

Погоджую

В.о. начальника управління

Держпродспоживслужби

у Бориспільському районі

О.І.Гурін



Затверджую

Генеральний директор ТОВ «ДНЗ
«GREENRISE KIDS»



Пресс В.К.

**Примірне двотижневе меню
харчування вихованців ТОВ «ДНЗ «ГРІНРАЙС КІДС»
на літньо-осінній період**

І ТИЖДЕНЬ										
ПОНЕДІЛОК	ВИХІД (гр.)		Б		Ж		В		К	
	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
СНІДАНОК										
Каша вівсяна	100	110	1,63	3,25	2,08	4,15	9,17	18,33	74,67	149,34
Котлета куряча	50	70	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39
Огірок свіжий	30	40	0,24	0,48	0,03	0,06	0,99	1,98	4,20	8,40
Чай	150	200	-	-	-	-	9,98	12,97	37,9	49,27
Булка з маслом і твердим сиром	30/3/5	40/5/10	3,29	5,51	4,22	7,45	14,9	22,5	109,84	177,06
Всього			12,13	20,79	16,42	27,93	37,91	60,21	355,59	592,46
ІІ СНІДАНОК										
Черешні	50	100	0,40	0,80	-	-	5,70	11,30	25,00	50,00
ОБІД										
Суп гороховий з грінками	200/10	250/15	4,02/1,14	5,47/1,52	3,90/0,14	5,79/0,18	15,33/7,04	21,23/9,38	109,91/34,65	155,41/46,20
Каша пшенична в'язка	110	160	3,66	5,57	1,85	4,23	22,66	34,35	123,78	200,57
Тефтеля з телятини	60	80	12,79	20,44	13,99	22,25	9,63	12,62	194,68	298,04
Салат із свіжої капусти	60	80	0,66	0,89	5,11	6,13	2,68	3,62	58,28	71,75
Хліб	20	40	1,32	2,64	0,22	0,44	9,08	18,16	44,6	89,2
Кисіль із свіжих яблук	180	180	0,36	0,36	0	0	87,11	87,11	115,51	115,51
Всього			23,95	36,89	25,21	39,02	153,53	186,47	681,41	976,68
ВЕЧЕРЯ										
Оладки з повидлом	70/10	100/20	4,82/0,38	6,89/0,76	5,38/0,49	7,96/0,98	31,34/7,64	45,07/15,28	186,02/35,30	296,46/71,60
Молоко	200	200	4,2	4,2	4,65	4,65	6,75	6,75	93	93
Печиво	20	40	1,08	2,16	0,85	1,70	6,64	13,28	39,50	79
Всього			10,48	14,01	11,37	15,29	52,37	80,38	261,75	369,78
ПОЛУДЕНОК										
Смородина	50	100	0,05	0,1	-	-	0,72	1,44	30,23	60,45
Всього за день			47,01	72,59	53,0	82,24	250,23	339,8	1353,98	2049,37

І ТИЖДЕНЬ										
ВІВТОРОК	ВИХІД (гр.)		Б		Ж		В		К	
	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
СНІДАНОК										
Запіканка сирно-манна	110	140	16,73	22,1	10,44	13,85	20,4	56,64	239,82	312,26
Соус сметанный	8	20	0,11	0,3	0,41	1,02	0,43	1,26	7,78	15,82
Какао з молоком	160	180	5,45	6,01	5,82	6,82	17,84	19,78	142,11	148,50
Булка з маслом	30/3	40/5	1,79	2,87	2,34	3,88	12,49	20,01	79,84	129,05
Всього			24,08	31,28	19,10	25,57	51,16	97,69	469,55	605,63
II СНІДАНОК										
Банан	54	100	0,81	1,5	0,27	0,5	11,34	21	51,84	96
ОБІД										
Суп овочевий з курями	200	250	2,10	3,01	2,25	3,66	10,48	14,91	69,35	102,95
Хліб	20	40	1,32	2,64	0,22	0,44	9,08	18,16	44,6	89,2
Вареники з ял. м'ясом	100	120	15,14	22,92	12,88	20,46	34,48	41,81	289,02	406,01
Салат з свіжого томату	50	60	0,55	0,89	5,11	6,13	2,68	3,62	58,28	71,75
Компот із свіжих яблук	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45
Всього			19,30	29,57	20,54	30,80	68,68	96,38	507,70	719,36
ВЕЧЕРЯ										
Огірок свіжий	30	40	0,24	0,48	0,03	0,06	0,99	1,98	4,20	8,40
Каша гречана розсип.	100	120	3,32	4,48	4,46	4,79	15,85	22,17	116,82	150,32
Омлет натуральний	30	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,9	97,80
Булка з маслом	30/3	40/5	1,79	2,87	2,34	3,88	12,49	20,01	79,84	129,05
Чай	150	200	-	-	-	-	9,98	12,97	37,9	49,27
Всього			8,28	13,68	10,39	15,86	40,65	59,81	287,66	434,84
ПОЛУДЕНОК										
Сливи	50	100	0,30	0,60	-	-	4,85	09,70	21,00	42,00
Всього за день			52,77	76,63	50,30	72,73	176,68	263,79	1316,96	1761,21

І ТИЖДЕНЬ

СЕРЕДА	ВИХІД (гр.)		Б		Ж		В		К	
	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
СНІДАНОК										
Каша рисова розсипчаста	100	150	2,57	3,86	3,26	4,89	25,89	38,82	145,25	217,88
Шніцель натуральний	60	80	9,88	14,98	16,47	27,17	5,59	8,38	192,8	310,8
Огірок свіжий	30	40	0,24	0,48	0,03	0,06	0,99	1,98	4,20	8,40
Чай	150	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,9	49,27
Булка з маслом	30/3	40/5	1,79	2,87	2,34	3,88	12,49	20,01	79,84	129,05
Всього			14,48	22,19	22,10	35,95	54,94	82,16	459,99	715,40
ІІ СНІДАНОК										
Смородина	50	100	0,05	0,1	-	-	0,72	1,44	30,23	60,45
ОБІД										
Борщ укр. з м'ясом	200	250	0,66	1,0	2,08	3,41	3,55	5,19	34,17	99,8
Картопляне пюре	110	150	2,03	2,71	2,7	4,22	10,33	12,75	79,42	138,24
Риба запечена з овочами	50	125	8,81	16,41	4,18	9,65	17,72	22,30	131,58	237,15
Салат з редису та зеленої цибулі	40	50	0,46	0,65	3,61	5,05	1,36	1,88	40,17	55,71
Хліб	20	40	1,32	2,64	0,22	0,44	9,08	18,16	44,6	89,2
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22
Всього			13,70	23,90	12,79	22,77	68,11	89,95	503,53	788,93
ВЕЧЕРЯ										
Каша вівсяна молочна	180	220	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56
Чай	150	200	-	-	-	-	9,98	12,97	37,9	49,27
Пиріжок з яблуками	90	110	6,00	7,64	5,03	6,94	38,1	45,75	207,36	259,05
Всього			12,116	15,29	11,40	16,67	67,49	82,61	402,30	518,81
ПОЛУДЕНОК										
Абрикоси	50	100	0,35	0,70	-	-	4,85	9,79	21	42
Всього за день			34,80	62,18	59,08	75,39	196,11	265,95	1396,26	2084,08

І ТИЖДЕНЬ

ЧЕТВЕР	ВИХІД (гр.)		Б		Ж		В		К	
	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
СНІДАНОК										
Сирники	105	120	18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	278,17	349,65
Соус із сметани 20%	8	20	0,11	0,30	0,41	1,02	0,43	1,26	5,78	15,27
Булка з маслом	30/3	40/5	1,79	2,87	2,34	3,88	12,49	20,01	79,84	129,05
Какао на молоці	160	180	5,45	6,01	5,82	6,82	17,67	19,60	142,11	148,50
Всього			25,44	31,75	20,25	25,56	57,16	74,06	505,90	642,47
ІІ СНІДАНОК										
Полуниця	50	100	0,65	1,30	-	-	3,85	7,70	18,00	36,00
ОБІД										
Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	160/20	250/30	1,31/5,86	2,03/8,66	1,97/5,03	3,09/7,43	9,97/0,21	15,73/0,30	64,19/58,86	101,03/86,72
Рулет м'ясний з яйцем	60	80	8,92	17,84	3,69	7,38	14,60	29,19	130,28	260,55
Відварна вермішель	110	120	4,23	5,27	4,07	4,18	27,97	34,95	167,87	201,57
Салат із свіжих томатів і огірків	50	60	0,34	0,44	2,51	2,81	2,00	2,21	33,90	36,91
Хліб	20	40	0,94	1,88	0,12	0,24	9,9	18,18	40,4	80,8
Компот із свіжих яблук	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45
Всього			22,04	37,19	19,96	32,43	77,91	122,83	508,66	781,34
ВЕЧЕРЯ										
Каша пшенична молочна	180	220	6,24	7,71	7,04	7,77	21,45	26,32	173,38	207,43
Чай	150	200	-	-	-	-	9,98	12,97	37,9	49,27
Булка з маслом і твердим сиром	30/3/5	40/5/10	3,29	5,51	4,22	7,45	14,90	22,50	109,84	177,06
Всього			9,53	13,22	11,26	15,22	46,33	61,79	321,12	433,76
ПОЛУДЕНОК										
Банан	54	100	0,81	1,5	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00
Всього за день			58,47	84,97	51,74	73,71	196,59	266,59	1387,70	1858,89

І ТИЖДЕНЬ										
П'ЯТНИЦЯ	ВИХІД (гр.)		Б		Ж		В		К	
	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
СНІДАНОК										
Каша гречана розсипчаста	100	120	3,23	4,48	4,46	4,79	15,85	22,17	116,82	150,32
Тюфтельки рибні	50	90	6,07	12,01	3,01	6,75	3,31	6,96	64,25	135,73
Томат свіжий	50	60	0,58	0,77	0,11	0,14	2,42	3,22	12,19	16,10
Чай	150	200	-	-	-	-	14,97	17,96	56,85	68,22
Булка з маслом	30/3	40/5	1,79	2,87	2,34	3,88	12,49	20,01	79,84	129,05
Всього			11,76	20,13	9,92	15,56	44,05	65,33	311,00	480,47
II СНІДАНОК										
Вишні	50	100	0,15	0,30	-	-	2,58	5,15	22,00	44,00
ОБІД										
Суп український з галушками	180/10	200/15	0,69/1,62	1,13/2,16	2,11/2,06	3,17/2,86	5,36/7,82	8,71/11,49	43,18/54,67	67,97/77,83
Зрази картопляні з телятини	130	190	10,66	15,68	13,4	22,5	20,91	29,48	240,04	385,72
Салат зі свіжих помідорів і цибулі	50	60	0,66	0,89	5,11	6,13	2,68	3,62	58,28	71,75
Хліб	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	44,6	89,2
Узвар	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45
Всього			15,44	23,15	21,96	34,22	61,37	93,50	494,72	755,02
ВЕЧЕРЯ										
Молочна вермішель	180	220	3,74	7,47	5,41	8,81	15,98	27,96	170,36	232,72
Чай	150	200	-	-	-	-	9,98	12,97	37,9	49,27
Булка з маслом і твердим сиром	30/3/5	40/5/10	3,29	5,51	4,22	7,45	14,9	22,5	109,84	177,06
Всього			7,03	12,98	9,63	12,26	40,86	63,43	318,10	459,05
ПОЛУДЕНОК										
Смородина	50	100	0,05	0,10	-	-	0,72	1,44	30,23	60,45
Всього за день			34,43	56,66	41,51	66,04	149,58	288,85	1154,27	1755,43

II ТИЖДЕНЬ										
ПОНЕДІЛОК	ВИХІД (гр.)		Б		Ж		В		К	
	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
СНІДАНОК										
Макаронні вироби	100	110	4,23	5,27	4,07	4,18	27,97	34,95	167,87	201,57
Омлет натуральний	30	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,9	97,80
Ікра кабачкова	50	60	0,39	0,49	3,89	4,69	1,90	2,84	49,89	57,17
Кавовий напій з молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,0	18,56	22,49	118,28	140,05
Булка з маслом і твердим сиром	30/3/5	40/5/10	3,29	5,51	4,22	7,45	14,9	22,5	109,84	177,06
Всього			14,76	21,60	19,18	23,49	64,67	85,46	494,78	673,65
II СНІДАНОК										
Черешні	50	100	0,4	0,8	-	-	5,7	11,3	25,0	50,0
ОБІД										
Суп з рибних фрикадельок	180	200	6,34	8,68	3,70	5,40	10,72	17,44	109,44	138,70
Рис відварний	100	120	2,57	3,86	3,26	4,89	25,89	38,82	145,25	217,88
Курка в молочному соусі	70	90	10,56	16,87	9,38	15,40	6,75	10,66	135,36	219,46
Салат із свіжих огірків	50	60	0,38	0,48	4,04	5,05	1,51	1,93	42,38	53,15
Хліб	20	40	1,32	2,64	0,22	0,44	9,08	18,16	44,6	89,2
Компот із свіжих фруктів	150	180	0,42	0,49	-	-	26,07	29,67	97,85	113,22
Всього			21,59	33,02	20,60	31,18	80,02	116,68	574,88	831,61
ВЕЧЕРЯ										
Каша гречана молочна	180	200	6,16	7,65	6,37	9,37	19,41	23,89	157,04	210,56
Чай	150	200	-	-	-	-	9,98	12,97	37,9	49,27
Булка з маслом	30/5	40/5	1,79	2,87	2,34	3,88	12,49	20,01	79,84	129,05
Всього			7,95	10,52	8,71	13,25	41,88	56,87	274,78	388,88
ПОЛУДЕНОК										
Груші	50	100	0,14	0,27	-	-	4,30	8,60	18,00	36,00
Всього за день			44,84	66,21	48,49	67,92	196,57	278,91	1344,87	1895,00

II ТИЖДЕНЬ										
ВІВТОРОК	ВИХІД (гр.)		Б		Ж		В		К	
	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
СНІДАНОК										
Вареники ліниві з сметаною	100/5	130/10	17,67	22,9	11,23	15,67	17,97	22,37	240,39	317,72
Какао на молоці	160	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,7
Булка з маслом	30/3	40/5	1,79	2,87	2,34	3,88	12,49	20,01	79,84	129,05
Всього			24,91	31,78	18,27	24,75	48,30	62,16	452,74	593,47
II СНІДАНОК										
Банан	54	100	0,81	1,5	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00
ОБІД										
Капусняк з сметаною	200/3	250/6	1,71	2,63	4,3	6,8	9,91	14,82	85,44	130,89
Котлета рублена з телятини	60	80	9,88	14,98	16,47	27,12	5,59	8,38	192,8	310,8
Картопляне пюре	110	150	2,03	2,71	2,7	4,22	10,33	12,75	79,42	138,24
Салат із свіжих томатів	60	80	0,66	0,89	5,11	6,13	2,68	3,62	58,28	71,75
Сік	120	180	0,62	0,87	0,12	0,17	12,62	17,67	57,5	80,5
Хліб	20	40	1,32	2,64	0,22	0,44	9,08	18,16	44,6	89,2
Всього			16,22	24,72	28,92	44,88	50,21	75,40	518,04	821,38
ВЕЧЕРЯ										
Каша пшоняна молочна	180	220	6,24	7,71	7,04	7,77	21,45	26,32	173,38	207,43
Чай	150	200	-	-	-	-	9,98	12,97	37,9	49,27
Булочка з родзинками	70	80	4,16	5,21	3,83	4,1	38,49	44,48	194,51	224,63
Всього			10,40	12,92	10,87	11,87	69,92	83,77	405,79	481,33
ПОЛУДЕНОК										
Груша	50	100	0,14	0,27	-	-	4,3	8,6	18,0	36,0
Всього за день			52,48	71,19	58,33	82,0	184,07	230,14	1428,59	1897,50

II ТИЖДЕНЬ										
СЕРЕДА	ВИХІД (гр.)		Б		Ж		В		К	
	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
СНІДАНОК										
Котлета рибна	30	60	6,39	12,50	6,74	12,44	6,20	12,07	111,23	209,59
Картопля молода	100	120	0,90	1,77	2,00	3,92	11,63	21,27	85,23	130,45
Томат свіжий	50	50	0,55	0,55	0,1	0,1	2,3	2,3	11,5	11,5
Чай	150	200	-	-	-	-	9,98	12,97	37,9	49,27
Булка з маслом	30/3	40/5	1,79	2,87	2,34	3,88	12,49	20,01	79,84	129,05
Всього			9,63	17,69	11,18	20,34	42,60	68,62	325,70	529,86
II СНІДАНОК										
Полуниця	50	100	0,65	1,3	-	-	3,85	7,7	18,0	36,0
ОБІД										
Суп квасолевий	200	250	3,04	4,52	1,80	2,69	11,88	17,42	77,03	113,54
Битки м'ясні	50	80	9,88	14,98	16,47	27,12	5,59	8,38	192,8	310,8
Каша гречана	100	120	3,22	4,48	4,46	4,79	15,82	22,17	116,82	150,32
Салат з свіжої капусти	50	60	0,77	0,91	3,04	4,04	4,48	5,91	46,14	60,92
Компот	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45
Хліб	20	40	1,32	2,64	0,22	0,44	9,08	18,16	44,60	89,2
Всього			18,31	27,64	26,07	39,19	58,81	89,92	523,84	774,23
ВЕЧЕРЯ										
Каша рисова молочна	200	200	9,98	9,98	11,87	11,87	29,30	29,30	215,02	215,02
Чай	150	200	-	-	-	-	9,98	12,97	37,9	49,27
Булка з маслом та твердим сиром	30/3/5	40/5/10	3,29	5,51	4,22	7,45	14,9	22,5	109,84	177,06
Всього			13,27	15,49	16,09	19,32	54,18	64,77	362,76	441,35
ПОЛУДЕНОК										
Черешня	50	100	0,40	0,80	-	-	5,70	11,30	25,00	50,00
Всього за день			42,26	62,92	53,34	78,85	165,14	242,31	1212,73	1746,30

II ТИЖДЕНЬ										
ЧЕТВЕР	ВИХІД (гр.)		Б		Ж		В		К	
	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
СНІДАНОК										
Запіканка вермишельово-сирна	110	140	16,73	22,1	10,44	13,85	20,4	56,64	239,82	312,26
Соус сметанный	8	20	0,11	0,30	0,41	1,02	0,43	1,26	5,78	15,27
Кавовий напій з молоком	160	180	3,92	4,48	3,5	4	18,56	22,49	118,28	140,05
Булка з маслом	25/3	40/5	1,79	2,87	2,34	3,88	12,49	20,01	79,84	129,05
Всього			15,91	21,83	18,67	21,78	51,38	73,55	384,80	616,17
II СНІДАНОК										
Абрикоси	50	100	0,35	0,70	-	-	4,85	09,79	21,00	42,00
ОБІД										
Салат із свіжих огірків і томатів	50	60	0,34	0,44	2,51	2,81	2,00	2,21	33,90	36,91
Суп картопляний з яйцем та м'ясом	180	200	3,80	4,11	9,4	10,95	3,45	5,55	216,48	290,33
Кабачки фаршировані	120	160	13,18	16,88	12,49	17,64	11,58	16,38	198,58	280,21
Хліб	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	44,6	89,2
Узвар	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45
Всього			18,72	24,18	24,72	31,99	37,21	58,46	540,01	746,10
ВЕЧЕРЯ										
Каша манна молочна	200	200	6,11	6,11	7,11	7,11	25,55	25,55	201,12	201,12
Чай	150	200	-	-	-	-	9,98	12,97	37,9	49,27
Булка з маслом та твердим сиром	30/3/5	40/5/10	3,29	5,51	4,22	7,45	14,9	22,5	109,84	177,06
Всього			9,40	11,62	11,33	14,56	50,43	61,02	348,86	427,45
ПОЛУДЕНОК										
Яблука	50	100	0,1	0,2	-	-	5,0	10,1	21,00	42,00
Всього за день			44,48	58,53	54,72	68,33	149,92	212,92	1274,09	1790,56

II ТИЖДЕНЬ

П'ЯТНИЦЯ	ВИХІД (гр.)		Б		Ж		В		К	
	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
СНІДАНОК										
Каша пшенична	110	150	3,66	5,57	1,85	4,23	22,66	34,35	123,78	200,57
Котлета з телятини	60	80	9,88	14,98	16,47	27,12	5,59	8,38	192,8	310,8
Огірок свіжий	30	40	0,24	0,48	0,03	0,06	0,99	1,98	4,20	8,40
Чай	150	200	-	-	-	-	9,98	12,97	37,9	49,27
Булка з маслом	30/3	40/5	2,11	2,82	2,55	4,2	14,99	20,01	94,20	132,70
Всього			15,57	23,90	20,69	35,29	51,71	77,69	438,52	698,09
II СНІДАНОК										
Смородина	50	100	0,05	0,1	-	-	0,72	1,44	30,23	60,45
ОБІД										
Борщ з свіжої капусти	180	200	4,02	5,47	3,90	5,79	15,33	21,23	109,91	155,41
Картопляне пюре	110	150	2,03	2,71	2,7	4,22	10,33	12,75	79,42	138,24
Риба тушкована з овочами	50	125	8,81	16,41	4,18	9,65	17,72	22,30	131,58	237,15
Салат зі свіжих помідорів і цибулі	50	60	0,66	0,89	5,11	6,13	2,68	3,62	58,28	71,75
Хліб	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	44,6	89,2
Кисіль із свіжих фруктів	180	180	0,36	0,36	0	0	87,11	87,11	115,51	115,51
Всього			17,20	28,48	16,13	26,27	141,39	163,45	539,30	807,26
ВЕЧЕРЯ										
Шарлотка з свіжих яблук	120	150	2,20	4,27	0,90	1,83	20,74	41,49	130,43	206,85
Какао на молоці	160	180	5,45	6,01	5,82	6,82	17,84	19,78	142,11	148,50
Печиво	20	40	2,16	4,32	1,7	3,40	13,28	26,56	79,0	158,0
Всього			9,81	14,60	7,30	10,43	51,86	87,83	263,73	355,13
ПОЛУДЕНОК										
Банан	70	100	0,81	1,50	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00
Всього за день			43,44	68,58	44,39	72,49	257,02	330,62	1323,62	1921,89

