

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор дошкільного навчального
закладу (ясла-садок) №42 «Сонечко»
Запорізької міської ради
Запорізької області

О.І.Лещенко

«13» листопада 2020р.



ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ

дошкільного навчального закладу (ясел-садка) № 42 «СОНЕЧКО»
Запорізької міської ради Запорізької області
на зимово-весняний період 2020-2021р.

м.Запоріжжя
2020р.

Воронішкіно, лист 826-17/2610 від 24.11.2020р. *М.О. Осипович*

І тиждень					
Понеділок	Вихід страв		Закладка	Брутто ясла	Брутто сад
Сніданок	Ясла	Сад			
Каша пшенична в'язка (Орг. харч. 507) A1	80	100	Крупа арнаутка	20	25
			Масло вершкове	2	3
Овочі сезонні	70	80	Овочі сезонні	70	80
Хліб пшеничний A1	25	30	Хліб пшеничний	25	30
Масло вершкове A4	4	8	Масло вершкове	4	8
Чай (Орг. харч. 512)	150	180	Чай	0.2	0.2
			Цукор	10	13
Фрукти свіжі	50	150	Фрукти свіжі	50	150
Обід					
Суп гороховий з грінками (Орг. харч. 375) A4 A6	150/10	200/15	Картопля	47	55
			Горох	12	15
			Цибуля	10	15
			Морква	10	15
			Олія	2	3
			Масло вершкове	1	2
			Хліб пшеничний	15	20
Пюре картопляне (Орг. харч. 499) A4	80	120	Картопля	105	158
			Молоко	15	25
			Масло вершкове	2	3
Овочі сезонні	60	70	Овочі сезонні	60	70
Сосиска відварна (Орг. харч. 489)	50	70	Сосиска в/г	51	71
Хліб A1	35	70	Хліб житній	20	40
			Хліб пшеничний	15	30
Компот із сушених та свіжих фруктів (Орг. харч. 516)	150	180	Фрукти свіжі	5	40
			Цукор	10	13
			Сухофрукта	5	5
Полуденок					
Сирники (Орг. харч. 493) з кип'яченою сметаною (або згущеним молоком) A1 A2 A4	95/ 10 20	110/ 15 30	Сир кисломолочний	90	112
			Борошно	15	20
			Яйце	4	5
			Цукор	8	10
			Олія	3	4
			Сметана	10	15
			або згущене молоко	20	30
Какао з молоком (Орг. харч. 514) A4	150	180	Какао	2	3
			Цукор	10	13
			Молоко	140	160
Або йогурт (кефір) A4	120	150	Йогурт (кефір)	120	150
Вівторок	Вихід страв		Закладка	Брутто ясла	Брутто сад
	Ясла	Сад			

Сніданок					
Суп молочний з макаронними виробами (Орг. харч. 503) A1 A4	150	200	Молоко Макаронні вироби Цукор Масло вершкове	135 12 4 2	180 16 5 4
Хліб пшеничний, масло вершкове, сир твердий A1 A4	20/4/5	30/8/8	Хліб пшеничний Масло вершкове Сир твердий	20 4 5	30 8 8
Напій кавовий з молоком (Орг. харч. 513) A1 A4	150	180	Кава злакова Цукор Молоко	1 9 140	2 13 160
Обід					
Розсольник (Орг. харч. 470)	150	200	Картопля Цибуля Морква Огірок солоний Масло вершкове Крупа(перлова, рис). Сметана 15%	42 7 6 12 1 4 5	63 8 9 19 2 5 10
або Куліш (Орг. харч. 368) A1 A4	150	200	Картопля Цибуля Морква Олія Масло вершкове Пшоно(кр. пшенична)	47 10 10 2 2 5	58 15 15 3 3 10
Пюре картопляне (Орг. харч. 499) A4	80	120	Картопля Молоко Масло вершкове	105 15 2	158 25 3
Товченики рибні (Орг. харч. 409) A1 A2 A3 A4	55	125	Риба с/м Борошно Цибуля Масло вершкове	100 6 5 2	200 12 7 5
Овочі сезонні	70	70	Овочі сезонні	70	70
Хліб A1	35	60	Хліб житній	25	45
Компот із сушених та свіжих фруктів (Орг. харч. 516)	150	180	Фрукти свіжі Цукор Сухофрукта	15 9 5	40 13 5
Полуденок					
Суфле з вареного курячого м'яса (Орг. харч. 400) A1 A2 A4	55	80	Олія Цибуля Кури (тушка) Молоко Хліб пшеничний Яйце куряче	2 8 60 10 10 5	3 10 100 15 15 7
Ікра бурякова (Орг. харч. 500)	45	65	Буряк Цибуля Олія	50 6 1	70 8 2
або Овочі сезонні	40	60	Овочі сезонні	40	60
Хліб пшеничний A1	20	30	Хліб пшеничний	20	30

Чай з лимоном (Орг. харч. 513) A5	150/5	180/6	Чай Цукор Лимон	0.2 13 8	0.2 15 10
або чай (Орг. харч. 512)	150	180	Чай Цукор	0.2 9	0.2 13
Середа	Вихід страв		Закладка	Брутто	Брутто
	Ясла	Сад		ясла	сад
Сніданок					
Бігос овочево-кур'ячий (Орг. харч. 396) A4 A6	70	100	Філе кур'яче охол.(тушка кур. ох) Капуста св. Морква Цибуля Олія Масло вершкове Томат. паста	30(40) 60 10 8 2 1 2	50 (65) 80 15 10 3 2 2
Омлет (Орг. харч. 496) A1 A2 A4	30	60	Яйце Олія Молоко Борошно	22 1 10 1	44 2 20 2
Хліб пшеничний з маслом вершковим A1 A4	30/4	40/8	Хліб пшеничний Масло вершкове	30 4	40 8
Чай (Орг. харч. 512)	150	180	Чай Цукор	0.2 9	0.2 13
Обід					
Пампушки з часником (Орг. харч. 511) A1	30/10	30/10	Борошно Дріжджі Цукор Яйце кур'яче Вода Олія Сіль Часник	24 1 2 1 18 2.5 0.8 1	24 1 2 1 18 2.5 0.8 1
Борщ український (Орг. харч. 361) A4 A6	150	200	Картопля Буряк Капуста Цибуля Морква Том. паста(сік том.) Олія Сметана Масло вершкове Квасоля	47 15 15 8 8 3/15 2 3 1 5	58 20 20 10 10 5/20 3 5 2 5
Печеня по-домашньому з кур'ячим м'ясом (Орг. харч. 396) A4 A6	110	150	Кури (тушка) або філе кур'яче Картопля Цибуля Морква Масло вершкове Олія	40 (35) 125 10 15 2 2	80 (65) 167 15 20 3 3
Овочі сезонні	50	60	Овочі сезонні	50	60

Хліб	A1	20/25	40/40	Хліб житній Хліб пшеничний	20 25	40 40
Кисіль із св. фруктів (Орг. харч. 517)	A5	150	180	Фрукти свіжі Цукор Крохмаль	40 10 5	50 12 7
Полуденок						
Запіканка сирна з кип'яченою сметаною (Орг. харч. 493)	A4 A1 A2	100/10	135/15	Сир к/мол. Молоко Крупа манна Масло вершкове Цукор Яйце куряче Сметана 15%	85 10 7 2 8 4 10	113 15 9 3 10 5 15
Какао з молоком (Орг. харч. 514)	A4	150	180	Молоко Цукор Какао	140 9 2	160 13 3
Четвер		Вихід страв		Закладка	Брутто	Брутто
		Ясла	Сад		ясла	сад
Сніданок						
Каша молочна вівсяна (Орг. харч. 503)	A1 A4	150	200	Молоко Цукор Вівсяні пластівці Масло вершкове	135 4 12 2	180 5 15 4
Хліб пшеничний, масло вершкове, сир твердий	A1 A4	30/4/5	40/8/8	Хліб пшеничний Масло вершкове Сир твердий	30 4 5	40 8 8
Кавовий напій з молоком (Орг. харч. 513)	A4	150	180	Кава злакова Цукор Молоко	1 10 140	2 13 160
Яблуко запечене (Орг. харч. 519)		75	120	Яблуко свіже	100	160
або фрукти свіжі		100	150	Фрукти свіжі	100	160
Обід						
Борщ буряковий (Орг. харч. 360)	A4 A6	150	200	Картопля Буряк Цибуля Морква Сік томатний(паста) Олія Масло вершкове Цукор Сметана 15%	26 45 8 8 15(3) 2 1 1 3	33 65 10 10 20(5) 3 2 2 5
Котлета м ясна (куряча) (Орг. харч. 478)		54	88	Філе куряче Хліб пшеничний Цибуля Борошно Олія	60 5 8 3 3	100 10 10 5 6

або Оладки печінкові (Орг. харч. 481) A1 A4	55	75	Печінка ялов. Яйце куряче Молоко Борошно Олія	60 5 15 3 2	80 7 20 5 3
Пюре картопляне (Орг. харч. 478) A4	80	120	Картопля Молоко Масло вершкове	105 15 2	158 25 3
Овочі сезонні	60	60	Овочі сезонні	60	60
Хліб A1	30	70	Хліб пшеничний Хліб житній	20 20	30 40
Сік фруктовий	130	190	Сік фруктовий	130	190
Полуденок					
Макарони відварені (Орг. харч. 505) A1 A4	63	76	Макаронні вироби Масло вершкове	25 3	30 4
Ікра кабачкова припущена	50	55	Ікра кабачкова (консервована)	50	55
Кондитерські вироби (печиво/вафлі/пряники/ A1 A2 A3	20	50	Кондитерські вироби (печиво/вафлі/пряники/	20	50
Чай (Орг. харч. 512)	150	180	Чай Цукор	0.2 10	0.2 13
П'ятниця	Вихід страв		Закладка	Брутто	Брутто
	Ясла	Сад		ясла	сад
Сніданок					
Каша гречана розсипчаста (Орг. харч. 506) A4	55	67	Крупа гречана Масло вершкове	25 3	30 4
Овочі сезонні	40	60	Овочі сезонні	40	60
Омлет (Орг. харч. 496) A1 A2 A4	30	60	Яйце Олія Молоко Борошно	22 1 10 1	44 2 20 2
Хліб пшеничний з маслом вершковим, сир твердий A1 A4	30/4\5	40/8\9	Хліб пшеничний Масло вершкове Сир твердий	30 4 5	40 8 9
Чай (Орг. харч. 512)	150	180	Чай Цукор	0.2 10	0.2 13
Обід					
Суп овочевий (Орг. харч. 371) A4 A6	150	200	Картопля Цибуля Морква Олія Горошок зелений(квасоля) Капуста Сметана 15%	47 10 10 2 18 30 3	70 15 15 3 23 40 5
Плов з м'ясом курячим (Орг. харч. 485) A4 A6	110	160	Рис Кури (тушка) Морква Цибуля	20 60 15 10	25 100 20 15

			Олія	2	3
			Масло вершкове	2	3
Овочі сезонні	40	60	Овочі сезонні	40	60
Хліб A1	45	80	Хліб пшеничний	25	40
			Хліб житній	20	40
Компот із свіжих та сушених фруктів (Орг. харч. 516)	150	180	Фрукти свіжі	15	40
			Цукор	10	13
			Сухофрукта	5	5
Полуденок					
Булка здобна (Орг. харч. 509) A1 A2 A6	55	75	Борошно	25	35
			Молоко	15	20
			Цукор	5	7
			Масло вершкове	3	4
			Дріжджі	2	3
			Олія	1	1
			Яйце куряче	4	4
Суп молочний манний (Орг. харч. 384) A1A4	150	200	Молоко	140	180
			Крупа манна	12	15
			Цукор	4	5
			Масло вершкове	2	3
Кавовий напій з молоком (Орг. харч. 513) A4	150	180	Кава злакова	1	2
			Цукор	10	13
			Молоко	140	160
II тиждень					
Понеділок	Вихід страв		Закладка	Брутто	Брутто
	Ясла	Сад		ясла	сад
Сніданок					
Каша вівсяна в'язка (Орг. харч. 505) A1 A4	60	80	Крупа вівсяна	15	20
			Масло вершкове	2	3
Ікра кабачкова припущена	70	80	Ікра кабачкова консервована	70	80
Хліб пшеничний A1	30	40	Хліб пшеничний	30	40
Масло вершкове A4	4	8	Масло вершкове	4	8
Чай (Орг. харч. 512)	150	180	Чай	0.2	0.2
			Цукор	10	13
Фрукти свіжі	40	110	Фрукти свіжі	40	110
Обід					
Пампушки з часником A1	30/10	30/10	Борошно	24	24
			Дріжджі	1	1
			Цукор	2	2
			Яйце куряче	1	1
			Вода	18	18
			Олія	2.5	2.5
			Сіль	0.8	0.8
			Часник	1	1
Борщ український (Орг. харч. 361) A4 A6	150	200	Картопля	47	58
			Буряк	15	20
			Капуста	15	20
			Цибуля	8	10
			Морква	8	10

			Том. паста(сік) Олія Сметана Масло вершкове Квасоля	3/15 2 3 1 5	5/20 3 5 2 5
Пюре картопляне (Орг. харч. 513) A4	80	120	Картопля Молоко Масло вершкове	105 15 2	158 25 3
Сосиска відварена (Орг. харч. 489) A2 A4	60	70	Сосиска в/г	61	71
Овочі сезонні	70	80	Овочі сезонні	70	80
Хліб A1	45	80	Хліб житній Хліб пшеничний	20 25	40 40
Сік фруктовий	140	190	Сік фруктовий	140	190
Полуденок					
Сирне суфле зі сметаною (Орг. харч. 414) A1 A2 A4	105/10	140/ 15	Сир кисломолочний Манка Цукор Масло вершкове Молоко Яйце куряче Сметана	90 10 8 2 10 5 10	113 10 10 3 10 7 15
Какао з молоком (Орг. харч. 514) A4	150	180	Какао Молоко Цукор	2 140 10	3 160 13
Або йогурт (кефір) A4	120	150	Йогурт (кефір)	120	150
Вівторок	Вихід страв		Закладка	Брутто	Брутто
	Ясла	Сад		ясла	сад
Сніданок					
Суп молочний гречаний (Орг. харч. 383) A4	150	200	Молоко Крупа гречана Цукор Масло вершкове	135 12 3 2	180 16 4 2
Хліб пшеничний A1	30	40	Хліб пшеничний	30	40
Масло вершкове A4	4	8	Масло вершкове	4	8
Сир твердий A4	5	8	Сир твердий	5	8
Кавовий напій з молоком (Орг. харч. 513) A4	150	180	Кава злакова Цукор Молоко	1 10 140	2 13 160
Обід					
Борщ буряковий (Орг. харч. 360) A4 A6	150	200	Картопля Буряк Цибуля Морква Сік томатний(паста) Олія Цукор Масло вершкове	26 45 8 8 15(3) 2 1 1	33 65 10 10 30(5) 3 2 2

			Сметана 15%	3	5
Каша пшоняна (пшенична) в'язка (Орг. харч. 428) A1 A4	80	100	Пшоно (кр. пшенична) Масло вершкове	20 2	25 3
Котлета рибна (Орг. харч. 409) A1 A2 A3	75	135	Риба с/м Хліб Яйце Цибуля Борошно Олія Молоко	100 10 4 8 5 4 10	210 15 4 10 5 6 15
Овочі сезонні	70	80	Овочі сезонні	70	80
Хліб A1	35	65	Хліб пшеничний Хліб житній	15 20	25 40
Компот із свіжих та сушених фруктів (Орг. харч. 516)	150	180	Фрукти свіжі Цукор Сухофрукта	15 10 5	40 13 5
Полуденок					
Гуляш курячий (Орг. харч. 395) A1 A4 A6	65	85	Кури (тушка) /філе куряче Цибуля Морква Масло вершкове Олія Томат. сік (паста) Борошно	60 (45) 10 15 1 2 15(2) 1	100 (80) 15 20 2 3 20(3) 2
Макарони відварені (Орг. харч. 505) A1 A4	63	76	Макаронні вироби Масло вершкове	25 3	30 4
Кондитерські вироби (печиво/вафлі/пряники/ A1 A2 A3	15	50	Кондитерські вироби (печиво/вафлі/пряники/	15	50
Чай (Орг. харч. 512)	150	180	Чай Цукор	0.2 10	0.2 13
Середа	Вихід страв		Закладка	Брутто	Брутто
Сніданок	Ясла	Сад		ясла	сад
Омлет (Орг. харч. 496) A1 A2 A4	30	60	Яйце Молоко Олія Борошно	½(22) 10 1 1	1(44) 20 2 2
Ікра кабачкова припущена	70	80	Ікра кабачкова консервована	70	80
або овочі сезонні	70	80	овочі сезонні	70	80
Хліб пшеничний A1	30	40	Хліб пшеничний	30	40
Масло вершкове A4	4	8	Масло вершкове	4	8
Чай (Орг. харч. 512)	150	180	Чай Цукор	0.2 10	0.2 13

Фрукти свіжі	40	100	Фрукти свіжі	40	100
Обід					
Суп харчо (Орг. харч. 372) A4 A6	150	200	Картопля Цибуля Морква Часник Томатна паста(сік) Масло вершкове Олія Рис Сметана 15%	47 10 10 3 3/15 1 2 5 3	58 15 15 5 5/20 2 3 10 5
Печеня по-домашньому з курачим м'ясом (Орг. харч. 396) A4 A6	110	150	Кури (тушка) або філе куряче Картопля Цибуля Морква Масло вершкове Олія	60 (45) 125 10 15 2 2	100 (77) 167 15 20 3 3
Овочі сезонні	70	80	Овочі сезонні	70	80
Хліб A1	45	80	Хліб пшеничний Хліб житній	25 20	40 40
Компот із свіжих та сушених фруктів (Орг. харч. 516)	150	180	Фрукти свіжі Цукор Сухофрукта	15 10 5	40 13 5
Полуденок					
Пудинг сирно-морквяний з кип'яченою сметаною (Орг. харч. 494) A1 A2 A4	140/10	180/15	Сир к/м Морква Яйце Цукор Молоко Крупа манна Масло вершкове Сметана 15%	85 30 5 9 25 10 3 10	112 40 7 11 30 13 4 15
Какао з молоком (Орг. харч. 514) A4	150	180	Молоко Какао Цукор	140 2 10	160 3 13
Четвер	Вихід страв	Закладка	Брутто	Брутто	
	Ясла	Сад	ясла	сад	
Сніданок					
Каша пшенична в'язка (Орг. харч. 507) A1	80	100	Крупа арнаутка Масло вершкове	20 2	25 3
Овочі сезонні	70	80	Овочі сезонні	70	80
Хліб пшеничний, масло вершкове, сир твердий A1 A4	30/4/5	40/8/8	Хліб пшеничний Масло вершкове Сир твердий	30 4 5	40 8 8
Чай (Орг. харч. 512)	150	180	Чай Цукор	0.2 10	0.2 13
Фрукти свіжі	100	150	Фрукти свіжі	100	150
або Яблуко запечене	75	113	Яблуко свіже	100	150

(Орг. харч. 519)					
Обід					
Суп овочевий (Орг. харч. 371) A4 A6	150	200	Картопля Цибуля Морква Олія Горошок зелений(квасоля) Капуста Сметана 15%	47 10 10 2 18 30 3	70 15 15 3 23 40 5
Суфле з вареного курячого м'яса (Орг. харч. 400) A1 A2 A4	55	80	Олія Цибуля Кури (тушка) Молоко Хліб пшеничний Яйце куряче	2 8 60 10 10 5	3 10 100 15 15 7
Пюре картопляне (Орг. харч. 499) A4	80	120	Картопля Молоко Масло вершкове	105 15 2	158 25 3
Або Запиканка картопляно- печінкова A4	100	170	Печінка ялов. Олія Картопля Цибуля Масло вершкове	54 4 112 7 3	93 6 191 11 6
Овочі сезонні	70	80	Овочі сезонні	70	80
Хліб	35	65	Хліб пшеничний Хліб житній	15 20	25 40
Сік фруктовий	130	190	Сік фруктовий	130	190
Полуденок					
Каша молочна рисова (Орг. харч. 503) A1 A4	150	200	Молоко Рис Масло вершкове Цукор	115 12 2 4	155 15 3 5
Кавовий напій з молоком (Орг. харч. 513) A4	150	180	Кава злакова Цукор Молоко	1 10 120	2 13 150
Булка здобна (Орг. харч. 509)	55	75	Борошно Молоко Цукор Масло вершкове Дріжджі Олія Яйце куряче	25 15 5 3 2 1 4	35 25 7 4 3 1 4
П'ятниця	Вихід страв		Закладка	Брутто	Брутто
	Ясла	Сад		ясла	сад
Сніданок					
Каша гречана розсипчаста (Орг. харч. 506) A4	55	67	Крупа гречана Масло вершкове	25 3	30 4
Овочі сезонні	60	70	Овочі сезонні	60	70
або ікра кабачкова припущена	60	70	ікра кабачкова конс.	60	70

Хліб	A1	30	40	Хліб пшеничний	30	40
Масло вершкове	A4	4	8	Масло вершкове	4	8
Сир твердий	A4	5	9	Сир твердий	5	9
Чай (Орг. харч. 512)		150	180	Чай	0.2	0.2
або Чай з лимоном (Орг. харч. 513) A5		150/5	180/6	Цукор	10	13
				Чай	0.2	0.2
				Цукор	13	15
				Лимон	8	10
Обід						
Суп картопляний з м'ясними фрикадельками (Орг. харч. 474) A2 A4		150/15	200/20	Картопля	58	83
				Цибуля	10	15
				Морква	10	15
				Олія	1	2
				Масло вершкове	1	1
				Фрикадельки		
				М'ясо ялов.(філе кур.)	20(18)	30(27)
				Яйце	2	2
				Цибуля	3	4
Пюре картопляне (Орг. харч. 513) A4		80	120	Картопля	105	158
				Молоко	15	25
				Масло вершкове	2	3
Котлета м'ясна (куряча) (Орг. харч.478) A1		36	88	Філе куряче	40	100
				Хліб пшеничний	5	10
				Цибуля	8	10
				Борошно	3	5
				Олія	3	6
Овочі сезонні		70	80	Овочі сезонні	70	80
Хліб	A1	40	70	Хліб пшеничний	20	30
				Хліб житній	20	40
Кисіль зі свіжих фруктів (Орг. харч.517) A5		150	180	Фрукти свіжі	40	50
				Цукор	10	12
				Крохмаль	5	7
Полуденок						
Каша молочна вівсяна (Орг. харч.503) A1 A4		150	200	Молоко	135	180
				Вівсяні пластівці	12	15
				Цукор	4	5
				Масло вершкове	2	4
Кондитерські вироби (пряник/печиво) A1 A2 A4		15	50	Пряник(печиво)	15	50
Кавовий напій з молоком (Орг. харч.513) A4		150	180	Кава злакова	1	2
				Цукор	10	13
				Молоко	140	160