**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** |