УЗГОДЖЕНО:
Начальник управління
державного нагляду за
дотриманням санітарного
законодавства ГУ
Держпродспоживслужби в
Запорізькій області
Світлана ВЛАСОВА
" " 2021 р.

2 тиждень

Примірне чотититижневе меню
на зимовий період

		Вихід готової страви(г,мл)			маса нетто(г)									
Збірник рецептур, № сторінки	**Найменування страви**	**від 1 до 4 р.**	**від 4 до 6 р.**	**Склад продуктів готової страви**	**від 1 до 4 р.**	**від 4 до 6 р.**	**Хімічний склад,г**							
							білки (53-58 г)		**жири(44-56 г)**		**вуглеводи (194-240)**		**енергетична цінність, ккал (1385-1700)**	
	2 ТИЖДЕНЬ						ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
	Понеділок								**понеділок**					
	Сніданок								**сніданок**					
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.506	Макаронні вироби з твердим сиром	105/12	130/19	макаронні вироби	35	50	6,20	9,64	5,03	9,69	24,45	34,95	170,78	269,97
				вода	105	150								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				сир твердий	12	19								
Тех.карти МОЗ	Омлет Скрамбл	50	50	яйця курячі	40	40	5,40	5,40	6,90	6,90	3,70	3,70	97,70	97,70
				молоко	7,5	7,5								
				борошно	5	5								
				сіль йодована	0,2	0,2								
				масло вершкове	1	1								
	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	150	200	чай	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	25,00
				цукор	0	7,5								
				вода	150	200								
Омельяненнко,с.440	фрукти сезонні свіжі (банан)	70	100	банан	70	100	0,90	1,20	0,06	0,08	13,08	17,44	54,00	72,00
							15,50	19,24	17,19	21,87	54,53	75,89	435,98	578,17
									обід					
	Обід													
Омельяненнко,с.464	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								
Омельяненнко,с.472	Суп овочевий	160	200	картопля	47	72	1,60	2,03	2,08	2,43	8,02	10,18	56,86	70,45
				цибуля ріпчаста	4	5								
				морква	8	10								
				капуста б/к	15	19								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				горошок зелений	8	9								
				сметана	3	5								
				зелень	2	3								
				вода	100	125								
Омельяненнко,с.506	Каша рисова розсипчаста	100	150	рис	36	54	2,57	3,86	3,26	4,89	25,89	38,82	145,25	217,88
				вода	75	115								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				сіль йодована	0,3	0,3								
Омельяненнко,с.410	Зрази рибні січені	60	90	хек	32	48	7,39	11,07	7,63	9,35	8,55	13,75	132,51	183,26
				хліб	9	14								
				молоко	13	19								
				цибуля ріпчаста	9	13								
				олія соняшникова	1	2								
				рис	1	2								
				яйце куряче	4	5								
				сухарі	3	5								
				олія соняшникова	5	5								
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	135	162								
				цукор	0	10								
	Хліб житній цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
	Підвечірок						14,18	19,67	15,57	19,31	56,29	84,21	424,77	603,16
									підвечірок					
Омельяненнко,с.495	Пудінг сирно-морквяний з ягідним кюлі	140/25	180/25	сир кисло-молочний	84	111	17,90	23,63	12,53	16,11	23,09	29,67	271,55	351,80
				крупа манна	10	13								
				цукор	7,5	7,5								
				яйце куряче	11	14								
				молоко	25	32								
				морква	26	34								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				ванільний цукор	0,2	0,2								
				ягідне кюлі	25	25								
Тех.карти МОЗ	Ягідне кюлі	25	25	ягоди	25	25	0,28	0,28	0,15	0,15	7,80	7,80	33,65	33,65

	Вівторок									**Вівторок**				
	Сніданок								**сніданок**					
Тех.карти МОЗ	Салат з моркви та яблук	50	75	морква	28	42	0,40	0,60	1,80	2,70	4,90	7,30	37,10	55,70
				яблуко	20,5	30,8								
				цукор	0,2	0,2								
				лимонна кислота	2	0,2								
				олія соняшникова	2,5	2,5								
				сіль йодована	0,2	0,2								
Омельяненнко,с.507	Каша гречана розсипчата	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.394	Гуляш курячий	50	80	куряче філе	36	60	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39
				цибуля ріпчаста	8	12								
				морква	13	16								
				борошно	1	2								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				олія соняшникова	2	3								
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,30	2,40	2,40	9,90	9,90	71,70	71,10
	сир твердий	10	10	сир твердий	10	10	2,30	0,23	2,90	2,90	0,00	0,00	36,00	36,00
Омельяненнко,с.514	Какао на молоці	160	180	молоко	140	160	5,45	6,01	4,70	5,20	8,86	19,78	98,40	146,70
				какао	4	4								
				цукор	0	7,5	20,44	25,17	26,35	34,26	42,38	63,58	489,00	668,21
	Обід								**обід**					
Омельяненнко,с.472	Суп з галушками	160	250	картопля	47	72	1,95	2,99	2,53	3,90	12,66	19,28	81,02	124,06
				цибуля ріпчаста	11	17								
				морква	8	11								
				сметана	2	5								
				масло вершкове	1	1,5								
				олія соняшникова	1	1								
				вода(бульон)	110	180								
				галушки										
				борошно	4	6								
				яйце куряче	1	1								
				молоко	5	8								
Тех.карти МОЗ	Ліниві голубці з яловичини	150	180	яловичина	60	72	8,90	10,70	13,70	16,40	15,00	17,90	222,40	266,90
				цибуля ріпчаста	9	10,8								
				морква	10,5	12,6								
				капуста	45	54								
				крупа рисова	15	18								
				томатний сік	27,3	32,7								
				сметана	12	14,4								
				олія соняшникова	4,5	5,4								
				сіль йодована	0,5	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

				цукор	2,5	2,5								
				вода	5	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	22,38	29,51	12,68	16,26	48,89	61,47	390,40	499,05
							52,06	68,42	45,44	57,44	159,71	221,57	1251,15	1680,38
													1385,00	1700,00
													90,34%	98,85%

	Середа								Середа					
	Сніданок								сніданок					
Омельяненнко,с.428	Каша пшоняна в'язка	100	150	пшоно	24,5	36,7	3,44	4,30	4,02	5,02	19,80	24,74	130,09	162,60
				масло вершкове	1,5	1,5								
				вода	80	120								
Омельяненнко,с.395	Філе індички, тушковане з овочами в сметанному соусі	100/2	150/5	індичка	50	75	13,37	20,08	5,75	8,16	9,03	14,67	142,9	227,08
				олія соняшникова	4	6								
				картопля	34	50								
				морква	15	23								
				цибуля ріпчаста	7	10								
				горошок зелений конс.	3	5								
				соус сметанний										
				сметана 20%	2	5								
				борошно	0,5	1,5								
				вода	30	60								
	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.437	Чай з молоком	150	180	чай	2	0,2	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	1,7	36,15
				молоко	100	100								
				вода	50	60								
				цукор	0	7,5								
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
							19,59	27,43	12,32	15,79	44,52	57,59	375,89	539,93
									Обід					
	Обід													
Омельяненнко,с.464	Соте овочеве	50	50	суміш овочей с/м	61	61	0,28	0,33	0,05	0,06	0,84	0,99	3,45	4,05
				олія соняшникова	2,5	2,5								
				петрушка свіжа	5	5								
				сіль йодована	0,3	0,3								
Омельяненнко,с.368	Борщ буряковий	150	200	буряк	39	52	1,82	2,00	2,75	3,10	13,27	15,00	82,54	95,20
				картопля	15	20								
				морква	6	8								
				цибуля ріпчаста	6	8								
				том.сік	18,2	23,4								
				сметана	2	3								
				олія соняшникова	1,5	2								
				цукор	1	1,5								
Омельяненнко,с.395	Булгур	120	150	булгур	48	60	3,70	4,70	3,80	4,90	22,30	27,90	132,00	165,00
				вода	86	108								
				сіль йодована	0,4	0,5								
				масло вершкове	1,5	1,5								
Тех.карти МОЗ	Курячий шніцель	70	100	куряче філе	70	100	13,10	18,70	6,90	9,85	11,30	16,90	148,50	212,90
				панірувальні сухарі	10,5	15								
				яйце куряче	5,6	8								
				молоко	3,5	5								

Омельяненнко,с.516	Компот із сушених фруктів	150	180	фрукти сушені	15	18	0,42	0,49	0,00	0,00	11,10	11,70	41,00	45,00
				цукор	0	7,5								
				вода	150	180								
				кислота лимонна	0,1	0,1	13,37	16,28	18,63	22,70	48,66	58,78	415,52	507,06
	Підвечірок								підвечірок					
ТЕх.карти МОЗ	Пиріжок з родзинками	75	85	борошно	22	30	2,70	3,90	2,80	3,90	23,30	16,60	135,00	182,50
				яйце куряче	6	6								
				цукор	5	5								
				молоко	13	20								
				масло вершкове	2	2								
				дріжджі	2	2								
				ванільний цукор	1	1								
				родзинки	16	16								
				олія соняшникова	1	1								
Омельяненнко,с.437	Йогурт	150	200	йогурт	100	125	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	1,70	36,15
Омельяненнко,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
							3,80	5,45	3,16	4,41	38,15	37,78	203,90	314,65
							37,61	46,90	48,14	61,37	129,19	160,14	1108,42	1489,92
													1385,00	1700,00
													80,03%	87,64%

				борошноабо крохмаль	3,5	5								
				сіль йодована	0,2	0,3								
				лимонний сік	0,7	1								
				олія для деко	1,1	1,4								
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Тех.карти МОЗ	Кисіль із заморожених ягід	120	150	ягоди	28,8	36	0,2	0,3	0	0	7,4	9,9	33,1	44,1
				вода	108	135								
				крохмаль картопляний	5,4	6,8								
							21,20	28,13	15,90	20,31	65,01	80,59	470,69	592,35
	Підвечірок								Підвечірок					
Тех.карти МОЗ	Запіканка сирна з бананом	120	150	сир кисломолочний	60	75	11,37	14,20	7,53	9,40	16,96	21,20	181,50	226,90
				крупа манна	5,4	6,8								
				цукор	3,6	4,5								
				банан свіжий	36	45								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				сухарі	3,6	4,5								
				сметана	3,6	4,5								
				ванільний цукор	0,2	0,3								
				куркума	0,6	0,8								
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 питна	135	162								
				цукор	0	10								
Тех.карти МОЗ	Фрукти сезонні свіжі(яблуко)	70	100	яблуко	70	100	0,25	0,35	0,25	0,35	7,26	9,8	30	40
							15,82	20,15	7,78	9,75	42,22	55,00	296,70	380,50
							56,61	74,36	43,51	58,29	118,48	170,85	1143,28	1512,78
													1385,00	1700,00
													82,55%	88,99%

	Четвер								**Четвер**					
	Сніданок								**сніданок**					
Збірник Клопотенко, с.28	Салат з капусти з зеленим горошком	50	75	капуста б/к	41,5	62,3	1,13	1,69	3,47	5,21	3,05	4,57	47,96	71,94
				горошок зелений с/м	4,5	6,8								
				олія соняшникова	2,5	3,8								
				насіння соняшника	1,8	2,6								
				сіль йодована	0,3	0,4								
Омельяненко,с.403	Каша пшенична в'язка	110	160	крупа пшенична	33	50	3,11	5,57	4,17	4,23	19,2	34,3	181,12	197,57
				масло вершкове	1,5	1,5								
				вода	100	150								
				сіль йодована	0,3	0,4								
Омельяненко,с.507	Курячий рулет, фарширований вареним яйцем	55	80	куряче філе	36	60	8,89	14,21	10,1	16,03	5,41	8,36	148,32	234,62
				цибуля ріпчаста	4	8								
				хліб	10	15								
				яйце куряче	3	5								
				яйце куряче для начинки	9	11								
				олія соняшникова	2	3								
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Тех.карти МОЗ	Сік фруктовий	120	180	сік	120	180	0,72	1,08	0	0	13,6	20,3	59,2	88,7
							15,95	24,65	20,14	27,87	51,16	77,43	507,70	663,93

	Обід								Обід					
Омельяненнко,с.500	Буряк, припущенний зі сметаною	50	60	буряк	45	54	0,77	0,90	1,80	1,80	4,58	5,48	35,25	39,03
				сметана 15%	2	2								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				сіль йодована	0,2	0,3								
Омельяненнко,с.376	Суп гречаний	180	200	картопля	48	61	2,95	3,68	4,58	5,73	18,61	23,26	128,57	160,71
				крупа гречана	10	10								
				цибуля ріпчаста	8	12								
				морква	8	12								
				олія соняшникова	2	3								
				сметана	3	5								
Тех.карти МОЗ	Печеня по-домашньому зв свининою	100	200	свинина	40	80	9,00	11,30	15,70	19,60	26,00	32,50	284,60	355,70
				картопля	65	130								
				цибуля ріпчаста	7	13								
				морква	10	19								
				мало вершкове	1,5	1,5								
				олія соняшникова	1	2								
				вода	25	50								
Тех.карти МОЗ	Узвар	150	200	сухофрукти	22,5	30	0,52	0,63	0,09	0,1	22,5	27	85,5	102,6
				вода	165	220								
	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
							15,34	18,61	24,57	29,63	81,59	98,14	605,02	729,14
	Підвечірок								Підвечірок					
Тех.карти МОЗ	Оладки кукурудзяні з морквою зі сметаною	100/15	150/22	борошно кукурудзяне	10	15	5,50	8,25	13,40	20,10	33,40	50,10	268,00	402,00
				борошно пшеничне	27	40,5								
				яйця курячі	8	12								
				вода	40	60								
				цукор	3	5								
				сода харчова	0,5	0,8								
				морква	39	58,5								
				олія соняшникова	6	9								
	сметана 20% жирності	15	22	сметана	15	22	0,70	0,98	25,00	35,00	0,80	1,12	51,50	72,10
	Ряжанка	150	200				4,50	5,40	6,00	7,20	6,00	7,20	99,00	118,80
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100				1,05	1,50	0,35	0,50	14,70	21,00	67,20	96,00
							11,75	16,13	44,75	62,80	54,90	79,42	485,70	688,90
							43,04	35,82	69,32	92,43	150,09	197,86	1149,92	1506,74
													1385,00	1700,00
													83,03%	88,63%
	П'ятниця								Пятниця					
	Сніданок								Сніданок					
Омельяненнко,с.464	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								
Омельяненнко,с.485	Плов із м'ясом курячим	95	170	куряче філе	50	95	10,36	19,44	11,81	22,66	12,59	21,55	198,52	368,48
				рис	16	27								
				мало вершкове	1,5	1,5								
				олія соняшникова	1	2								
				цибуля ріпчаста	4	8								
				морква	4	8								
				вода	45	85								
Омельяненнко,с.514	Какао на молоці	160	180	какао	4	5	5,45	6,01	0,00	0,00	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
	Сир твердий	10	10	сир	10	10	2,3	0,23	2,9	2,9	0	0	36	36
Омельяненнко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100	банан	70	100	1,50	0,35	0,50	14,70	21,00	67,20	96,00	
							21,99	28,46	17,66	42,72	53,19	119,42	503,47	626,33
	Обід								Обід					
Тех.карти МОЗ	Соте овочеве	50	50	суміш овочей с/м	73,1	73,1	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.361	Суп польовий	200	250	картопля	35	50	1,69	3,12	2,96	2,82	10,73	23,27	76,99	103,81
				цибуля ріпчаста	8	12								
				морква	8	12								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				пшоно	5	10								
				сметана	3	6								
Омельяненнко,с.492	Котлети рибні	30	60	минтай	30	60	6,36	12,50	6,74	12,44	6,20	12,07	111,23	209,59
				олія соняшникова	3	6								
				молоко	9	19								
				яйце куряче	3	5								
				цибуля ріпчаста	4	8								
				хліб пшеничний	7	14								
				сухарі панірувальні	3	5								
Омельяненко,с.500	картопля відварна з маслом	110	150	картопля	109	148	2,22	3,00	2,62	2,77	17,81	24,00	107,04	138,24
				масло вершкове	1,5	1,5								
				сіль йодована	0,3	0,4								
	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	15,60	56,42
				вода питна	135	162								
				цукор	0	10	13,51	21,90	17,67	23,41	51,13	83,21	424,36	621,56
	Підвечірок													
Тех.карти МОЗ	Печиво вівсяне	60	80	борошно	15	20	5,10	6,70	3,70	5,00	29,30	39,10	168,00	224,00

				вівсяні пластівці	22,2	29,6								
				цукор	3	4								
				вершкове мало	1,5	1,5								
				олія	6	9								
				сода харчова	0,2	0,2								
	Йогурт	100	120	йогурт	100	120	4,50	5,40	6,00	7,20	6,00	7,20	99,00	118,80
Омельяненко,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
							10,23	13,00	9,84	12,40	40,94	54,40	297,10	385,80
							45,73	63,36	24,51	78,53	145,26	257,03	1224,93	1633,69
													1385,00	1700,00
													88,44%	96,10%