

УЗГОДЖЕНО:

Начальник Нікольського
міжрайонного управління
Держпродспоживслужби


Нелбарх І.В.



ЗАТВЕРДЖЕНО:

Завідувач КЗ Нікольський
ясла-садок №3 "Ромашка"
Нікольської районної ради
Донецької області



Варнік В.Д.

ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ

на літнє-осінній період 2019 року

Нікольського району

для дітей КЗ Нікольський ясла-садок № 3 "Ромашка"

(при триразовому харчуванні)

згідно методичного посібника "Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах"
рекомендованого Міністерством освіти і науки України

Упорядники: Н.В.Омельяненко, Ю.Б.Баранова, К.В. Алкссиско, Л.Л.Рябчун.

Щоденно в літній період о 10.00 - оздоровлення (сік)

Перша неділя	Вихід,г		Білки,г		Жири,г		Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал		№ сторінки
	ясла	садок	ясла	садок	ясла	садок	ясла	садок	ясла	садок	
Понеділок день перший											
Сніданок											
Каша молочна манна	121	170	5,5	6,72	4,46	7,12	16,94	26,48	126,08	195,86	384
Печиво	30	40	2,49	3,32	2,64	3,52	22,68	30,24	125,4	167,2	ПВ
Масло порційно	5	7	0,07	0,09	3,63	5,08	0,05	0,06	33,07	46,29	ПВ
Яйце варене	20	40	2,54	5,08	2,3	4,6	0,14	0,28	31,4	62,8	496
Сир твердий	6	12	1,38	2,76	1,74	3,48	0	0	21,6	43,2	ПВ
Чай з лимоном	150-5	180-6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	513
Всього у сніданок			12,03	18,02	14,78	23,81	54,93	75,2	396,1	585,61	
Обід											
Суп гороховий з грінками на к/б	150-10	200-15	6,84	10,97	6,93	9,96	18,69	26,56	164,69	238,01	375
Салат зі свіжих томатів	50	60	0,56	0,67	3,07	3,09	2,79	3,35	39,94	42,6	465
Оладки печінкові	40	80	7,87	16,7	3,51	8,2	3,56	8,17	77,33	173,26	481
Макаронні вироби відварні з маслом вершковим	114	145	4,02	5,09	3,87	4,04	26,57	33,79	159,48	194,85	505
Хліб житній	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8	ПВ
Компот із свіжих фруктів	150	190	0,24	0,31	0,15	0,19	18,06	22,77	72,45	91,22	515
Всього в обід			20,85	36,38	17,77	25,96	77,89	111,08	554,29	820,74	
Підвечірок											
Картопля відварна з маслом вершковим	100	120	2,02	2,4	2,38	2,22	16,19	19,33	97,31	110,59	500
Буряк тушкований з цибулею	40	66	0,52	0,88	4,82	8,01	3,61	6,01	58,59	98,61	424
Сосиска варена	30	50	3,3	5,5	7,17	11,95	0	0	67,8	133	ПВ
Хліб пшеничний	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,37	14,05	46,2	69,3	ПВ
Сік яблучний	120	150	0,6	0,75	0	0	10,92	13,65	45,6	57	ПВ
Всього у підвечірок			7,96	11,81	14,55	22,45	40,09	53,04	315,5	468,85	
Всього за день			40,84	66,21	47,1	72,22	172,91	239,32	1265,89	1875,2	

