

Начальник Сумського
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

_____ О.А. Скварча
_____ 2021 рік



Завідувач Сумського дошкільного
навчального закладу (ясла-садок)
№ 6 «Метелик» м. Суми,
Сумської області

_____ О.М. Барабан
_____ 2021 рік



ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ
на літній період 2021 року
Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 6
«Метелик» м. Суми, Сумської області

Начальник Сумського
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

О.А. Скварча

2021 рік



Завідувач Сумського дошкільного
навчального закладу (ясла-садок)
№ 6 «Метелик» м. Суми,
Сумської області

О.М. Барабан

2021 рік



ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ
на літній період 2021 року
Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 6
«Метелик» м. Суми, Сумської області

Назва страви	Ясла					Сад				
	Вихід страв и	Хімічний склад			Ккал	Вихід страв и	Хімічний склад			Ккал
		Білки	Жири	Вугле води			Білк и	Жири	Вугле води	
I – III тиждень										
<i>Понеділок</i>										
Сніданок										
Яйце варене	1	2,5	2,3	0,14	34,1	1	5,08	4,6	0,28	68,2
Каша ячна в'язка	90	1,07	1,23	7,13	118,3	105	1,33	1,62	8,82	138,0
Ікра кабачкова (із свіжого кабачка)	40	0,78	0,94	4,86	90,4	60	0,94	4,27	5,80	130,40
Чай	150	0	0	9,98	37,9	180	0	0	12,97	49,27
Печиво з маслом	20	2,04	0,9	32,0	123,0	25	2,09	1,8	33,0	145,80
10.00 сік	50	0,2	-	7,3	24,0	70	0,5	-	9,1	38,0
Обід										
Борщ український	200	4,07	1,91	15,33	92,55	250	5,52	2,8	21,8	129,06
Тюфтельки м'ясні	50	9,48	10,33	8,6	90,86	70	15,44	10,76	12,51	130,76
Картопляне пюре	110	3,68	7,8	10,42	141,79	130	5,71	11,84	20,26	217,41
Компот	150	3,68	7,8	19,42	76,5	180	5,71	11,84	10,6	79,7
Хліб	20	2,64	0,44	11,6	89,2	40	4,38	0,77	27,2	127,8
Полуденок										
Сирники	80	11,29	11,7	19,37	220,31	100	15,6	20,0	33,2	425,21
Соус сметанный	10	1,22	6,44	25,3	90,44	12	1,74	8,94	46,0	122,87
Молоко кип'ячене	165	4,2	3,8	7,05	40,0	175	5,04	4,5	8,46	72,0
Всього:		46,4	45,2	171,2	1269,4		70,5	71,5	240,9	1874,5
<i>Вівторок</i>										
Сніданок										
Гуляш з відвареного м'яса	50	9,51	10,01	1,89	225,47	80	18,99	19,03	3,52	325,17
Макаронні вироби відварні	90	4,23	4,07	12,9	108,6	105	5,27	4,16	34,95	154,5
Чай	150	-	-	9,98	37,9	180	-	-	12,97	49,27
Батонз маслом	30	2,48	0,56	28,4	72,0	40	5,99	0,88	31,3	84,0
10.00 сік	50	0,2	-	7,3	24,0	70	0,5	-	9,1	38,0
Обід										
Розсольник	200	7,17	5,33	10,18	122,75	250	10,69	11,52	16,03	199,38
Зрази картопляні з печінкою	130	10,25	9,33	18,59	159,3	160	11,8	17,0	16,63	319,8
Салат із свіжої капусти та моркви	35	0,52	2,0	2,10	46,86	45	0,72	2,0	3,47	93,95
Компот	150	3,68	7,8	19,42	76,5	180	5,71	11,84	30,36	79,7
Хліб	20	2,64	0,44	16,6	89,2	40	4,38	0,77	17,2	127,8

Полуденок										
Каша молочна геркулесова	180	5,89	6,86	12,28	186,24	200	4,85	9,14	29,7	159,33
Какао змолоком	150	5,45	4,7	17,84	77,89	180	6,01	5,2	19,78	174,37
Печиво	30	2,48	0,56	28,4	72,0	40	5,95	0,88	31,3	84,0
Всього:		54.5	51.66	185.88	1298.62		80.86	82.42	256.31	1889.1
Середа										
Сніданок										
Риба тушкована в томатному соусі з овочами	60	15,43	6,8	4,22	220,03	70	17,12	11,34	5,17	374,57
Пюре картопляне	110	2,3	2,6	17,8	106,42	130	3,0	2,77	24,2	144,86
Чай	150	-	-	9,98	37,9	180	-	-	12,97	49,27
Батон з маслом	30	2,48	0,56	28,4	72,0	40	5,59	0,28	31,3	84,0
10.00 сік	50	0,2	-	7,3	24,0	70	0,5	-	7,3	38,0
Обід										
Суп гороховий	200	2,10	2,25	10,48	69,35	250	3,01	3,66	14,91	102,95
Суфле з вареного курячого м'яса	60	8,15	10,7	11,07	149,75	70	12,9	16,9	14,84	306,69
Каша гречана розсипчаста	90	3,22	4,5	15,85	118,3	105	4,48	4,8	22,17	138,0
Огірок свіжий	35	0,36	2,4	2,5	23,66	40	0,71	3,05	4,7	36,86
Компот	150	3,68	7,8	19,42	76,5	180	5,71	11,84	30,36	79,7
Хліб	20	2,64	0,44	16,6	89,2	40	4,38	0,77	27,2	127,8
Полуденок										
Пиріжок повидлом	70/10	5,9	6,4	16,9	186,02	100/20	9,05	18,52	31,07	269,46
Молоко кип'ячене	175	1,77	0,22	16,68	95,0	190	2,78	0,41	24,69	124,0
Всього:		48.0	46.7	169.9	1268.7		68.7	74.3	242.6	1876.56
Четвер										
Сніданок										
Запіканка із кисломолочного сиру з сметанним соусом	100/10	10,73	11,0	20,4	220,44	120/15	12,1	13,9	25,64	393,35
Чай	150	-	-	9,98	37,9	180	-	-	12,97	49,27
10.00 сік	50	0,2	-	7,3	24,0	70	0,5	-	9,1	38,0
Обід										
Куліш	200	6,96	7,03	9,98	200,42	250	10,7	12,4	16,03	317,41
Вареники з яловичого м'яса	100	10,1	10,9	34,48	211,18	130	17,9	20,5	41,81	358,4
Салат із свіжої капусти	45	1,07	4,07	7,1	65,78	60	1,43	5,1	9,5	94,85
Компот	150	3,68	7,8	19,42	76,5	180	5,71	11,84	30,36	79,7
Хліб	20	2,64	0,44	16,6	89,2	40	4,38	0,77	27,2	127,8

Полуденок										
Каша молочна манна	180	5,64	5,56	19,0	147,67	200	7,32	8,79	25,3	208,5
Кавовий напій з молоком	150	3,92	3,5	18,56	122,3	180	4,48	4,0	22,5	132,80
Батон	20	2,48	0,56	28,11	72,0	30	5,95	0,88	31,3	84,0
Всього:		47,2	50,1	173,65	1267,4		71,03	78,1	241,6	1884,08

П'ятниця

Сніданок										
Рагу овочева з м'ясом птиці	200	20,08	12,04	31,0	265,68	250	26,5	29,5	36,69	461,75
Чай	150	-	-	9,98	37,0	180	-	-	12,97	49,27
Батон з маслом вершковим	30/4	2,48	0,56	28,11	63,9	40/7	5,95	0,88	31,3	154,47
10.00 фрукти	70	0,6	-	-	46,2	100	0,9	-	-	69,3

Обід

Борщ буряковий	200	1,38	2,02	9,98	61,57	250	1,82	2,75	27,27	82,54
Котлета рибна	60	9,03	5,3	9,64	215,99	85	17,9	7,9	12,62	292,54
Каша рисова розсипчаста	90	1,44	0,8	5,4	98,33	105	1,8	1,1	9,8	104,77
Салат зі свіжих томатів	50	0,25	1,22	1,0	60,6	60	0,43	2,04	1,67	125,97
Компот	150	3,68	7,8	19,42	76,5	180	5,71	11,84	30,36	79,7
Хліб	20	2,64	0,44	16,6	89,2	30	4,38	0,77	27,3	127,8

Полуденок

Булка здобна	60	4,39	14,52	25,21	167,1	75	5,46	15,63	34,86	215,89
Молоко кип'ячене	170	1,74	0,2	16,68	95,0	190	2,78	0,41	24,69	124,0
Всього:		47,1	44,9	172,4	1281,0		72,7	72,5	239,5	1888,0

II – IV тиждень

Понеділок

Сніданок										
Макаронні вироби з твердим сиром	90/12	6,2	5,03	25,0	170,78	105/15	8,46	9,61	34,9	269,97
Ікра кабачкова т/о	30	0,78	0,94	4,86	32,76	40	0,94	4,27	5,8	49,97
Чай	150	-	-	9,98	58,55	180/	-	-	12,97	70,26
Печиво	20	2,04	0,9	3,2	62,0	25	2,09	1,8	33,0	83,0
10.00 сік	50	0,2	-	7,3	24,0	70	0,5	-	9,1	38,0

Обід

Суп гречаний	200	2,51	3,13	15,69	102,06	250	2,95	4,58	18,61	128,57
Рулети м'ясний фарширований яйцем	60	11,89	11,6	7,72	179,89	80	14,44	12,7	9,66	351,43
Салат зі свіжих огірків	50	1,11	2,83	7,67	135,38	60	1,67	5,18	11,38	203,07
Компот	150	3,68	7,8	19,42	76,5	180	5,71	11,84	30,36	79,7
Хліб	20	2,64	0,44	16,6	89,2	40	4,38	0,77	17,2	127,8

										8
Полуденок										
Пудинг із кисломолочного сиру з соусом сметанним	90/15	15,9	12,53	29,3	244,08	110/20	23,53	16,11	73,3	353,3
Молоко кип'ячене	175	4,2	3,8	7,05	95,0	190	5,04	4,5	8,46	124,0
Всього:		50,9	49,0	175,2	1270.2		69,2	71,2	255,5	1879.07
<i>Вівторок</i>										
Сніданок										
Омлет	50	15,88	13,41	4,1	130,73	50	20,2	8,87	6,15	257,41
Салат зі свіжої капусти	50	2,57	3,26	10,65	98,33	60	3,86	4,38	38,82	104,77
Чай	150	-	-	9,95	37,9	180	-	-	12,97	49,27
Батон з маслом	20/4	2,48	0,56	28,4	72,0	30/5	5,99	0,88	31,3	84,0
10.00 сік	50	0.2	-	7.3	24.0	70	0.5	-	9.1	38.0
Обід										
Суп з галушками	200	1,98	1,46	10,5	63,44	250	3,11	11,09	15,5	112,27
Оладки з печінки	60	3,78	6,57	0,61	181,09	90	9,16	17,37	1,8	234,11
Картопляне пюре	30	0,42	1,03	3,69	23,66	40	0,68	1,55	5,87	64,93
Компот	150	3,68	7,8	19,42	76,5	180	3,71	11,84	30,20	79,70
Хліб	20	2,64	0,44	16,6	89,2	40	4,38	0,77	27,23	127,8
Полуденок										
Каша молочна вівсяна	180	6,16	6,37	19,84	186,24	210	7,65	9,73	21,4	300,56
Какао з молоком	150	5,45	4,70	17,84	132,51	180	6,01	5,2	19,78	249,7
Батон	20	2,48	0,56	28,4	72,0	30	5,99	0,88	31,3	84,0
Всього:		47,5	46,1	170,0	1277.8		70,7	72,6	242,2	1886.19
<i>Середа</i>										
Сніданок										
Гуляш курячий	75	6,97	9,05	2,87	128,59	90	11,55	16,3	4,43	208,39
Каша ячна	90	2,44	3,16	14,3	97,44	105	3,66	4,33	38,4	100,3
Чай	150	-	-	9,98	37,9	180	-	-	12,97	49,27
Батон з маслом та сиром	20/4/12	2,48	0,56	16,4	63,9	30/6/15	5,99	0,88	31,3	154,47
10.00 сік	50	0.2	-	7.3	24.0	70	0.5	-	9.1	38.0
Обід										
Борщ український	200	4,87	2,64	13,18	124,52	250	2,99	3,9	4,78	171,41
Тюфтельки рибні	55	6,07	3,01	3,31	144,14	70	12,01	6,8	6,97	363,52
Пюре картопляне	110	2,3	2,6	17,8	106,42	130	3,0	2,77	24,22	144,86
Компот	150	3,68	7,8	19,42	76,5	180	5,71	11,84	30,36	79,76

Хліб	20	2,64	0,44	16,6	89,2	40	4,38	0,77	27,2	127,8
Полуденок										
Каша молочна «Дружба»	185	7,12	7,44	10,3	216,49	200	8,33	9,74	22,4	283,09
Напій кавовий з молоком	160	3,92	3,5	18,56	89,2	185	4,46	7,95	22,5	132,80
Батон	20	2,48	0,56	18,4	72,0	30	4,99	0,88	21,3	84,0
Всього:		45,7	45,6	170,4	1270,3		68,9	72,04	259,9	1877,61
<i>Четвер</i>										
Сніданок										
Вареники лінівi	80	17,67	11,2	17,08	185,9	100	22,9	15,67	22,3	417,72
Соус сметанный	10	0,11	0,4	0,43	93,39	12	0,3	1,8	1,26	122,87
Чай	150	-	-	9,98	37,9	180	-	-	12,97	49,27
10.00 сік	50	0,2	-	7,3	24,0	70	0,5	-	9,1	38,0
Обід										
Суп болгарський	200	2,7	2,31	27,5	81,39	250	3,4	3,73	47,06	114,7
Ковбаски польвівські	65	7,6	9,05	0,34	205,75	80	11,43	23,08	0,44	388,4
Каша гречана розсипчаста	90	3,22	4,5	16,85	118,3	105	4,48	4,8	22,17	138,0
Салат із свіжого томата	30	0,16	0,02	0,46	2,60	35	0,24	0,03	0,69	3,90
Компот	150	3,68	7,8	19,2	76,5	180	5,71	11,84	30,36	79,76
Хліб	20	2,64	0,44	16,6	89,2	40	4,38	0,77	27,2	127,8
Полуденок										
Каша молочна пшона	180	4,89	6,86	22,28	176,21	200	6,75	8,14	27,7	194,33
Чай з молоком	150	2,8	2,5	9,69	105,3	180	2,8	2,5	24,68	120,5
Батон	20	2,48	0,56	28,4	72,0	30	5,99	0,88	31,3	84,0
Всього:		47,9	45,6	168,8	1268,3		68,3	73,2	248,6	1879,2
<i>П'ятниця</i>										
Сніданок										
Риба припущена в молоці	70	9,8	6,4	20,4	118,06	85	12,7	13,1	24,7	169,58
Каша пшенична в'язка	90	2,7	3,8	14,3	105,35	105	3,4	4,4	16,9	180,5
Чай	150	-	-	19,98	37,9	180	-	-	12,97	49,27
Батон	20	2,48	0,56	14,4	72,0	30	5,99	0,88	31,3	84,0
10.00 фрукти	70	0,6	-	-	46,2	70	0,9	-	-	69,3
Обід										
Суп овочевий	200	1,84	2,69	9,36	69,53	250	2,57	4,1	24,99	160,12
Котлета куряча	60	8,1	9,04	9,02	203,22	75	13,9	13,3	13,87	240,26
Картопля тушкована	110	4,7	4,4	22,4	134,61	125	5,0	5,4	26,7	187,5
Ікра кабачкова(із	35	0,64	0,78	27,9	64,14	40	1,84	2,85	30,75	109,25

свіжого кабачка) /										
Компот	150	3,68	1,8	12,42	76,5	180	5,71	11,84	15,4	79,7
Хліб	20	2,64	0,44	16,6	89,2	40	4,38	0,77	17,2	127,8
Полуденок										
Ватрушка з сиром	80	8,3	9,2	10,75	157,29	105	10,20	10,8	14,36	298,52
Молоко кип'ячене	170	1,2	3,8	6,7	95,0	190	5,04	4,5	8,46	124,0
Всього:		46,1	48,3	174,01	1269.0		70,73	71,94	237,20	1879.8

Примітка: Можлива заміна страв на кращий або рівноцінний варіант. Ціна регулюється виходом страв. Кисломолочна продукція вживається тільки після термообробки, овочі і фрукти – у натуральному вигляді, з 15.10 - тушковані, запечені, квашені.

		I	III	V	VII	IX	XI	XIII
Понеділок	Обід	Котлета м'ясна	Тюфтельки м'ясні	Біфштекс натуральний січений	Ковбаски польвівські	Гуляш м'ясний	Суфле з відварної яловичини	Битки по-козацьки
	Полуденок	Вареники з сиром кисломолочним	Сирники рожеві	Вареники ліниві зі сметаною кип'яченою	Пудинг із кисломолочного сиру з повидлом	Галушки сирні	Оладки із сиру кисломолочного зі сметанним соусом	Запіканка сирна із соусом сметанним
Вівторок	Обід	Печінка тушкована в сметані	Зрази картопляні з печінкою	Печінка тушкована в томатному соусі з овочами	Оладки печінкові	Кульки з печінки та рису	Биточки «Хмельницькі»	Печінка тушкована сметані
Середа	Сніданок	Риба варена	Риба припущена в молоці	Тюфтельки рибні	Биточки рибні	Риба запечена під томатним соусом	Товченики рибні	Риба варена
	Обід	Гуляш курячий	Котлета куряча	Бігосовочев о-курячий	М'ясо куряче тушковане в сметані з овочами	Оладки з м'яса курки	Котлети курячі січені	Плов з м'ясом курки
Четвер	Сніданок	Запіканка із сиру кисломолочного та моркви	Пудинг із кисломолочного сиру	Галушки сирні	Вареники ліниві зі сметаною кип'яченою	Запіканка сирна із соусом сметанним	Вареники з сиром кисломолочним	Пудинг із кисломолочного сиру
	Обід	Ковбаски польвівські	Вареники із яловичого м'яса	Біфштекс натуральний січений	Фрикадельки у соусі	Вареники із яловичого м'яса	Ковбаски польвівські	Вареники яловичого м'яса
П'ятниця	Сніданок	Суфле з вареного курячого м'яса	Печеня домашнього	Рулети м'ясний фарширований яйцем	Голубці ліниві	Кнелі курячі парові	Бігосовочев о-курячий	Бігосовочев курячий з галушками
	Обід	Риба запечена під молочним соусом	Риба смажена	Котлета рибна	Риба припущена в молоці	Риба варена	Палички рибні	Шніцель рибний натуральний
	Полуденок	Булочка «Чайна»	Крендель на цукрі	Булочка «Веснушка»	Булка здобна	Пиріг відкритий з повидлом	Ватрушка	Пиріжок з повидлом

		II	IV	VI	VIII	X	XII	XIV
Понеділок	Обід	Бефстроганов з яловичини	Рулет м'ясний фарширований вареним яйцем	Суфле з відварної яловичини	Гуляш м'ясний	Ковбаски польвівські	Рулет м'ясний фарширований вареним яйцем	Біфштекс натуральний січений
	Полуденок	Оладки із сиру кисломолочного зі сметанним соусом	Сирники рожеві	Вареники ліниві зі сметаною кип'яченою	Запіканка сирна із соусом сметанним	Пудинг із кисломолочного сиру з повидлом	Оладки із сиру кисломолочного зі сметанним соусом	Галушки сирні
Вівторок	Обід	Кульки з печінки та рису	Бефстроганов з печінки	Печінка тушкована в томатному соусі з овочами	Кульки з печінки та рису	Печінка тушкована в сметані	Бефстроганов з печінки	Печінка тушкована в сметані
Середа	Сніданок	Кури варена порційні	М'ясо куряче тушковане в сметані з овочами	Бігосовочево-курячий	Плов з м'ясом курки	Печеня домашнього	Гуляш курячий	Кури варені порційні
	Обід	Товченики рибні	Котлета рибна	Тюфтельки рибні	Риба припущена в молоці	Палички рибні	Риба запечена під томатним соусом	Фрикадельки рибні
Четвер	Сніданок	Запіканка із сиру кисломолочного та моркви	Пудинг із кисломолочного сиру	Вареники з сиром кисломолочним	Пудинг із кисломолочного сиру	Запіканка сирна із соусом сметанним	Галушки сирні	Вареники ліниві зі сметаною кип'яченою
	Обід	Вареники із яловичого м'яса	Вареники із яловичого м'яса	Біфштекс натуральний січений	Фрикадельки у соусі	Ковбаски польвівські	Ковбаски польвівські	Котлета рублена м'ясна
П'ятниця	Сніданок	Риба запечена під молочним соусом	Риба варена	Риба запечена під томатним соусом	Товченики рибні	Товченики рибні	Риба варена	Тюфтельки рибні
	Обід	Кнелі курячі парові	Суфле з вареного курячого м'яса	Голубці ліниві	Бігосовочево-курячий з галушками	Котлета куряча	Печеня домашнього	Кури тушковані в сметані
	Полуденок	Булка здобна	Крендель на цукрі	Булочка «Веснушка»	Булочка «Чайна»	Пиріжок з повидлом	Ватрушка	Пиріг відкритий з повидлом

Список використаної літератури

1. Організація харчування дітей у дошкільному закладі /064, упоряд.: Н.В.Омельяненко, Н.М.Курочка./К.:Шк.світ. 2010 – 160 с.
2. «Харчування дітей». М.І.Снігур, З.Т.Корецькова: «Радянська школа» 1988 р.
3. Збірник «Картотека страв дошкільного навчального закладу». Для використання в роботі завідувачам, працівникам харчоблоку та медичним працівникам 2015 р. – 180 с.
4. «Сучасна картотека страв». Практикум управління закладу освіти. 2009 р. Видавничий дім МЦФЕР 2006 р.
5. «Організація харчування дітей у навчальному закладі». Видавничий дім МЦФЕР 2009 р.
6. «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах». ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014 р.