

**Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу
«Золота рибка»
Броварської міської ради Київської області**

«ПОГОДЖУЮ»

Начальник відділу державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
Броварського районного управління

ГУ Держпродспоживслужби
в Київській області

В.О.Вакарчук



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор ЗДО
«Золота рибка»

Ю.М.Трохимець



**Примірне двотижневе меню для дітей
на літньо-осінній період
(триразове харчування)**

Назва страви	Вихід страви		Ккалорії	
	Сад	Яслі	Сад	Яслі
Понеділок				
Сніданок				
Каша гречана в'язка(ст.381 Снігур)	120	100	167,065	120,339
Помідор свіжий	65	56	5,152	4,416
Батон	50	35	38,4	28,8
Масло вершкове	3	3	19,839	19,839
Сир твердий	15	10	54,0	36,0
Чай(ст.431 Снігур)	200	150	56,85	45,48
			304,18	242,924
9.30 Сік	180	130	48,0	36,0
Обід				
Бурячник з сметаною(ст.462Снігур)	250	200	150,175	102,659
Риба смажена(ст.339Снігур)	100	45	149,804	73,198
Горохове пюре(ст.490Снігур)	80	600	139,039	102,626
Огірок свіжий	65	56	9,800	8,400
Хліб житній	40	20	80,800	40,400
Батон	25	20	28,800	19,200
Компот із сухофруктів(№250Снігур)	200	150	108,850	97,480
			715,268	479,963

Вечеря				
Молочна вівсяна каша(ст.397Снігур)	200	180	188,539	163,946
Рогалик з повидлом(№200Снігур)	80	50	220,221	166,366
Молоко кип'ячене(ст.353Снігур)	150	100	80,600	53,560
			489,360	383,872
			1508,808	1106,759
Вівторок				
Сніданок				
Молочна ячмінна каша(таб. 5)	200	180	207,589	150,596
Батон	50	35	48,0	33,6
Чай(ст.431Снігур)	200	150	56,850	45,480
			312,439	229,676
9.30 фрукти	100	50	51,075	35,775
Обід				
Розсолник із сметаною (ст.214 Снігур)	250	200	137,695	86,029
Оладки з печінки (№98Снігур)	130	80	326,890	198,599
Картопляне пюре(ст.352Снігур)	135	91	155,439	110,239
Салат із свіжоїкапусти(№10карт.стр.)	87	65	78,36	60,71
Хліб житній	40	20	80,80	40,400
Батон	30	20	28,80	19,200
Компот із сухофруктів(№250Снігур)	200	150	108,850	97,480
			981,135	648,432
Вечеря				
Ліниві вареники з маслом(ст.413Снігур)	140	110	286,792	223,471
Соус молочний(№ 231Снігур)	50	30	75,615	45,369
Какао з молоком(таб.9)	200	150	116,45	127,28
			478,857	396,120
			1772,431	1274,229

Вівторок				
Сніданок				
Яйце варене т.5	1 \2	1\4	75,360	37,680
Молочна пшоняна каша(ст.505Снігур)	200	180	205,429	163,786
Батон	50	35	48,0	33,600
Масло вершкове	5	3	33,065	19,839
Сир твердий	15	10	54,0	36,0
Чай(ст.431 Снігур)	200	150	56,850	45,480
			472,704	336,385
9.30 Сік	180	120	54,0	36,0
Обід				
Суп гороховий з грінками(ст.375Снігур)	250	200	193,249	137,601
Тюфтелі м'ясні в томатному соусі№71	120	65	234,615	117,041
Картопляне пюре(ст.352)	135	90	168,665	110,239
Хліб житній	40	20	80,8	40,4
Компот із свіжих фруктів ст.286	200	150	79,350	58,980
			810,679	500,261
Вечеря				
Оладки з повидлом(№197Сснігур)	118	77	326,883	208,8
Йогурт	180	150	113,4	94,5
			440,283	303,300
			1723,666	1139,946
Четвер				
Сніданок				
Яйце варене (таб.5)	1	0	75,360	0
Молочна манна каша(ст.418Снігур)	200	180	195,779	150,996
Батон	35	25	33,600	24,0
Кава з молоком	200	150	142,410	127,260
			447,149	302,256
9.30 Фрукти	100	50	51,075	20,256
Обід				
Суп овочевий з мясом (ст.443Снігур)	250	200	162,655	100,866
Плов із рису та м'яса (№87Снігур)	200	130	354,420	231,101
Помідор солоний	50	35	7,188	5,060
Хліб житній	40	20	80,8	40,4
Сік	160	120	48,0	36,0
			704,138	433,677

Вечеря				
Котлета рибна(ст.358Снігур)	100	45	189,750	99,680
Картопляне пюре(ст.358Снігур)	135	90	155,439	110,239
Салат із свіжої капусти(№10карт.стр.)	87	65	74,2	57,59
Батон	30	25	28,8	24,0
Чай	200	150	56,850	45,480
			505,039	332,189
			1660,903	1150,309
П'ятниця				
Сніданок				
Молочна рисова каша(ст.404Снігур)	200	180	208,789	190,809
Батон	50	35	48	33,6
Масло вершкове	3	0	19,839	0
Чай ст.432	200	150	56,850	45,480
			333,478	269,889
9.30 фрукти	100	50	51,075	35,775
Обід				
Бурячник із сметаною(ст.462Снігур)	250	200	150,175	102,659
Куриця відварена(ст349Снігур)	56	34	168,7	101,22
Пюре картопляне(ст.352Снігур)	135	90	168,665	110,239
Салат вітамінний(ст.464Снігур)	60	50	41,210	37,38
Хліб житній	40	20	80,8	40,4
Батон	30	20	28,8	19,2
Компот із сухофруктів(№250Снігур)	200	150	108,85	97,48
			798,275	544,353
Вечеря				
Суфле із сиру(таб.4)	120	105	217,195	186,766
Соус молочнийт(№2311Снігур)	30	20	45,369	30,246
Молоко кипячене(ст.353Снігур)	150	100	80,6	53,56
			343,164	270,572
			1485,324	1099,937

Понеділок				
Сніданок				
Макарони з твердим сиром(ст.464Снігур)	125	90	239,865	164,139
Батон	40	30	38,4	28,8
Масло вершкове	3	0	19,839	19,839
Чай ст.431	200	150	56,850	45,8
			354,954	258,258
9.30 фрукти	100	45	51,075	35,775
Обід				
Суп вівсяний із сметаною(ст405Снігур)	250	200	137,695	86,029
Котлета рибна(ст.352Снігур)	100	65	189,750	99,680
Картопляне пюре(ст.352Снігур)	135	90	168,665	110,239
Салат із свіжої капусти(№10карт.стр.)	87	65	78,36	60,71
Хліб житній	40	20	80,8	40,4
Батон	25	15	24,0	14,4
Компот із сухофруктів №250	200	150	108,850	97,48
			840,565	558,16
Вечеря				
Молочна рисова каша(ст.404Снігур)	200	180	208,789	380,789
Печиво	30	15	125,4	62,7
Какао з молоком(таб.9)	200	150	116,45	127,28
			450,639	380,789
			1646,158	1197,207
Вівторок				
Сніданок				
Молочна пшоняна каша(ст.505	200	180	205,429	163,786
Батон	40	35	48,0	33,6
Масло вершкове	3	3	19,839	19,839
Чай (ст.431Снігур)	200	150	56,85	45,48
			330,118	262,705
9.30 сік	180	130	54,0	45,0
Обід				
Борщ український (ст.451Снігур)	250	200	170,892	133,369
Тюфтелі м'ясні в томатному соусі№71	120	65	234,615	117,041
Каша пшенична в'язка (ст.352Снігур)	120	100	143,491	100,839

Огірок свіжий	65	56	9,800	8,400
Хліб	40	20	80,8	40,4
Батон	15	10	14,4	9,6
Компот із свіжих фруктів(ст.286)	200	150	74,130	57,0
Вечеря			782,128	511,649
Сирники рожеві з повидлом(ст.405Снігур)	145	105	375,718	266,19
Молоко кип'ячене	150	100	80,6	53,56
			456,318	319,75
			1575,524	1118,114
Середа				
Сніданок				
Яйце варене т.5	1/2	1/4	37,68	18,840
Молочна манна каша(ст.418Снігур)	200	160	202,392	174,009
Батон	50	35	48,0	33,6
Чай ст.431	200	150	56,85	45,48
			344,922	271,929
Обід				
Суп овочевий з м'ясом(ст.443Снігур)	250	200	152,305	110,576
Печення по-домашньому (ст.464Снігур)	195	150	364,452	269,375
Помідор свіжий	65	56	5,152	4,416
Хліб житній	40	20	80,8	40,4
Батон	30	20	28,8	19,2
Компот із свіжих фруктів ст.286	200	150	74,130	57,0
			652,709	434,737
Вечеря				
Плов із рису та фруктів(№161Снігур)	120	70	304,105	214,529
Молоко кип'ячене	180	150	80,6	53,560
Зефір	30	20	94,2	62,8
			478,905	330,889
			1476,536	1056,395

Четвер**Сніданок**

Яйце варене т.5

Молочна вівсяна каша (ст.397Снігур)

Батон

Масло вершкове

Кава з молоком ст.432

1	1/4	75,360	18,84
200	180	188,539	163,946
40	30	38,4	28,8
5	3	33,065	19,839
200	150	142,410	127,26

477,774 358,685

9.30 фрукти

100	40	51,075	35,775
-----	----	--------	--------

Обід

Суп вермішелевий вегетаріанський №58

Ліниві голубці з м'ясом(№90Снігур)

Хліб житній

Кисіль фруктовий

250	200	108,332	82,989
200	130	330,09	167,459
40	25	80,8	40,4
200	150	23,102	17,327

593,399 343,95

Вечеря

Риба смажена (ст.339Снігур)

Пюре картопляне(ст.352Снігур)

Салат із вареного буряка(ст.426Снігур)

Батон

Чай ст.431

70	45	149,804	73,198
135	90	168,665	110,239
45	35	60,152	45,87
30	20	28,8	19,2
200	150	56,85	45,48

464,271 293,987

1535,444 996,622

Пятниця**Сніданок**

Молочна пшенична каша(ст.404Снігур)

Батон

Масло вершкове

Чай ст.431

200	180	239,989	182,996
50	30	48,0	28,8
5	0	33,065	0
200	150	56,85	45,48

377,904 257,276

9.30 фрукти

100	50	51,075	35,775
-----	----	--------	--------

Обід

Капусняк український(№46Снігур)

Котлета куряча\смаж./(ст545карт.страв)

Пюре картопляне ст352

Помідор свіжий

250	200	212,838	137,549
56	34	274,32	173,78
135	90	155,439	110,239
65	56	5,125	4,416

Хліб житній	40	20	80,8	40,4
Батон	15	15	14,4	14,4
Компот із сухофруктів №250	200	150	108,85	97,48
			917,274	618,839
Вечеря				
Запіванка сирно-вермішелева(ст371Снігур)	160	120	328,593	241,509
Йогурт ст.353	180	150	113,4	94,5
			441,993	336,009
			1737,171	1236,763