

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

О.А. Скварча

2021 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

С.О. Азанієва

2021 рік



ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ

на літній період 2021 року

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

ПОНЕДІЛОК 1 тижд.	Ясла					Сад				
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглев	
Сніданок:										
Каша молочна манна	180	6.65	7.0	16.09	187.74	220	10.55	13.19	26.05	308.68
Масло	5	0.07	3.63	0.05	33.05	10	0.14	7.26	0.1	66.10
Батон	25	2.35	0.97	8.65	58.67	45	4.7	1.94	17.3	105.61
Чай	150	-	-	11.98	44.88	180	-	-	14.37	53.86
Сир твердий	15	5.52	4.71	0.09	56.58	15	5.52	4.71	0.09	56.58
Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	43.0	130	0.26	-	13.8	55.9
Обід:										
Куліш	150	1.63	4.5	14.17	97.08	200	2.51	8.55	19.94	170.25
Запіканка макаронна з м'ясом курки	75	8.2	5.54	18.2	153.44	95	11.5	7.73	23.05	213.15
Огірок свіжий/ томат	35	0.3	0.04	0.98	5.25	45	0.4	0.05	1.26	6.85
Компот з сухофруктів	150	0.42	-	24.73	93.6	180	0.49	-	29.67	112.37
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6
Полуденок:										
Ватрушка з сиром	90	15.59	15.69	30.98	316.8	115	23.6	23.94	46.42	463.81
Кавовий напій з молоком	150	3.73	3.33	18.74	116.81	180	4.48	4.0	22.49	140.05
Всього		46.64	45.61	167.59	1267.5		63.1	71.7	239.2	1874.81

ВІВТОРОК 1 тижд.		Ясла				Сад				
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглев	
Сніданок:										
Каша ячнева	75	3.4	2.62	12.00	92.52	95	4.31	4.46	17.36	138.11
Підлива куряча	50	10.1	11.27	9.74	163.4	80	15.16	19.65	16.53	280.12
Огірок свіжий/ ікра кабачкова із свіжих кабачків	35/50	0.3/0.94	0.04/4.27	0.98/5.8	5.25/162.6 6	45/40	0.4/0.78	0.05/3.22	1.26/4.8 6	6.85/59.2 7
Чай	150	-	-	11.98	44.88	180	-	-	14.37	53.86
Батон	25	2,35	0,97	8,65	58.67	45	4.7	1.94	17.3	113,2
Масло	5	0,07	3,63	0.05	33,05	10	0.14	7,26	0,1	66.10
Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	43.0	130	0.26	-	13.8	55.9
Обід:										
Борщ український зі сметаною	150	4.03	4.64	11.15	109.21	200	6.78	7.09	19.2	168.2
Шніцель рибний натуральний	50	10.58	5.45	10.19	138.32	70	13.33	8.93	16.82	207.55
Тушкована морква з цибулею	50	0.88	1.77	10.0	43.13	75	4.0	2.66	13.82	76.51
Пюре картопляне	110	3.8	4.76	12.94	116.68	130	4.5	6.42	15.29	142.16
Компот з сухофруктів	150	0.42	-	24.73	93.6	180	0.49	-	29.67	112.37
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6
Полуденок:										
Каша молочна рисова	180	7.09	6.55	23.26	170.49	220	8.67	8.90	30.58	237.18
Печиво	20	1.4	4.0	9.0	94.7	20	1.4	4.0	9.0	94.7
Всього		46.6/47.24	45.9/50.13	167.6 /172.42	1267.5/ 1424.91		68.1/68.48	71.7/74.87	239.76/ 243.3.	1874.41/ 1926.83

СЕРЕДА 1 тижд.		Ясла				Сад				
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглев	
Сніданок:										
Куряча котлета	45	8.43	11.56	10.24	188.45	65	13.56	17.38	14.0	276.84
Каша гречана	65	2.09	2.9	10.3	78.15	85	3.64	6.19	13.5	120.5
Салат з свіж. капусти/огірок свіжий	60/30	0.91/0.3	2.04/0.03	3.91/0.92	60.92/5.25	80/50	1.92/0.4	2.72/0.06	7.9/0.9 5	88.33/53 .86
Чай	150	-	-	11,98	44.88	180	-	-	14.37	53.86
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
Сир твердий	15	5.52	4.71	0.09	56.58	15	5.52	4.71	0.09	56.58
Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	43.0	130	0.26	-	13.8	55.9
Обід:										
Суп гороховий з грінками	200/20	4.84	2.48	5.08	75.94	200/40	8.62	5.22	16.1	200.58
Печінка смажена з овочами	45	4.36	3.5	2.13	63.07	65	6.01	5.02	3.47	124.75
Макарони відварні	60	4.32	2.22	10.36	125.58	90	4.51	4.45	12.02	130.26
Огірок свіжий	35	0.3	0.04	0.98	5.25	45	0.4	0.05	1.26	6.85
Кисіль з сухофруктів	150	0.53	-	52.50	52.29	180	0.36	-	60.11	107.36
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6
Полуденок:										
Пудинг сирно-манний	65	4.3	3.02	3.01	103.83	85	7.08	6.7	11.64	118.32
Какао з молоком	150	5	4.33	16.48	122.25	180	6.01	5.2	19.88	146.7
Печиво	20	1.4	4.0	9.0	94.7	20	1.4	4.0	9.0	94.7
Всього		46.6/45.9	45.6/43.59	167.6/ 164.51	1267.2/ 1211, 53		68.1/66.58	71.2/ 68.54	239.2/ 232.25	1874.84/ 1840.37

ЧЕТВЕРГ 1 тижд.	Ясла					Сал				
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглев	
	Сніданок:									
Риба по-польські	55	10.83	8.18	2.79	121.13	105	26.67	17.23	4.63	213.25
Картопля відварна шматочками	110	1.75	4.4	22.5	138.23	150	2.31	7.14	26.59	194.77
Огірок свіжий/томат	35/35	0.3/0.48	0.04/2.07	0.98/2.21	5.25/28.28	45/40	0.4/0.59	0.05/2.37	1.26/2.73	6.85/30.55
Чай	150	-	-	11.98	44.88	180	-	-	14.37	53.86
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
Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	43.0	130	0.26	-	13.8	55.9
Обід:										
Суп гречаний	150	2.89	5.22	14.19	115.56	200	3.77	4.53	17.65	147.09
Ліниві голубці в сметанно-томатному соусі	130	16.57	9.91	14.05	208.15	180	27.36	14.88	19.54	280.24
Буряк тушкований з цибулею	50	0.88	1.77	10.0	65.36	75	4.0	2.66	14.82	113.51
Компот	150	0.42	-	24.73	93.6	180	0.49	-	29.67	112.37
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6
Полуденок:										
Каша молочна пшоняна	180	5.94	6.68	20.07	150.11	220	7.2	6.45	24.46	182.67
Чай	150	-	-	5.98	37.9	180	-	-	12.97	49.27
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
Всього		46.6/46.78	45.6/47.63	167.6/168.83	1267.2/1290,23		68.1/68.29	71.7/74.02	239.2/240.64	1874.8/1898.5

П'ЯТНИЦЯ 1 тижд.		Ясла				Сад				
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглев			Білки	Жири	Вуглев	
Сніданок:										
Манні битки	55	6.94	6.0	10.56	116.0	75	9.96	8.68	16.9	166.4
Соус молочний солодкий	40	0.8	1.52	5.51	40.46	50	1.0	2.3	6.88	50.58
Чай	150	-	-	11.98	44.88	180	-	-	14.37	53.86
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	33.5	10	0.14	7.26	0.1	66.10
Сир твердий	15	5.52	4.71	0.09	56.58	15	5.52	4.71	0.09	56.58
Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	43.0	130	0.26	-	13.8	55.9
Обід:										
Борщ буряковий зі сметаною	150	3.94	4.45	6.91	87.53	200	5.25	7.23	11.7	139.5
Котлета м'ясна	60	8.0	13.74	6.64	162.3	105	16.25	24.29	13.4	304.22
Каша пшенична в'язка	100	3.5	3.58	18.59	147.6	120	4.98	6.53	24.6	234.16
Салат з капусти і моркви	60	0.97	2.05	3.7	34.77	45	0.73	2.04	2.79	30.64
Компот	150	0.42	-	24.73	93.6	180	0.49	-	29.67	112.37
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6
Полуденок:										
Рогалик з повидлом	90	6.51	3.85	40.06	215.71	115	9.26	4.36	54.94	297.28
Молоко кип'ячене	180	5.4	1.8	7.2	72.0	200	5.6	2.0	8.0	80.0
Всього		46.6	46.5	167.6	1267.2		68.1	71.7	239.2	1874.8

ПОНЕДІЛОК 2 тижд.	Ясла					Сад				
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглев	
Сніданок:										
Макарони відварні з твердим сиром	105	5.87	7.58	22.21	184.21	120	8.11	11.66	32.97	268.82
Оладки зі свіжих кабачків	100	2.90	3.76	15.49	97.56	150	5.30	6.64	25.63	196.73
Масло	5	0.07	3.63	0.05	33.05	10	0.14	7.26	0.1	66.10
Батон	25	2.35	0.97	8.65	58.67	45	4.7	1.94	17.3	105.61
Чай	150	-	-	11.98	44.88	180	-	-	14.37	53.86
Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	43.0	130	0.26	-	13.8	55.9
Обід:										
Суп болгарський	150	6.47	3.02	4.21	44.77	200	8.96	5.8	7.28	73.99
Тюфтеля м ясна	60	9.8	8.39	5.38	125.37	80	10.06	10.85	9.95	203.82
Салат зі свіжої капусти і огірків	45	1.23	2.9	3.0	30.64	60	1.7	3.0	4.0	40.47
Пюре картопляне	110	3.8	4.76	12.94	116.68	130	4.5	6.42	15.29	142.16
Компот з сухофруктів	150	0.42	-	24.73	93.6	180	0.49	-	29.67	112.37
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6
Полуденок:										
Сирники	88	5.71	4.54	14.04	171.46	120	12.91	10.28	17.42	235.79
Соус молочний солодкий	40	0.8	1.52	5.51	40.46	50	1.0	2.3	6.88	50.58
Какао на молоці	150	5	4.33	16.48	122.25	180	6.01	5.2	19.88	146.7
Всього		46.6	45.6	167.6	1267.2		68.1	71.7	239.2	1874.5

ВІВТОРОК 2 тижд.	Ясла					Сад				
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглеводи			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
Пагу з м ясом курки	70	8.69	7.4	10.57	157.86	90	11.5	13.4	16.81	247.28
Огірок свіжий	30	0.3	0.04	0.98	5.25	50	0.4	0.05	1.26	6.85
Чай	150	-	-	11.98	44.88	180	-	-	14.37	53.86
Батон	25	2,35	0,97	8.65	58.67	45	4.7	1.94	17.3	113,2
Масло	5	0,07	3,63	0.05	33,05	10	0.14	7,26	0,1	66.10
Сік фруктовый	100	0.2	-	10.6	43.0	130	0.26	-	13.8	55.9
Обід:										
Борщ зелений з яйцем	150	4.49	4.41	24.4	171.48	200	10.52	10.29	42.54	342.98
Котлета рибна	60	10.31	6.0	11.74	114.54	70	13.35	10.79	17.09	171.72
Каша гречана	65	2.09	2.9	10.3	78.15	85	3.64	6.19	13.5	120.5
Томат свіжий	35	0.48	2.07	2.21	28.28	40	0.59	2.37	2.73	30.55
Компот з сухофруктів	150	0.42	-	24.73	93.6	180	0.49	-	29.67	112.37
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6
Полуденок:										
Каша молочна з пшоном	180	5.94	6.88	20.07	150.11	220	7.2	7.45	24.46	182.67
Печиво	20	1.4	4.0	9.0	94.7	20	1.4	4.0	9.0	94.7
Чай з молоком	150	2.8	2.5	9.69	70.95	180	4.87	3	11.63	92.44
Всього		46.6	45.6	167.6	1267.2		68.1	71.7	239.2	1874.8

СЕРЕДА 2 тиждень.		Ясла				Сад				
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглев	
Сніданок:										
Плов з м'ясом курки	98	9.01	9.39	10.49	161.52	120	12.17	14.01	15.92	232.31
Салат із свіжих овочів(томатів і огірків)	50	0.48	2.07	2.21	28.12	60	0.59	2.08	2.73	30.55
Чай	150	-	-	11.98	44.88	180	-	-	14.37	53.86
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
Сир твердий	15	5.52	4.71	0.09	56.58	15	5.52	4.71	0.09	56.58
Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	43.0	130	0.26	-	13.8	55.9
Обід:										
Суп з галушками	150	2.54	3.62	10.02	86.28	200	4.64	6.71	16.46	152.64
Манні зрази з печінкою	90	11.33	8.06	10.59	180.57	150	20.46	15.67	20.42	343.3
Ікра морквяно-бурячна	60	0.99	2.07	6.05	44.83	90	1.49	3.1	9.75	67.25
Кисіль з сухофруктів	150	0.3	-	44.73	96.26	180	0.36	-	53.68	115.51
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6
Полуденок:										
Млинці	35	6.09	5.8	28.93	251.68	40	7.16	9.99	36.13	319.86
Соус сметанный	20	0.7	0.58	3.68	49.16	30	1.05	0.87	5.52	73.73
Молоко кип'ячене	180	5.04	4.5	7.2	72.0	200	5.6	5.0	8.0	80.0
Всього		46.6	45.6	167.6	1267.2		68.1	71.7	239.2	1874.2

ЧЕТВЕРГ 2 тижд.		Ясла				Сад				
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглев			Білки	Жири	Вуглев	
Сніданок:										
Рибні палички	50	7.27	2.05	3.12	46.11	70	10.78	3.52	4.18	59.25
Картопля відварна шматочками	110	1.75	4.4	22.5	138.23	150	2.31	7.14	26.59	194.77
Огірок свіжий	30	0.3	0.04	0.98	5.25	50	0.4	0.05	1.26	6.85
Чай	150	-	-	11.98	44.88	180	-	-	14.37	53.86
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
Сік фруктовий/	100	0.2	-	10.6	43.0	130	0.26	-	13.8	55.9
Обід:										
Борщ український зі сметаною	150	4.03	4.64	11.15	109.21	200	6.78	7.09	19.2	168.2
Рулєт м'ясний з яйцем	60	10.41	10.74	7.11	138.4	80	14.34	18.18	9.94	188.56
Каша пшенична в язка	100	3.5	3.58	18.59	147.6	120	4.98	6.53	24.6	185.19
Салат з капусти свіжої	60	0.91	2.04	3.91	60.92	80	1.92	2.72	7.9	88.33
Компот	150	0.42	-	24.73	93.6	180	0.49	-	29.67	112.37
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6
Полуденок:										
Каша молочна з макаронами	180	7.68	4.5	12.65	135.25	220	8.94	6.72	15.05	197.20
Булочка Рижська	50	5.75	5.48	19.25	151.23	80	8.1	10.19	30.58	271.01
Всього		46.6	45.6	167.6	1267.2		68.1	71.7	239.2	1874.8

П'ЯТНИЦЯ 2 тижд.		Ясла				Сад				
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглеводи			Білки	Жири	Вуглев	
Сніданок:										
Вареники ліниві з цукром	88	16.19	9.14	15.06	202.77	115	19.13	13.99	22.57	287.73
Соус молочний солодкий	40	0.8	1.52	5.51	40.46	50	1.0	2.3	6.88	50.58
Чай	150	-	-	11.98	44.88	180	-	-	14.37	53.86
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	33,5	10	0.14	7,26	0,1	66,10
Сир твердий	15	5.52	4.71	0.09	56.58	15	5.52	4.71	0.09	56.58
Сік фруктовий/фрукти	100	0.2	-	10.6	43.0	130	0.26	-	13.8	55.9
Обід:										
Суп харчо	150/	2.04	7.11	9.56	50.48	200	2.73	3.36	14.65	90.37
Котлета куряча	60	8.43	11.56	10.24	179.38	105	18.48	17.38	14.0	287.74
Каша ячнева в язка	75	3.4	2.62	12.00	83.45	95	4.31	5.54	17.36	149.01
Салат з свіжих овочів (томатів та огірків)	50	0.48	2.07	2.21	28.12	60	0.59	2.08	2.73	30.55
Компот	150	0.42	-	24.73	93.6	180	0.49	-	29.67	112.37
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6
Полуденок:										
Каша молочна гречана	180	2.33	7.11	29.41	207.84	220	2.05	10.85	37.19	275.99
Батон з повидлом	25/10	2.39	0.97	15.18	83.87	45/10	4.74	1.94	23.83	130.81
Всього		46.6	45.6	167.6	1267.2		68.1	71.7	239.2	1874.8

Примітка: можлива заміна страв на кращий або рівноцінний варіант. Ціна регулюється виходом страв.

Кисломолочна продукція вживається тільки після термообробки, овочі і фрукти – в натуральному вигляді або тушковані, запечені.

1 тиждень

Понеділок

Обід: Запіканка макаронна з м'ясом курки (запіканка манно-м'ясна, гуляш з м'ясом курки, тюфтелі курячі, котлета куряча)

Полуденок: Ватрушка з сиром (запіканка сирна, ліниві вареники)

Вівторок

Обід: шніцель рибний натуральний (риба смажена, риба тушкована з овочами, котлета рибна, риба по –польські)

Середа

Сніданок: куряча котлета (підлива з курки, тюфтелі курячі)

Обід: Печінка смажена з овочами (печінка тушкована з овочами, оладки з печінки).

Полуденок: Пудинг сирно-манний (ліниві вареники, сирники, пиріжок з сиром, ватрушка, суфле сирне)

Четвер

Сніданок: Риба по –польські (кнелі рибні, котлета рибна, тюфтелі рибні, шніцель рибний натуральний).

Обід: ліниві голубці (шніцель, котлета м'ясна, бефстроганов, тюфтеля м'ясна).

П'ятниця

Обід: котлета м'ясна (шніцель, бефстроганов, тюфтеля м'ясна з овочами)

2 тиждень

Понеділок

Сніданок: оладки із свіжих кабачків (ікра кабачкова із свіжих кабачків, ікра кабачкова т/о)

Обід: тюфтеля м'ясна (биточки м'ясні, ліниві голубці, шніцель, бефстроганов).

Полуденок: сирники (запіканка сирна , пудинг сирно-манний, ліниві вареники, суфле сирне, сирно-рисовий пудинг).

Вівторок

Сніданок: Рагу з курячим м'ясом (капуста тушкована з мясом , бігос)

Обід: Борщ зелений з яйцем (борщ бурячний, борщ український з сметаною)

Котлета рибна (шніцель рибний натуральний, риба смажена, риба тушкована з овочами, риба по –польські, риба відварна)

Середа

Обід: манні зрази з печінкою (печінка смажена з овочами, оладки з печінки).

Полуденок: млинці (оладки з яблуками, оладки)

Четвер

Сніданок: Рибні палички (риба по –польські, риба в тісті, кнелі рибні, котлета рибна, шніцель рибний натуральний).

Обід: рулет м'ясний з яйцем (ковбаски м'ясні «По-львівські», шніцель, котлета м'ясна, бефстроганов, тюфтеля м'ясна в сметанно-томатному соусі).

П'ятниця

Сніданок: вареники ліниві (сирники, запіканка сирно-манна)

Обід: котлета куряча (підлива куряча, тюфтеля куряча)

Список використаної літератури.

1. Організація харчування дітей у дошкільному закладі /064, упорядкована: Н.В. Омеляненко, Н.М. Курочка. / К. : ВШ.Світ, 2010 -160 с.
2. «Харчування дітей». М.І. Снігур, З.Т. Корешкова: « Радянська школа» 1988рік.
3. Збірник «Картотека страв ДНЗ». Для використання в роботі завідувачам, працівникам харчоблоку та медичним працівникам. 2015р. – 180с.
4. «Сучасна картотека страв». Практикум управління закладом освіти. 2009. Видавничий дім МЦФР, 2006

Пронумеровано та прошнуровано

13 (Тринадцять) аркушів



С.О. Азанієва

С.О. Азанієва