


«ПОГОДЖЕНО»

Начальник відділу  
державного нагляду за  
дотриманням санітарного  
законодавства Обухівського  
районного управління  
Головного управління  
Держпродспоживслужби  
В Київській області

  
Кузуб Т.М.  
« 06 » 03 2020р.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач ДНЗ «Веселка»  
Обухівської міської ради



Т.М. Осипенко  
2020р.

**ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ  
НА ВЕСНЯНИЙ ПЕРІОД 2020 РОКУ  
ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
(ЯСЕЛ-САДКА) КОМБІНОВАНОГО ТИПУ  
«ВЕСЕЛКА»**



ТИЖДЕНЬ ВТОРОК	Вихід(гр.)	Назва продуктів	Нетто	Білки	Жири	Вугле води	Енергетична цінність, ккал
<b>ПІДАННЯ</b>							
Молочний рисовий суп	250	Молоко Рис Масло Цукор	200 10 3 5	9,09	9,63	35,83	264,99
Чай з лимоном	180	Чай Лимон Цукор	0,02 5 10	0	0	12,97	70,26
Хліб пшеничний з маслом та твердим сиром	45/10/20	Хліб пшеничний Масло Твердий сир	45 10 20	5,51	7,42	22,5	191,06
Йогурт	160	Йогурт	160	4,5	2,4	23,2	133
<b>Всього</b>				<b>19,1</b>	<b>19,45</b>	<b>94,5</b>	<b>659,31</b>
<b>ОБІД</b>							
Капусняк із сметаною кни'яченою	250	Капуста Цибуля Морква Сметана Олія Масло Картопля Пшоно Томат	40 15 15 5 3 3 80 5 2	2,6	6,76	14,82	130,89
Пюре картопляне	150	Картопля Масло Молоко	200 4 20	3	3	19,5	133
Котлета м'ясна	55	М'ясо Булка Цибуля Яйця, Борошно Олія	90 15 20 10 10 6	9,1	15,6	5,8	209
Хліб житній	40	Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Сало	10	Сало	10	0,2	8,9	0	80
Капуста квашена	140	Капуста квашена	140	1,8	0,1	4,4	26
Компот із сухофруктів	180	Сухофрукти Цукор	10 15	1,4	0,0	25,6	108
<b>Всього</b>				<b>20,77</b>	<b>34,8</b>	<b>88,28</b>	<b>776,09</b>
<b>ВЕЧЕРЯ</b>							
Запіванка сирна із крупною манною та сметаниним соусом	125/ 20	Сир кисломолочний Манка Масло Яйця Сметана Молоко Цукор	100 10 3 15 10 25 5	19,49	12,14	16,09	248,52
Квацо із молоком	180	Какао Молоко Цукор	4 180 10	3,6	3,6	30,6	185
Яблука	100	Яблука	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Всього</b>				<b>23,49</b>	<b>16,11</b>	<b>56,49</b>	<b>480,61</b>
<b>Всього за день</b>				<b>62,36</b>	<b>70,36</b>	<b>239,27</b>	<b>1916,01</b>

І ТИЖДЕНЬ СЕРЕДА	Вихід(гр.)	Назва продуктів	нетто	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
<b>СНІДАНОК</b>							
Пшенична каша	100	Пшеничка Масло	25 3	4.3	2.4	23.8	133
Чай	180	Чай Цукор	0.02 15	0	0	12.97	49.27
Хліб пшеничний з маслом та адигейським сиром	40/10/20	Хліб пшеничний Масло Адигейський сир	40 10 20	12,5	17	20,7	296
Гуляш з м'яса курки	70	М'ясо курки Цибуля Морква Томат	100 15 15 2	10.92	11.04	0.42	209.39
Ікра кабачкова тушкована	90	Ікра кабачкова	90	0.38	0.19	3.33	62.66
Банан	100	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89
<b>Всього</b>				<b>29.6</b>	<b>30.73</b>	<b>83.02</b>	<b>750,32</b>
<b>ОБІД</b>							
Борщ буряковий	250	Буряк Цибуля Морква Томат Олія Масло	60 15 15 2 2 3	3,48	3,73	17,06	114,70
Вермішель відварена	100	Вермішель масло	30 3	7	2,5	45	243
Котлета рибна	60	Риба Цибуля Борошно Олія Хліб пшеничний Яйця	112 20 5 4 15 10	12,50	12,44	12,07	209,59
Хліб житній	40	Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Огірок солоний	50	Огірок	50	0,24	0,03	0,69	3,9
Напій із соку	180	Сік Цукор	70 15	0,04	0	17,14	65,50
<b>Всього</b>				<b>25.90</b>	<b>19.14</b>	<b>110.02</b>	<b>721,89</b>
<b>ВЕЧЕРЯ</b>							
Рогалик з повидлом	80	Борошно Олія Яйця Молоко Дріжджі Повидло Масло	40 3 10 20 1.5 20 5	3,2	15,2	26,4	257
Кавовий напій з молоком	200	Кавовий напій Молоко цукор	4 200 15	4,48	4,00	22,49	140,05
Хліб пшеничний	40	Хліб пшеничний	40	3,04	0,36	18,76	92,4
<b>Всього</b>				<b>10.72</b>	<b>19.56</b>	<b>67.65</b>	<b>489,45</b>
<b>Всього за день</b>				<b>66.22</b>	<b>69.43</b>	<b>260.69</b>	<b>1961.66</b>

ПІВДЕНЬ	Вихід(гр.)	Назва продуктів	нетто	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
ПІВДЕНЬ							
ПІВДЕНЬ							
Яйце варене	48	Яйце	48	6,1	5,2	0,3	75
Геркулесова каша	100	Геркулес Масло	25 3	3,8	4,9	17	122
Інра бурякова	100	Буряк Олія цибуля	150 3 20	1,28	2,08	8,58	54
Чай з лимоном	180/6	Чай Лимон цукор	0,02 5 15	0/0,05	0/0,01	17,96/0,18	68,22/2,04
Печиво	15	Печиво	15	2,7	12,4	27,2	230
Сік	70	Сік	70	0,3	0,3	6,9	29
Хліб пшеничний з маслом	40/10	Хліб пшеничний Масло	40 10	3,5	8,9	18,8	166
Всього				17,73	33,88	96,92	746,26
ОБІД							
Суп із фрикадельками	250/30	Картопля Цибуля Морква М'ясо курки Олія масло	90 10 10 30 3 4	9	5,7	19,3	168,6
Печеня по домашньому	160	Картопля Томат М'ясо курки Цибуля Морква олія	200 2 60 20 20 3	13,55	14,20	18,65	237,16
Хліб житній	40	Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Сало	10	Сало	10	0,2	8,9	0,0	80
Компот із сухофруктів	180	Сухофрукти Цукор	10 15	0,49	0,0	29,67	113,22
Всього				25,88	29,24	85,78	688,18
ВЕЧЕРЯ							
Запіканка вермішельно – сирна із медом	150/20	Вермішель Сир н/молочний Мед Масло	30 90 20 4	20,30/0, 2	17,47/0	14,84/ 16,1	295,88/ 63
Какао з молоком	200	Какао Молоко Цукор	4 200 15	3,6	3,6	30,6	185
Яблуко	100	Яблуко	100	0,4	0,4	9,8	47
Всього				24,3	21,47	71,34	590,88
Всього за день				67,91	84,59	254,04	2025,32

ІЖДЕНЬ							
І'ЯТНИЦЯ	Вихід(гр.)	Назва продуктів	нетто	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
<b>СНІДАНОК</b>							
Ліниві голубці	180	Капуста Рис Томат Олія Масло М'ясо курки Морква Цибуля	120 15 2 3 3 100 15 15	16.88	17.64	16.38	280.21
Яблука	100	Яблука	100	0.4	9.8	47	47
Хліб пшеничний з маслом та адигейським сиром	40/10/20	Хліб пшеничний Масло Адигейський сир	40 10 20	12,5	17	20,7	296
Чай з лимоном	180/6	Чай Цукор Лимон	0.02 15 5	0/0.5	0/0.1	17.96/0.18	68.22/ 2.04
<b>Всього</b>				<b>30.28</b>	<b>44.54</b>	<b>102.22</b>	<b>693.47</b>
<b>ОБІД</b>							
Розсольник із сметаною кип'яченою	250/10	Картопля Цибуля Морква Огірок Сметана	90 15 15 20 5	2,42/0,2	3,19/4	13,59/ 0,3	91,48/ 38
Пшенична каша	100	Пшеничка Масло	25 3	3	2,5	15	103
Риба жарена	60	Риба Борошно Олія	112 8 6	8,5	6	3,5	105
Огірок солоний	30	Огірок	30	0,4	0,1	1,5	8
Хліб житній	40	Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Напій із соку	180	Сік Цукор	70 15	0,04	0	17,14	65,50
<b>Всього</b>				<b>17.2</b>	<b>16.23</b>	<b>69.19</b>	<b>500.18</b>
<b>ВЕЧЕРЯ</b>							
Молочний вермішелевий суп	250	Молоко Цукор Масло	200 15 5	7.67	7.96	35.5	249.9
Хліб пшеничний із повидлом	40/20	Хліб пшеничний Повидло	40 20	2,9/ 0,1	3,8/0	25/14,8	145/57
Зефір	30	Зефір	30	0.3	0.00	23.1	125
Банан	100	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89
<b>Всього</b>				<b>13.37</b>	<b>11.86</b>	<b>120.0</b>	<b>603.47</b>
<b>Всього за день</b>				<b>60.85</b>	<b>72.63</b>	<b>291.41</b>	<b>1800.</b>

ДЕНЬ НЕДІЛОК	Вихід(гр.)	Назва продуктів	Нетто	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
<b>НІДАНОК</b>							
Вермішель з твердим сиром	100/15	Вермішель Масло Твердий сир	30 3 15	7/5,5.1	2,5/7,42	45/6,2	243/42
Чай з лимоном	180/6	Чай Лимон Цукор	0.02 6 15	0/0.5	0/0.1	17.96/0.18	68.22/2.04
Хліб пшеничний з маслом	40/10	Хліб пшеничний Масло	40 10	3,5	8,9	18,8	166
Ікра кабачкова тушкована	80	Ікра кабачкова	80	0,4	2,1	2,2	62
Сік	70	Сік	70	0.3	0.3	6.9	29
<b>Всього</b>				<b>12.75</b>	<b>62.9</b>	<b>97.24</b>	<b>612.26</b>
<b>ОБІД</b>							
Суп овочевий із сметаною кип'яченою	250/5	Капуста Картопля Цибуля Морква Зелений горошок Сметана Олія Масло	40 90 15 15 12 5 3 3	7,2/0.1	5,5/1	16/0.2	142/10
Омлет картопляний	120	Картопля Яйця Борошно Олія	90 48 3 3	10,3	16,7	10	233,5
Огірок	50	Огірок	50	0,32	0,04	0,92	5,20
Хліб житній	40	Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Компот із сухофруктів	180	Сухофрукти Цукор	10 15	0,49	0,0	29,67	113,22
Яблука	100	Яблука	100	0.4	9.8	47	47
<b>Всього</b>				<b>22.35</b>	<b>33.48</b>	<b>121.95</b>	<b>660.12</b>
<b>ВЕЧЕРЯ</b>							
Плов з м'ясом	160	Рис М'ясо курки Цибуля Морква Томат Олія Масло	25 100 15 15 2 3 5	17,6	11,2	36,8	384
Хліб пшеничний	40	Хліб пшеничний	40	3,5	3,04	18,76	92,4
Какао з молоком	200	Молоко Какао Цукор	200 4 15	3,6	3,6	30,6	185
<b>Всього</b>				<b>24.7</b>	<b>17.84</b>	<b>86.16</b>	<b>661.14</b>
<b>Всього за день</b>				<b>59.06</b>	<b>114.22</b>	<b>305.05</b>	<b>1933.2</b>

МІСЯЦ ДЕНЬ ДВІДОРОК	Вихід(гр.)	Назва продуктів	нетто	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
<b>СНІДАНОК</b>							
Молочний пшоняний суп	250	Молоко Пшоно Цукор Масло	200 15 5 3	8,2	10,1	34,7	264
Чай	180	Чай Цукор	0.02 10	0	0	12,97	49,27
Хліб пшеничний з маслом і твердим сиром	40/10/20	Хліб пшеничний Масло Твердий сир	40 10 20	8.8	14.2	20.7	248
Банан	100	Банан	100		0.1	21.8	89
<b>Всього</b>				<b>18.5</b>	<b>24.4</b>	<b>90,17</b>	<b>650.27</b>
<b>ОБІД</b>							
Суп гороховий з грінками	250/20	Горіх Картопля Цибуля Морква Масло Олія Хліб пшеничний	15 90 20 20 3 3 20	5,52	2,80	21,23	129,06
Гречана каша	100	Гречка Масло	25 3	3,22	4,46	15,85	116,82
Тюфтеля м'ясна )	105	М'ясо Цибуля Морква Олія Яйця Борошно Томат	100 15 15 3 8 2 2	17.2	18,2	17.11	298.19
Вінегрет(до 15квітня)	185	Картопля Цибуля Морква Буряк Огірок Зелений горошок Олія	50 30 30 60 20 20 3	5.4	16	13.5	219
Хліб житній	40	Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Компот із сухофруктів	180	Сухофрукти Цукор Лимонна к-та	10 15 1	0,49	0,0	29,67	113,22
<b>Всього</b>				<b>34.47</b>	<b>41.9</b>	<b>115.52</b>	<b>965.49</b>
<b>ВЕЧЕРЯ</b>							
Лінійні вареники зі сметаниним соусом	120/20	Сир кисло - молочний Яйця Борошно Сметана Масло Цукор	90 8 20 15 5 15	22,90	15,67	22,37	317,72
Вафлі	20	Вафлі	20	1.4	12.1	25.9	216
Кавовий напій на молоці	200	Кава Молоко Цукор	4 200 15	4.48	4.00	22.49	140.05
<b>Всього</b>				<b>28.78</b>	<b>27.77</b>	<b>70.76</b>	<b>673.77</b>
<b>Всього за день</b>				<b>81.75</b>	<b>94.07</b>	<b>276.45</b>	<b>2289.53</b>



КДЕНЬ ЄДА	Вихід(гр.)	Назва продуктів	нетто	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
<b>НІДАНОК</b>							
Ікра бурякова	100	Буряк Цибуля Олія Лимонна кислота	140 15 2 1	1,28	2,08	8,58	54
Пшенична каша	120	Пшеничка Масло	20 3	5,4	2,8	30	158
Гуляш з м'яса	70	М'ясо курки Борошно Цибуля морква Томат Олія	100 3 15 15 2 2	10,92	11,04	0,42	209,39
Чай	180	Чай Цукор	0,02 15	0	0	12,97	49,27
Хліб пшеничний з маслом	40/10	Хліб пшеничний Масло	40 10	3,5	8,9	18,8	166
Банан	100	Банан	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<b>Всього</b>				<b>21.5</b>	<b>25.22</b>	<b>81.17</b>	<b>681.66</b>
<b>ОБІД</b>							
Суп рисовий	250	Рис Картопля Цибуля Морква Масло	10 90 15 15 3	3,01	3,66	14,91	102,95
Пшоняна каша	100	Пшоно Масло	25 3	5,4	2,8	30	158
Хліб житній	40	Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
Риба тушкована в томатному соусі	60	Риба Цибуля Морква Томат Олія	112 15 15 2 2	8,4	1,8	4,8	74
Напій із соку	180	Сік Цукор Масло	70 15 5	0,04	0	17,14	65,50
<b>Всього</b>				<b>21.60</b>	<b>8.4</b>	<b>100.01</b>	<b>574.65</b>
<b>ВЕЧЕРЯ</b>							
Оладки повидлом	100/20	Борошно Олія Молоко Дріжджі Цукор Повидло	40 5 50 1 5 20	6,89	7,96	45,07	269,46
Какао із молоком Вафлі	200 15	Молоко Какао Вафлі цукор	200 4 15 10	3,6 1,4	3,6 12,1	30,6 25,9	185 216
<b>Всього</b>				<b>11.89</b>	<b>23.66</b>	<b>101.57</b>	<b>670.46</b>
<b>Всього за день</b>				<b>54.99</b>	<b>57.28</b>	<b>282.75</b>	<b>1926.77</b>

КДЕНЬ ВЕР	Вихід(гр.)	Назва продуктів	Нетто	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
<b>СНІДАНОК</b>							
Суп молочний вівсяний	250	Молоко Геркулес Масло Цукор	200 15 3 5	2,5	7,5	7,5	128
Чай з лимоном	180/6	Чай Лимон Цукор	0.02 6 10	0/0.05	0/0.1	12,97/0.18	68.22/2.04
Хліб пшеничний з маслом	40/10	Хліб пшеничний Масло	40 10	3,5	8,9	18,8	166
Яблуко	100	Яблуко	100	0.4	0.4	9.8	47
Адигейський сир	20	Адигейський сир	20	12.5	17	20.7	296
<b>Всього</b>				<b>18.95</b>	<b>33.8</b>	<b>69.95</b>	<b>707.26</b>
<b>ОБІД</b>							
Борщ із сметаною кип'яченою	250/20	Буряк Капуста Цибуля Томат Олія Масло Сметана Морква	40 40 15 2 2 3 10 15	3,48	3,73	17,06	114,70
Пюре картопляне	150	Картопля Молоко Масло	200 30 3	3	3	19.5	133
Печінка жарена	80	Печінка Олія	100 2	30.8	8.9	2	210
Напій із соку	180	Сік Цукор	70 15	0,04	0	17,14	65,50
Хліб житній	40	Хліб житній	40	1.4	0.3	8.2	42
Капуста квашена	100	Капуста Цибуля	110 10	1.8	0.1	4.4	26
<b>Всього</b>				<b>40.52</b>	<b>16.03</b>	<b>68.3</b>	<b>591.20</b>
<b>ВЕЧЕРЯ</b>							
Сирники із сметаниним соусом	120/20	Сир к\м Яйця Борошно Олія Сметана Цукор масло	100 8 15 5 10 5 5	17.7	3.4	17.3	240
Печиво	15	Печиво	15	1.4	12.1	25.9	216
Какао із молоком	200	Молоко Какао Цукор	200 4 10	3.6	3.6	30.6	185
<b>Всього</b>				<b>22.7</b>	<b>19.1</b>	<b>73.8</b>	<b>641.00</b>
<b>Всього за день</b>				<b>82.17</b>	<b>68.93</b>	<b>212.05</b>	<b>1939.46</b>

ДЕНЬ							
П'ЯТНИЦЯ	Вихід(гр.)	Назва продуктів	нетто	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність, ккал
<b>СНІДАНОК</b>							
Пшенична каша	100	Пшеничка Масло	25 3	3	2,5	15	103
Чай з лимоном	180/6	Чай Лимон цукор	0.02 5 15	0/0.05	0/0.01	17.96/0.18	68.22/2.04
Хліб пшеничний з маслом	40/10	Хліб Пшеничний Масло	40 10	3,5	8,9	18,8	166
Адигейський сир	20	Адигейський сир	20	5,4	8,9	4,2	69,7
Тушкована капуста	80	Капуста Цибуля Морква Олія Зелений горошок	100 15 15 2 10	2	5	9	99
<b>Всього</b>				<b>13.95</b>	<b>25.31</b>	<b>65.14</b>	<b>507.96</b>
<b>ОБІД</b>							
Суп гречаний	250	Картопля Цибуля Морква Олія Масло	90 15 15 3 3	2,42	2,6	23,73	102,63
Пиріг відкритий з куркою та твердим сиром	150	Борошно М'ясо курки Олія Яйця Сметана Томат Молоко Дріжджі Твердий сир Цибуля Морква масло	50 100 3 6 10 2 20 1 15 15 15 4	18.36	18.08	48.68	445.03
Компот із сухофруктів	180	Сухофрукти Цукор	10 15	0,49	0,0	29,67	113,22
Хліб житній	40	Хліб житній	40	2,64	0,44	18,16	89,2
				<b>23.91</b>	<b>21.12</b>	<b>120.24</b>	<b>750.08</b>
<b>ВЕЧЕРЯ</b>							
Рибна тифтеля	130	Риба Рис Яйця Борошно масло Томат олія	112 15 5 5 4 2 2	15,6	9,1	62,4	395
Огірок солоний	30	Огірок	30	0.32	0.04	0.92	8
Хліб пшеничний	40	Хліб пшеничний	40	3,04	0,36	18,76	92,4
Кавовий напій з молоком	200	Молоко Кавовий напій цукор	200 4 15	4,48	4,00	22,49	140,05
Яблуко	100	Яблуко	100	0.3	0.4	9.8	47
<b>Всього</b>				<b>26.74</b>	<b>16.9</b>	<b>133.87</b>	<b>815.45</b>
<b>Всього за день</b>				<b>64.6</b>	<b>63.33</b>	<b>319.25</b>	<b>2073.49</b>