|  |  |
| --- | --- |
| **ПОГОДЖЕНО:**  **Головний державний**  **санітарний лікар м.Харкова**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_І.А.Зубкова** | **ЗАТВЕРДЖЕНО:**  **завідувач КЗ «ДНЗ № 158»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.М.Семенчук** |

***Примірне двотижневе меню (для дітей дошкільних навчальних закладів (груп) загального типу при триразовому харчуванні)***

Згідно до п.1.12, 1,13 Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, затвердженої спільним наказом Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров’я України від 17.04.2006р. № 298/227

***На літньо-осінній період***

***І ТИЖДЕНЬ***

***Понеділок***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прийом їжі*** | ***Назва страви*** | ***Вихід*** | |
| ***ясла*** | ***сад*** |
| Сніданок | Вермішель відварна солодка з вершковим маслом | 50 | 77 |
| Чай | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний | 25 | 40 |
| 10.30 | Сік фруктовий | 80 | 100 |
| Обід | Суп гороховий на вершковому маслі | 180 | 200 |
| Яйце варене | 20 | 40 |
| Капуста тушкована на рослинній олії | 120 | 135 |
| Компот | 150 | 180 |
| Хліб | 20 | 40 |
| Вечеря | Каша молочна рисова солодка, на цільному молоці з вершковим маслом | 180 | 200 |
| Какао на цільному молоці | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом та сиром | 25/5/5 | 40/5/10 |

***Вівторок***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прийом їжі*** | ***Назва страви*** | ***Вихід*** | |
| ***ясла*** | ***сад*** |
| Сніданок | Молочна гречана каша солодка, на цільному молоці з вершковим маслом | 180 | 200 |
| Чай | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом | 25/5 | 40/5 |
| Обід | Суп польовий на курячому бульйоні | 180 | 200 |
| Картопля тушкована з курицею на вершковому маслі | 136 | 175 |
| Салат із свіжої капусти та моркви на рослинній олії | 35 | 45 |
| Компот з сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб | 20 | 40 |
| Вечеря | Ватрушка з кисломолочним сиром | 105 | 105 |
| Молоко цільне кип`ячене | 150 | 180 |

***Середа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прийом їжі*** | ***Назва страви*** | ***Вихід*** | |
| ***ясла*** | ***сад*** |
| Сніданок | Молочна геркулесова каша солодка, на цільному молоці з вершковим маслом | 180 | 200 |
| Кавовий напій з цільним молоком | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний | 25 | 40 |
| 10-30 | Сік фруктовий | 80 | 100 |
| Обід | Суп овочевий на вершковому маслі та м`ясному бульйоні | 180 | 200 |
| Кнелі м’ясні на вершковому маслі | 65 | 95 |
| Бурячкова ікра на рослинній олії | 40 | 55 |
| Компот з сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб | 20 | 40 |
| Вечеря | Рибна котлета | 50 | 90 |
| Картопляне пюре на вершковому маслі | 120 | 140 |
| Салат зі свіжих огірків та помідорів на рослинній олії | 40 | 50 |
| Чай | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом | 25/5 | 40/5 |

***Четвер***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прийом їжі*** | ***Назва страви*** | ***Вихід*** | |
| ***ясла*** | ***сад*** |
| Сніданок | Омлет на вершковому маслі | 33 | 52 |
| Рис одварений на вершковому маслі | 82 | 105 |
| Огірок свіжий | 25 | 30 |
| Чай | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом | 25/5 | 40/5 |
| Обід | Суп з галушками на курячому бульйоні | 180 | 200 |
| Овочеве рагу з курицею на рослинній олії | 120 | 150 |
| Компот з сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб | 20 | 40 |
| Вечеря | Сирково-манна запіканка з яблуками та молочним соусом | 135/50 | 175/50 |
| Какао на цільному молоці | 150 | 180 |

***П’ятниця***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прийом їжі*** | ***Назва страви*** | ***Вихід*** | |
| ***ясла*** | ***сад*** |
| Сніданок | Молочна пшоняна каша солодка, на цільному молоці з вершковим маслом | 180 | 200 |
| Кавовий напій з цільним молоком | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом | 25/5 | 40/5 |
| 10-30 | Сік фруктовий | 80 | 100 |
| Обід | Борщ бурячковий на курячому бульйоні з кип`яченою сметаною | 180 | 200 |
| Плов рисовий з курицею на вершковому маслі | 126 | 190 |
| Ікра зі свіжих кабачків | 40 | 50 |
| Компот з сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб | 20 | 40 |
| Вечеря | Риба смажена | 40 | 65 |
| Картопляне пюре на вершковому маслі | 120 | 140 |
| Булочка домашня | 55 | 57 |
| Свіжий помідор | 30 | 40 |
| Чай | 150 | 180 |

***ІІ ТИЖДЕНЬ***

***Понеділок***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прийом їжі*** | ***Назва страви*** | ***Вихід*** | |
| ***ясла*** | ***сад*** |
| Сніданок | Гречка відварна з овочами на вершковому маслі | 80 | 120 |
| Салат з капусти та моркви на рослинній олії | 40 | 50 |
| Чай | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний | 25 | 40 |
| 10-30 | Сік фруктовий | 80 | 100 |
| Обід | Розсольник на вершковому маслі з кип`яченою сметаною | 180/5 | 200/10 |
| Омлет | 33 | 52 |
| Ікра бурячково-моркв’яна на рослинній олії | 40 | 55 |
| Компот із сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб | 20 | 40 |
| Вечеря | Каша молочна манна солодка на цільному молоці з вершковим маслом | 180 | 200 |
| Какао на цільному молоці | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом та сиром | 25/5/5 | 40/5/10 |

***Вівторок***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прийом їжі*** | ***Назва страви*** | ***Вихід*** | |
| ***ясла*** | ***сад*** |
| Сніданок | Молочна вермішель солодка,на цільному молоці з вершковим маслом | 180 | 200 |
| Чай | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом | 25/5 | 40/5 |
| Обід | Суп гречаний на курячому бульйоні | 180 | 200 |
| Суфле з відвареного курячого м’яса | 35 | 50 |
| Капуста тушкована на рослинній олії | 120 | 130 |
| Компот з сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб | 20 | 40 |
| Вечеря | Крупеник з кисломолочним сиром та молочним соусом | 110/50 | 154/50 |
| Чай | 150 | 180 |
| Яблуко печене | 70 | 70 |

***Середа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прийом їжі*** | ***Назва страви*** | ***Вихід*** | |
| ***ясла*** | ***сад*** |
| Сніданок | Одварена вермішель з тертим яйцем на вершковому маслі | 70 | 117 |
| Кавовий напій на цільному молоці | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний | 25 | 40 |
| 10-30 | Сік фруктовий | 80 | 100 |
| Обід | Борщ на м`ясному бульйоні та вершковому маслі з кип`яченою сметаною | 180/5 | 200/10 |
| Котлета м`ясна | 45 | 70 |
| Каша пшенична на вершковому маслі | 82 | 105 |
| Огірок свіжий | 25 | 30 |
| Компот з сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб | 20 | 40 |
| Вечеря | Рибні кнелі | 50 | 90 |
| Картопля відварена на вершковому маслі | 105 | 125 |
| Помідор свіжий | 30 | 40 |
| Чай | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом | 25/5 | 40/5 |

***Четвер***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прийом їжі*** | ***Назва страви*** | ***Вихід*** | |
| ***ясла*** | ***сад*** |
| Сніданок | Молочна пшоняна каша солодка, на цільному молоці з вершковим маслом | 180 | 200 |
| Чай | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом | 25/5 | 40/5 |
| Обід | Суп геркулесовий на курячому бульйоні | 180 | 200 |
| Слойоні голубці з курицею на рослинній олії | 180 | 210 |
| Компот з сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб | 20 | 40 |
| Вечеря | Сирники з молочним соусом | 82/50 | 100/50 |
| Чай | 150 | 180 |

***П’ятниця***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прийом їжі*** | ***Назва страви*** | ***Вихід*** | |
| ***ясла*** | ***сад*** |
| Сніданок | Оладки з вершковим маслом | 70/2 | 95/5 |
| Какао на цільному молоці | 150 | 180 |
| Свіже яблуко | 80 | 100 |
| 10-30 | Сік фруктовий | 80 | 100 |
| Обід | Суп гороховий на курячому бульйоні | 180 | 200 |
| Котлета куряча | 42 | 65 |
| Каша гречана на вершковому маслі | 62 | 95 |
| Салат із свіжої капусти та моркви на рослинній олії | 40 | 50 |
| Компот з сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб | 20 | 40 |
| Вечеря | Риба відварена | 30 | 60 |
| Картопляне пюре на вершковому маслі | 120 | 140 |
| Свіжий помідор | 30 | 40 |
| Чай | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом | 25/5 | 40/5 |

Розробив : старша медсестра Гончарова О.М.