

«Затверджено»

Начальник управління освіти
міської ради
В.В. Арендарчук



«Погоджено»

Головний державний санітарний
лікар м. Житомира
О.О. Шпига



**Примірне двотижнєве меню
для харчування дітей дошкільних навчальних закладів
м. Житомира на зимово-весняний період
(в грамах на 1 дитину)**

1 тиждень			(в грамах на 1 дитину)		
Назва страв і продуктів	Вага (гр.)		Назва страв і продуктів	Вага(гр.)	
	Ясла	Садок		Ясла	Садок
Понеділок					
Сніданок			Сніданок		
Сосиска відварена	50	60	Овочі солені	30	60
Капуста тушкована	75	100	Тюфтельки яловичі з соусом	60/50	60/50
Чай з цукром	150	200	Картопляне пюре	75	100
Хліб пшеничний	30	40	Кефір(ряжанка, наріне)	180	200
			Хліб житній	20	40
Обід			Обід		
Овочі солені	50	60	Суп картопляний з рибними фрикадельками	200/25	250/50
Суп картопляний з рисом та м'ясом	200/10	250/35	Млинці з повидлом і маслом	100/5	150/10
Зрази м'ясні рублені	55	70			
Картопляне пюре	100	120	Сік	150	200
Сік	100	120	Хліб пшеничний	30	50
Хліб житній	20	40	Фрукти свіжі /цитрусові/	70	100
Хліб пшеничний	-	20			
Молоко кип'ячене	180	180	Молоко кип'ячене	180	180
Полуденок			Полуденок		
Пудинг сирний з повидлом	100	150/15	Пудинг рисовий з медом	100/10	150/20
Хліб пшеничний	30	30	Хліб пшеничний	25	30
Ряжанка (кефір, наріне)	150	180	Чай з лимоном	150/10/5	185/15/7

Вівторок

Сніданок

Омлет натуральний	53	53/5	Пудинг манний з маслом	100/5	150/10
Какао з молоком	150	200	Бутерброд з маслом	10/30	10/30
Овочі припущені в молочному соусі	150	150	Кавовий напій з молоком	180	200
Хліб пшеничний	25	30			

Сніданок

Обід

Овочі солені	50	60			
Розсольник «ленінградський» із сметаною	200	250/5	Щі з свіжої капусти з сметаною	200/5	250/5
Печення по –домашньому	50/75	50/100	М'ясо відварене	50	60
Кисіль з соку	150	200	Каша гречана розсипчата	75	150
Хліб житній	20	40	Капуста тушкована	25	50
Хліб пшеничний	25	50	Компот з сухофруктів	150	200
			Хліб житній	20	40
			Хліб пшеничний	25	50
			Фрукти свіжі / цитрусові/	50	150
Молоко кип'ячене	150	150			

Обід

Полуденок

Ватрушка з сиром	75	100	Зрази сирні з повидлом з солодким соусом	70/20	100/30
Кефір(ряжанка, наріне)	150	200	Кисіль з соку	150	200
Фрукти свіжі /цитрусові/	50	100	Печиво	-	40

Полуденок

Середа

Сніданок

Сир твердий	10	10	Бутерброд з сиром, маслом	5/10/30	5/15/30
Овочі солені	60	70	Каша молочна рисова в»язка	205	210
Риба припущена	50	125	Чай з цукром	150	200
Картопляне пюре	100	120			
Чай з лимоном	150/10/5	185/15/7			
Хліб пшеничний	20	40			

Сніданок

Обід

Обід

яловичини			з овочами		
Каша пшенична	75	100	Картопля відварена	75	100
Буряк тушкований	25	50	Кисіль з соку	150	200
Сік	200	200	Хліб пшеничний	35	20
Хліб пшеничний	35	30	Хліб житній	20	40
Хліб житній	-	40			
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 (яблука)	50	70	Булка малютка з сиром	-	30/10
Булка з маслом і сиром	-	50/5/10			

Четвер

Сніданок			Сніданок		
Сосиска або ковбаса відварені	50	75	Сосиска або ковбаса відварені	50	75
Капуста тушкова	75	100	Капуста тушкова	75	100
Ряжанка, кефір, наріне	150	200	Молоко кип'ячене	150	200
Хліб пшеничний	20	30	Хліб пшеничний	20	30
Печиво	25	75	Фрукти свіжі	50	90
Обід			Обід		
Овочі натуральні	50	75	Салат з овочів	50	50
Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	200/25	250/35	Суп селянський з крупою	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
Картопляне пюре	75	100	Картопля тушкова	100	100
Буряк тушкований в сметанному соусі	25	50	Компот із сухофруктів	150	200
Компот з свіжих фруктів	150	200	Хліб пшеничний	35	30
Хліб пшеничний	35	50	Хліб житній	20	40
Хліб житній	20	40			
Полуденок			Полуденок		
Каша молочна пшоняна	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

Запіканка з сиру з молочним соусом	100/30	100/30
Молоко кип'ячене	150	200
Фрукти свіжі	50	100

Обід

Салат з овочів	50	50
Борщ з капустою та картоплею з сметаною	200/5	250/5
Голубці з м'ясом і рисом	108/50	216/50
Компот із сухофруктів	150	200
Хліб пшеничний	35	50
Хліб житній	20	40

Полуденок

Каша вівсяна молочна	200	210
Кисіль з соку	150	200
Хліб пшеничний	20	30

Сніданок

Овочі натуральні	50	50
Омлет натуральний з маслом	53/5	53/5
Картопляне пюре	75	100
Хліб пшеничний	20	30
Молоко кип'ячене	200	200

Обід

Салат із свіжих овочів	50	50
Суп овочевий з сметаною	200/5	250/5
Макаронник з яловичиною та маслом	140/5	235/5
Сік	200	200
Хліб пшеничний	35	20
Хліб житній	20	40

Полуденок

Булка малютка	50	-
Булка малютка з маслом і сиром	-	50/5/10
Кефір	200	200
Фрукти свіжі	50	100