УЗГОДЖЕНО:
Начальник управління державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства ГУ Держпродспоживслужби в Запорізькій області
Світлана ВЛАСОВА
"___"_____2021 р.

І тиждень

Примірне чотиритижневе меню на зимовий період для дошкільних закладів

		Вікова категорія			маса нетто (г/мл)									
Збірник рецептур, № сторінки	**Найменування страви**	**Вихід (г/мл)**	**Вихід (г,мл)**	**Склад продуктів готової страви**	**від 1 до 4 р.**	**від 4 до 6 р.**	**Хімічний склад,г**							
		від 1 до 4 р.	**від 4 до 6 р.**				**білки (53-58 г)**		**жири(44-56 г)**		**вуглеводи (194-240)**		**енергетична цінність, ккал (1385-1700)**	
	1 ТИЖДЕНЬ						ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
	Понеділок								**понеділок**					
	Сніданок								**сніданок**					
Тех.карти МОЗ	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (ЗП)	120	150	крупа рисова	20,4	25,5	6,10	9,10	7,00	8,70	26,10	32,60	190,80	238,40
				цибуля ріпчаста	7,2	9								
				часник свіжий	1,2	1,5								
				олія соняшникова	3,6	4,5								
				овочевий бульон	75,2	94,1								
				горошок зелений с/м	12	15								
				сир твердий	9	11,3								
				сіль йодована	0,4	0,5								
Є. Клопотенко, с.244	Чай каркаде	150	200	вода	150	200	-	-	-	-	15,00	18,00	60,00	72,00
				квітки гібіскуса	1,8	2,4								
				цукор	0	7,5								
	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Омельяненнко,с.440	Фрукти сезонні свіжі (банан)	60	80	банан	70	100	0,90	1,20	0,06	0,08	13,08	17,44	54,00	72,00
	Разом						**9,10**	**12,40**	**9,46**	**11,18**	**64,08**	**77,94**	**375,90**	**453,50**
									обід					
	Обід													
Омельяненнко,с.440	Салат з вареного буряка	70	93	буряк	71	95	1,07	1,43	4,07	5,10	7,10	9,50	65,78	84,85
				олія соняшникова	4	5								
Омельяненнко,с.375	Суп гороховий	200	250	горох	15	20	4,07	5,52	1,91	2,80	15,33	21,23	92,55	129,06
				картопля	15	20								
				цибуля ріпчаста	8	12								
				морква	8	12								

				масло вершкове	1,5	1,5								
				зелень	2	2								
Клопотенко	Кус-кус розсипчастий(ЗП)	120	150	кус-кус	58,8	73,5	4,70	5,80	2,60	3,30	26,40	33,00	156,10	195,10
				вода питна	58,8	73,5								
				сіль йодована	1	1,2								
				масло вершкове	1,5	1,5								
Омельяненнко,с.409	Котлети рибні(Р)	60	90	риба	43	65	7,74	13,75	4,50	6,08	8,25	9,70	104,00	148,10
				цибуля ріпчаста	5,5	8,3								
				яйце куряче	2	3								
				хліб пшеничний	6,9	10,3								
				борошно	2,3	3,4								
				олія рослинна	2,7	4,1								
				сіль йодована	0,18	0,27								
Клопотенко	Узвар	150	200	сухофрукти	22,5	30	0,52	0,63	0,09	0,10	22,50	27,00	85,50	102,60
				вода питна	165	220								
	Хліб житній цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
	Разом						20,20	29,23	15,57	19,78	89,48	110,33	575,03	730,81
	Підвечірок									**підвечірок**				
Омельяненнко,с.413	Запіканка сирна з манною крупою(МП)	100	125	сир кисломолочний	73	90	15,70	19,49	9,34	12,11	12,97	16,09	196,50	248,52
				крупа манна	7,5	9								
				яйце куряче	10	13,3								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				цукор	0	5								
				молоко	18	23								
Омельяненнко,с.405	Соус молочний солодкий(МП)	10	20	молоко	5	10	0,70	1,00	1,71	2,30	4,80	6,90	35,49	50,57
				вода	5	10								
				масло вершкове	0,45	0,9								
				борошно	0,45	0,9								
				цукор	0	1,6								
				цукор ванільний	0,01	0,01								
Омельяненнко,с.517	Кисіль із заморожених фруктів	150	180	ягоди	36	43,2	0,34	0,39	0,06	0,08	9,95	20,45	44,10	84,95
				вода	135	162	16,74	20,88	11,11	14,49	27,72	43,44	276,09	384,04
				крохмаль	6,8	8,1	46,04	62,51	36,14	45,45	181,28	231,71	1227,02	1568,35
				цукор	0	7,5							1385,00	1700,00
													88,59%	**92,26%**

	Вівторок									**Вівторок**				
	Сніданок								**сніданок**					
Тех.карти МОЗ	Тушкована капуста з курячим м'ясом та овочами	100	150	філе куряче	48	72	17,21	22,95	8,83	11,77	7,64	10,19	191,96	255,94
				капуста білокачанна	70,5	94								
				морква	15	20								
				цибуля ріпчаста	15	20								
				перець солодкий білий	15	26								
				томатний сок	19,5	32,5								
				олія соняшникова	4,5	6								
				сіль йодована	0,5	0,8								
Тех.карти МОЗ	Сік фруктовий(Ф)	120	180	сік	120	180	0,72	1,08	0,00	0,00	13,60	20,30	59,20	88,70
	сир твердий	10	10	сир твердий	10	10	2,30	0,23	2,90	2,90	0,00	0,00	36,00	36,00
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,30	2,40	2,40	9,90	9,90	71,70	71,10
							22,33	26,56	14,13	17,07	31,14	40,39	358,86	451,74
	Обід								**обід**					
Тех.карти МОЗ	Соте овочеве	50	50	суміш овочей с/м	61	61	0,90	0,90	2,80	2,80	3,40	3,40	42,40	42,40
				олія соняшникова	2,5	2,5								
				петрушка свіжа 5	5	5								
				сіль йодована	0,3	0,3								
Омельяненнко,с.372	Суп болгарський(Я),(ЗП)	200	250	вода питна	150	187,5	1,92	2,57	2,01	2,69	7,20	9,50	52,10	69,53
				картопля	35	43,8								
				яйце куряче	4	5								
				морква	8	10								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				крупа манна	3	3,8								
				цибуля ріпчаста	8	10								
				сметана 20%	3	3,8								
				сіль йодована	0,6	0,8								
Омельяненнко,с.507	Каша гречана розсипчата(ЗП)	100	120	крупа гречана	25	30	3,22	4,48	4,46	4,79	15,85	22,17	116,82	150,32
				вода питна	52	62,4								
				сіль йодована	0,3	0,4								
				масло вершкове	1,5	1,5								
Омельяненнко,с.480	Ковбаски по- Львівські в сметанно-томатному соусі(Я)	50	100	яловичина	40	75	10,01	11,40	11,39	13,14	11,59	13,65	173,69	201,44
				хліб пшеничний	25	25								
				цибуля ріпчаста	7	14								
				морква	6	13								
				борошно	5	10								
				молоко	13	25								
				яце куряче	4	8								
				олія соняшникова	4	8								
Тех.карти МОЗ	Напій з шипшини	150	200	плоди шипшини сушені	15	20	4,20	5,60	0,00	0,00	18,00	24,00	85,20	113,60
				вода питна	135	162								
				цукор	0	10								

	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
							22,35	27,05	23,06	25,82	65,94	82,62	541,31	648,39
	Підвечірок										підвечірок			
Омельяненко,с.509	Булка здобна	55	75	борошно	25	35	4,39	5,46	4,52	5,63	25,21	34,86	152,05	204,60
				масло вершкове	1,5	1,5								
				олія соняшникова	1	1								
				яйце куряче	5	6								
				цукор	5	7,5								
				молоко	15	20								
				дріжджі	2	3								
				ванільний цукор	1	1								
Омельяненко,с.437	Чай з молоком(МП)	150	160	чай	2	0,2	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	4,70	36,15
				молоко	100	100								
				вода	50	60								
				цукор	0	7,5								
Омельяненко,с.441	Яблуко, фаршироване сиром(МП;Я)	100	127	яблуко	73	94	11,03	14,00	6,00	7,60	21,22	27,21	178,04	226,80
				сир кисломолочний	55	70								
				яйце куряче	6,6	8								
				цукор	0	5	15,47	19,51	10,53	13,24	46,58	62,25	334,79	467,55
							60,15	73,12	47,72	56,13	143,66	185,26	1234,96	1567,68
													1385,00	1700,00
													89,17%	92,22%

	Середа								Середа					
	Сніданок								сніданок					
Омельяненнко,с.464	Салат зі свіжої капусти та моркви	45	60	капуста	33	44	0,73	0,97	2,04	2,05	2,79	3,7	30,64	34,77
				морква	5	6								
				цибуля ріпчаста	5	7								
				олія соняшникова	2	2								
Омельяненнко,с.505	Макарони відварні	120	150	макарони	40	50	4,23	5,27	4,07	4,18	27,97	34,95	167,87	201,57
				вода	120	150								
				масло вершкове	1,5	1,5								
Тех.карти МОЗ	Курка по-Італійські	60	85	філе куряче	72	102	12,1	17,2	2,5	3,5	1,1	1,5	74,4	105,4
				томатний сік	15,6	22,1								
				цибуля ріпчаста	4,8	6								
				часник сухий	0,6	0,9								
				сіль йодована	0,2	0,3								
				вода питна	15	21,3								
				олія соняшникова	1,8	2,6								
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Омельяненнко,с.512	Чай з лимоном	150/5	180/6	чай	0,2	0,3	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	7,65	30,55	36,26
				лимон	5	6								
				вода питна	150	180	19,21	25,59	11,02	12,14	41,91	57,7	374,56	449,10
				цукор	0	7,5			Обід					
	Обід													
Омельяненнко,с.500	Ікра бурякова	50	60	буряк	38	45	64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27	39,75
				цибуля ріпчаста	5	7								
				олія соняшникова	1	2								
				лимонна кислота	0,01	0,01								
Омельяненнко,с.368	Куліш(ЗП)	200	250	пшоно	8	10	1,52	2,52	2,77	2,72	10,54	17,09	64,63	103,64
				картопля	35	43								
				цибуля ріпчаста	8	10								
				морква	8	10								
				сіль йодована	0,6	0,8								
				масло вершкове	1,4	1,8								
				вода	180	225								
Омельяненнко,с.395	М'ясо куряче, тушковане з овочами в сметанному соусі(МП)	100/2	150/5	філе куряче	50	75	10,37	15,69	13,79	21,05	8,88	13,84	200,62	307,06
				олія соняшникова	4	6								
				картопля	34	50								
				морква	15	23								
				цибуля ріпчаста	7	10								
				зелений горошок	3	5								
				соус сметанний										
				сметана 20 %	2	5								
				борошно	0,5	1,5								
				вода	30	60								
Омельяненнко,с.439	Компот зі свіжих яблук	150	180	яблука	23,3	27,9	0,08	0,11	0,08	0,11	1,98	10,38	27,45	31,45
				вода	140	167,9								
				цукор	0	10								

	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
							78,07	21,2	20,08	28,33	35,59	56,4	390,8	553,00
	Підвечірок								Підвечірок					
Омельяненко,с.493/489	Сирники зі сметанним соусом(МП),(Я)	105/10	120/20	сир кисломолочний	89	111	18,52	23,27	14,67	20,02	27,63	35,15	310,29	406,54
				цукор	0	7,5								
				яйце	4	5								
				борошно	13	16								
				олія соняшникова	3	4								
				родзинки	8	11								
				соус сметанний										
				сметана 15 %	10	20								
				борошно	1	3								
				масло вершкове	1,5	1,5								
Тех.карти МОЗ	Напій з шипшини	150	200	плоди шипшини сушені	15	20	4,2	5,6	0	0	18	24	85,2	113,6
				вода	100	150								
Тех.карти МОЗ	Фрукти сезонні свіжі(мандарин)	70	100	мандарин	70	100	0,56	0,8	0,14	0,2	5,25	7,5	26,6	38
							23,28	29,67	14,81	20,22	50,88	66,65	422,09	558,14
							120,56	74,36	43,51	58,29	118,48	170,85	1187,45	1560,24
													1385,00	1700,00
													85,74%	91,78%
	Четвер								Четвер					
	Сніданок								сніданок					
Омельяненко,с.396	Бігос овочевий з м`ясом індички	120	160	індичка	45	75	15,98	25,46	5,27	8,02	9,51	11,93	146,94	219,69
				капуста б/к	100	120								
				цибуля ріпчаста	8	12								
				морква	8	12								
				масло вершкове	2	3								
				олія соняшникова	2	3								
				томатний сік	5,2	5,2								
	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Тех.карти МОЗ	Сік фруктовий(Ф)	120	180	сік	120	180	0,72	1,08	0	0	13,6	20,3	59,2	88,7
	Сир твердий(МП)	10	10	сир твердий	10	10	2,3	0,23	2,9	2,9	0	0	36	36
							21,10	28,87	10,57	13,32	33,01	42,13	313,24	415,49
	Обід								Обід					
Тех.карти МОЗ	Салат з моркви та яблук	50	75	морква	28	42	0,4	0,6	1,8	2,7	4,9	7,3	37,1	55,7
				яблуко свіже	20,5	30,8								
				олія соняшникова	2	3								
				цукор	0	1,5								
				сіль йодована	0,2	0,3								
Омельяненко,с.376	Суп квасолевий	200	250	вода	160	200	3,04	4,52	1,8	2,69	11,88	17,42	77,03	113,54
				картопля	35	43,8								
				цибуля ріпчаста	8	10								
				морква	8	10								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				квасоля	10	12,5								
				сіль йодована	0,6	0,8								

	Підвечірок								Підвечірок					
Тех.карти МОЗ	Запіканка пшоняна з гарбузом(ЗП;МП;Я)	120	150	гарбуз свіжий	33,6	42	5,10	6,80	4,82	6,43	43,34	57,79	239,48	319,31
				пшоно крупа	32,8	41								
				вода питна	64,8	81								
				яйця курячі	4,8	6								
				сіль йодована	0,1	0,2								
				цукор	4,8	6								
				олія соняшникова	2,4	3								
				сметана	2,4	3								
				родзинки	12	15								
	Йогурт(МП)	100	125	йогурт	100	125	11,00	13,20	4,50	5,40	18,43	22,10	159,00	190,80
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100	банан	70	100	1,05	1,50	0,35	0,50	14,70	21,00	67,20	96,00
							17,15	21,50	9,67	12,33	76,47	100,89	465,68	606,11
							49,38	64,29	35,70	44,79	152,37	203,95	1134,20	1503,70
													1385,00	1700,00
	П'ятниця								Пятниця				81,89%	88,45%
	Сніданок								Сніданок					
Омельяненко,с.355(аналог)	Салат з пекінської капусти	50	60	пекінська капуста	38	44	0,28	0,33	0,05	0,06	0,84	0,99	3,45	4,05
				цибуля зелена	7	9								
				цукор	1	2								
				олія соняшникова	3	4								
				сіль йодована	0,2	0,3								
Омельяненко,с.507	Каша пшенична в'язка(ЗП)	110	160	крупа пшенична	34,3	49,9	3,11	5,57	4,17	4,23	19,20	34,30	181,12	197,57
				вода	103,1	149,9								
				сіль йодована	0,3	0,5								
				масло вершкове	1,5	1,5								
Тех.карти МОЗ	Філе куряче, тушковане в соусі Гуляш	50	70	філе куряче	50	70	152,00	19,50	3,50	4,60	2,50	3,30	110,00	141,40
				том.сок	20,28	28,34								
				сіль йодована	0,2	0,2								
				цукор	0,5	0,7								
				олія соняшникова	0,8	1,1								
				паприка мелена	0,4	0,6								
Омельяненко,с.514	Какао на молоці(МП)	160	180	какао	4	5	5,45	6,01	4,70	5,20	8,86	19,78	98,40	146,70
				молоко	160	180								
				цукор	0	7,5								
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
							162,94	33,51	14,82	16,49	41,30	68,27	464,07	560,82
	Обід								Обід					
Тех.карти МОЗ	Овочі, припущенні з соусом Бешамель	50	60	морква	20	24	2,00	2,40	2,20	2,60	3,70	4,00	43,10	51,75
				горошек зелений с/м	15	18								
				капуста б/к	10	12								
				сіль йодована	0,2	0,2								
				соус"Бешамель"	12,5	15								
				мука	0,5	0,5								
				масло вершкове	1,2	1,5								

Тех.карти МОЗ	Плов з крупи булгур та свинини(ЗП)	100	120	свинина	48	57,6	5,35	6,42	9,31	11,17	13,12	15,74	154,45	185,34
				крупа булгур	23	28								
				олія соняшникова	2,5	3								
				цибуля ріпчаста	4,5	5,4								
				морква	5	6								
				томатний сік	9,1	10,92								
				сіль йодована	0,3	0,4								
Омельяненко,с.515	Компот із свіжих(заморожених) ягід	150	180	ягоди с/м	32,4	38,9	0,24	0,28	0,15	0,18	3,09	10,57	15,6	56,42
				вода	135	162								
				цукор	0	10								
	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
							11,13	13,92	15,46	19,14	42,89	60,93	355,28	482,1

				молоко	10,2	12,8								
				сіль йодована	0,1	0,1								
Омельяненнко,с.361	Борщ Український	200	250	буряк свіжий	15	20	2,70	3,48	2,34	3,73	12,52	17,06	81,39	114,70
				картопля	35	43,8								
				морква	8	10								
				цибуля ріпчаста	8	10								
				том.сок	16	20								
				масло вершкове	1,4	1,8								
				лист лавровий	0,1	0,1								
				квасоля свіжа	50	62,5								
				вода	150	187,5								
				сіль йодована	0,6	0,8								
Омельяненнко,с.409	Товченики рибні	50	70	минтай	43,3	60,6	9,48	15,92	2,39	4,61	4,80	9,61	77,60	141,59
				цибуля ріпчаста	3,7	5,2								
				борошно	5,7	6,98								
				масло вершкове	1,5	2,1								
Тех.карти МОЗ	Пюре картопляне	100	150	картопля	85,5	128,3	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47
				масло вершкове	1	1,5								
				молоко	15	22,5								
				сіль йодована	0,3	0,5								
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Омельяненнко,с.515	Компот зі свіжих(заморожених) ягід	150	180	ягоди с/м	32,4	38,9	0,24	0,28	0,15	0,18	3,09	10,57	15,6	56,42
				вода питна	135	162								
				цукор	0	10	19,10	27,71	11,94	18,53	50,08	73,05	388,34	586,03
	Підвечірок													
Тех.карти МОЗ	Вертута з яблуками	60	80	яйце	2,4	3,2	0,09	1,20	0,30	0,40	20,10	26,80	141,80	189,10
				вода	6	8								
				олія соняшникова	6	8								
				борошно	18	24								
				цукор	0,6	0,8								
				яблуко свіже	23,1	30,8								
				цукор	3	4								
				сік лимона	0,6	0,8								
	Ряжанка	100	125	ряжанка	100	125	4,50	5,40	6,00	7,20	6,00	7,20	99,00	118,80
Омельяненнко,с.499	Фрукти сезонні(апельсин)	70	100	апельсин	70	100	0,63	0,90	0,14	0,20	5,64	8,10	30,10	43,00
							5,22	7,50	6,44	7,80	31,74	42,10	270,90	350,90
							187,26	68,72	24,51	42,82	123,12	183,42	1123,31	1497,75
													1385,00	1700,00
													81,11%	88,10%