|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПОГОДЖЕНО  Заступник начальника  Харківського міського управління Головного управління Держпродспоживслужби  в Харківській області    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ І.А.Зубкова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 р. | | ЗАТВЕРДЖУЮ  Завідувач комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 420 Харківської міської ради»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д. Чмут  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 р. | |
|  | |  | |
|  |  | |

**ПРИМІРНЕ**

**ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ**

**комунального закладу «Дошкільний**

**навчальний заклад (ясла-садок) № 420**

**Харківської міської ради»**

**на осінній період**

**І ТИЖДЕНЬ**

**ПОНЕДІЛОК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша гречана розсипчата  Вихід: 63/80 | Крупа гречана  Масло вершкове  Вода | 20  2  80 | 25  3  100 |
| Яйце варене  Вихід:24/48 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Огірок консервований  Вихід:30/40 | Огірок | 30 | 40 |
| Чай з молоком  Вихід:150/180 | Цукор  Чай  Молоко  Вода | 10  0,2  110  40 | 13  0,2  130  50 |
| Хліб з вершковим маслом  Вихід:30/3 40/ 5 | Хліб  Масло вершкове | 30  3 | 40  5 |
| **Обід** | Юшка на рибних консервах  Вихід:150/200 | Консерви  Картопля  Морква  Цибуля  Геркулес  Масло вершкове  Олія | 10  40  5  5  2  1  2 | 10  50  10  10  3  2  2 |
| Пюре картопляне  Вихід:120/ 140 | Картопля  Масло вершкове  Молоко | 140  3  23 | 170  6  30 |
| Сосиска  Вихід:60/100 | Сосиска | 60 | 100 |
| Салат зі свіжої капусти та моркви  Вихід: 50/60 | Капуста  Цибуля  Морква  Олія | 41  6  6  2 | 55  8  7  2 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Запіканка сирна з крупою манною  Вихід:108/154 | Сир кисломолочний  Манка  Цукор  Яйце  Молоко  Масло вершкове | 88  7  5  0,12  25  3 | 112  9  10  0,25  45  5 |
| Сметанний соус  Вихід:7/15 | Сметана  Борошно  Вода | 2  0,5  5 | 5  1,5  15 |
| Кавовий напій на молоці  Вихід:150/180 | Молоко  Цукор  Кава | 150  10  1 | 180  15  2 |

**ВІВТОРОК**

**І ТИЖДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Суп молочний з макаронними виробами  Вихід:180/ 200 | Макарони  Молоко  Цукор | 10  170  5 | 16  190  5 |
| Хліб з вершковим маслом, сиром  Вихід:30/5/7 40/7/12 | Хліб  Масло вершкове  Сир твердий | 30  5  7 | 40  7  12 |
| Чай з молоком  Вихід:150/180 | Цукор  Чай  Молоко  Вода | 10  0,2  110  40 | 13  0,2  130  50 |
| **Обід** | Куліш  Вихід:150/200 | Пшоно  Картопля  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Бульйон | 5  40  5  5  1  120 | 10  50  10  13  4  180 |
| Ікра буряково-морквяна  Вихід:45/60 | Буряк  Морква  Олія | 30  30  1 | 40  40  2 |
| Суфле з вареного курячого м’яса та рису  Вихід: 75/110 | Чверть куряча  Рис  Яйце куряче  Масло вершкове  Олія | 59  15  4,5  3  2 | 98  20  4,5  4  3 |
| Хліб житній  Вхід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Котлета рибна  Вихід:50/95 | Риба  Хліб  Молоко  Борошно  Олія | 50  5  5  3  3 | 112  10  10  5  4 |
| Картопля відварна з маслом  Вихід:110/140 | Картопля  Масло вершкове | 140  3 | 170  6 |
| Огірок консервований  Вихід: 30/40 | Огірок | 30 | 40 |
| Хліб пшеничний  Вихід: 25/30 | Хліб | 25 | 30 |
| Какао на молоці  Вихід:150/180 | Какао  Молоко  Цукор | 1  150  10 | 2  160  10 |

**СЕРЕДА**

**І ТИЖДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна манна  Вихід:180/ 200 | Крупа манна  Молоко  Цукор  Масло вершкове | 10  170  5  2 | 10  180  5  3 |
| Чай з молоком  Вихід:150/180 | Цукор  Чай  Молоко  Вода | 10  0,2  110  40 | 13  0,2  130  50 |
| Хліб з вершковим маслом  Вихід:25/5 40/10 | Хліб  Масло вершкове | 25  5 | 40  10 |
| **Обід** | Борщ буряковий зі сметаною  Вихід:150/200 | Картопля  Буряк  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Сметана  Томат  Олія  Вода | 40  40  5  5  1  5  2  1  120 | 60  60  10  10  2  10  2  2  170 |
| Битки січені з курячого м'яса  Вихід: 55/80 | Кури  Хліб  Молоко  Масло вершкове | 60  6  5  1 | 100  9  10  1 |
| Каша ячна в’язка  Вихід:82/ 105 | Крупа ячна  Масло вершкове | 20  2 | 25  5 |
| Салат із свіжої капусти та моркви  Вихід:50/60 | Капуста білокочанна  Морква  Цибуля  Олія | 41  6  6  2 | 55  7  8  2 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Сік  Вихід:125/175 | Сік | 125 | 175 |
| **Вечеря** | Вареники ліниві  Вихід:80/10 100/20 | Сир кисломолочний  Борошно  Цукор  Яйце | 87  10  5  0, 13 | 113  15  10  0,25 |
| Соус молочний солодкий  Вихід:10/20 | Молоко  Борошно  Вода  Масло вершкове  Цукор | 5  0,5  5  0,5  1 | 10  1  10  1  1,5 |
| Кефір  Вихід:160/180 | Кефір | 160 | 180 |

**ЧЕТВЕР І ТИЖДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна вівсяна  Вихід:180 / 200 | Крупа вівсяна  Молоко  Цукор  Масло вершкове | 15  170  5  1 | 18  180  5  2 |
| Хліб з вершковим маслом  Вихід:30/5 40/ 5 | Хліб  Масло вершкове | 30  5 | 40  5 |
| Чай з молоком  Вихід:150/180 | Цукор  Чай  Молоко  Вода | 10  0,2  110  40 | 13  0,2  130  50 |
| **Обід** | Суп овочевий  Вихід:150/200 | Капуста  Картопля  Морква  Зелений горошок  Цибуля  Масло вершкове  Бульон | 28  75  15  17  7  2  120 | 37  100  20  23  10  3  180 |
| Гуляш курячий  Вихід:50/80 | Кури  Цибуля  Морква  Борошно  Олія  Масло вершкове  Томат | 60  5  10  1  2  2  1 | 100  10  15  2  3  3  2 |
| Каша перлова в’язка  Вихід: 93/119 | Крупа перлова  Масло вершкове | 20  3 | 25  5 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Пюре картопляне  Вихід:120/ 140 | Картопля  Масло вершкове  Молоко | 140  2  20 | 170  3  30 |
| Мінтай тушкований з овочами  Вихід:50/125 | Риба  Цибуля  Морква  Олія  Томат  Вода | 52  15  28  1  0,2  15 | 131  38  70  3  0,5  40 |
| Какао на молоці  Вихід:150/180 | Какао  Молоко  Цукор | 1  135  10 | 2  150  15 |
| Хліб пшеничний  Вихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |

**П'ЯТНИЦЯ І ТИЖДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Салат із вареної картоплі цибулі та огірків  Вихід:20/30 | Картопля  Цибуля  Морква  Олія | 41  15,5  10  4 | 55,5  20  13,5  5 |
| Каша рисова в’язка  Вихід:68/ 90 | Рис  Масло вершкове  Вода | 15  2  56 | 20  3  74 |
| Омлет  Вихід:35/ 55 | Яйце  Борошно  Молоко  Олія | 0,5  1  10  1 | 1  2  20  2 |
| Кавовий напій на молоці  Вихід:150/180 | Кавовий напій  Молоко  Цукор | 1  150  10 | 2  180  10 |
| Хліб з вершковим маслом, сиром  Вихід:30/5/8 40/5/13 | Хліб  Масло вершкове  Сир твердий | 30  5  8 | 40  5  13 |
| **Обід** | Суп круп’яний  Вихід:150/5 200/10 | Крупа  Картопля  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Сметана | 7  40  5  5  2  5 | 10  60  10  10  5  10 |
| Капуста тушкована Вихід:110/110 | Олія  Капуста  Цукор  Морква  Цибуля  Томатна паста  Борошно  Масло вершкове | 2  123  3  3  5  2  1  2 | 3  123  3  3  5  3  3  3 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Кисіль із сушених фруктів Вихід 125/175 | Фрукти сушені  Цукор | 13  15 | 13  15 |
| **Вечеря** | Булка здобна  Вихід: 59/78 | Борошно  Молоко  Цукор  Масло вершкове  Олія  Дріжджі  Яйце куряче | 25  15  5  1  1  1  5 | 35  20  7  4  2  2  5 |
| Битки м’ясні  Вихід:50/80 | М’ясо яловичина  Хліб пшеничний  Борошно  Олія  Цибуля  Молоко | 66  6  4  1  6  11 | 106  10  6  2  9  17 |
| Яблуко свіже Вихід: 50/100 | Яблуко | 50 | 100 |
| Чай з лимоном  Вихід:150/10180/15 | Чай  Лимон  Цукор | 0,2  8  10 | 0,2  10  15 |

**ІІ ТИЖДЕНЬ**

**ПОНЕДІЛОК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша вівсяна в’язка  Вихід: 80/100 | Крупа вівсяна  Масло вершкове  Вода | 20  3  65 | 25  5  80 |
| Яйце варене  Вихід:0,5/1 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Салат з огірків та цибулі  Вихід:30/50 | Огірок  цибуля  Олія | 30  5  1 | 50  10  2 |
| Кавовий напій на згущеному молоці  Вихід:150/180 | Кава  Згущене молоко  Вода | 30  150 | 40  180 |
| Хліб з вершковим маслом  Вихід:30/5 40/ 10 | Хліб  Масло вершкове | 30  5 | 40  10 |
| **Обід** | Суп круп’яний  Вихід:170/200 | Капуста білокочанна Картопля  Крупа  Морква  Цибуля  Олія  Масло вершкове | 22  48  3  10  12  1  1 | 30  57  4  11  14  1  1 |
| Печеня по-домашньому Вихід:110/170 | Картопля  Цибуля  Морква  Яловичина тушкована  Масло вершкове  Олія  Вода | 90  10  10  60  2  2  25 | 170  14  15  100  3  3  25 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Сирники зі сметанним соусом  Вихід: 100/8 120/20 | Сир кисломолочний Борошно  Яйце  Цукор  Олія  Сметана  Борошно  Вода | 88  10  4,5  10  3  2  0,5  6 | 112  15  5,5  12  5  5  1,5  15 |
| Молоко кип'ячене  Вихід:152/180 | Молоко | 152 | 180 |

**ВІВТОРОК**

**ІІ ТИЖДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **Сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна ячна  Вихід:180/ 200 | Крупа ячна  Молоко  Цукор  Масло вершкове | 15  160  4  2 | 18  200  5  3 |
| Хліб з вершковим маслом, сиром  Вихід:30/3/7 40/5/12 | Хліб  Масло вершкове  Сир твердий | 30  3  7 | 40  5  12 |
| Чай з молоком  Вихід:150/180 | Цукор  Чай  Молоко  Вода | 10  0,2  110  40 | 13  0,2  130  50 |
| **Обід** | Борщ український  Вихід:150/200 | Картопля  Капуста  Морква  Цибуля  Буряк  Томат  Масло вершкове  Олія  Сметана  Цукор  Бульон | 40  30  5  5  30  1  2  1  5  1  120 | 60  50  10  10  50  2  5  1  10  2  160 |
| Плов із м’ясом курячим  Вихід: 95/150 | Кури  Рис  Масло вершкове  Цибуля  Морква  Олія | 60  20  2  5  5  1 | 100  30  3  10  10  2 |
| Огірок консервований  Вихід: 30/40 | Огірок | 30 | 40 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Сік  Вихід 125/175 | Сік | 120 | 150 |
| **Вечеря** | Суфле рибне  Вихід:55/95 | Риба  Молоко  Цибуля  Яйце куряче  Олія | 71  10  4,5  8  2 | 159  10  5  12,6  3 |
| Пюре картопляне  Вихід:110/ 140 | Картопля  Масло вершкове | 140  4 | 170  5 |
| Хліб  Вихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |
| Какао на молоці  Вихід:150/180 | Какао  Молоко  Цукор | 1  130  10 | 2  150  15 |

**СЕРЕДА ІІ ТИЖДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Ікра кабачкова  Вихід:40/50 | Ікра кабачкова | 40 | 50 |
| Омлет  Вихід:30/ 60 | Яйце  Борошно  Молоко  Масло вершкове | 0,5  1  10  1 | 1  2  20  2 |
| Каша гречана розсипчаста  Вихід: 82/105 | Крупа гречана  Масло вершкове | 20  3 | 25  5 |
| Кавовий напій на молоці  Вихід:150/180 | Кавовий напій  Молоко  Цукор | 1  150  10 | 2  180  13 |
| Хліб з вершковим маслом  Вихід:30/5 40/ 9 | Хліб  Масло вершкове | 30  5 | 40  9 |
| **Обід** | Суп картопляний з макаронними виробами  Вихід:150/ 200 | Макаронні вироби  Картопля  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Олія  Вода | 6  33  5  5  2  1  115 | 10  77  10  10  3  1  160 |
| Котлета куряча  Вихід:50/70 | Кури  Цибуля  Хліб  Борошно  Олія  Молоко | 60  5  5  3  3  5 | 100  10  10  5  4  10 |
| Ікра бурякова  Вихід:110/140 | Буряк  Цибуля  Олія | 140  5  2 | 160  10  3 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Пудинг сирно-морквяний зі сметаною  Вихід :140/7 180/15 | Сир кисломолочний  Крупа манна  Цукор  Яйце  Молоко  Морква  Масло вершкове Сметана | 85  10  11  5,5  25  32  1  5 | 112  12  14  8  32  42  2  15 |
| Йогурт/ряжанка  Вихід:150/180 | Йогурт | 160 | 180 |

**ЧЕТВЕР ІІ ТИЖДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна пшоняна  Вихід:180/ 200 | Крупа пшоняна  Молоко  Цукор  Масло вершкове | 10  170  5  2 | 10  180  5  3 |
| Хліб з вершковим маслом  Вихід:30/5 40/10 | Хліб  Масло вершкове | 20  5 | 40  10 |
| Чай з молоком (сгущеним)  Вихід:150/180 | Цукор  Чай  Молоко або  Згущене молоко  Вода | 10  0,2  110  30  40/150 | 13  0,2  130  40  50/180 |
| **Обід** | Суп з галушками  Вихід:150/200 | Картопля  Борошно  Яйце  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Бульон | 50  3  0,1  5  5  3  120 | 70  5  0,1  10  10  5  170 |
| Голубці ліниві з курячим м'ясом    Вихід:125/170 | Рис  Капуста  Цибуля  Морква  Масло вершкове  Олія  Томат  Кури | 7  90  5  5  2  2  2  60 | 10  120  10  10  3  3  2  100 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Сік  Вихід125/175 | Сік | 125 | 175 |
| **Вечеря** | Салат із вареної картоплі та солоних огірків  Вихід:75/ 100 | Картопля  Морква  Огірок консервований  Цибуля  Олія | 40  10  30  15  4 | 60  15  40  20  5 |
| Тюфтельки рибні  Вихід:45/ 90 | Риба  Яйце куряче  Молоко  Цибуля  Хліб пшеничний  Олія | 52  5,5  7  7  5  1 | 105  9  13  13  11  3 |
| Печиво  Вихід:10/30 | Печиво | 10 | 30 |
| Какао на молоці  Вихід:150/180 | Молоко  Какао  Цукор | 150  1  10 | 180  2  13 |
| Хліб  Вихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |

**П'ЯТНИЦЯ ІІ ТИЖДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна гречана  Вихід:180/ 200 | Крупа гречана  Молоко  Цукор  Масло вершкове | 10  180  5  2 | 13  190  5  4 |
| Кавовий напій на молоці  Вихід:150/180 | Кавовий напій  Цукор  Молоко | 1  10  150 | 2  15  170 |
| Хліб з вершковим маслом,сиром  Вихід:30/3/8 40/5/12 | Хліб  Масло вершкове  Сир твердий | 30  3  8 | 40  5  13 |
| **Обід** | Розсольник  Вихід:150/ 200 | Крупа перлова  Картопля  Морква  Цибуля  Огірок консервів.  Масло вершкове  Сметана  Бульон | 4  40  5  5  15  2  5  100 | 7  60  10  10  20  5  10  150 |
| Ковбаски по-львівськи  Вихід: 50/100 | М'ясо яловиче  Цибуля  Олія  Хліб  Морква  Борошно  Молоко  Яйце куряче | 53  8  4  13  8  5  13  4,5 | 100  17  8  25  17  10  25  9,1 |
| Соус сметанно-томатний  Вихід: 20/30 | Борошно  Сметана  Томат  Вода | 1  2  3  15 | 2  5  5  20 |
| Пюре картопляне  Вихід:120/ 140 | Картопля  Масло вершкове  Молоко | 140  3  23 | 170  4  30 |
| Салат зі свіжої капусти та моркви  Вихід: 45/60 | Капуста  Морква  Цибуля  Олія | 41  6  6  2 | 55  7  8  2 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Пиріг відкритий з повидлом  Вихід: 60/70 | Борошно  Яйце куряче  Молоко  Цукор  Масло вершкове  Олія  Дріжджі  Повидло | 40  4,5  15  5  2  1  2  10 | 45  4,5  20  5  3  2  2  15 |
| Банан Вихід: 50/100 | Банан | 50 | 100 |
| Чай з лимоном  Вихід:150/8180/10 | Чай  Лимон  Цукор | 0,2  8  10 | 0,2  10  15 |