

Перспективне меню
на осінь– зима період
для дошкільного навчального закладу
Біжівського НВК
на 2021

		Назва страв	Масса	Білки	Жири	Вугл еводи	Енергетичн а цінність, ккал	Тех. карти
1- й день	Сніданок	Каша гречана (розсипчаста).	150	7,4	9.5	44,6	300,9	№ 42
		Чай	200	-	-	15,968	59,84	№ 5
		Бутерброд з маслом і твердим сиром.	30/25/12	9.03	16,68	16.54	245,66	№ 9
							606,4	
	Обід	Суп гороховий	250				149,18	№ 55
		Картопляне пюре	160				195,67	№ 64
		Риба тушкована в томаті з овочами	150				192,57	№ 62
		Салат із сол.огір.з циб**.	50				23,44	№73
		Салат із св.капусти *	80				68,01	№ 69
		Яйце	1\2шт				31,40	№14
		Компот.	200				94,7	№2
		Хліб	60				148,8	Дуб.хліб зав.
							835,36/880,33	
	Полудень	Лінові вареники	130/6,5	19,5	14,8	19,1	297,7	№ 20
		Какао на молоці	200	5,6	6,4	29,36	190,8	№ 6
		Фрукти	100	0,8	-	8,53	38,7	№ 7
							527,20	
							Всього за день 1969,36/2013,93	
2-й день	Сніданок	Каша рідка молочна пшоняна	200	8,68	14.28	41,02	342,96	№ 15
		Чай.	200	-	-	15,968	59,84	№ 5
		Бутерброд з маслом і твердим сиром	30/25/12	9,03	16,08	16,54	245,66	№ 9
							648,46	
	Обід	Борщ український	250	2,6	3,7	18,1	119	№44
		Каша росипчаста рисова	100	4,29	6,44	25,949	180,50	№34
		Фрекадельки м'ясні	50	7,15	24,31	0,43	248,82	№33
		Вінегрет**	100	1,78	9,92	9,57	135,38	№60
		Салатз огірків *	80	0,76	5,08	2,22	57,13	№70
		Компот	200	0,4	21,08	94,7	94,7	№2
		Хліб	60	7,7	0,8	51,0	148,8	Дуб.хліб завод
							927,20/848,95	
	Полудень	Запканка з сиру кислом.	145	22,91	15,63	34,13	364,68	№19
		Какао на молоці	200	5,6	6,4	29,36	190,8	№6
		Фрукти	100	0,8	-	8,53	38,7	№7
							594,18	
							Всього за день 2169,84/2091,59	

		Назва страв	Масса	Білки	Жири	Вугле води	Енергетич на цінність, ккал	Тех. Карт.
3- й день	Сніданок	Суп з мол.локш (мак.вир.)	250	5,6	8,7	19,3	187,9	№28
		Чай,	200	-	-	15,968	59,84	№5
		Бутерброд з маслом	30/12	2,44	88	16,54	149,20	№8
		Фрукти	100	0,8	0,8	8,53	38,7	№7
							435,64	
	Обід	Суп рисовий	250	1,6	4,2	16,8	113	№59
		Каша гречана	150	7,4	9,5	44,6	300,9	№42
		розсип.						
		Оладки з печінкою	130	23	14,1	4,9	246,2	№40
		Ікра з моркви**	100	1,8	5,2	9,1	91	№53
		Салат із св. капусти*	80	1,37	4,06	6,60	68,01	№69
		Компот		0,4	-	21,8		
		Хліб	200	7,7	0,8	51,0	94,7	№2
		60				148,8	Дуб.хліб завод	
						994,60/971,61		
Полудень	Картопляне пюре	160	3,646	8,024	27,933	195,67	№64	
	Кот. Рибна	75	12,63	2,23	0,73	73,47	№31	
	Сік	200	-	-	-	167,4		
	Булка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,73	№12	
						620,27		
						Всього за день		
						2050,51/2027,5		
						2		
4-й день	Сніданок	Каша рідка молочна рисова	200	8,68	14,28	41,02	342,96	№15
		Чай	200	-	-	15,968	59,84	№5
		Бутерброт з маслом	30/12	2,44	8,88	16,54	149,20	№8
		Фрукти	100	0,8	-	8,53	38,7	№7
							590,70	
	Обід	Борщ український	250	2,6	3,7	18,1	119	№44
		Ліниві вареники з сметаною	130/6,5	19,5	14,8	19,1	297,7	№20
							190,8	№6
		Какао на молоці	200	5,6	6,4	29,36	148,8	Дуб.хліб
		Хліб	60	7,7	0,8	51,0		завод
					756,3			

	Полудень	Картопляне пюре Риба тушкована в томатному соусі з овочами Печиво Компот	160	3,646	8,024	27,933	195,67	№64 №62
			150	17,12	11,34	5,17	192,57	
			20	0,4	-	21,8	93,60	№2
			200				94,7	
							576,54	
							Всього за день 1923,54	

		Назва страв	Масса	Білки	Жири	Вугле води	Енергети чна цінність, ккал	Тех. Карт.
5- й день	Сніданок	Каша гречана розсип.	150	7,4	9,5	44,6	300,9	№42
		Омлет натуральний	58	5,5	11,7	1.1	132	№75
		Чай,	200	-	-	15,968	59,84	№20
		Булочка дом.	65	5,445	5,035	85,59	183,73	№12
		Фрукти	100	0,8		8,53	38,7	
							715,17	
	Обід	Суп гороховий .	250	6,0	4,27	22,22	149,18	№55
		Картопля тушкована	160	3,32	6,22	27,61	177,5	№65
		Котлета	80	19,52	8,38	11,29	175,09	№38
		Салат із соло.огірків і	50	0,258	1,576	1,196	23,445	№73
		циб.**					68,01	№69
		Салат із св. капусти*	80	1,37	4,06	6,60	167,4	
		Сік	200				148,8	
		Хліб	60	7,7	0,8	51,0		Дуб. Хліб завод
							841,415/885,9 8	
	Полудень	Пудинг із сиру кислом. Какао на молоці	135 200	17,01	17,01	36,32	384,75	№36
				5,6	6,4	29,36	190,8	№6
							575,55	
							Всього за день 2132,135/2176 ,7	

6-й день	Сніданок	Молочна манна каша . Чай Бутерброд з маслом,твердим сиром	200 200 30/25/12	8,0 - 9,03	10,3 - 16,68	31,3 15,968 16,54	263,4 59,84 245,66 568,9	№27 №5 №9
	Обід	Суп картопляний з м'ясними фрикадельками Картопляне пюре Риба тушкована в томаті з овочами Ікра із моркви ** Салат із огірків* Компот Хліб	250 160 150 100 80 200 60	9,0 3,646 17,12 1,8 0,76 0,4 7,7	5,7 8,024 11,34 5,2 5,08 - 0,8	19,3 27,933 5,17 9,1 2,220 21,8 51,0	168,6 195,67 192,57 91 57,13 94,7 148,8 891,34/857,47	№57 №64 №62 №53 №70 №2 Дуб. хліб
	Полудень	Рагу овочеве з м'ясом Какао на молоці Булочка домаш.	47/150 200 65	16,58 5,6 5,445	12,62 6,4 5,035	19,44 29,36 85,59	261,75 190,8 183,73 636,28	№24 №6 №12
							Всього за день 2096,52/2062, 65	

		Назва страв	Масса	Білки	Жир и	Вугле води	Енергетична цінність, ккал	Тех. Карт.
7- й день	Сніданок	Каша рідка молочна рисова Чай, Бутерброд з маслом. Фрукти	200 200 30/12 100	8,68 - 2,44 0,8	14,28 - 8,88 -	41,02 15,968 16,54, 8,53	342,96 59,84 149,2 38,7 590,70	№15 №5 №8 №7
	Обід	Суп круп'яний м'ясом . Гречана каша розсип. М'ясна підлива Вінегрет** Салат із св. капусти* Компот	250 150 60 100 80 200	5,76 7,4 9,41 1,78 1,37 0,4	4,81 9,5 6,07 9,92 4,06 -	12,83 44,6 2,82 9,57 6,60 21,8	133,78 300,9 103,41 135,38 68,01 94,7 148,8 916,97/849,60	№51 №42 №22 №60 №69 №2 Дуб. хліб завод

		Хліб	60					
	Полудень	Плов з рису і м'яса	200	20,68	14,10	32,71	334,52	№25
		Сік	200				167,4	
		Печиво	20				93,6	
							595.52	
							Всього за день	
							2103,19/2035,82	
8-й день	Сніданок	Каша рідка	200	8,0	10,03	31,3	263,4	№27
		молочна манна						
		Чай	200	-	-	15,968	59,84	№5
		Бутерброд з маслом	30/12	2,44	8,88	16,54	149,2	№8
							472,44	
	Обід	Борщ український	250	2,6	3,7	18,1	119	№44
		Картопляне пюре	160	3,646	80,24	27,933	195,67	№64
		Котлети рибні	100	16,84	2,97	0,97	97,96	№31
		Салат із солоних огірків та цибулі**	50	0,258	1,576	1,196	23,44	№73
		Салатз огірків*	80	0,76	5,08	2,22	57,13	№70
		Сік	200				167,4	
		Хліб	60	7,7	0,8	51,00	148,8	
							752,27/785,96	Дуб. хліб завод
	Полудень	Оладки з печінкою	130	23,0	14,1	4,9	246,2	№40
		Макарони відварені	120	4,32	3,72	30,48	165,6	№63
		Молоко кип'ячене	200	5,6	5,25	6,75	124	№13
		Булочка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,63	№12
							719,43	
							Всього за день	
							1944,14/1977,83	
		Назва страв	Масса	Білки	Жир и	В Ене у ргет г ичн л а е цінн в ість, о ккал д и	Тех. Карт.	

9- й день	Сніданок	Каша рідка молочна пшоняна Чай Бутерброд з маслом,тверди м сиром. Фрукти	200 200 30/25/12 100	8,68 - 9,03 0,8	14,28 - 16,68 -	4 1 , 0 2 1 5 , 9 6 8 1 6 , 5 4 8 , 5 3	342,96 59,84 245,66 38,7 687,16	№15 №5 №9 №7
	Обід	Суп гороховий Плов з рису і м'яса Салат. з сол.огірок із циб.** Салат із св.капусти * Сік Хліб	250 200 50 80 200 60	6,0 20,68 0,258 1,37 7,7	4,27 14,10 1,576 4,06 0,8	2 2 , 2 2 3 2 , 7 1 1 , 1 9 6 6 , 6 0 5 1 , 0	149,18 334,52 23,44 68,01 167,4 148,8 823,34 /867,9 1	№55 №25 №73 №69 Дуб. хліб завод

	Полудень	Картопляне пюре	160				195,67	№64
		Фрик.риб.	75				63	№32
		Салат з моркви *	100				93,35	№11
		Чай	200				59,84	№5
							411,86	
							Всього за день 1922,36/1966,93	
10-день	Сніданок	Каша греч.розсип.	150	3,646	8,024	1	300,9	№42
		М'ясна підлива	60	9,41	6,07	6	103,41	№22
		Чай.	200	-	-	,	59,84	№5
		Бутерброд з маслом і твердим сиром	30/25/12	9,03	16,68	8	245,66	№9
		Фрукти	100	0,8	-	2	38,7	№7
						7	748,51	
						,		
						6		
						1		
						1		
						1		
						,		
						2		
						9		
						4		
						,		
						5		
						6		
						,		
						6		
						0		
	Обід	Суп рисовий	250	1,6	4,2	1	113	№59
		Картопля тушена	160	3,32	6,22	6	177,5	№65
		Котлета	80	19,52,0,9	8,38	,	175,09	№38
		Ікра з моркви**	50		2,6	8	45	№53
		Салат із св. капусти*	80	1,37	4,06	2		
		Сік	200	7,7		7	68,01	
		Хліб	60		0,8		167,4	
						6	148,8	
						1		№69
								Дуб.хліб.завод
						1	826,79	
						1	/849,8	
						,		
						2		
						9		

						4 , 5 6 , 6 0 5 1 , 0		
	Полудень	Вареники ліниві відварені Какао на молоці	130\6,5 200				297,7 190,8 488,50	№20 №6
							Всього за день 2063,8 /2086, 81	

		Назва страв	Масса	Білки	Жири	Вугл еводи	Енергетичн а цінність, ккал	Тех. карти
11- й день	Сніданок	Каша молоч. рід.рисова	200	8,68	14,28	41,02	342,96	№ 15
		Чай	200	-	-	15,968	59,84	№ 5
		Бут. мас.	30/12	2.44	8.88	16,54	149,2	№ 8
		Фрукти	100	0.8		8,53	38,7	№7
							590,7	
	Обід	Суп. сорт. макар.вироб.	200	2,3	2	17,9	97	№ 52
		Каша гречана роз.	150	7,4	9,5	44,6	300,9	№ 42
		Фрикадельки м'ясні	50	7,15	24,31	0,43	248,82	№ 33
		Капуста тушена **	160	3,75	7,5	16,8	154,1	№67
		Салат з помідорів*	80	1,26	5,64	5,29	59,22	№ 71
		Компот	200					№2
		Хліб	60	7,7	51	51	94,7 148,8	Дуб.хліб зав.
	Полудень	Ячневі боли	150	15,03	4,31	48,55	293,11	№ 37
		Сік	200				167,4	
		Печиво	20				93,6 554,11	

							Всього за день 2189,13/2094,28	
12-й день	Сніданок	Вареники ліниві відварені Какао на молоці	130/6,5 200	19,5 5,6	14,8 6,4	19,1 29,36	297,7 190,8 488,5	№ 20 № 6
	Обід	Борщ український Картопляне пюре Ікра із моркви Салат з огірків * Сік Хліб	250 160 100 100 80 200 60	2,6 3,646 18,26 1,8 0,76 7,7	3,7 8,024 2,42 5,2 5,08 0,8	18,10 27,933 - 9,1 2,22 51,0	119,0 195,67 94,82 91 57,13 167,4 148,8 816,69,/782,82	№44 №64 №30 №53 №70 Дуб.хліб завод
	Полудень	Плов з рису і м'яса Молоко кип'ячене Булка домашня	200 200 65	20,68 5,6 5,445	14,10 70 5,035	32,71 9,0 35,59	334,52 124 183,73 642,25	№25 №13 №12
							Всього за день 1947,44/1913,57	

		Назва страв	Масса	Білки	Жири	Вугл еводи	Енергетичн а цінність, ккал	Тех. Карт.
13- й день	Сніданок	Каша рідка молочна манна Чай, Бутерброд з маслом Твердим сиром	200 200 30/25/12	8,0 9,03	10,3 16,68	31,3 15,968 16,54	263,4 59,84 245,66 568,89	№27 №5 №9
	Обід	Суп круп.з м'ясом Каша розсип. рисова Оладки з печінкою Вінегред ** Салат із св. капусти* Чай Хліб	250 100 130 100 80 200 60	5,76 4,29 23,0 1,78 1,37 7,7	4,81 6,44 14,1 9,92 4,06 0,8	12,83 44,6 25,949 4,9 6,6 51,0	133,78 180,5 246,2 135,38 68,01 40 148,8 884,66/817,29	№51 №34 №40 №60 №69 №3 Дуб.хліб завод

	Полудень	Рагу овочеве з м'ясом Какао на молоці Булка домашня	47/150 200 65	16,58 5,6 5,445	12,62 6,4 5,035	19,44 29,36 35,59	261,75 190,8 183,73 636,28	№24 №6 №12
							Всього за день 2089,83/2022,46	
14-й день	Сніданок	Каша гречана розси. Омлет натуральний Чай Фрукти	150 58 200 100	7,4 5,5 0,8	9,5 11,7 	44,6 1.1 15,968 8.53	300,9 132 40 38,7 511,60	№42 №75 №3 №7
	Обід	Борщ український Картопля тушкована Котлета Салат із соло. огір.з циб. Салат з помідорів Сік Хліб	250 160 80 50 80 200 60	2,6 3,32 19,52 0,258 1,26 7,7	3,7 6,22 8,38 1,376 5,64 0,8	18,1 27,61 11,29 1,126 5,29 51,0	119 177,5 175,09 23,445 59,22 167,4 148,8 811,235/847,01	№44 №65 №38 №73 №71 Дуб.хліб завод
	Полудень	Пудинг із сиру кисло. Какао на молоці	135 200	17,01 5,6	17,01 6,4	36,32 29,36	384,75 190,8 575,55	№36 №6
							Всього за день 1898,385/1934,16	

		Назва страв	Масса	Білки	Жири	Вугл еводи	Енергетичн а цінність, ккал	Тех. Карт.
15- й день	Сніданок	Каша рідка молочна мпшоняна Чай, Бутерброд з маслом Твердим сиром	200 200 30/25/12	8,0 9,03	10,3 16,68	31,3 15,968 16,54	342,96 59,84 245,66 648,46	№15 №5 №9

	Обід	Суп гороховий . Макаронні вироб. відв. Гуляш Салат із квашеної капусти Салат із св. капусти* Сік Хліб	250 100 50 100 80 200 60	6,0 3,6 11,5 1,46 1,37 7,7	4,27 3,1 26,8 4,95 44,06 0,8	22,22 25,4 3,3 11,1 6,6 51,0	149,18 138 301 93,95 68,01 148,8	№55 №63 №41 №72 №69 Дуб. Хліб завод
	Полудень	Сирники із сметани Какао на молоці	105/15 200	11,97 5,6	20,2 6,4	19,7 29,36	286,8 190,8 477,6	№21 №6
							Всього за день 2132,135/2176,7	
16-й день	Сніданок	Суп з мол. мак. (макар. вироб.) Чай Бутерброд з маслом Фрукти	250 200 30/12 100	5,6 - 2,44 0,8	8,7 - 8,88 -	19,3 18,968 16,54 8,53	187,9 59,84 149,20 38,7 435,64	№28 №5 №8 №7
	Обід	Борщ український Каша гречана роз. Фрикадельки м'ясні Вінегрет ** Салат з огірків Хліб Сік	250 100 50 100 80 60 200	2,6 4,29 7,15 1,78 0,76 7,7	3,7 6,44 24,31 9,92 5,08 0,8	18,01 25,949 0,43 9,57 2,22 51,0	119 180,50 248,82 135,38 57,13 148,8 167,40	№44 №34 №33 №60 №70 Дуб. Хліб за
	Полудень	Запканка з сиру кислом. Какао на молоці	145 200	22,91 5,6	15,63 6,4	34,13 29,36	364,68 190,8 555,48	№19 №6
							Всього за день 991,02/1912,77	

		Назва страв	Масса	Білки	Жир и	Вугле води	Енергетична цінність, ккал	Тех. Карт.
--	--	----------------	-------	-------	----------	---------------	----------------------------------	---------------

17-й день	Сніданок	Каша гречана (розсипчаста)	150	7,4	9,5	44,6	300,9	№42
		Чай,	200	-	-	15,968	59,84	№5
		Бутерброд з маслом і твердим сиром	30/25/12	9,03	16,68	16,54	245,66 606,40	№9
	Обід	Суп карто.з макар. вироб.	150	2,9	2,5	21,6	121	№52
		Картопляне пюре	160	3,646	8,024	27,933	195,67	№64
		Риба тушк. з овоч.	150	17,12	11,34	5,17	192,57	№62
		Ікра із моркви**	100	1,8	5,2	9,1	91	№53
		Салат із св. капусти*	80		4,06	6,60	31,4	№69
		Компот	200	1,37,	-		148,8	№2
		Хліб	60	0,4 7,7	0,8	21,8 51,0	94,7	Дуб. хліб завод
							843,74/784,14	
	Полудень	Пудинг із сиру кисло.	135	17,01	17,01	36,32	384,75	№36
		Какао на молоці	200	5,6	6,4	29,36	190,8	№6
							575,55	
							Всього за день 2103,19/2035,82	
18-й день	Сніданок	Каша рідка молочна з рис.	200	8,68	14,28	41,02	342,96	№15
		Чай	200	-	-	15,968	59,84	№5
		Бутерброд з маслом	30/12	2,44	8,88	16,54	149,2	№8
		Фрукти	100	0,8		8,53	38,7	№7
							590,70	
	Обід	Борщ український	250	2,6	3,7	18,1	119	№44
		Ячневі боли	100	10,02	80,24	32,37	195,41	№37
		Вареники лін. відв.	130/6,5	19,5	2,97	19,1	297,7	№20
		Какао на молоці	200	5,6	1,576	29,36	190,8	№6
		Хліб	60		5,08			
				7,7	0,8	51,0	148,8	Дуб. хліб завод
							951,71	

	Полудень	Картопляне пюре Хек запечений Салат з моркви** Чай	160 100 100 200	3,646 18,26 1,44	8,024 2,42 4,95	27,933 0,00 11,02 15,968	195,67 94,82 93,35 59,84 443,68	№64 №30 №11 №5
							Всього за день 1986,09	
		Назва страв	Масса	Білки	Жир и	Енергетична цінність, ккал	Тех. Карт.	
19-й день	Сніданок	Каша рідка молочна пшона Чай Бутерброд з маслом,твердим сиром. Фрукти	200 200 30/25/12 100	8,68 - 9,03 0,8	14,28 - 16,68 -	4342,96 159,84 0245,66 238,7 15687,16 96816 ,54 8,53	№15 №5 №9 №7	

	Обід	Суп гороховий Плов з рису і м'яса Салат. з сол.огірок із циб.** Салат із св.капусти * Сік Хліб	250 200 50 80 200 60	6,0 20,68 0,258 1,37 7,7	4,27 14,10 1,576 4,06 0,8	2 2 , 2 2 3 2 , 7 1 1 , 1 9 6 6 , 6 0 5 1 , 0	149,18 334,52 23,44 68,01 167,4 148,8 823,34 /867,9 1	№55 №25 №73 №69 Дуб. хліб завод
	Полудень	Сирники із сметаною Какао на молоці	105/15 200	11,97 5,6	20,2 6,4	1 9 , 7 2 9 , 3 6	286,8 190,8 477,6	№21 №6
							Всього за день 1988,1 /2032, 67	
20-день	Сніданок	Молочна манна каша Чай липовий Бутерброт з масл. і тверд. сиром	200 200 30/25/12	8,0 9,03	10,3 16,68	3 1 , 3 1 0 , 0 1 6	263,4 40 245,66 549,06	№27 №3 №9

						, 5 4		
Обід	Суп рисовий	250	1,6	4,2	1	113	№59	
	Каша гречана	150	7,4	9,5	6	300,9	№42	
	розсип.				,			
	М'ясна підлива	60	9,41	6,07	8	103,41	№39	
	Ікра з моркви**	100	1,8	5,2	4	91	№53	
			1,26	5,64	4	59,22	№71	
	Салат із помідорів	80	7,7	0,8	,			
	Хліб	60			6	148,8	Дуб.хліб.завод	
	Булка домашня	65	5,445	5,035	2	183,73	№12	
					,			
					8			
					2	940,84		
					9	/909,0		
					,	6		
					1			
	Полудень	Рагу овочеве з м'ясом	47/150	16,58	12,62	1	261,75	№24
Какао на молоці		200	5,6	6,4	9	190,8	№6	
					,			
					4			
					4	452,55		
					2			
					9			
					,			
					3			
					6			
						Всього за день 1942,45/1910,67		

*- страви вводяться в раціон з 15.10.2021

** - страви вводяться з 01.09 2021 по 15.10.2021

