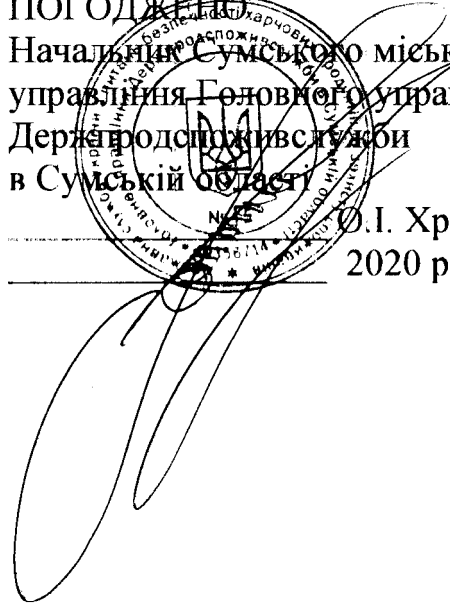
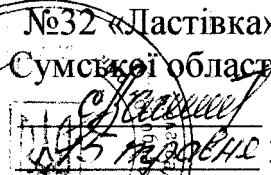


ПОГОДЖЕНО  
Начальник Сумського міського  
управління Головного управління  
Держпродспоживслужби  
в Сумській області

  
О.І. Хрін  
2020 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

  
С.О. Азанієва  
2020 рік



**ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ**  
**на літньо-осінній період 2020 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	Вуглев			Білки	Жири	Вуглев	
<b>Сніданок:</b>										
Макарони відварені з твердим сиром	105	8.87	10.10	32.66	182.67	120	11.84	15.07	40.54	259.24
Ікра кабачкова т/о	30	0,30	0,6	2,1	15,0	40	0.4	0,8	2,8	20,0
Чай	150	-	-	9.98	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
З маслом	5	0.07	3.63	0.05	33.05	10	0.14	7.26	0.1	66.10
10-00 Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	<b>43.0</b>	<b>130</b>	<b>0.26</b>	-	<b>13.8</b>	<b>55.9</b>
<b>Обід:</b>										
Борщ український	150	2.35	1.31	7.36	143.05	200	4.83	4,85	6.69	203.19
Оладки печінкові	60	10.75	8.92	9.7	144.42	80	16.03	13.2	16.14	210.93
Каша гречана розсипчаста	100	1.52	3.46	13.80	113.32	120	3.30	4.35	20.31	185.94
Огірок свіжий/огірок солоний	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
Компот із сухофруктів	150	2.42	0	26,07	97,85	180	0.49	0	29,67	113.22
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6
<b>Полуденок:</b>										
Запіканка сирна	88	10.5	9.45	13.73	172.5	113	15.78	14.99	21.35	248.58
Із сметаною т/о	15	0.43	3.15	0.46	31.85	20	0.58	4.2	0.61	42.47
Какао з молоком	150	4,54	3,92	19,13	128,06	180	5,45	4,7	21,0	186,22
<b>Всього за день</b>		<b>46,6/46,6</b>	<b>45,8/45,79</b>	<b>167,6/167,54</b>	<b>1267,20\1257,20</b>		<b>68,2/68,2</b>	<b>71.8\71.81</b>	<b>239.2\238.89</b>	<b>1875.12\1874.17</b>

Вівторок 1 тиждень	Ясла					Сад					
	Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
			Білки	Жири	Вуглев			Білки	Жири	Вуглев	
<b>Сніданок:</b>											
Риба відварна з овочами	50	5,25	2.59	4.23	47.3	113	7.14	4.15	8,68	79.78	
Картопляне пюре	110	2.58	3.46	16.07	125.58	130	3.05	5.62	21.0	154.70	
Салат із капусти	60	0,91	4,04	5,91	60,92	80	1,2	6,4	6.9	81,2	
Чай	150	-	-	9.98	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	
З маслом	5	0.07	3.63	0.05	33.05	10	0.14	7.26	0.1	66.10	
10-00 Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	<b>43.0</b>	<b>130</b>	<b>0.26</b>	-	<b>13.8</b>	<b>55.9</b>	
<b>Обід:</b>											
Суп болгарський	150	6,78	6.99	18.78	178.48	200	9.63	9.52	24.84	245.82	
Каша пшенична в'язка	70	6.1	5.68	26.12	94.68	90	11.7	8.74	36.7	188.21	
Котлета куряча	42	6,02	5.52	2,61	67.1	56	7,63	9.09	7.8	101.93	
Огірок свіжий/буряк тушкований з цибулею	35/50	0,3/0,76	0,04/1,56	0,98/6,12	5,25/38,83	45/75	0,3/1,25	0,05/2,59	1,26/10,34	6,75/65,20	
Компот із сухофруктів	150	0,42	0	26,07	97,85	180	0,49	0	29.67	113.22	
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.2	
<b>Полуденок:</b>											
Булочка Чайна	50	7,6	9.0	16.76	263.72	100	12,3	12.6	25.12	364.82	
Молоко кип'ячене	180	6,04	4,5	8,46	93,6	200	5.6	6,0	8,5	140,5	
Всього за день		46,6/47,06	46.62\48.14	167.6\172.74	1267.7\1301.28		68,1\69.05	71,73/74,27	239,3\249.64	1875,01/1933,46	

Середа 1 тиждень	Ясла					Сад					
	Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
			Білки	Жири	Вуглев			Білки	Жири	Вуглев	
<b>Сніданок:</b>											
Ковбаса варена т/о	60	6.7	10.02	0	157.27	80	9.52	13.35	0	222.88	
Каша ячна в'язка	50	3.07	1.23	16.03	77.74	80	6.38	6.62	27.45	154.88	
Огірок свіжий/огірок солоний	35/30	0.03/0.03	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	6.85/5,90	
Чай	150	-	-	9.98	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	
З маслом	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	
10-00 Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	43.0	130	0.26	-	13.8	55.9	
<b>Обід</b>											
Суп овочевий	150	2.58	3.45	13.95	85.81	200	4.92	7.86	20.4	174.91	
Тюфтелі курячі	60	11.16	7.9	17.28	155.92	80	14.15	13.57	24.84	238.54	
Салат із свіжої капусти/вінегрет	60/100	0,91/1,78	2.04\12.06	3.91/9,57	60,92/146,47	80/120	1.92\3.62	2.72/14.47	7,9/11,48	88,33/245,76	
Компот із сухофруктів	150	0,42	0	26,07	97,85	180	0,49	0	29,67	113,22	
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6	
<b>Полуденок:</b>											
Молочна каша пшоняна	180	7.39	4.91	28.99	171.0	220	11.02	6.27	38.22	240.3	
Чай з молоком	150	2.80	2.50	9.69	70.95	180	3.36	3.0	11.63	85.14	
Печиво	20	1.4	4.0	9.0	94.7	20	1.4	4.0	9.0	94.7	
Всього за день		46.6/47.45	45.6/55.61	167.6\173.2	1267.2\1352.76		68.14\769.84	71.7/83.47	239.29/242.56	1874.81/2031.29	

Четвер 1 тиждень	Ясла					Сад					
	Назва страви	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	5.08	4.6	0.28	62.08	
Каша вівсяна в'язка	53	2,09	3,02	9.3	87.12	66	3.23	6.84	13.75	137.82	
Огірок свіжий/салат зі свіжої капусти	35/60	0.3/0,91	0.04/2,04	0,98/3,91	5,25/60,92	45/80	0.4/1,2	0.05/2.72	1.26/5.2 1	6.85/81,23	
Чай	150	-	-	9.98	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	
З маслом	5	0.07	3.63	0.05	33.05	10	0.14	7.26	0.1	66.10	
10-00 Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	<b>43.0</b>	130	0.26	-	13.8	<b>55.9</b>	
Обід:											
Розсольник	150	2.71	3.86	16.4	101.61	200	3.6	6.1	26.37	168.45	
Риба запечена з овочами	50	8.82	5,6	14.11	128.08	113	18,05	11,18	23.6	252.12	
Картопляне пюре	110	2.58	3,46	16.07	125.58	130	3.05	5,62	21.0	154.70	
Ікра морквяно-бурячна	60	0.99	2.07	6.05	44.83	90	1,49	3,1	9,75	67,25	
Компот із сухофруктів	150	0,42	0	26,07	97,85	180	0.49	0	29.67	113.22	
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6	
Полуденок											
Суфле сирне із сметаною т\о	88\10	14.53	14,15	14.3	241.7	113\15	18.67	20.31	19.8	358.33	
Кавовий напій з молоком	180	4,48	4.0	22.49	140.05	200	4,98	4,44	25.0	155.61	
Всього за день		46,6/47,21	45,6/47.6	167,6/170, 53	1267,37/13 23.04		68,1/68.9	71,8/74.47	239,31/ 243.26	1874,91/19 49,29	

<b>Пятниця 1 тиждень</b>										
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглев			Білки	Жири	Вуглев	
<b>Сніданок:</b>										
Підлива м'ясна куряча	40	6,2	6.61	3.34	89.08	60	8.2	12.3	6.8	133.62
Каша рисова в'язка	90	9.5	3.26	20.3	155.94	105	12.4	6.27	33.82	247.58
Огірок свіжий/огірок солоний	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
Чай	150	-	-	9.98	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
З маслом	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
10-00 Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	<b>43.0</b>	130	0.26	-	13.8	<b>55.9</b>
<b>Обід:</b>										
Суп гороховий з грінками	150\20	5,0	3,13	19.55	110.13	200\40	7.0	4,76	42.13	146.92
Биточок м'ясний	60	5.31	6.09	7.92	84.9	105	13.4	10.66	10.66	162.9
Рагу овочеve	120	1.17	3.4	12.2	86.79	150	1.98	5.84	14.4	178.0
Компот із сухофруктів	150	0,42	0	26,07	97,85	180	0.49	0	29.67	113.22
<b>Полуденок</b>										
Молочна манна каша	180	4.16	4.56	19.11	167.04	220	5.47	8.13	25.3	295.0
Печиво	20	1.4	4.0	9.0	94.7	20	1.4	4.0	9.0	94.7
Какао на молоці	180	6.01	5.20	19.78	146.70	200	6.68	5.78	21.98	163
Всього за день		47.61/47.6 1	45.6/45.59	167.6/167. 56	1267.6/126 7.6		68.04/68.0 4	71.7/71.76	239.2/23 8.89	1875.09/18 74.14

<b>Понеділок 2 тиждень</b>		<b>Ясла</b>				<b>Сад</b>				
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглев			Білки	Жири	Вуглев	
<b>Сніданок</b>										
Каша гречана розсипчаста	95	2.22	2.7	13.85	110.98	105	3.30	2.98	20.31	141.61
Ікра кабачкова	30	0,3	0.6	2.1	15.0	40	0.4	0.8	2.8	20.0
Сир твердий	15	5,52	4,71	0,09	56,58	15	5,52	4,71	0,09	56,58
Чай	150	-	-	9.98	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
З маслом	5	0.07	3.63	0.05	33.05	10	0.14	7.26	0.1	66.10
10-00 Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	<b>43.0</b>	130	0.265	-	13.8	<b>55.9</b>
<b>Обід</b>										
Борщ український	150	1.48	1,76	7,36	61.04	200	2.70	2,35	13,48	81.39
Ковбаски по-львівські в соусі т\о	60	9,01	10.67	7.18	150.21	105	16.50	20.67	18,59	274.41
Огірок свіжий/огірок солоний	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
Картопля тушкована з овочами	130	2.59	2.42	13,67	94.61	160	3.32	4,66	17,17	177.5
Компот із сухофруктів	150	0,42	0	26,07	97,85	180	0.49	0	29.67	113.22
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6
<b>Полуденок</b>										
Сирники	88	13.55	8.88	21,81	206.41	120	19.48	15.94	32,80	349.65
Соус молочний	40	2.13	5,02	12,0	96,0	50	1,95	5,54	11,0	99,5
Кавовий напій з молоком	180	4.48	4.0	20.88	140.05	200	4.98	4.44	23.2	155.61
Всього за день		46.6/46.6	45.6/46.59	167.6/167.54	1267.20/1267.20		68.1/68.1	71.7/71.71	239.2/238.89	1874.8/1873.85

Вівторок 2 тиждень	Ясла					Сад					
	Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
			Білки	Жири	Вуглев			Білки	Жири	Вуглев	
<b>Сніданок</b>											
Гуляш курячий	40	10,51	12,38	2,89	130.1	80	19.22	24,76	7.78	280.77	
Каша ячна в'язка	50	2,07	2,23	7.12	57.23	80	4,07	4,1	13.39	92.7	
Огірок свіжий/огірок солоний	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	
Чай	150	-	-	9.98	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	
З маслом	5	0.07	3.63	0.05	33.05	10	0.14	7.26	0.1	66.10	
10-00 Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	<b>43.0</b>	130	0.26	-	13.8	<b>55.9</b>	
<b>Обід</b>											
Куліш	150	3.81	2,33	6.7	63.11	200	5.08	4.08	10.93	133.63	
Рибна котлета	60	8.81	5.5	9.07	101.1	70	9.17	6.42	11.8	127.23	
Картопляне пюре	110	2,58	3,46	16,74	129.08	130	4.09	4.09	21.0	161.88	
Буряк тушкований з цибулею	50	0.88	1.77	7.08	48.83	75	1.32	2.66	10.62	73.01	
Компот із сухофруктів	150	0,42	0	26,07	97,85	180	0.49	0	29.67	113.22	
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6	
<b>Полуденок</b>											
Рогалик з повидлом	90	7.58	8.59	40.7	308.1	115	9,7	10.98	54.92	383.3	
Молоко кип'ячене	180	5.04	4.5	8.46	93.6	200	5,6	5.0	9,0	104.0	
Всього за день		46.60/46.60	45.6/45.59	167.6/167.54	1267.5/1267.5		68.20/68.20	71.7/71.71	239.2/238.89	1875.07/1874.12	



<b>Середа 2 тиждень</b>	<b>Ясла</b>					<b>Сад</b>				
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглев			Білки	Жири	Вуглев	
<b>Сніданок</b>										
Омлет з ковбасою	65	7.36	7.56	3.72	43.32	75	8.65	12.18	7.61	71.5
Салат із свіжої капусти	60	0.91	2.04	3.91	60.92	80	1.21	2.72	5.21	81.23
Чай	150	-	-	9.98	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
З маслом	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
10-00 Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	<b>43.0</b>	130	0.26	-	13.8	<b>55.9</b>
<b>Обід</b>										
Суп з макаронами	150	2.53	2.83	9.14	45.42	200	3.52	3.47	14.99	101.94
Котлета м'ясна Домашня	60	10.69	8.21	11.18	162.47	105	18.71	12.62	20.2	286.72
Каша пшенична в'язка	100	5.2	2.86	23.73	147.72	120	7.44	4,63	34.2	216.66
Компот із сухофруктів	150	0,42	0	26,07	97,85	180	0.49	0	29.67	113.22
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6
<b>Полуденок</b>										
Молочна вівсяна каша	180	4,82	4.65	18.16	153.83	220	7.2	13.43	28.21	232.06
Печиво	20	1,4	4,0	9,0	94,7	20	1,4	4,0	9,0	94,7
Кавовий напій з молоком	180	4.25	3.94	20.98	171.17	200	4.9	4.38	21.20	221.78
<b>Всього за день</b>		<b>47.7</b>	<b>45.6</b>	<b>167.6</b>	<b>1267.2</b>		<b>68.1</b>	<b>71.7</b>	<b>239.2</b>	<b>1874.87</b>

Четвер 2 тиждень	Ясла					Сад					
	Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
			Білки	Жири	Вуглев			Білки	Жири	Вуглев	
Сніданок											
Риба тушкована з овочами	50	5,25	4.08	5.26	41.4	113	9.13	7.52	11.82	91.73	
Картопля відварна	110	2,22	4.52	19.84	108.54	150	3,87	5,31	25.65	176.25	
Овочі свіжі/огірок солоний	35/30	0.3/0.3	0.04/0.03	0,98/0.92	5.25/5.25	45/50	0.40/0.40	0.05/0.06	1.26/0.95	6.85/5.90	
Чай	150	-	-	9.98	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	
З маслом	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	
10-00 Сік фруктовий	100	0.2	-	10.6	<b>43.0</b>	130	0.26	-	13.8	<b>55.9</b>	
Обід											
Борщ буряковий	150	1.38	3.92	12.98	89.83	200	3.94	7.23	18.63	168.31	
Печінка тушкована в соусі	75	11.34	8.92	5.13	195.91	90	12.41	12.70	14.78	279.26	
Каша перлова в'язка	80	1.6	1.94	12.39	67.13	90	1.8	2.18	14.78	88.33	
Салат із капусти	60	0,91	2,04	5,91	60,92	80	1,2	6,4	6,1	83,9	
Компот із сухофруктів	150	0,42	0	26,07	97,85	180	0,49	0	29,67	113,22	
Хліб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6	
Полуденок											
Молочна каша манна	180	7.91	7.46	19.03	180,94	220	12,32	11.12	26,3	221.15	
Батон	25	2.35	0.97	8.65	58.67	45	4.7	1.94	17.3	105.61	
Чай з молоком	150	2.80	2.5	9.69	70.95	180	3.36	3.0	11.63	85.14	
Всього		46.6/46.6	45.9/45.89	167,6/167,54	1267,2/1267.2		68,20/68,20	71,72/71,73	239,2/238.89	1874,8/1873,85	

Пятниця 2 тиждень		Ясла				Сад				
Назва страви	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал	Вихід (г)	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вуглев			Білки	Жири	Вуглев	
<b>Сніданок</b>										
Вареники лінівi з цукром	88	12.67	6,41	9.26	166.0	115	17.46	10.58	12.80	239.7
Соус молочний	40	0.80	1.84	5.5	40.46	50	1.0	2.3	6.88	50.58
Чай з молоком	150	2,80	2,50	9,69	70,95	180	3,36	3,0	11,63	85,14
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
10-00 Сiк фруктовий	100	0.2	-	10.6	<b>43.0</b>	130	0.26	-	13.8	<b>55.9</b>
<b>Обiд</b>										
Суп гречаний	150	3.01	3.64	9.4	90.93	200	5.65	6,78	20.11	189.18
Плов iз м'ясом курки	98	10.83	12,34	10.99	204.15	120	14.98	18,56	21.69	323.41
Огiрок свiжий/iкра морвяно-бурячна	35/50	0.3/1.43	0.04/1.72	0.98/5.4	5.25/37.9	45/90	0.4/1.49	0.05/0.9	1.26/9.75	6.85/47.25
Компот iз сухофруктiв	150	0,42	0	26,07	97,85	180	0.49	0	29.67	113.22
Хлiб	20	1.98	0.2	12.33	60.6	40	3.96	0.36	24.66	121.6
<b>Полуденок</b>										
Булочка Рижська	65	7.03	9.98	41,57	256.23	95	10.72	16.48	54.5	361.9
Кавовий напiй з молоком	180	4.48	4.0	22.49	140.05	200	4.98	4.44	25.0	155.61
<b>Всього</b>										
		46.9/48.03	45.6/47.28	167.6/172.02	1267.2/1299.85		68.1/69.2	71.7/72.55	239.4/247.9	1874.8/1915.2