|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назва страви** | ***Білки*** | ***Жири*** | ***Вуглеводи*** | ***Кількість калорій*** | ***Вихід страви*** | **Назва страви** | ***Білки*** | ***Жири*** | ***Вуглеводи*** | ***Кількість калорій*** | ***Вихід страви*** |
| **Сніданок** | **Сніданок** |
| Сарделька | 5,0 | 12,50 | 15,0 | 138,50 | 50 | Вермішель відварна | 4,23 | 4,07 | 27,97 | 167,87 | 100 |
| Каша гречана | 3,22 | 4,46 | 15,85 | 116,89 | 100 | Гуляш м’ясний | 18,99 | 19,03 | 3,52 | 225,85 | 80 |
| Хліб з маслом | 2,30 | 8,5 | 15,0 | 148,0 | 30/5 | Хліб з маслом | 2,3 | 15,0 | 106,8 | 148,0 | 30/5 |
| Сир твердий | 2,90 | 2,6 | 0 | 37,0 | 10 | Чай | 0 | 0 | 10,48 | 39,80 | 150 |
| Чай | 0 | 0 | 10,48 | 39,80 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | 13,42 | 28,06 | 56,33 | 480,19 |  |  | 25,52 | 38,1 | 148,77 | 581,52 |  |
| **Обід** | **Обід** |
| Суп гороховий | 4,07 | 1,91 | 15,33 | 92,55 | 200 | Борщ капустяний | 1,71 | 4,30 | 9,91 | 85,44 | 200 |
| Котлета м’ясна | 13,01 | 13,51 | 5,76 | 173,76 | 80 | Риба смажена | 16,26 | 5,84 | 3,66 | 131,20 | 75 |
| Картопляне пюре | 2,58 | 2,46 | 16,07 | 99,55 | 110 | Гарнір рисовий | 2,57 | 3,26 | 25,89 | 145,25 | 100 |
| Огірок (по сезону) | 0,16 | 0,02 | 0,36 | 2,60 | 30 | Хліб  | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 161,70 | 70 |
| Хліб | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 161,70 | 70 | Компот з сухофруктів | 0,42 | 0 | 26,07 | 97,85 | 150 |
| Компот з сухофруктів | 0,42 | 0 | 26,07 | 97,85 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | 24,8 | 18,44 | 91,73 | 628,21 |  |  | 25,52 | 13,94 | 93,67 | 621,44 |  |
| **Вечеря** | **Вечеря** |
| Оладки з повидлом | 7,56 | 7,13 | 54,69 | 301,77 | 100/10 | Каша манна (молочна) | 6,65 | 7,96 | 22,93 | 189,02 | 200 |
| Кисіль фруктовий | 0,15 | 0,09 | 23,19 | 92,37 | 150 | Печиво | 3,5 | 8,85 | 32,55 | 226,0 | 50 |
|  | 7,71 | 7,22 | 77,88 | 394,14 |  | Фрукти | 0,4 | 0 | 0 | 43,0 | 100 |
|  |  |  |  |  |  |  | 10,55 | 16,81 | 55,48 | 458,02 |  |
| **ВСЬОГО за день** | **45,93** | **53,72** | **225,94** | **1502,54** |  | **ВСЬОГО за день** | **61,59** | **68,85** | **297,92** | **1660,98** |  |

 **1 ДЕНЬ 2 ДЕНЬ**

**3 ДЕНЬ 4 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назва страви** | ***Білки*** | ***Жири*** | ***Вуглеводи*** | ***Кількість калорій*** | ***Вихід страви*** | **Назва страви** | ***Білки*** | ***Жири*** | ***Вуглеводи*** | ***Кількість калорій*** | ***Вихід страви*** |
| **Сніданок** | **Сніданок** |
| Каша рисова (молочна) | 3,81 | 4,09 | 15,87 | 145,25 | 200 | Каша пшенична | 2,6 | 0,28 | 14,66 | 70,20 | 100 |
| Хліб з маслом | 2,30 | 8,50 | 15,0 | 148,0 | 30/5 | Гуляш м’ясний | 18,99 | 19,03 | 3,52 | 225,85 | 80 |
| Сир твердий | 2,90 | 2,60 | 0 | 37,0 | 10 | Хліб з маслом | 2,30 | 8,50 | 15,0 | 148,0 | 30/5 |
| Чай | 0 | 0 | 10,48 | 39,80 | 150 | Чай | 0 | 0 | 10,48 | 39,80 | 150 |
|  | 9,01 | 15,16 | 41,35 | 370,05 |  |  | 23,89 | 27,81 | 43,66 | 483,85 |  |
| **Обід** | **Обід** |
| Суп гречаний | 2,95 | 4,58 | 18,61 | 128,57 | 200 | Борщ червоний | 1,82 | 2,75 | 13,27 | 85,54 | 200 |
| Голубці з м’ясом | 15,11 | 18,09 | 22,98 | 290,24 | 150 | Капуста тушкована з м’ясом | 2,21 | 5,32 | 14,84 | 99,26 | 100 |
| Сметанний соус | 0,49 | 1,63 | 2,09 | 24,76 | 10 | Картопляне пюре | 2,58 | 2,46 | 16,07 | 99,55 | 110 |
| Хліб | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 161,7 | 70 | Хліб | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 161,70 | 70 |
| Сік | 0,25 | 0 | 11,0 | 48,0 | 100 | Кисіль фруктовий | 0,15 | 0,09 | 23,19 | 92,37 | 150 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 23,36 | 24,84 | 82,82 | 653,27 |  |  | 11,32 | 11,16 | 95,51 | 538,42 |  |
| **Вечеря** | **Вечеря** |
| Картопляне пюре | 2,58 | 2,46 | 16,07 | 99,55 | 110 | Суп вермішелевий (молочний) | 6,19 | 6036 | 18,82 | 160,75 | 200 |
| Огірок (по сезону) | 0,16 | 0,02 | 0,36 | 2,60 | 30 | Печиво | 3,5 | 8,85 | 32,55 | 226,0 | 50 |
| Яйце відварне | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 67,8 | ½ | Фрукти | 0,4 | 0 | 0 | 43,0 | 100 |
| Компот із сухофруктів | 0,42 | 0 | 26,07 | 97,85 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | 5,7 | 4,78 | 42,64 | 267,8 |  |  | 10,09 | 15,21 | 51,37 | 429,75 |  |
| **ВСЬОГО за день** | **38,07** | **44,78** | **166,81** | **1291,12** |  | **ВСЬОГО за день** | **45,3** | **54,18** | **190,54** | 1452,02 |  |

**5 ДЕНЬ 6 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назва страви** | ***Білки*** | ***Жири*** | ***Вуглеводи*** | ***Кількість калорій*** | ***Вихід страви*** | **Назва страви** | ***Білки*** | ***Жири*** | ***Вуглеводи*** | ***Кількість калорій*** | ***Вихід страви*** |
| **Сніданок** | **Сніданок** |
| Вареники ліниві із сиром | 17,67 | 11,23 | 17,97 | 240,39 | 100 | Вермішель відварна | 4,23 | 4,07 | 27,97 | 167,87 | 100 |
| Хліб з маслом | 2,3 | 8,50 | 15,0 | 148,0 | 30/5 | Сметанний соус | 0,49 | 1,63 | 2,09 | 24,76 | 10 |
| Сир твердий | 2,9 | 2,60 | 0 | 37,0 | 10 | Хліб з маслом | 2,30 | 8,50 | 15,0 | 148,0 | 30/5 |
| Чай | 0 | 0 | 10,48 | 39,8 | 150 | Чай | 0 | 0 | 10,48 | 39,8 | 150 |
|  | 22,87 | 22,33 | 43,45 | 465,19 |  |  | 7,02 | 14,2 | 55,54 | 380,43 |  |
| **Обід** | **Обід** |
| Розсольник | 2,32 | 3,41 | 3,41 | 90,39 | 200 | Борщ із капусти | 1,71 | 4,30 | 9,91 | 85,44 | 200 |
| Тефтелі м’ясні | 19,42 | 22,02 | 15,94 | 308,94 | 90 | Риба тушкована з овочами | 8,4 | 1,97 | 5,7 | 70,24 | 80 |
| Вермішель відварна | 4,23 | 4,07 | 27,97 | 167,87 | 100 | Гарнір рисовий | 2,57 | 3,26 | 25,89 | 145,25 | 100 |
| Хліб | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 161,7 | 70 | Хліб | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 138,60 | 70 |
| Компот з сухофруктів | 0,42 | 0 | 26,07 | 97,85 | 150 | Сік | 0,25 | 0 | 11,0 | 48,0 | 100 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 30,95 | 30,04 | 101,53 | 803,65 |  |  | 17,49 | 10,07 | 80,64 | 487,53 |  |
| **Вечеря** | **Вечеря** |
| Капуста тушкована | 2,21 | 5,32 | 14,84 | 99,26 | 100 | Оладки з повидлом | 7,56 | 7,13 | 54,69 | 301,77 | 100/10 |
| Яйце відварне | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31,40 | ½ | Компот з сухофруктів | 0,42 | 0 | 26,07 | 97,85 | 150 |
| Кавовий напій | 5,24 | 4,50 | 23,49 | 151,70 | 150 | Фрукти | 0,4 | 0 | 0 | 43,0 | 100 |
|  | 9,99 | 12,12 | 38,47 | 282,36 |  |  | 8,38 | 7,13 | 80,76 | 442,62 |  |
| **ВСЬОГО за день** | **63,81** | **64,49** | **183,45** | **1551,20** |  | **ВСЬОГО за день** | **32,89** | **31,40** | **216,94** | **1311,58** |  |

**7 ДЕНЬ 8 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назва страви** | ***Білки*** | ***Жири*** | ***Вуглеводи*** | ***Кількість калорій*** | ***Вихід страви*** | **Назва страви** | ***Білки*** | ***Жири*** | ***Вуглеводи*** | ***Кількість калорій*** | ***Вихід страви*** |
| **Сніданок** | **Сніданок** |
| Каша гречана | 3,22 | 4,46 | 15,85 | 116,82 | 100 | Суп рисовий молочний | 3,81 | 4,09 | 15,87 | 119,01 | 200 |
| Яйце відварне | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31,40 | 1/2 | Хліб з маслом | 2,3 | 8,5 | 15,0 | 148,0 | 30/5 |
| Салат з буряка | 0,66 | 1,04 | 4,29 | 27,0 | 50 | Чай | 0 | 0 | 10,48 | 39,8 | 150 |
| Хліб з маслом | 2,3 | 8,5 | 15,0 | 148,0 | 30/5 |  |  |  |  |  |  |
| Сир твердий | 2,90 | 2,60 | 0 | 37,0 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Чай | 0 | 0 | 10,48 | 39,8 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | 11,62 | 18,9 | 45,76 | 100,02 |  |  | 6,11 | 12,59 | 41,35 | 306,81 |  |
| **Обід** | **Обід** |
| Суп з галушками | 2,16 | 2,86 | 11,49 | 77,83 | 200 | Борщ український | 2,70 | 2,34 | 12,52 | 81,39 | 200 |
| Картопляні зрази | 15,67 | 22,50 | 29,48 | 385,72 | 190 | Картопля по домашньому | 13,55 | 14,20 | 18,65 | 237,16 | 190 |
| Сметанний соус | 0,49 | 1,63 | 2,09 | 24,76 | 10 | Капуста лінива | 1,0 | 1,40 | 2,60 | 27,60 | 50 |
| Хліб | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 161,7 | 70 | Хліб | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 138,60 | 70 |
| Компот з сухофруктів | 0,42 | 0 | 26,07 | 97,85 | 150 | Сік | 0,25 | 0 | 11,0 | 48,0 | 100 |
|  | 23,30 | 27,53 | 97,27 | 724,76 |  |  | 22,06 | 18,84 | 72,91 | 532,75 |  |
| **Вечеря** | **Вечеря** |
| Каша манно (молочна) | 6,65 | 7,96 | 22,93 | 189,02 | 200 | Салат з буряка | 0,66 | 1,04 | 4,29 | 27,0 | 50 |
| Печиво | 3,5 | 8,85 | 32,55 | 226,0 | 50 | Яйце відварне | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31,40 | ½ |
|  |  |  |  |  |  | Компот з сухофруктів | 0,42 | 0 | 26,07 | 97,85 | 150 |
|  |  |  |  |  |  | Булочка домашня | 5,46 | 5,63 | 34,86 | 204,60 | 55 |
|  | 10,15 | 16,81 | 55,48 | 415,02 |  |  | 8,58 | 7,95 | 61,43 | 336,45 |  |
| **ВСЬОГО за день** | **45,35** | **63,24** | **198,51** | **1539,8** |  | **ВСЬОГО за день** | **36,75** | **39,38** | **175,69** | **1176,01** |  |

**9 ДЕНЬ 10 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назва страви** | ***Білки*** | ***Жири*** | ***Вуглеводи*** | ***Кількість калорій*** | ***Вихід страви*** | **Назва страви** | ***Білки*** | ***Жири*** | ***Вуглеводи*** | ***Кількість калорій*** | ***Вихід страви*** |
| **Сніданок** | **Сніданок** |
| Каша гречана | 3,22 | 4,46 | 15,85 | 116,82 | 100 | Гарнір рисовий | 2,57 | 3,26 | 25,89 | 145,25 | 100 |
| Сарделька | 5,0 | 12,5 | 15,0 | 138,5 | 50 | Салат з буряка | 0,66 | 1,04 | 4,29 | 27,00 | 50 |
| Помідор(по сезону) | 0,55 | 0,10 | 2,30 | 11,50 | 50 | Яйце відварне | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31,40 | 1/2 |
| Хліб з маслом | 2,30 | 8,50 | 15,0 | 148,0 | 30/5 | Хліб з маслом | 2,30 | 8,50 | 15,0 | 148,0 | 30/5 |
| Сир твердий | 2,90 | 2,60 | 0 | 37,0 | 10 | Чай | 0 | 0 | 10,48 | 39,8 | 150 |
| Чай | 0 | 0 | 10,48 | 39,8 | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | 13,97 | 28,16 | 58,63 | 491,62 |  |  | 8,07 | 15,1 | 55,8 | 391,45 |  |
| **Обід** | **Обід** |
| Суп гороховий | 4,07 | 1,91 | 15,33 | 92,55 | 200 | Борщ український | 2,70 | 2,34 | 12,52 | 81,39 | 200 |
| Плов з м’ясом | 20,96 | 21,21 | 23,03 | 332,42 | 100 | Картопляне пюре | 2,58 | 2,46 | 16,07 | 99,55 | 110 |
| Салат з капусти | 0,77 | 3,04 | 4,48 | 46,14 | 50 | Гуляш м’ясний | 18,99 | 19,03 | 3,52 | 225,85 | 80 |
| Хліб | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 161,7 | 70 | Хліб | 4,56 | 0,54 | 28,14 | 161,7 | 70 |
| Компот з сухофруктів | 0,42 | 0 | 26,07 | 97,85 | 150 | Компот з сухофруктів | 0,42 | 0 | 26,07 | 97,85 | 150 |
|  | 30,78 | 26,7 | 97,05 | 730,66 |  |  | 29,25 | 24,37 | 86,32 | 666,34 |  |
| **Вечеря** | **Вечеря** |
| Сирники | 18,09 | 11,68 | 26,57 | 278,17 |  | Каша гречана (молочна) | 4,85 | 4,48 | 15,93 | 126,41 | 200 |
| Кавовий напій | 5,24 | 4,50 | 23,49 | 151,7 |  | Печиво | 3,50 | 8,85 | 32,55 | 226,0 | 50 |
|  |  |  |  |  |  | Фрукти | 0,4 | 0 | 0 | 43,0 | 100 |
|  | 23,33 | 16,18 | 50,06 | 429,87 |  |  | 8,75 | 13,33 | 48,48 | 395,41 |  |
| **ВСЬОГО** | **68,08** | **71,04** | **205,74** | **1652,15** |  | **ВСЬОГО** | **46,07** | **52,80** | **190,60** | **1453,20** |  |

****

**ПОГОДЖЕНО:**

**Начальник Рокитнівського районного управління**

**Головного управління Держпродспоживслужби**

**в Рівненській області**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Висоцький І.М.**

 **ЗАТВЕРДЖЕНО:**

**Завідувач ДНЗ №1 «Теремок»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Богданець Т.М.**

**ЦИКЛІЧНЕ МЕНЮ**

**для дітей 3-6 років ДНЗ №1 «Теремок»**

*(осінній період 2019. р.)*

