**ПОГОДЖЕНО: ЗАТВЕРДЖЕНО :**

**Начальник « Кіровоградського Міськ - Завідувач ДНЗ № 16**

**Міжрайонного Управління**

**Головного управління Держсанепідслужби**

**в Кіровоградській області» Вознюк Л.П.**

**Сидоренко С.Г.**

**Примірне 10-денне меню на весняний період 2016 р.по ДНЗ № 16 складене у відповідності з затвердженими натуральними нормами харчування**

**Постанова Кабінету Міністрів України України від 22.11.2004 №1591(z0440-13)від 26.02.2013 року «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах»**

**м.Кіровоград**

**І тиждень**

**ПОНЕДІЛОК 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СНІДАНОК:** | **Вихід страви, грам** | |
| **яслі** | **садок** |
| **Відварена вермішель з маслом вершковим** | **110** | **120** |
| **Хліб пшеничний з маслом і твердим сиром** | **30/4/5** | **40/5/10** |
| **Чай з лимоном** | **150** | **200** |
| **ОБІД:** |  |  |
| **Суп гороховий** | **150** | **200** |
| **Картопля товчена** | **130** | **150** |
| **Капуста тушкована** | **50** | **70** |
| **Хліб житній** | **20** | **40** |
| **Компот** | **150** | **180** |
| **ПОЛУДЕНОК:** |  |  |
| **Вареники ліниві з сметано-молочним соусом** | **90/30** | **115/40** |
| **Кавовий напій з кави злакової** | **150** | **180** |

**ВІВТОРОК 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СНІДАНОК:** | **Вихід страви, грам** | |
| **яслі** | **садок** |
| **Каша ячнева** | **110** | **120** |
| **Бефстроганов з м’яса** | **30** | **40** |
| **Ікра кабачкова** | **30** | **40** |
| **Хліб пшеничний з маслом** | **30/4** | **50/5** |
| **Чай** | **150** | **200** |
| **ОБІД:** |  |  |
| **Борщ український зі сметаною** | **150** | **200** |
| **Геркулесова каша** | **110** | **120** |
| **Котлета м’ясна в соусі** | **50/20** | **70/30** |
| **Хліб житній** | **20** | **40** |
| **Кисіль фруктовий** | **150** | **180** |
| **ПОЛУДЕНОК:** |  |  |
| **Молочна рисова каша** | **180** | **200** |
| **Хліб пшеничний з повидлом** | **15/15** | **20/20** |
| **Какао** | **150** | **200** |

**СЕРЕДА 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СНІДАНОК:** | **Вихід страви, грам** | |
| **яслі** | **садок** |
| **Каша гречана** | **110** | **120** |
| **Сосиска** | **40** | **50** |
| **Соус томатний** | **20** | **30** |
| **Хліб пшеничний з маслом та твердим сиром** | **30/4/5** | **50/5/10** |
| **Чай** | **150** | **200** |
| **ОБІД:** |  |  |
| **Суп пшоняний** | **150** | **200** |
| **Ліниві голубці з рисом та м’ясом** | **180** | **200** |
| **Хліб житній** | **20** | **40** |
| **Компот фруктовий** | **150** | **180** |
| **ПОЛУДЕНОК:** |  |  |
| **Молочна манна каша** | **180** | **200** |
| **Печиво** | **10** | **15** |
| **Кавовий напій з кави злакової** | **150** | **180** |

**ЧЕТВЕР 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СНІДАНОК:** | **Вихід страви, грам** | |
| **яслі** | **садок** |
| **Каша пшенична** | **110** | **120** |
| **Гуляш м’ясний** | **40** | **60** |
| **Хліб пшеничний з маслом** | **30/4** | **50/5** |
| **Чай з лимоном** | **150** | **200** |
| **ОБІД:** |  |  |
| **Розсольник з сметаною** | **150** | **200** |
| **Картопляне пюре** | **130** | **150** |
| **Риба тушкована з овочами** | **70/20** | **100/30** |
| **Хліб житній** | **20** | **40** |
| **Компот яблучний** | **150** | **180** |
| **ПОЛУДЕНОК:** |  |  |
| **Молочна гречана каша** | **180** | **200** |
| **Хліб пшеничний** | **20** | **30** |
| **Чай** | **150** | **200** |

**П’ЯТНИЦЯ 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СНІДАНОК:** | **Вихід страви, грам** | |
| **яслі** | **сад** |
| **Вермішель відварна** | **110** | **120** |
| **М’ясо тушковане** | **30** | **40** |
| **Хліб пшеничний з маслом** | **30/4** | **50/5** |
| **Чай** | **150** | **200** |
| **ОБІД:** |  |  |
| **Суп гречаний** | **150** | **200** |
| **Плов з рисом та м’ясом** | **140** | **180** |
| **Помідор/огірок солоний** | **40** | **50** |
| **Хліб житній** | **20** | **40** |
| **Компот з сухофруктами** | **150** | **180** |
| **ПОЛУДЕНОК:** |  |  |
| **Оладки з повидлом** | **80/15** | **100/20** |
| **Кавовий напій з кави злакової** | **150** | **180** |

**ІІ тиждень**

**ПОНЕДІЛОК 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СНІДАНОК:** | **Вихід страви, грам** | |
| **яслі** | **сад** |
| **Каша ячнева з вершковим маслом** | **110** | **120** |
| **Соус томатний** | **20** | **30** |
| **Хліб пшеничний з маслом** | **30/4** | **50/5** |
| **Чай з лимоном** | **150** | **200** |
| **ОБІД:** |  |  |
| **Суп гороховий** | **150** | **200** |
| **Картопля по-домашньому** | **150** | **180** |
| **Консервовані овочі** | **40** | **50** |
| **Хліб житній** | **20** | **40** |
| **Кисіль фруктовий** | **150** | **180** |
| **ПОЛУДЕНОК:** |  |  |
| **Запіканка сирно – рисова з сметано-молочним соусом** | **130/30** | **150/40** |
| **Кавовий напій з кави злакової** | **150** | **180** |

**ВІВТОРОК 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СНІДАНОК:** | **Вихід страви, грам** | |
| **яслі** | **сад** |
| **Відварна вермішель** | **110** | **120** |
| **Гуляш м’ясний** | **40** | **60** |
| **Хліб пшеничний з маслом і твердим сиром** | **30/4/5** | **40/5/10** |
| **Чай** | **150** | **200** |
| **ОБІД:** |  |  |
| **Капусняк з сметаною** | **150** | **200** |
| **Гречана каша** | **110** | **120** |
| **Оладки з печінки в соусі** | **60/20** | **80/30** |
| **Хліб житній** | **20** | **40** |
| **Компот яблучний** | **150** | **180** |
| **ПОЛУДЕНОК:** |  |  |
| **Молочно пшенична каша** | **180** | **200** |
| **Булка** | **40** | **50** |
| **Кавовий напій з кави злакової** | **150** | **180** |

**СЕРЕДА 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СНІДАНОК:** | **Вихід страви, грам** | |
| **яслі** | **сад** |
| **Каша ячнева** | **110** | **120** |
| **Бефстроганов з м'яса** | **30** | **40** |
| **Хліб пшеничний з маслом** | **30/4** | **50/5** |
| **Чай** | **150** | **200** |
| **ОБІД:** |  |  |
| **Суп з макаронними виробами** | **150** | **200** |
| **Зрази картопляні з м'ясом в соусі** | **160** | **200** |
| **Хліб житній** | **20** | **40** |
| **Компот з сухофруктів** | **150** | **180** |
| **ПОЛУДЕНОК:** |  |  |
| **Молочно пшоняна каша** | **230** | **260** |
| **Печиво** | **10** | **15** |
| **Кавовий напій з кави злакової** | **150** | **180** |

**ЧЕТВЕР 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СНІДАНОК:** | **Вихід страви, грам** | |
| **яслі** | **сад** |
| **Каша пшенична** | **110** | **120** |
| **М'ясо тушковане** | **40** | **60** |
| **Хліб пшеничний з маслом** | **30/4** | **50/5** |
| **Чай** | **150** | **200** |
| **ОБІД:** |  |  |
| **Борщ український з сметаною** | **150** | **200** |
| **Картопля товчена** | **110** | **120** |
| **Котлета рибна в томатному соусі** | **70/20** | **10/30** |
| **Хліб житній** | **20** | **40** |
| **Сік фруктовий** | **120** | **160** |
| **ПОЛУДЕНОК:** |  |  |
| **Молочна вермішель** | **180** | **200** |
| **Печиво** | **10** | **15** |
| **Чай** | **150** | **200** |

**П'ЯТНИЦЯ 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СНІДАНОК:** | **Вихід страви, грам** | |
| **яслі** | **сад** |
| **Гречана каша** | **110** | **120** |
| **Бефстроганов з м’яса** | **30** | **40** |
| **Ікра кабачкова** | **30** | **40** |
| **Хліб пшеничний з маслом і твердим сиром** | **30/4/5** | **50/5/10** |
| **Чай** | **150** | **200** |
| **ОБІД:** |  |  |
| **Суп рибний** | **150** | **200** |
| **Вареники з м’ясом та картоплею** | **-** | **150** |
| **Картопля товчена** | **130** | **-** |
| **Відварне м’ясо** | **60** | **-** |
| **Хліб житній** | **20** | **40** |
| **Кисіль фруктовий** | **150** | **180** |
| **ПОЛУДЕНОК:** |  |  |
| **Молочна манна каша** | **180** | **200** |
| **Хліб пшеничний** | **20** | **30** |
| **Кавовий напій з кави злакової** | **150** | **200** |