ПОГОДЖЕНО

Директор Вараського центру первинної медичної допомоги

_____ Жанна МИРОНЧУК

30 червня 2022 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник управління освіти

_____ Олена КОРЕНЬ

30 червня 2022 р

Перспективне 4-х тижневе меню

для закладів дошкільної освіти з непереносимістю глютену та лактози

Вараської міської територіальної громади

(Літній період)

-м.Вараш-

1 тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Понеділок 1		
СНІДАНОК		
Салат із свіжої капусти	50	60
Болоньєзе куряче бг	45	60
Вермишель відварна бг	80	100
Хлібці	15	15
Чай трав'яний	150	200
Фрукти	60	80
ОБІД		
Салат з вареного буряка	50	60
Бульйон пшоняний бг	150	200
Зрази картопляні "Човники" (м'ясо) бг	170	220
Хлібці	15	15
Компот із сухофруктів	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Салат із свіжих овочів	50	60
Каша кукурудзщяна	80	100
Тюфтелька курячі з овочами бг	45	60
Яйце варене	40	40
Хлібці	15	15
Сік фруктовий	120	180
Фрукти	60	80

1 тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Вівторок 1		
СНІДАНОК		
Скл гарнір (гречка+капуста) бг	100	130
Курка по-італійськи бг	45	60
Хлібці	15	15
Компот із морожених ягід	150	200
Фрукти	60	80
ОБІД		
Огірок свіжий порційний	40	50
Суп овочевий зі сметаною	150	200
Мафіни з овочами (м'ясо) бг	50	80
Пшоняна каша бг	80	100
Хлібці	15	15
Фрукти	65	80
Компот з яблук	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Салат з тушкованої морква,кураги та яблук	50	60
Вермишель відварна бг	80	100
Оладки	50	60
Хлібці	15	15
Сік фруктовий	120	180

Сестра медична з дієтичного харчування Наталія ОШУРКО

1 тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Середа 1		
СНІДАНОК		
Салат із свіжої капусти та огірків	50	60
Плов з курки бг	120	150
Хлібці	15	15
Фрукти	60	80
Компот із сухофруктів	150	200
ОБІД		
Салат із свіжих помідорів	50	60
Суп із сочевиці бг	150	200
Рибна котлета бг	60	80
Картопляне пюре бг	80	100
Хлібці	15	15
Фрукти	60	80
Компот з заморожених ягід	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Тушковані овочі бг	50	60
Хлібці	15	15
Каша гречана бг	80	100
Яйце варене	40	40
Фрукти	60	80
Компот із яблук	150	200

1 тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Четвер 1		
СНІДАНОК		
Кукурудзяна каша	80	100
Морква тушкована	50	60
Підлива куряча	45	50
Фрукти	60	80
Хлібці	15	15
Чай трав'яний	150	200
ОБІД		
Салат із зеленого горошку	50	60
Борщ український бг	150	200
Биточки курячі бг	60	95
Макарони відварені з овочами бг	100	130
Хлібці	15	15
Компот із фруктів	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Салат з буряка та часнику	50	60
Тефтеля парова в овочевому соусі бг	50	60
Хлібці	15	15
Каша рисова бг	80	100
Компот із свіжих фруктів	150	200
Фрукти	60	80

Сестра медична з дієтичного харчування Наталія ОШУРКО

1 тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
П'ятниця 1		
СНІДАНОК		
Каша пшоняна з фруктами бг	100	130
Омлет бг	60	60
Морква тушкована з чорносливом бг	50	60
Компот із свіжих фруктів	150	200
Хлібці	15	15
Фрукти сезонні	150	200
ОБІД		
Свіжий огірок порційний	40	50
Борщ із свіжої капусти бг	150	200
Рибна паличка з яйцем бг	50	80
Пюре з бобових з цибулею бг	100	120
Хлібці	15	15
Компот із морожених ягід	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Гречана каша бг	80	100
Млинці бг	50	55
Хлібці бг	15	15
Компот із фруктів	150	200

Сестра медична з дієтичного харчування Наталія ОШУРКО

2 тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Понеділок 2		
СНІДАНОК		
Морква тушкована з чорносливом бг	50	60
Тефтеля парова бг	45	60
Вермишель відварна бг	80	100
Хлібці	15	15
Фрукти	150	200
Сік фруктовий	120	180
ОБІД		
Борщ із свіжої капусти бг	150	200
Скл.гарнір (буряк+пшоно) бг	100	130
Фіш боли бг	50	80
Хлібці	15	15
Компот з яблук	150	200
Фрукти	60	80
ВЕЧЕРЯ		
Салат з свіжих овочів	50	60
Хлібці	15	15
Гречана каша бг	80	100
Оладки бг	60	80
Компот з яблук	150	200

2 тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Вівторок 2		
СНІДАНОК		
Салат із свіжої капусти та зеленого горошку	50	60
Яйце варене	40	40
Хлібці	15	15
Ризотто бг	100	120
Фрукти	60	80
Компот із сухофруктів	150	200
ОБІД		
Помідор свіжий порційний	40	50
Борщ буряковий бг	150	200
Ковбаски по-львівськи (м'ясо) бг	50	80
Пюре з сочевиці та цибулі	100	120
Хлібці	15	15
Компот з яблук	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Огірок свіжий порційний	40	50
Картопляне пюре бг	90	110
Оладки курячі бг	45	60
Хлібці	15	15
Фрукти	60	80
Чай трав'яний	150	200

Сестра медична з дієтичного харчування Наталія ОШУРКО

2 тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Середа 2		
СНІДАНОК		
Помідор свіжий порційний	40	50
Риба тушкована з овочами бг	60	90
Вермишель відварна	80	100
Хлібці	15	15
Компот з яблук	150	200
Фрукти	150	200
ОБІД		
Суп з фрикадельками бг	150	200
Голубці ліниві порційні бг	160	200
Хлібці	15	15
Компот із морожених ягід	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Пшоняна каша бг	80	100
Хлібці	15	15
Оладки бг	60	80
Огірок порційний	40	50
Фрукти	60	80
Сік фруктовий	120	180

2 тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Четвер 2		
СНІДАНОК		
Морква тушкована бг	50	60
Болоньєзе бг	45	60
Рисова каша бг	80	100
Хлібці	15	15
Фрукти	60	80
Компот із сушених плодів	150	200
ОБІД		
Салат із свіжої капусти	50	60
Суп український із галушками бг	150	200
Котлета рублена(м'ясо) бг	60	80
Пюре картопляне бг	80	100
Хлібці	15	15
Фрукти	100	100
Компот з фруктів	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Плов фруктовий бг	110	130
Млинці бг	50	55
Фрукти	60	80
Компот із свіжих фруктів	150	200

Сестра медична з дієтичного харчування Наталія ОШУРКО

2 тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
П'ятниця 2		
СНІДАНОК		
Морква тушкована з родзинками бг	50	60
Гуляш курячий бг	45	60
Пшоняна каша бг	80	100
Хлібці	15	15
Компот із свіжих фруктів	150	200
Фрукти	60	80
ОБІД		
Салат із буряка	50	60
Суп гороховий бг	150	200
Запіканка картопляна з м'ясом курки бг	150	180
Хлібці	15	15
Компот із сухофруктів	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Каша гречана бг	80	100
Хлібці	40	50
Оладки моркв'яні	50	60
Чай трав'яний	150	200
Фрукти	60	80

Сестра медична з дієтичного харчування Наталія ОШУРКО

ІІІ тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Понеділок 3		
СНІДАНОК		
Салат зі свіжих овочів	50	60
Печеня по-домашньому бг	110	130
Хлібці	15	15
Компот із свіжих фруктів	150	200
Фрукти	60	80
ОБІД		
Салат із буряка та часнику	50	60
Суп рисовий бг	150	200
Рибна тефтелька бг	50	80
Вермишель відварна бг	80	100
Хлібці	15	15
Компот із сухофруктів	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Салат з тушкованої моркви та родзинок	50	60
Кукурудзяна каша бг	80	100
Хлібці	15	15
Млинці бг	50	60
Фрукти	60	80
Компот з яблук	150	200

ІІІ тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Вівторок 3		
СНІДАНОК		
Помідор порційний свіжий	40	50
Котлета рублена (куряча) бг	45	60
Каша пшоняна з цибулею	80	100
Фрукти	60	80
Хлібці	15	15
Чай трав'яний	150	200
ОБІД		
Суп з фрикадельками (м'ясо) бг	150	200
Голубці робочі (м'ясом) бг	160	200
Хлібці	15	15
Фрукти	150	150
Компот із заморожекних ягід	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Кукурудзяна каша бг	80	100
Морква тушкована	50	60
Оладки бг	50	60
Хлібці	15	15
Компот із яблук	150	200

Сестра медична з дієтичного харчування Наталія ОШУРКО

ІІІ тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Середа 3		
СНІДАНОК		
Каша пшоняна з морквою	80	100
Салат із свіжих овочів	50	60
Омлет бг	60	60
Хлібці	15	15
Компот із сухофруктів	150	200
Фрукти	60	80
ОБІД		
Салат з буряка та кураги	50	60
Суп гороховий бг	150	200
Кнелі курячі бг	130	160
Хлібці	15	15
Фрукти	100	150
Компот із фруктів	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Вареники з курячим м'ясом бг	80	95
Вермишель відварна бг	80	100
Хлібці	15	15
Фрукти	60	80
Сік фруктовий	120	180

ІІІ тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Четвер 3		
СНІДАНОК		
Салат з свіжої капусти та зеленого горошку	50	60
Каша гречана розсипчаста бг	80	100
Підлива куряча бг	45	60
Хлібці	15	15
Фрукти	60	80
Компот із сухофруктів	150	200
ОБІД		
Салат із свіжих овочів	50	60
Борщ український бг	150	200
Рибна фрикаделька бг	50	80
Пюре з сочевиці та цибулі бг	100	120
Хлібці	15	15
Компот із морожених ягід	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Морква тушкована бг	50	60
Кукурудзяна каша бг	80	100
Млинці бг	50	60
Хлібці	15	15
Фрукти	60	80
Чай трав'яний	150	200

Сестра медична з дієтичного харчування Наталія ОШУРКО

ІІІ тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
П'ятниця 3		
СНІДАНОК		
Лініві голубці бг	120	150
Яйце варене	40	40
Хлібці	15	15
Компот із яблук	150	200
Фрукти	100	100
ОБІД		
Салат із свіжих огірків	50	60
Суп польовий бг	150	200
Гречаник з яловичини (м'ясо) бг	120	150
Хлібці	15	15
Фрукти	60	80
Компот з яблук	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Пюре бурякове бг	50	60
Запіканка рисова з яблуками бг	80	94
Хлібці бг	15	15
Сік фруктовий	120	180

Сестра медична з дієтичного харчування Наталія ОШУРКО

IV тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Понеділок 4		
СНІДАНОК		
Салат із свіжих овочів	50	60
Каша гречана розсипчаста бг	80	100
Фрикаделька куряча бг	45	60
Хлібці	15	16
Фрукти	150	200
Чай трав'яний	150	200
ОБІД		
Салат з буряка та часнику	50	60
Суп селянський з крупою пшоняною бг	150	200
Картопляне пюре бг	90	115
Шніцель рибний бг	50	70
Хлібці	15	15
Компот із сухофруктів	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Морква тушкована із чорносливом бг	50	60
Вермишель відварна бг	80	100
Млинці бг	50	60
Хлібці	15	15
Фрукти	60	80
Компот з яблук	150	200

IV тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Вівторок 4		
СНІДАНОК		
Помідор порційний свіжий	40	50
Гуляш курячий бг	45	60
Кукурудзяна каша бг	80	100
Хлібці	15	15
Компот із свіжих фруктів	150	200
Фрукти	60	80
ОБІД		
Салат овочевий	50	60
Борщ із свіжої капусти бг	150	200
Горохове пюре бг	100	120
Биточки курячі парові бг	50	80
Хлібці	15	15
Компот із свіжих фруктів	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Морква тушкована з курагою	50	60
Пшояна каша бг	70	85
Оладки бг	50	60
Хлібці	15	15
Сік фруктовий	120	180
Фрукти	60	80

Сестра медична з дієтичного харчування Наталія ОШУРКО

IV тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Середа 4		
СНІДАНОК		
Огірок свіжий порційний	40	50
Риба тушкована з овочами бг	60	90
картопляне пюре бг	90	115
Хлібці	15	15
Фрукти	60	80
Компот з яблук	150	200
ОБІД		
Салат із свіжої капусти	50	60
Суп з кльоцками бг	150	200
Плов курячий бг	130	180
Хлібці	15	15
Фрукти	100	150
Компот із сухофруктів	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Морква припущена з родзинками бг	50	60
Хлібці	15	15
Пшоняна каша бг	80	100
Чай трав'яний	150	200
Млинці бг	50	55

IV тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
Четвер 4		
СНІДАНОК		
Салат з білокачанної капусти	50	60
Каша рисова з цибулею	80	100
Підлива куряча бг	45	60
Хлібці	15	15
Фрукти	60	80
Сік фруктовий	120	180
ОБІД		
Салат з буряка та сухариків	50	60
Суп з фрикадельками бг	150	200
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі бг	50	80
Вермишель відварна бг	80	100
Хлібці	15	15
Фрукти(апельсин)	60	80
Компот із морожених ягід	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Пюре морквяне бг	50	60
Хлібці	15	15
Деруни бг	50	60
Ккаша гречана	80	100
Компот з яблук	150	200

Сестра медична з дієтичного харчування Наталія ОШУРКО

1 тиждень БГ		
1	2	4
	Маса нетто	
Найменування продуктів	Вихід ясла від 1-4 роки	Вихід сад від 4-6 (7)років
П'ятниця 1		
СНІДАНОК		
Каша пшоняна з фруктами бг	100	130
Омлет бг	60	60
Морква тушкована з чорносливом бг	50	60
Компот із свіжих фруктів	150	200
Хлібці	15	15
Фрукти сезонні	150	200
ОБІД		
Свіжий огірок порційний	40	50
Борщ із свіжої капусти бг	150	200
Рибна паличка з яйцем бг	50	80
Пюре з бобових з цибулею бг	100	120
Хлібці	15	15
Компот із морожених ягід	150	200
ВЕЧЕРЯ		
Гречана каша бг	80	100
Млинці бг	50	55
Хлібці бг	15	15
Компот із фруктів	150	200

Сестра медична з дієтичного харчування Наталія ОШУРКО