 | | 39,94 | 42,60 |
| Хліб житній | 20 | | | | | | | 40 | | 50,00 | 100,00 |
| Компот зі свіжих фруктів | 150 | | | | | | | 180 | | 72,45 | 86,42 |
| Вечеря | | | | | | | | | |  |  |
| Кефір з цукром | 180/10 | | | | | | | 180/10 | | 109,90 | 109,90 |
| Печиво | 35 | | | | | | | 35 | | 145,95 | 145,95 |
| **Всього ккал.** |  | | | | | | |  | | **1223,87** | **1598,19** |
| **Вівторок** | | | | | | | | | |  |  |
| Сніданок | | | | | | | | | |  |  |
| Суп картопляний з м’ясними фрикадельками | 160/20 | | | | | | | 250/30 | | 123,05 | 187,75 |
| Чай | 150 | | | | | | | 200 | | 37,90 | 49,27 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом і твердим сиром | 30/5/3 | | | | | | | 40/5/5 | | 116,59 | 148,55 |
| Другий сніданок | | | | | | | | | | | |
| Сік фруктовий | 85 | | | | | | | 120 | | 46,00 | 67,00 |
| Обід | | | | | | | | | |  |  |
| Капусняк український | 170 | | | | | | | 250 | | 63,44 | 112,27 |
| Плов із м’ясом курячим | 120 | | | | | | | 170 | | 298,52 | 368,48 |
| Салат зі свіжих огірків та томатів | 50 | | | | | | | 60 | | 28,12 | 30,55 |
| Компот зі свіжих яблук | 150 | | | | | | | 180 | | 46,45 | 49,45 |
| Хліб житній | 20 | | | | | | | 40 | | 50,00 | 100,00 |
| Вечеря | | | | | | | | | |  |  |
| Оладки зі сметаною | 95/12 | | | | | | | 120/15 | | 288,99 | 366,46 |
| Кавовий напій з молоком | 180 | | | | | | | 180 | | 140,05 | 140,05 |
| **Всього ккал.** |  | | | | | | |  | | **1239,11** | **1619,36** |
| **Середа** | | | | | | | | | | | |
| Сніданок | | | | | | | | | |  |  |
| Пюре картопляне | 110 | | | | | | | 150 | | 99,55 | 150,47 |
| Хек, припущений у молоці | 55 | | | | | | | 115 | | 82,38 | 147,00 |
| Напій лимонний | 120 | | | | | | | 150 | | 41,45 | 52,28 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом і твердим сиром | 30/5/3 | | | | | | | 40/5/5 | | 116,59 | 148,05 |
| Другий сніданок | | | | | | | | | | | |
| Фрукти свіжі порційно | 90 | | | | | | | 200 | | 89,00 | 192,00 |
| Обід | | | | | | | | | |  |  |
| Суп перловий | 170 | | | | | | | | 200 | 70,42 | 80,38 |
| Ліниві голубці з курячим м’ясом | 125 | | | | | | | | 170 | 180,60 | 257,67 |
| Кисіль фруктовий | 150 | | | | | | | | 180 | 92,37 | 109,09 |
| Хліб житній | 20 | | | | | | | | 40 | 50,00 | 100,00 |
| Вечеря | | | | | | | | | |  |  |
| Сирники | 105 | | | | | | | | 120 | 278,17 | 349,65 |
| Какао з молоком | 160 | | | | | | | | 180 | 125,89 | 147,67 |
| **Всього ккал.** |  | | | | | | | |  | **1226,42** | **1734,26** |
| **Четвер** | | | | | | | | | |  |  |
| Сніданок | | | | | | | | | |  |  |
| Суп молочний з макаронними виробами | 200 | | | | | | | | 250 | 190,32 | 233,82 |
| Чай | 150 | | | | | | | | 200 | 37,90 | 49,27 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом і твердим сиром | 30/5/3 | | | | | | | | 40/5/5 | 116,59 | 148,05 |
| Другий сніданок | | | | | | | | | | | |
| Фрукти свіжі порційно | 90 | | | | | | | | 200 | 89,00 | 192,00 |
| Обід | | | | | | | | | |  |  |
| Борщ український | 180 | | | | | | | | 250 | 71,18 | 101,83 |
| Гуляш м’ясний | 40 | | | | | | | | 80 | 118,03 | 225,87 |
| Каша гречана розсипчаста | 100 | | | | | | | | 160 | 116,82 | 167,07 |
| Салат зі свіжої капусти та моркви | 45 | | | | | | | | 60 | 30,64 | 34,77 |
| Компот зі свіжих яблук | 150 | | | | | | | | 180 | 46,45 | 49,45 |
| Хліб житній | 20 | | | | | | | | 40 | 50,00 | 100,00 |
| Вечеря | | | | | | | | | |  |  |
| Запіканка сирна зі сметанним соусом | 110 | | | | | | | | 140 | 239,82 | 312,26 |
| Кавовий напій з молоком | 150 | | | | | | | | 180 | 118,28 | 140,05 |
| **Всього ккал.** |  | | | | | | | |  | **1225,03** | **1754,44** |
| **П’ятниця** | | | | | | | | | |  |  |
| Сніданок | | | | | | | | | |  |  |
| Каша вівсяна в’язка | | 106 | | | | | | | 132 | 105,24 | 130,02 |
| Омлет | | 30 | | | | | | | 60 | 48,90 | 97,80 |
| Салат із зеленого горошку та цибулі | | 40 | | | | | | | 60 | 44,12 | 66,34 |
| Чай з молоком | | 150 | | | | | | | 160 | 70,95 | 89,90 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом і твердим сиром | | 30/5/3 | | | | | | | 40/5/5 | 116,59 | 148.05 |
| Другий сніданок | | | | | | | | | | | |
| Сік фруктовий | | 85 | | | | | | | 120 | 46,00 | 67,00 |
| Обід | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховий з грінками | | 160/13 | | | | | | | 250/26 | 137,25 | 239,30 |
| Котлета рибна | | 60 | | | | | | | 80 | 180,30 | 203,20 |
| Овочеве рагу | | 125 | | | | | | | 150 | 86,41 | 112,86 |
| Хліб житній | | 20 | | | | | | | 40 | 50,00 | 100,00 |
| Компот із сушених фруктів | | 180 | | | | | | | 180 | 113,22 | 113,22 |
| Вечеря | | | | | | | | | |  |  |
| Каша молочна пшоняна | | | 180 | | | | | | 220 | 163,78 | 205,43 |
| Хліб пшеничний | | | 25 | | | | | | 40 | 72,60 | 96,80 |
| Молоко кип’ячене | | | 100 | | | | | | 150 | 53,00 | 82,60 |
| **Всього ккал.** | | |  | | | | | |  | **1288,36** | **1752,52** |
| **Другий тиждень** | | | | | | | | | |  |  |
| **Понеділок** | | | | | | | | | |  |  |
| Сніданок | | | | | | | | | |  |  |
| Ячна каша в’язка | | | 100 | | | | | | 120 | 87,88 | 110,70 |
| Яйце варене | | | 40 | | | | | | 40 | 62,80 | 62,80 |
| Свіжий томат | | | 30 | | | | | | 40 | 6,90 | 13,80 |
| Чай з молоком | | | 100 | | | | | | 150 | 70,95 | 89,90 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом і твердим сиром | | | 30/5/3 | | | | | | 40/5/5 | 116,59 | 148,05 |
| Другий сніданок | | | | | | | | | | | |
| Сік фруктовий | | | 85 | | | | | | 120 | 46,00 | 67,00 |
| Обід | | | | | | | | | |  |  |
| Суп картопляний з макаронними виробами | | | 160 | | | | | | 250 | 60,59 | 111,71 |
| Печеня по-домашньому | | | 100 | | | | | | 150 | 153,69 | 237,16 |
| Салат із зеленого горошку та цибулі | | | 40 | | | | | | 60 | 44,12 | 66,34 |
| Хліб житній | | | 20 | | | | | | 40 | 50,00 | 100,00 |
| Компот зі свіжих фруктів | | | 150 | | | | | | 180 | 72,45 | 86,42 |
| Вечеря | | | | | | | | | |  |  |
| Оладки зі сметаною | | | | 95/12 | | | | | 120/15 | 288,99 | 366,49 |
| Кавовий напій з молоком | | | | 180 | | | | | 180 | 140,05 | 140,05 |
| **Всього ккал.** | | | |  | | | | |  | **1201,01** | **1600,42** |
| **Вівторок** | | | | | | | | | |  |  |
| Сніданок | | | | | | | | | |  |  |
| Суп з галушками | | | | 160 | | | | | 250 | 81,02 | 124,06 |
| Какао з молоком | | | | 160 | | | | | 180 | 125,89 | 147,67 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом | | | | 30/5 | | | | | 40/5 | 105,70 | 129,90 |
| Другий сніданок | | | | | | | | | | | |
| Сік фруктовий | | | | 85 | | | | | 120 | 46,00 | 67,00 |
| Обід | | | | | | | | | |  |  |
| Борщ український | | | | 180 | | | | | 250 | 71,18 | 101,83 |
| Котлета м’ясна куряча | | | | 60 | | | | | 100 | 237,18 | 406,56 |
| Каша рисова розсипчаста | | | | 100 | | | | | 150 | 145,25 | 217,88 |
| Свіжий огірок | | | | 32 | | | | | 64 | 11,10 | 22,20 |
| Хліб житній | | | | 20 | | | | | 40 | 50,00 | 100,00 |
| Компот зі свіжих яблук | | | | 150 | | | | | 180 | 46,45 | 49,45 |
| Вечеря | | | | | | | | | |  |  |
| Молочна манна каша | | | | | 180 | | | | 220 | 147,67 | 208,50 |
| Хліб пшеничний | | | | | 25 | | | | 40 | 72,60 | 96,80 |
| Кефір з цукром | | | | | 180 | | | | 180 | 109,90 | 109,90 |
| **Всього ккал.** | | | | |  | | | |  | **1213,89** | **1781,75** |
| **Середа** | | | | | | | | | |  |  |
| Сніданок | | | | | | | | | |  |  |
| Пюре картопляне | | | | | 110 | | | | 150 | 99,55 | 150,47 |
| Хек тушкований з овочами | | | | | 50 | | | | 125 | 43,90 | 113,53 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом і твердим сиром | | | | | 30/5/3 | | | | 40/5/5 | 116,59 | 148,05 |
| Чай з лимоном | | | | | 150/5 | | | | 180/6 | 58,55 | 70,26 |
| Другий сніданок | | | | | | | | | | | |
| Фрукти сезонні свіжі порційно | | | | | 90 | | | | 200 | 89,00 | 192,00 |
| Обід | | | | | | | | | |  |  |
| Суп вермішельний з фрикадельками | | | | | 200/20 | | | | 250/35 | 124,20 | 199,22 |
| Каша перлова в’язка | | | | | 50 | | | | 60 | 43,52 | 54,83 |
| Бігос із м’ясом | | | | | 150 | | | | 180 | 151,21 | 177,49 |
| Кисіль фруктовий | | | | | 150 | | | | 180 | 92,37 | 109,09 |
| Хліб житній | | | | | 20 | | | | 40 | 50,00 | 100,00 |
| Вечеря | | | | | | | | | |  |  |
| Пудинг сирно-морквяний зі сметаною | | | | | | 140/5 | | | 180/15 | 279,49 | 375,62 |
| Какао з молоком | | | | | | 160 | | | 180 | 125,89 | 147,67 |
| **Всього ккал.** | | | | | |  | | |  | **1274,27** | **1838,23** |
| **Четвер** | | | | | | | | | |  |  |
| Сніданок | | | | | | | | | |  |  |
| Вареники ліниві | | | | | | 110 | | | 135 | 220,01 | 266,02 |
| Соус сметанний | | | | | | 8 | | | 15 | 29,24 | 60,20 |
| Чай з лимоном | | | | | | 150/5 | | | 180/6 | 58,55 | 70,26 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом | | | | | | 30/5 | | | 40/5 | 105,70 | 129,90 |
| Другий сніданок | | | | | | | | | | | |
| Фрукти свіжі порційно | | | | | | 90 | | | 200 | 89,00 | 192,00 |
| Обід | | | | | | | | | |  |  |
| Розсольник | | | | | | 160 | | | 230 | 61,59 | 99,99 |
| Тюфтельки курячі з рисом | | | | | | 100 | | | 150 | 203,53 | 306,93 |
| Ікра буряково-морквяна | | | | | | 90 | | | 120 | 67,25 | 75,61 |
| Хліб житній | | | | | | 20 | | | 40 | 50,00 | 100,00 |
| Компот із сушений фруктів | | | | | | 180 | | | 180 | 113,22 | 113,22 |
| Вечеря | | | | | | | | | |  |  |
| Каша молочна гречана | | | | | | | 160 | | 200 | 134,60 | 165,89 |
| Хліб пшеничний | | | | | | | 25 | | 40 | 72,60 | 96,80 |
| Молоко кип’ячене | | | | | | | 100 | | 130 | 51,00 | 65,00 |
| **Всього ккал.** | | | | | | |  | |  | **1256,29** | **1741,82** |
| **П’ятниця** | | | | | | | | | |  |  |
| Сніданок | | | | | | | | | |  |  |
| Макаронні вироби з твердим сиром | | | | | | | 105/12 | | 130/19 | 170,78 | 269,97 |
| Омлет | | | | | | | 30 | | 60 | 48,90 | 97,80 |
| Свіжий огірок | | | | | | | 20 | | 40 | 11,10 | 22,20 |
| Напій лимонний | | | | | | | 120 | | 150 | 41,45 | 52,28 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом | | | | | | | 30/5 | | 40/5 | 105,70 | 129,90 |
| Другий сніданок | | | | | | | | | | | |
| Сік фруктовий | | | | | | | 85 | | 120 | 46,00 | 67,00 |
| Обід | | | | | | | | | |  |  |
| Суп гречаний з м’ясом | | | | | | | 180 | | 250 | 132,05 | 183,20 |
| Пюре картопляне | | | | | | | 110 | | 150 | 99,55 | 150,47 |
| Тюфтельки рибні | | | | | | | 45 | | 90 | 64,25 | 135,73 |
| Салат вітамінний | | | | | | | 50 | | 60 | 34,45 | 38,01 |
| Хліб житній | | | | | | | 20 | | 40 | 50,00 | 100,00 |
| Компот зі свіжих фруктів | | | | | | | 150 | | 180 | 72,45 | 86,42 |
| Вечеря | | | | | | | | | | | |
| Кавовий напій з молоком | | | | | | | 180 | | 180 | 140,05 | 140,05 |
| Печиво | | | | | | | 35 | | 35 | 145,95 | 145,95 |
| Фрукти порційно | | | | | | | 45 | | 100 | 45,00 | 96,00 |
| **Всього ккал.** | | | | | | |  | |  | **1207,68** | **1714,98** |