**Примірне двотижневе меню**

**для харчування дітей в дошкільних навчальних закладах**

**на зимовий період**

|  |  |
| --- | --- |
| **І тиждень** | **ІІ тиждень** |
| Назва страв і продуктів | Маса страви на 1 порцію (гр.) | Назва страв і продуктів | Маса страви на 1 порцію(гр.) |
| Ясла | Садок | Ясла | Садок |
| **Сніданок** |  |  | **Сніданок** |  |  |
| Каша в'язка молочна гречана | 180 | 250 | Суп молочний з рисом | 180 | 250 |
| Чай з лимоном | 150/11/6 | 180/14/6 | Чай з цукром | 150/11 | 180/14 |
| Бутерброд з маслом і джемом | 40 | 50 | Бутерброд з маслом і повидлом | 35 | 45 |
|  |  |  |  |  |  |
| **10.30** - Фрукти | 45 | 90 | **10.30** - Фрукти | 45 | 100 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обід** |  |  | **Обід** |  |  |
| Юшка селянська з м'ясом | 150/10 | 200/15 | Юшка донецька з яловичиною | 150/10 | 200/15 |
| Биточки з яловичини | 50/3 | 60/5 | Тюфтельки з яловичини | 50/50 | 75/75 |
| Картопля та овочі тушковані | 80 | 100 | Картопляне пюре |  80 |  100 |
|  Салат «Волинський по - домашньому | 30 | 40 | Ікра з гарбуза | 30 | 50 |
| Сік | 150 | 200 | Сік | 150 | 200 |
| Хліб 1 ґатунку | 20 | 40 | Хліб 1/ґ | 20 | 40 |
| Хліб в/ґ | 15 | 20 | Хліб в/ґ | 15 | 20 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря** |  |  | **Вечеря** |  |  |
| Сочники | 150 | 180 | Лазанки з сиром | 100 | 150 |
| Кавовий напій | 150 | 180 | Кефір | 150 | 180 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Сніданок** |  |  | **Сніданок** |  |  |
| Суфле рибне з маслом вершковим | 50/3 | 75/5 | Суп картопляний з печінкою | 150 | 200  |
| Картопляне пюре | 80 | 100 |  Чай з лимоном | 150/11/6 | 180/14/6 |
| Морква тушкована в молочному соусі | 30 | 50 | Бутерброд з маслом | 30/5 |  40/5 |
| Чай з цукром | 150/11 | 180/13 | Хліб 1/г | 20 |  40 |
| Бутерброд з маслом  | 35 | 45 |  |  |   |
|  |  |  |  |  |  |
| **10.30** - фрукти | 45 | 90 | **10.30** - фрукти | 45 | 90 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обід** |  |  | **Обід** |  |  |
| Борщ полтавський з галушками | 205/25 | 260/50  | Суп з горохом і грінками | 150/25 |  200/40 |
|  Яловичина тушкована з гарбузом та крупами | 40/100 | 60/120 | Бефстроганов | 30/30 | 50/50 |
| Салат із солоних огірків і квашеної капусти | 40 | 50 | Каша в'язка вівсяна | 100 |  120 |
| Відвар з плодів шипшини | 150 | 180 | Салат з квашеної капусти | 40 | 50 |
|  Хліб 1/г | 200 | 40 |  Компот із сухофруктів | 150 |  180 |
| Хліб в/г | 25 | 35 |  Хліб 1/г |  20 |  40 |
|  |  |  |  Хліб в/г | 25 | 35 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря** |  |  | **Вечеря** |  |  |
|  Салат з моркви з медом | 50 | 100 | Каша молочна в'язка гречана | 180 | 200 |
| Млинчики з варенням | 100/10 | 150/15 | Вертун з яблуками | 60 | 80 |
| Кефір (йогурт) | 150 | 180 | Кисіль з соку | 150 | 180 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Сніданок** |  |  | **Сніданок** |  |  |
| Макарони запечені з яйцями | 110/5 | 120/5 | Омлет з кашею запечений | 50 | 75 |
| Огірки солоні | 30 | 40 |  Овочі припущені в молочному соусі  | 100 | 120 |
| Чай з цукром |  150 | 180 | Какао | 150 | 180 |
| Вафлі (печиво) | 20 | 40 | Печиво (вафлі) | 30 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |
| **10.30** – Фрукти | 45 | 100 | **10.30** - Фрукти | 45 | 100 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обід** |  |  | **Обід** |  |  |
| Суп овочевий з квасолею | 180/10 | 200/15 | Капусняк | 180 | 200 |
| Кури з яблуками в сметані | 50/30 | 75/50 | Фрикадельки з м'яса курки | 50/50 | 75/75 |
|  Каша в'язка ячна | 80 | 100 |  Каша пшенична в'язка | 100 | 120 |
| Буряки тушковані в білому соусі | 30 | 50 |  Салат з буряків та родзинок | 30 |  40 |
| Відвар з винограду | 150 | 180 | Відвар із яблук | 150 | 180 |
|  Хліб 1/г | 10 | 25 |  Хліб 1/г | 20 | 40 |
| Хліб в/г | 25 | 35 | Хліб в/г | 25 | 35 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря** |  |  | **Вечеря** |  |  |
| Пудинг із сиру з повидлом та соусом яблучним | 120/15 | 150/20 |  Сирники з соусом | 100/30 | 120/40 |
|  Йогурт | 150 | 180 | Какао | 150 | 180 |
|   |  |  |  |  |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сніданок** |  |  | **Сніданок** |  |  |
|  Суп – пюре з картоплі з грінками | 180/10 | 200/15 | Галки рибні | 50 | 75  |
| Какао |  150 | 180 | Рагу з овочів | 100 | 120 |
| Бутерброд з маслом і сиром | 45 | 50 | Помідори солені | 30 | 50 |
| Хліб 1/г | 20 | 40 | Чай з цукром | 150/11 | 180/13 |
|  |  |  | Бутерброд з сирною пастою | 40 | 45 |
| **10.30** - фрукти | 45 | 100 | **10.30** - фрукти | 45 | 100 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обід** |  |  | **Обід** |  |  |
| Розсольник по – макіївські з рибними фрикадельками | 150/25 | 200/40 | Борщ по – Бахмацьки з сухофруктами | 150 | 200 |
| Плов з яловичини | 30/100 | 50/120 | Душенина «Поспільна» | 35/100 | 55/120 |
|  Вінегрет овочевий | 40 | 50 | Салат з солоних огірків | 20 | 30 |
| Кисіль із соку | 150 |  180 | Відвар яблучно-лимонний | 150 | 180 |
| Хліб 1/г | 20 | 40 | Хліб 1/г | 20 | 40 |
| Хліб в/г | 25 | 35 | Хліб в/г | 25 | 35 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря** |  |  | **Вечеря** |  |  |
| Каша гарбузова | 180/5 | 230/5 | Присканці з медом | 100/5 | 150/10 |
| Вариво варення | 150 | 180 | Кавовий напій | 150 |  180 |
|  Печиво |  30 | 30 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сніданок** |  |  | **Сніданок** |  |  |
| Битки з печінки  | 50 | 75 | Риба «Фиш» | 30 | 50 |
| Каша вівсяна в'язка | 80 | 100 | Картопля тушкована | 80 | 100 |
| Помідори солені |  |  | Огірки солені | 20 | 30 |
| Кавовий напій | 150 | 180 | Чай з цукром | 150/11 | 180/14 |
| Печиво | 30 | 40 | Бутерброд з джемом і маслом | 50 | 55 |
|   |  |  |   |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **10.30** - фрукти | 45 | 100 | **10.30** - фрукти | 45 | 100 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обід** |  |  | **Обід** |  |  |
| Щі з квашеної капусти з картоплею | 180 | 200 | Салат «Український» | 40 | 50 |
| Яловичина в кисло — солодкому соусі | 40 | 60 | Суп гуляш - левеш | 180/25/8 | 200/50/15 |
| Макарони з овочами | 100 | 120 | Голубці ліниві | 150 | 180 |
| Салат «Рубін» | 30 | 40 | Вариво з варення | 150 | 180 |
| Компот із сухофруктів | 150 | 180 |  |  |   |
| Хліб 1/г | 20 | 40 | Хліб 1/г | 20 | 40 |
|  Хліб в/г |  25 | 35 | Хліб в/г | 25 | 35 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Вечеря** |  |  | **Вечеря** |  |  |
| Салат з моркви | 30 | 50 | Бабка з локшини запечена з сиром | 150/15 |  180/20 |
| Цепеліни | 100 | 150 | з соусом  |  |   |
| Какао | 150 | 180 | Кавовий напій | 150 | 180 |