

Примірне двотижнєве меню
для дітей спеціального дошкільного навчального закладу (дитячого садка) № 36
«Дзвіночок» на осінній період 2021 року

При триразовому харчуванні

I тиждень		II тиждень	
ПОНЕДІЛОК СНІДАНОК	ВИХІД (гр.) садок	ПОНЕДІЛОК СНІДАНОК	ВИХІД (гр.) садок
1	2	3	4
Каша ячна в'язка	120	Каша «Арнаутка» в'язка	120
Салат із білоголової капусти та моркви	50	Овочі по сезону	50
Хліб пшеничний* з маслом вершковим	50 7	Хліб пшеничний* з маслом вершковим	50 7
Кавовий напій	180	Чай із цукром	180
ОБІД		ОБІД	
Цибуля	10	Цибуля	10
Суп картопляний із крупою	200	Борщ червоний зі сметаною	200
Омлет з овочами*	80	Рагу з овочів	200
Макарони відварені*	110		
Ікра овочева	50	Яйце відварене*	40
Хліб житній*, пшеничний*	40\30	Хліб житній*, пшеничний*	40\30
Компот із плодів, або сушених фруктів	180	Кисіль із яблук	150
ПІДВЕЧІРОК		ПІДВЕЧІРОК	
Сирно-моркв'яний (яблуко) пудинг із сметаною прокип'яченою	130/20	Вареники ліниві із сметаною прокип'яченою	100/12
Кондитерські вироби (печиво, пряники, вафлі)	50	Кондитерські вироби (печиво, пряники, вафлі)	50
Кисіль молочний*	150	Молоко прокип'ячене (кефір)*	180
ВІВТОРОК СНІДАНОК	садок	ВІВТОРОК СНІДАНОК	садок
Суфле сирне із сметаною прокип'яченою	100\25	Омлет з овочами	80
Хліб пшеничний* з маслом вершковим та сиром твердим	40 7 10	Хліб пшеничний* з маслом вершковим та сиром твердим	40 7 10
Молоко прокип'ячене* (кефір)	180	Салат із огірків	50
ОБІД		Какао на молоці	180
Суп гороховий вегетаріанський з грінками	200	ОБІД	
Плов з рису і м'яса	200	Суп вегетаріанський з вермішеллю	200
Салат із овочів по сезону	50	Печеня по домашньому з філе курячого	210
Хліб житній*, пшеничний*	40 40	Салат з капусти та буряка	50
Компот із яблук	180	Хліб житній*, пшеничний*	40 40
		Сік фруктовий	140
ПІДВЕЧІРОК		ПІДВЕЧІРОК	
Плюшка з цукром	90	Ватрушка з сиром кисломолочним*	90
Каша гречана молочна*	200	Каша молочна круп'яна*	200

Напій кавовий	180	Напій кавовий на молоці	180
СЕРЕДА	ВИХІД(гр.)	СЕРЕДА	ВИХІД (гр.)
СНІДАНОК	садок	СНІДАНОК	садок
Каша пшенична в'язка	120	Плов із риса з фруктами	200
Салат вітамінний	50	Хліб пшеничний* з маслом вершковим, сир твердий	40\7\10
Хліб пшеничний* з маслом вершковим, сир твердий	40\7\10	Напій кавовий на молоці	180
Какао на молоці	180	ОБІД	
ОБІД		Закуска сік томатний	50
Закуска цибуля	10	Суп рисовий з помідорами	200
Суп з яйцем*	200	Суфле з печінки яловичої	95
Котлета смажена	80	Картопляне пюре	110
Ікра бурякова	60	Ікра овочева (сезонна)	80
		Хліб житній*, пшеничний*	40 40
Макарони відварені *	110	Компот із сушених фруктів	180
Хліб пшеничний*, житній*	40 40	ПІДВЕЧІРОК	
Кисіль із яблук	180	Молочна манна каша*	200
ПІДВЕЧІРОК		Кондитерські вироби (печиво, вафлі, пряники)	50
Сирно-яблучний пудинг зі сметаною прокип'яченою	130\20	Чай із цукром	180
Кондитерські вироби (печиво, вафлі, пряники)	50	ЧЕТВЕР	ВИХІД (гр.)
Молоко прокип'ячене	180	СНІДАНОК	садок
ЧЕТВЕР	ВИХІД (гр.) садок	Сирне суфле із сметаною прокип'яченою	110\25
СНІДАНОК		Хліб пшеничний* з маслом вершковим, сир твердий	50\7\10
Суп молочний макаронний*	200	Какао на молоці*	180
Хліб пшеничний* з маслом вершковим, сир твердий	40\7\10	ОБІД	
Чай із цукром	180	Закуска цибуля	10
ОБІД		Борщ червоний зі сметаною	200
Закуска цибуля	10	Фрикадельки рибні із підливою	70\20
Борщ український	200	Пюре горохове	110
Тюфтелька рибна з підливою	70\20	Ікра кабачкова	50
Пюре картопляне	100	Хліб житній*, пшеничний*	40 20
Ікра овочева (сезонна)	80	Лимонний напій	180
Хліб житній*, пшеничний*	40\25	ПІДВЕЧІРОК	
Компот із сушених фруктів	180	Пиріжок з картоплею та м'ясом курячим	130
ПІДВЕЧІРОК		Напій кавовий	180
Пиріжок із фруктою	110		
Какао на молоці*	180		
П'ЯТНИЦЯ	ВИХІД (гр)	П'ЯТНИЦЯ	ВИХІД (гр)
СНІДАНОК	садок	СНІДАНОК	садок
Молочна манна каша *	200	Омлет з овочами*	80
Кондитерські вироби (печиво, вафлі, пряники)	50	Каша пшоняна	120
Хліб пшеничний* з маслом вершковим	40 7	Овочі за сезоном	50
Напій кавовий	180	Хліб пшеничний* з маслом вершковим	40 7
		Чай з цукром	180
ОБІД			100
Закуска сік томатний	50	ОБІД	
Суп селянський із крупою	200	Закуска сік томатний	50
Кнелі м'ясні (філе куряче	120	Суп картопляний із фрикадельками	250

охолоджене) з рисом			
Овочі за сезоном	50	Котлета рибна з подливою	70\20
Хліб житній*, пшеничний*	30	Каша перлова	100
	40		
Компот із сушених фруктів	180	Овочі за сезоном	50
		Хліб житній*, пшеничний*	40
			25
ПІДВЕЧІРОК		Сік фруктовий	140
Гюфтелька рибна	80	ПІДВЕЧІРОК	
Салат вітамінний	50	Каша вівсяна молочна*	200
Хліб пшеничний*	20	Кондитерські вироби (печиво, вафлі, пряники)	80
Чай	180	Какао на молоці*	180
Фрукта	100		

Закуси до обіду цибуля – 0,010гр; та часник – 0,005 гр. щоденно, сік томатний – 0,050, морква – 0,030.

З 01.10.2021 – в дитячий раціон вводиться соління.

Зважаючи на те, що у дошкільному навчальному закладі можливі випадки відсутності необхідних продуктів харчування, допускається відхилення від примірного двотижневого меню.

Високоалергенні продукти позначено *

Продукти, що мають алергени та можуть викликати алергію:

- цільне молоко;
- яйця;
- риба (свіжа, солена, копчена);
- морепродукти (креветки, краби, ракоподібні), ікра;
- пшениця, жито;
- полуниця, манго, хурма, диня, банани;
- морква, помідори, болгарський перець;
- кава, какао;

Використана література:

- «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» О.А. Чикало, В.Д.Тарасюк, Київ «Шкільний світ», 2014р.;
- «Харчування дітей» М.І.Снігур Київ «Радянська школа», 1988р.;
- Збірник рецептур для харчування школярів. Київ «Техніка» 1987р. рецептура № 298, стор.174(картопляне пюре);
- «Організація харчування в дошкільних навчальних закладах» Н.В. Омеляненко, Київ, 2013р.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2001г. (Гороховое пюре рецептура № 176);
- «Українська кухня» В.С.Доцяк, Львів Оріана-Нова 1998р.

**Виконання норм харчування за примірним двотижневим меню на осінній
період 2021 року
спеціального закладу дошкільної освіти (дитячого садка) № 36 «Дзвіночок»
Запорізької міської ради Запорізької області**

Продукти	Групи дошкільного віку						
	Норма	Факт г	Б	Ж	У	Ккал	% виконання
Борошно	25	25	0,103	0,09	0,742	3,27	100%
Крупи	45	56	6,384	1,568	38,976	187,04	124%
Картопля	190	180	3,6	0,18	34,2	149,4	95%
Овочі	230	230	3,68		43,7	75,9	100%
Фрукти	100	90	4,23		9,27	41,4	90%
Сік	70	70	35	7	707	322	100%
Конд. вироби	15	21	0,798	1,029	16,044	75,18	140%
Олія	9	9		8,91		80,91	100%
Яйця	20	20	2,54	2,3	0,14	31,4	100%
Молоко	400	385	10,78	132,80	18,095	22,3	96%
Сир кисломолочний	45	51	8,517	4,59	0,663	79,56	113%
Сир тверд.	5	5	1,34	1,365		18,05	100%
Сметана	10	12	0,336	2,4	0,384	24,72	120%
М'ясо	100	95	19,76	7,6	0,57	156,75	95%
Риба	45	45	7,74	1,71		49,05	100%
Масло вершкове	21	21	0,21	16,38	0,147	148,89	100%
Хліб пшеничний	80	80	6,076	0,96	37,28	176	100%
Хліб житній	40	40	2,92	0,48	18,16	85,2	100%
сухофрукта	7	7	0,189		4,55	17,50	100%
Всього:			114,203	189,362	929,921	1744,52	

Директор _____ З.Д. Каржова