

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського міського
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

О.І. Хрін
2020 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач Сумського дошкільного
навчального закладу (ясла-садок)

№32 «Ластівка» м. Суми,
Сумської області,

С.О. Азанієва
С.О. Азанієва
18 листопада 2020 рік

ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ

на зимово-весняний період 2020-2021 навчального року

Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №32 «ЛАСТІВКА» м. Суми, Сумської області

ПОНЕДІЛОК 1 тиждень.	Ясла					Сад				
	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
Назва страви		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглеводи	
Сніданок:										
Макарони відварні з твердим сиром	105	8, 4	10, 26	32, 55	184, 21	120	10, 61	14,55	38,97	222, 59
Ікра кабачкова	30	0, 30	0, 6	2, 1	15, 0	40	0, 4	0, 8	2, 8	20.0
Батон	25	2, 35	0, 97	8, 65	58, 67	45	4, 7	1, 94	17, 3	105, 61
Масло	5	0, 07	3, 63	0, 05	33.05	10	0, 14	7, 26	0, 1	66, 10
Чай	150	-	-	5, 98	37, 9	180	-	-	12, 97	49, 27
Обід:										
Суп гороховий з грінками	150/20	4.52	3, 48	19, 44	111.74	200/40	6.04	4, 24	28.49	237, 21
Ковбаски по-львівські	60	8.53	10, 32	7, 07	151.81	105	15.27	20, 15	14.74	274, 41
Картопляне пюре	110	2, 01	3, 14	16, 63	130.69	130	2.86	3.57	19.43	167.08
Салат з капусти	60	0, 91	2, 04	3, 91	60, 92	80	1, 92	2, 72	7, 9	88, 33
Хліб	20	1, 98	0, 2	12, 33	60, 6	40	3, 96	0, 36	24, 66	121, 6
Компот з с/фруктів	150	0, 42	-	26, 07	97, 85	180	0, 49	-	29, 67	113, 22
Полуденок:										
Ліниві вареники з цукром	88	12, 58	6, 17	8.58	167.61	115	16.23	9.81	12, 8	218.8
Соус молочний	40	0, 8	1, 52	5, 5	40, 46	50	1.0	2, 3	6, 88	50, 58
Кавовий напій з молоком	150	3.73	3.33	18.74	116.81	180	4, 48	4, 0	22.49	140.05
		46.6	45.6	167.6	1267.2		68.1	71.7	239.2	1874.8

Назва страви	Ясла					Сад				
	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглевод	
Сніданок:										
Каша пшенична в'язка	70	7.32	5.44	28.22	94.8	90	11.7	9.23	36.7	120.0
Ковбаса варена т/о	60	6.7	10.2	-	157.3	80	9.52	13.35	-	224.33
Батон	25	2, 35	0, 97	8, 65	58, 67	45	4, 7	1, 94	17, 3	105, 61
Масло	5	0, 07	3, 63	0, 05	33.05	10	0, 14	7, 26	0, 1	66, 10
Чай	150	-	-	5, 98	37, 9	180	-	-	12, 97	49, 27
Обід:										
Борщ буряковий зі сметаною	150	2.6	3.68	13.75	89.83	200	3.94	7.23	18.63	134.37
Печінка тушкована в томатному соусі	75	12.56	8.68	56.93	159.93	90	15.07	13.19	8.32	206.04
Каша гречана	95	2.25	2.7	15.65	110.98	105	3.52	2.98	20.34	148.76
Ікра морквяна	60	0.99	2.07	6.05	44.83	90	1.49	3.1	9.75	67.25
Хліб	20	1, 98	0, 2	12, 33	60, 6	40	3, 96	0, 36	24, 66	121, 6
Компот з с/фруктів	150	0, 42	-	26, 07	97, 85	180	0, 49	-	29, 67	113, 22
Полуденок:										
Каша молочна манна	180	4.16	4.56	19.11	167.04.0	220	5.47	8.13	25.3	295.0
Батон з повидлом	25/10	2.39	0.97	15.18	83.87	45/10	4.74	1.94	23.83	130.81
Чай з молоком	150	2.8	2.5	9.69	70.95	180	3.36	3	11.63	92.44
		46.6	45.6	167.6	1267.2		68.1	71.7	239.2	1874.8

Середа 1 тиждень	Ясла					Сад				
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглев	
Сніданок:										
Риба відварна з овочами	50	4.1	1.29	7.7	57.86	113	7.14	3.67	16.6	135.39
Картопля відварна шматочками	110	1.07	2.62	23.31	119.1	150	2.15	4.83	30.98	176.25
Батон	25	2, 35	0, 97	8, 65	58, 67	45	4, 7	1, 94	17, 3	105, 61
Масло	5	0, 07	3, 63	0, 05	33.05	10	0, 14	7, 26	0, 1	66, 10
Чай	150	-	-	5, 98	37, 9	180	-	-	12, 97	49, 27
Сир твердий	15	5.52	4.71	0.09	56.58	15	5.52	4.71	0.09	56.58
Обід										
Суп овочевий	150	1.43	2.98	17.42	96.37	200	3.2	7.86	22.42	174.91
Котлета куряча	45	9.43	11.56	10.24	188.45	65	13.56	17.38	14.0	276.84
Каша перлова	70	1.4	1.69	13.41	71.49	90	1.8	2.17	16.43	96.55
Ікра бурякова	60	0.99	2.07	6.05	44.83	90	1.49	3.1	9.75	67.25
Хліб	20	1, 98	0, 2	12, 33	60, 6	40	3, 96	0, 36	24, 66	121, 6
Компот з с/фруктів	150	0, 42	-	26, 07	97, 85	180	0, 49	-	29, 67	113, 22
Полуденок:										
Запikanка сирно-рисова	88	12.05	8.03	14.31	181.77	113	16.95	10.91	17.57	238.04
Соус молочний	40	0.8	1.52	5.51	40.46	50	1.0	2.3	6.88	50.58
Какао на молоці	150	5.0	4.33	16.48	122.25	180	6.01	5.2	19.78	146.71
		46.6	45.6	167.6	1267.2		68.1	71.7	239.2	1874.8

Назва страви	Ясла					Сад				
	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглев			Білки	Жири	Вуглев	
Сніданок:										
Яйце варене	1 шт.	5.08	4.6	0.28	62.08	1 шт	5.08	4.6	0.28	62.08
Каша ячнева	50	5.18	1.23	18.95	94.27	80	9.06	6.62	31.65	173.2825
Огірок солоний/ огірок свіжий	35/30	0.3/0.3	0.04/0.03	0.98/0.92	5.25/5.25	45/50	0.4/0.4	0.05/0.06	1.26/0.95	6.85/5.9
Батон	25	2,35	0,97	8,65	58,67	45	4,7	1,94	17,3	105,61
Масло	5	0,07	3,63	0,05	33.05	10	0,14	7,26	0,1	66,10
Чай	150	-	-	5,98	37,9	180	-	-	12,97	49,27
Обід										
Суп з галушками	150	4.58	4.22	18.07	125.88	200	5.97	6.46	24.4	186.3
Шніцель м'ясний	53	12.0	16.25	8.51	209.46	80	17.66	27.12	12.58	351.1
Каша рисова в'язка	100	4.68	3.26	28.81	161.78	120	5.76	3.91	35.27	214.8
Буряк тушкований з цибулею	50	0.88	1.77	10.0	65.36	75	4.0	2.66	14.82	113.51
Хліб	20	1,98	0,2	12,33	60,6	40	3,96	0,36	24,66	121,6
Компот з с/фруктів	150	0,42	-	26,07	97,85	180	0,49	-	29,67	113,22
Полуденок:										
Каша молочна з макаронами	180	7.68	5.5	19.92	160.33	220	9.49	6.72	25.24	216.30
Печиво	20	1.4	4.0	9.0	94.7	20	1.4	4.0	9.0	94.7
		46.6	45.6	167.54	1267.21		68.1	71.7	238.9	1873.85

Назва страви	Ясла					Сад				
	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглев			Білки	Жири	Вуглев	
Сніданок:										
Куряча підлива	50	7.77	11.39	2.87	128.98	80	9.15	16.32	4.43	195.85
Пшоняна каша	51	5.79	5.94	31.8	198.03	85	6.77	7.73	43	304.97
Салат з капусти	60	0.91	2.04	3.91	60.92	80	1.92	2.72	7.9	88.33
Батон	25	2,35	0,97	8,65	58,67	45	4,7	1,94	17,3	105,61
Масло	5	0,07	3,63	0,05	33.05	10	0,14	7,26	0,1	66,10
Чай	150	-	-	5,98	37,9	180	-	-	12,97	49,27
Обід										
Борщ український зі сметаною	150	3.18	3.06	6.26	61.52	200	4.2	4.88	8.2	81.39
Риба запечена з овочами	50	8.2	5.48	14.59	129.44	113	17.51	13.18	22.97	279.99
Картопляне пюре	110	3.8	4.76	12.94	123.68	130	4.5	6.42	15.29	142.16
Хліб	20	1,98	0,2	12,33	60,6	40	3,96	0,36	24,66	121,6
Компот з с/фруктів	150	0,42	-	26,07	97,85	180	0,49	-	29,67	113,22
Полуденок:										
Пиріжок з повидлом	90	7.15	6.33	34.99	204.56	115	9.16	8.89	44.71	246.31
Молоко кипячене	180	5.4	1.8	7.2	72.0	200	5.6	2	8.0	80.0
		46.6	45.6	167.6	1267.2		68.1	71.7	239.2	1874.8

ПОНЕДІЛОК 11 тижд.	Ясла					Сад				
	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
Назва страви		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглеводи	
Сніданок:										
Каша гречана розсипчата	0.95	1.4	4.2	16.76	113.11	105	2.42	6.54	17.65	135.06
Ікра кабачкова	30	0,30	0,6	2,1	15,0	40	0,4	0,8	2,8	20.0
Батон	25	2,35	0,97	8,65	58,67	45	4,7	1,94	17,3	105,61
Масло	5	0,07	3,63	0,05	33.05	10	0,14	7,26	0,1	66,10
Чай	150	-	-	5,98	37,9	180	-	-	12,97	49,27
Сир твердий	15	5.52	4.71	0.09	56.58	15	5.52	4.71	0.09	56.58
Обід:										
Розсольник із сметаною	150	0.01	3.86	17.53	103.74	200	2.63	8.0	27.37	180.70
Котлета м'ясна	60	8.0	9.21	12.88	164.6	105	16.25	14.52	21.2	299.12
Каша пшенична в'язка	100	3.5	2.98	25.43	149.85	120	4.98	6.53	35.2	229.06
Огірок солоний /свіжий	35/30	0.3/0.3	0.04/0.03	0.98/0.92	5.25/5.25	45/50	0.4/0.4	0.05/0.06	1.26/0.95	6.85/5.9
Хліб	20	1,98	0,2	12,33	60,6	40	3,96	0,36	24,66	121,6
Компот з с/фруктів	150	0,42	-	26,07	97,85	180	0,49	-	29,67	113,22
Полуденок:										
Сирники	88	14.91	11.88	26.04	258.04	120	19.61	16.74	34.04	362.05
Соус молочний	40	0.8	1.52	5.51	40.46	50	1.0	2.3	6.88	50.58
Молоко кип'ячене	180	5.4	1.8	7.2	72.0	200	5.6	2	8.0	80.0
		46.6/	45.6/	167.6/	1267.2/		68.1/	71.7/	239.2/	1874.8/
		46.6	45.59	167.54	1267.2		68.1	71.71	238.89	1874.85

ПОНЕДІЛОК 11 тижд.	Ясла					Сад				
	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
Назва страви		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглеводи	
Сніданок:										
Каша гречана розсипчата	0.95	1.4	4.2	16.76	113.11	105	2.42	6.54	17.65	135.06
Ікра кабачкова	30	0,30	0,6	2,1	15,0	40	0,4	0,8	2,8	20.0
Батон	25	2,35	0,97	8,65	58,67	45	4,7	1,94	17,3	105,61
Масло	5	0,07	3,63	0,05	33.05	10	0,14	7,26	0,1	66,10
Чай	150	-	-	5,98	37,9	180	-	-	12,97	49,27
Сир твердий	15	5.52	4.71	0.09	56.58	15	5.52	4.71	0.09	56.58
Обід:										
Розсольник із сметаною	150	0.01	3.86	17.53	103.74	200	2.63	8.0	27.37	180.70
Котлета м'ясна	60	8.0	9.21	12.88	164.6	105	16.25	14.52	21.2	299.12
Каша пшенична в'язка	100	3.5	2.98	25.43	149.85	120	4.98	6.53	35.2	229.06
Огірок солоний /свіжий	35/30	0.3/0.3	0.04/0.03	0.98/0.92	5.25/5.25	45/50	0.4/0.4	0.05/0.06	1.26/0.95	6.85/5.9
Хліб	20	1,98	0,2	12,33	60,6	40	3,96	0,36	24,66	121,6
Компот з с/фруктів	150	0,42	-	26,07	97,85	180	0,49	-	29,67	113,22
Полуденок:										
Сирники	88	14.91	11.88	26.04	258.04	120	19.61	16.74	34.04	362.05
Соус молочний	40	0.8	1.52	5.51	40.46	50	1.0	2.3	6.88	50.58
Молоко кип'ячене	180	5.4	1.8	7.2	72.0	200	5.6	2	8.0	80.0
		46.6/ 46.6	45.6/ 45.59	167.6/ 167.54	1267.2/ 1267.2		68.1/ 68.1	71.7/ 71.71	239.2/ 238.89	1874.8/ 1874.85

ВІВТОРОК 11 тиждень	Ясла					Сад				
	Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад		
		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглеводи	
Сніданок:										
Омлет з ковбасою	65	8.62	12.93	12.02	85.8	75	11.25	16.87	14.68	134.98
Салат з капусти	60	0.91	2.04	3.91	60.92	80	1.92	2.72	7.9	88.33
Батон	25	2,35	0,97	8,65	58,67	45	4,7	1,94	17,3	105,61
Масло	5	0,07	3,63	0,05	33.05	10	0,14	7,26	0,1	66,10
Чай	150	-	-	5,98	37,9	180	-	-	12,97	49,27
Обід:										
Борщ український з рибними консервами	150	3.94	3.13	14.34	119.07	200	6.41	6.12	19.93	194.66
Оладки печінкові	60	12.12	9.29	18	198.62	80	16.16	15.15	24.81	300.73
Картопля тушкована з овочами	130	4.89	3.62	21.97	148.81	160	7.32	6.61	27.85	219.05
Хліб	20	1,98	0,2	12,33	60,6	40	3,96	0,36	24,66	121,6
Компот з с/фруктів	150	0,42	-	26,07	97,85	180	0,49	-	29,67	113,22
Полуденок:										
Молочна вівсяна каша	180	6.16	6.37	19.41	211.09	220	7.5	9.73	23.79	258
Булка з повидлом	25/10	2.39	0.97	15.18	83.87	45/10	4.74	1.94	23.83	130.81
Чай з молоком	150	2.8	2.5	9.69	70.95	180	3.36	3	11.63	92.44
		46.6	45.6	167.6	1267.2		68.1	71.7	239.2	1874.8

Середа 11 тиждень.	Ясла					Сад				
	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
Назва страви		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглеводи	
Сніданок:										
Тюфтелі рибні в сметанно-томатному соусі	60	7.68	6.43	8.96	138.39	80	12.4	11.47	13.55	229.92
Капуста тушкована	90	2.8	4.53	12.28	83.51	110	3.42	5.32	14.84	99.26
Батон	25	2,35	0,97	8,65	58,67	45	4,7	1,94	17,3	105,61
Масло	5	0,07	3,63	0,05	33.05	10	0,14	7,26	0,1	66,10
Чай	150	-	-	5,98	37,9	180	-	-	12,97	49,27
Обід:										
Суп з макаронами	150	3.53	2.85	11.3	86.73	200	6.51	6.7	16.67	161.04
Картопляні зрази з м'ясом курки	135	17.27	15.52	20.96	293.78	150	20.89	20.14	25.0	371.82
Хліб	20	1,98	0,2	12,33	60,6	40	3,96	0,36	24,66	121,6
Компот з с/фруктів	150	0,42	-	26,07	97,85	180	0,49	-	29,67	113,22
Полуденок:										
Оладки з повидлом	70/10	6.76	8.14	42.28	260.02	100/20	11.47	14.53	61.95	416.86
Кавовий напій з молоком	150	3.73	3.33	18.74	116.71	180	4.48	4.0	22.49	140.05
		46.6	45.6	167.6	1267.2		68.1	71.7	239.2	1874.8

ЧЕТВЕР 11 тиждень	Ясла					Сад				
	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
Назва страви		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглевод и	
Сніданок:										
Плов з м'ясом курки	98	13.5	12.74	25.12	258.26	120	17.84	17.21	31.02	353.91
Салат з капусти	60	0.91	2.04	3.91	60.92	80	1.92	2.72	7.9	88.33
Батон	25	2,35	0,97	8,65	58,67	45	4,7	1,94	17,3	105,61
Масло	5	0,07	3,63	0,05	33,05	10	0,14	7,26	0,1	66,10
Чай	150	-	-	5,98	37,9	180	-	-	12,97	49,27
Сир твердий	15	5.52	4.71	0.09	56.58	15	5.52	4.71	0.09	56.58
Обід:										
Куліш	150	1.63	3.56	16.71	97.08	200	2.51	6.65	22.03	165.08
Биток м'ясний	60	6.8	7.39	16.72	133.51	105	12.27	14.39	27.84	162.93
Вінегрет/ ікра морквяна	100/65	2.78/0.99	12.06/2.07	15.57/45.51	179.11/45.51	120/90	3.62/1.49	16.11/3.1	18.68/9.75	245.70/67.25
Хліб	20	1,98	0,2	12,33	60,6	40	3,96	0,36	24,66	121,6
Компот з с/фруктів	150	0,42	-	26,07	97,85	180	0,49	-	29,67	113,22
Полуденок:										
Пиріжок з сиром	75	7.39	6.49	38.72	255.27	90	11.66	10.86	47.87	344.63
Молоко кип'ячене	180	5.04	1.8	7.2	72.0	200	5.6	2.0	8.0	80.0
		43.39/ 46.6	55.59/45.6	177.12/ 167.6	1400.80/ 1267.2		70.23/68.1	84.21/71.2	248.13/ 239.2	1974.8/ 1874.8

Назва страви	Ясла					Сад				
	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглеводи	
П'ятниця										
11 тиждень .										
Сніданок:										
Рибна колета	60	9.91	7.0	11.27	113.3	70	12.11	10.29	13.44	140.15
Картопляне пюре	110	3.11	4.64	18.13	138.73	130	4.23	7.6	21.43	169.85
Батон	25	2, 35	0, 97	8, 65	58, 67	45	4, 7	1, 94	17, 3	105, 61
Масло	5	0, 07	3, 63	0, 05	33.05	10	0, 14	7, 26	0, 1	66, 10
Чай	150	-	-	5, 98	37, 9	180	-	-	12, 97	49, 27
Обід:										
Суп болгарський	150	2.48	3.52	9.21	64.22	200	3.8	6.81	12.28	93.6
Вареники з м'ясом	90	13.89	14.02	21.71	249.56	125	18.49	19.51	30.15	354.57
Бурак тушкований з цибулею	50	0.88	1.77	10.0	65.36	75	4.0	2.66	14.82	113.51
Хліб	20	1, 98	0, 2	12, 33	60, 6	40	3, 96	0, 36	24, 66	121, 6
Компот з с/фруктів	150	0, 42	-	26, 07	97, 85	180	0, 49	-	29, 67	113, 22
Полуденок:										
Манна молочна каша	180	4.16	4.56	19.11	167.04	220	5.47	8.13	25.3	295.0
Батон	25	2.35	0.97	8.65	58.67	45	4.7	1.94	17.3	105.61
Какао на молоці	150	5	4.33	16.48	122.25	180	6.01	5.2	19.88	146.7
		46.6	45.6	167.6	1267.2		68.1	71.7	239.2	1874.2

Примітка

I - III тиждень

Понеділок

Обід: ковбаски по-львівські (биток м'ясний),

Полуденок: ліниві вареники з цукром, сирники

Вівторок

Обід: печінка тушкована в томатному соусі (оладки з печінки)

Середа

Сніданок: риба відварна з овочами (котлета рибна, риба запечена з овочами)

Обід: котлета куряча (тюфтеля куряча з рисом, гуляш курячий)

Полуденок: запіканка сирно-рисова (ватрушка з сиром, суфле сирне)

Четвер

Обід (шніцель м'ясний, котлета м'ясна,

П'ятниця

Сніданок: куряча підлива (котлета куряча, плов з м'ясом курки)

Обід: риба запечена з овочами (котлета рибна, риба відварна з овочами)