# Примірне меню та готові страви

**Рекомендоване примірне двотижневе меню для дітей закладів дошкільної освіти**

**м. Кропивницького на осінній період 2021 року**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| І тиждень | Вага, г | | ІІ тиждень | Вага, г | |
| ПОНЕДІЛОК | **Ясла** | **Сад** | ПОНЕДІЛОК | **Ясла** | **Сад** |
| **Сніданок** |  |  | **Сніданок** |  |  |
| Каша пшоняна (пшенична) | 80 | 100 | Макаронні вироби відварні з м/в | 80 | 100 |
| Морква тушкована | 20 | 30 | Ікра бурякова або кабачкова | 20 | 30 |
| Яйце відварне | ¼ шт.. | ½ шт.. | Сосиски відварні | 40 | 50 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Чай | 150 | 180 | Чай | 150 | 180 |
| **Обід** |  |  | **Обід** |  |  |
| Суп з рибними фрикадельками | 150/30 | 200/45 | Капусняк | 150 | 200 |
| Рагу овочеве | 150 | 180 | Каша рисова, овочі свіжі | 80/20 | 100/30 |
| Хліб цільнозерновий | 20 | 40 | Суфле з хеку | 55 | 75 |
| Твердий сир | 10 | 15 | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Компот | 150 | 180 | Твердий сир | 10 | 15 |
| **Вечеря** |  |  | Узвар | 150 | 180 |
| Запіканка сирна з молочним соусом | 110/20 | 120/20 | **Вечеря** |  |  |
| Какао на молоці | 150 | 180 | Сирники (рожеві) зі сметанним соусом | 100/20 | 120/20 |
| Фрукти свіжі | 50 | 100 | Молоко кип’ячене (кефір) | 150 | 180 |
|  |  |  | Банани | 50 | 50 |
| ВІВТОРОК |  |  | ВІВТОРОК |  |  |
| **Сніданок** |  |  | **Сніданок** |  |  |
| Бігос овочево-курячий | 60 | 80 | Каша пшенична в’язка | 80 | 100 |
| Макаронні вироби відварні з м/в | 80 | 100 | Бефстроганов з м’яса птиці | 50 | 60 |
| Овочі свіжі | 20 | 30 | Салат зі свіжих овочів | 40 | 50 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Чай | 150 | 180 | Какао на молоці | 150 | 180 |
| **Обід** |  |  | **Обід** |  |  |
| Суп гороховий з грінками | 150/15 | 200/20 | Борщ український | 150 | 200 |
| Салат з відварного буряка | 40 | 50 | Печеня по-домашньому | 150 | 180 |
| Картопляне пюре | 100 | 120 | Овочі свіжі | 20 | 30 |
| Рулет з яловичини та яйцем (зрази м’ясні з яйцем ) | 50 | 60 | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | Кисіль зі свіжих плодів | 150 | 180 |
| Кисіль з сухофруктів | 150 | 180 |  |  |  |
| **Вечеря** |  |  | **Вечеря** |  |  |
| Биточки манні з соусом із повидла | 100/20 | 150/20 | Каша молочна «Геркулесова» | 150 | 200 |
| Фрукти свіжі або яблуко, запечене з цукром | 70 | 100 | Булочка з ізюмом | 50 | 50 |
| Кавовий напій | 150 | 180 | Компот | 150 | 180 |
| СЕРЕДА |  |  | СЕРЕДА |  |  |
| **Сніданок** |  |  | **Сніданок** |  |  |
| Каша гречана з м/в | 80 | 100 | Плов з м’ясом | 130 | 150 |
| Овочі свіжі (тушковані) | 20 | 30 | Овочі свіжі | 20 | 30 |
| Сосиски відварні | 40 | 40 | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 40 | Чай з лимоном | 150 | 180 |
| Напій з цитрусових | 150 | 180 | **Обід** |  |  |
| **Обід** |  |  | Суп картопляний з галушками | 150 | 200 |
| Борщ «Подільський» з квасолею | 150 | 200 | Картопля  тушкована з капустою | 100 | 120 |
| Перець фарширований м’ясом з сметанним соусом або тюфтелі з рисом | 130/40  120/30 | 150/40  130/30 | Биточок м’ясний | 55 | 75 |
|  |  |  | Салат із свіжих помідорів та цибулі. | 30 | 50 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Компот | 150 | 180 | Компот | 150 | 180 |
|  | 150 | 180 |
| **Вечеря** |  |  | **Вечеря** |  |  |
| Ліниві вареники зі сметанним соусом | 110/20 | 130/20 | Запіканка сирно-вермішелева з молочним соусом | 110/20 | 120/20 |
| Молоко кип’ячене | 150 | - | Фрукти свіжі | 50 | 100 |
| Какао на молоці | - | 180 | Кавовий напій на молоці | 150 | 180 |
|  |  |  |
| ЧЕТВЕР |  |  | ЧЕТВЕР |  |  |
| **Сніданок** |  |  | **Сніданок** |  |  |
| Каша молочна пшоняна (рисова) з яблуками або гарбузом | 150 | 180 | Каша манна (кукурудзяна) молочна з м/в | 150 | 180 |
| Булочка | 25 | 25 | Хліб цільнозерновий,сир твердий | 30/10 | 30/15 |
| Чай | 150 | 180 | Чай | 150 | 180 |
| **Обід** |  |  |  |  |  |
| Суп болгарський | 150 | 200 | **Обід** |  |  |
| Овочі (капуста або картопля) тушковані | 100 | 120 | Суп овочевий зі сметаною | 150/5 | 200/10 |
| Товченики з хеку | 50 | 60 | Картопляне (горохове, гарбузове) пюре з м/в | 100 | 120 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | Овочі свіжі (солоні) | 20 (-) | 30 (30) |
| Кисіль зі свіжих плодів | 150 | 180 | Шніцель або биточки з хеку | 50 | 60 |
| **Вечеря** |  |  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Каша гречана з м/в | 100 | 120 | Кисіль з сухофруктів | 150 | 180 |
| Яйце відварне | ½ шт | 1 шт | **Вечеря** |  |  |
| Овочі свіжі | 20 | 30 | Вермішель відварна | 80 | 100 |
| Узвар | 150 | 180 | Яйце відварне | ½ шт | 1 шт |
| П’ЯТНИЦЯ |  |  | Салат зі свіжих овочів до 15.10.  З 15.10 вінегрет | 50 | 60 |
| **Сніданок** |  |  |
| Каша ячнєва, овочі свіжі | 80/20 | 100/30 | Напій цитрусовий | 150 | 180 |
| Гуляш з м’яса птиці | 50 | 60 |  |  |  |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | П’ЯТНИЦЯ |  |  |
| Чай з лимоном | 150 | 180 | **Сніданок** |  |  |
| **Обід** |  |  | Суп молочний гречаний | 150 | 200 |
| Суп з рисовою крупою | 150 | 200 | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Вареники з картоплею з сметанним соусом | 100/20 | 120/40 | Чай | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |  |  |  |
| Узвар | 150 | 180 | **Обід** |  |  |
|  |  |  | Суп буряківник | 150 | 200 |
| **Вечеря** |  |  | Салат зі свіжих овочів | 50 | 60 |
| Рагу з птиці або картопляна запіканка з м’ясом | 150 | 175 | Ковбаски по-львівські | 60 | 60 |
| Овочі свіжі. | 20 | 30 | Каша з перлової крупи | 80 | 100 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Какао на молоці | 150 | 180 | Узвар | 150 | 180 |
|  |  |  | **Вечеря** |  |  |
|  |  |  | Ліниві голубці | 150 | 180 |
|  |  |  | Овочі свіжі | 20 | 30 |
|  |  |  | Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
|  |  |  | Компот | 150 | 180 |

1. Для покращення смакової якості страв дозволяється використовувати зелень кропу, цибулі ріпчастої та петрушки (попередньо перебраної, обробленої відповідно до технологічних та санітарних вимог) у кількості 2-3 г на порцію.
2. Овочі консервовані, овочі свіжі, салати зі свіжих овочів та кпусти свіжої (нового вражаю) подаються до других страв як додатковий гарнір 20-60 г, фрукти, кондитерські та борошняні вироби включаються у меню за умовою дотримання передбачених асигнувань

Розробив провідний спеціаліст управління освіти                                                                                                                                         І.Сидоренко

Для оперативного інформування батьківської громадськості щодо страв, які споживають малюки, вихователі розміщують щоденне меню та фото страв в батьківських вайбер групах для ознайомлення.