

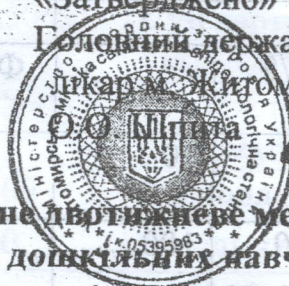
«Погоджено»

Начальник управління освіти
міської ради
В.В. Арендарчук



«Затверджено»

Головний державний санітарний
лікар м. Житомира



30.05.18

Примірне двотижнєве меню

для харчування дітей дошкільних навчальних закладів
м. Житомира на літньо-осінній період

1 тиждень

2 тиждень

Назва страв і продуктів

Вага (гр.)

Назва страв і продуктів

Вага(гр.)

Ясла

Садок

продуктів

Ясла

Садок

Понеділок

Сніданок

Сніданок

Каша в'язка рисова на
згущеному молоці

200

210

Яйце варене

20

40

Чай

150

200

Каша гречана

80

100

Бутерброд з сиром

15/30

15/30

Какао на згущеному

150

200

молоці

Фрукти свіжі, цитрусові

100

Яблуко печене з
медом

75/10

100/20

Хліб пшеничний

20

30

Обід

Обід

Салат з овочів(помідори,
огірки м/р)

50

50

Салат з свіжих овочів

50

50

Суп овочевий з сметаною

200/5

250/5

Щі з свіжої капусти із
сметаною

200/5

250/5

Товченики яловичі в
сметанному соусі

50/50

75/75

Запіканка картопляна
з відварним м'ясом
(яловичина) і маслом

140/5

140/5

Картопляне пюре

100

100

Компот з сухофруктів

150

200

Компот з сухофруктів

150

200

Хліб житній

20

40

Хліб житній

20

40

Хліб пшеничний

35

50

Хліб пшеничний

25

35

Полуденок

Полуденок

Ватрушка з сиру

40

100

Каша манна молочна

200

210

Молоко кип'ячене

200

200

Печиво

20

75

Чай з лимоном

150/5/10

185/5/15

Вівторок

| Сніданок | | | Сніданок | | |
|------------------------------------|--------|--------|--|--------|--------|
| Омлет з маслом | 53/5 | - | Фрикаделька рибна з маслом | 50/5 | 90/5 |
| Омлет натуральний з ковбасою | - | 70 | Овочі натуральні | 30 | 50 |
| Макарони відварені | 80 | 100 | Картопляне пюре | 75 | 100 |
| Кавовий напій з молоком | 150 | 200 | Хліб пшеничний | 20 | 30 |
| Хліб пшеничний | 20 | 50 | Фрукти свіжі, цитрусові | 50 | 100 |
| | | | Чай з цукром | 150 | 185/15 |
| Обід | | | Обід | | |
| Овочі натуральні | 50 | 60 | Салат з овочів(огірки, помідори, м/р) | 50 | 50 |
| Суп картопляний з горохом | 200 | 250 | Борщ з картоплею і сметаною | 200/5 | 250/5 |
| Печеня по –домашньому | 50/125 | 80/150 | Плов з відвареної яловичини | 50/100 | 75/125 |
| Компот з свіжих фруктів | 150 | 200 | Сік | 150 | 200 |
| Хліб житній | - | 20 | Хліб житній | 35 | 35 |
| Хліб пшеничний | 25 | 30 | Хліб пшеничний | 20 | 40 |
| Полуденок | | | Полуденок | | |
| Пудінг творожний з молочним соусом | 50/30 | 100/30 | Оладки сирні з молочним соусом | 75/30 | 100/30 |
| Чай з цукром | 150 | - | Кефір (ряжанка,наріне) | 200 | 200 |
| Чай з молоком | - | 200 | Фрукти свіжі, цитрусові | - | 100 |
| Фрукти свіжі,цитрусові | 50 | 90 | | | |
| Хліб житній | 20 | 20 | | | |

Середа

| Сніданок | | | Сніданок | | |
|-------------------------------------|--------|--------|----------------------|--------|----------|
| Сирники з морквою з молочним соусом | 100/30 | 100/50 | Каша гречана молочна | 200 | 210 |
| Булка з маслом | - | 5/30 | Чай з лимоном | 150/10 | 185/15/1 |
| Кефір (наріне, ряжанка) | 150 | 200 | Бутерброд з сиром | 30/10 | - |
| | | | Хліб пшеничний | - | 30 |
| Обід | | | Обід | | |

| | | | | | |
|--|--------|---------|--|-------|-------|
| Салат з овочів | 50 | 50 | Овочі натуральні | 50 | 50 |
| Суп картопляний з рибними фрикадельками | 200/25 | 250/60 | Суп картопляний з кльоцками | 200 | 250 |
| Гуляш з відвареної яловичини | 45/45 | 75/75 | Риба тушкована в томаті з овочами | 50/50 | 90/75 |
| Каша пшенична | 75 | 100 | Картопля відварена | 75 | 100 |
| Буряк тушкований | 25 | 50 | Кисіль з соку | 150 | 200 |
| Хліб пшеничний | 35 | 30 | Хліб пшеничний | 35 | 20 |
| Хліб житній | - | 40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Сік | 200 | 200 | | | |
| Полуденок | | | Полуденок | | |
| Каша манна молочна | 200 | 210 | Галушки сирні з маслом | 100/5 | 100/5 |
| Чай з цукром | 150 | 200 | Молоко кип'ячене | 200 | 200 |
| Фрукти свіжі, цитрусові | 50 | 70 | Булка малютка з сиром | - | 30/10 |
| Булка з маслом і сиром | - | 5/10/50 | | | |
| Четвер | | | | | |
| Сніданок | | | Сніданок | | |
| Сосиска або ковбаса відварені | 50 | 75 | Сосиска або ковбаса відварені | 50 | 75 |
| Капуста тушкована | 75 | 100 | Капуста тушкована | 75 | 100 |
| Молоко кип'ячене | 150 | 200 | Кефір, (наріне, ряжанка) | 150 | 200 |
| Хліб пшеничний | 20 | 30 | Хліб пшеничний | 20 | 30 |
| Печиво | 25 | 75 | Фрукти свіжі, цитрусові | 50 | 90 |
| Обід | | | Обід | | |
| Овочі натуральні | 50 | 75 | Салат з овочів | 50 | 50 |
| Суп картопляний з мясними фрикадельками | 200/25 | 250/35 | Суп селянський з крупкою | 200/5 | 250/5 |
| Риба запечена під молочним соусом | 60/50 | 80/50 | Битки рублені з курки парові з соусом молочним | 50/30 | 75/50 |
| | | | Картопля тушкована | 100 | 100 |
| Картопляне пюре | 75 | 100 | Компот з сухофруктів | 150 | 200 |
| Буряк тушкований в сметанному соусі | 25 | 50 | Хліб пшеничний | 35 | 30 |
| Компот з свіжих фруктів | 150 | 200 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Хліб пшеничний | 35 | 50 | | | |

| | | | | | |
|---|--------|--------|-----------------------------------|-------|---------|
| Хліб житній | 20 | 40 | | | |
| Полуденок | | | Полуденок | | |
| Каша молочна пшонна | 200 | 210 | Пудинг сирний з молочним соусом | 50/30 | 100/30 |
| Чай з цукром | 150 | - | Молоко кип'ячене | 150 | 200 |
| Чай з молоком | - | 200 | Хліб пшеничний | 20 | 30 |
| П'ятниця | | | | | |
| Сніданок | | | Сніданок | | |
| Запіканка з сиру з молочним соусом | 100/30 | 100/30 | Овочі натуральні | 50 | 50 |
| Молоко кип'ячене | 150 | 200 | Омлет натуральний | 53/5 | 53/5 |
| Фрукти свіжі, цитрусові | 50 | 100 | Картопляне пюре | 75 | 100 |
| | | | Хліб пшеничний | 20 | 30 |
| | | | Молоко кип'ячене | 200 | 200 |
| Обід | | | Обід | | |
| Салат з овочів | 50 | 50 | Салат з свіжих овочів | 50 | 50 |
| Борщ з капустою та картоплею з сметаною | 200/5 | 250/5 | Суп овочевий | 200/5 | 250/5 |
| Голубці з м'ясом і рисом | 108/50 | 216/50 | Макароннік з яловичиною та маслом | 140/5 | 235/5 |
| Компот з сухофруктів | 150 | 200 | Сік | 200 | 200 |
| Хліб пшеничний | 35 | 50 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Хліб житній | 20 | 40 | Хліб пшеничний | 35 | 20 |
| Полуденок | | | Полуденок | | |
| Каша вівсяна молочна | 200 | 210 | Булка малютка | 50 | - |
| Кисіль з соку | 150 | 200 | Булка малютка з маслом і сиром | - | 5/10/50 |
| Хліб пшеничний | 20 | 30 | Кефір, (наріне ряжанка) | 200 | 200 |
| | | | Фрукти свіжі, цитрусові | 50 | 100 |