

УЗГОДЖЕНО:
 Начальник Запорізького
 міського управління ГУ
 Держпродспоживслужби в
 Запорізькій області
 Сергій Омищенко

" " 2021 р.

**Примірне чотититижневе меню
 на зимовий період для закладів дошкільної освіти (груп загального розвитку)**

Збірник рецептур, № сторінки	Найменування страви	Вікова категорія		Склад продуктів готової страви	маса нетто (г/мл)	
		Вихід (г/мл)	Вихід (г,мл)		Вага нетто на 1 порцію	
		ясла	сад		ясла	сад
	1 ТИЖДЕНЬ					
	Понеділок					
	Сніданок					
Тех.карти МОЗ	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (ЗП)	120	150	крупа рисова	20,4	25,5
				цибуля ріпчаста	7,2	9
				часник свіжий	1,2	1,5
				олія соняшникова	3,6	4,5
				овочевий бульйон	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	180	вода	150	180
				квітки гібіскуса	1,8	2,2
				цукор	0	6,3
	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні свіжі (банан)	60	80	банан	70	100
	Разом					
	Обід					
Омельяненко,с.358	Салат з вареного буряка	70	93	буряк	71	95
				олія соняшникова	4	5
Омельяненко,с.375	Суп гороховий (МП)	200	250	горох	15	20
				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
				вода питна	58,8	73,5
				сіль йодована	1	1,2
				масло вершкове	1,5	1,5
Омельяненко,с.409	Котлети рибні(Р)	60	90	риба	43	65
				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	180	сухофрукти	22,5	30
				вода питна	165	220
	Хліб житній цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
	Разом					
	Підвечірок					
Омельяненко,с.413	Запканка сирна з манною крупою(МП)	100	125	сир кисломолочний	73	90
				крупа манна	7,5	9
				яйце куряче	10	13,3
				масло вершкове	1,5	1,5
				цукор	0	5
				молоко	18	23
Омельяненко,с.405	Соус молочний солодкий(МП)	10	20	молоко	5	10
				вода	5	10
				масло вершкове	0,45	0,9
				борошно	0,45	0,9
				цукор	0	1,6
				цукор ванільний	0,01	0,01
Омельяненко,с.517	Кисіль із заморожених фруктів(ягід)	150	180	ягоди	36	43,2
				вода	135	162
				крохмаль	6,8	8,1
				цукор	0	7,5

Вівторок						
	Сніданок					
Тех.карти МОЗ	Тушкована капуста з курячим м'ясом та овочами	100	150	філе куряче	48	72
				капуста білокачанна	70,5	94
				морква	15	20
				цибуля ріпчаста	15	20
				перець солодкий білий	15	26
				томатний сок	19,5	32,5
				оля соняшникова	4,5	6
				сіль йодована	0,5	0,8
Тех.карти МОЗ	Сік фруктовий(Ф)	120	180	сік	120	180
	сир твердий (МП)	10	10	сир твердий	10	10
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
	Обід					
Тех.карти МОЗ	Соте овочево	50	50	суміш овочей с/м	61	61
				оля соняшникова	2,5	2,5
				петрушка свіжа 5	5	5
				сіль йодована	0,3	0,3
Омельяненко,с.372	Суп болгарський(Я),(ЗП)	200	250	вода питна	150	187,5
				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
Омельяненко,с.507	Каша гречана розсичата(ЗП)	100	120	крупа гречана	25	30
				вода питна	52	62,4
				сіль йодована	0,3	0,4
				масло вершкове	1,5	1,5
Омельяненко,с.480	Ковбаски по-Львівські в сметанно-томатному соусі(Я)	50	100	яловичина	40	75
				хліб пшеничний	25	25
				цибуля ріпчаста	7	14
				морква	6	13
				борошно	5	10
				молоко	13	25
				яє куряче	4	8
				оля соняшникова	4	8
Тех.карти МОЗ	Напій з шипшини	150	180	плоди шипшини сушені	15	18
				вода питна	135	162
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
	Підвечірок					
Омельяненко,с.509	Булка здобна (МП), (Я)	55	75	борошно	25	35
				масло вершкове	1,5	1,5
				оля соняшникова	1	1
				яйце куряче	5	6
				цукор	5	7,5
				молоко	15	20
				дріжджі	2	3
				ванільний цукор	1	1
Омельяненко,с.437	Какао з молоком(МП)	150	160	какао	3	4
				молоко	100	100
				вода	50	60
				цукор	0	7,5
Омельяненко,с.441	Яблуко, фаршироване сиром(МП,Я)	100	127	яблуко	73	94
				сир кисломолочний	55	70
				яйце куряче	6,6	8
				цукор	0	5

Середа						
Сніданок						
Омельяненко,с.464	Салат зі свіжої капусти та моркви	45	60	капуста морква	33 5	44 6
				цибуля ріпчаста	5	7
				оля соняшникова	2	2
Омельяненко,с.505	Макарони відварні (МП)	120	150	макарони вода	40 120	50 150
				масло вершкове	1,5	1,5
Тех.карти МОЗ	Курка по-Італійські	60	85	філе куряче	72	102
				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
				оля соняшникова	1,8	2,6
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
Омельяненко,с.512	Чай каркаде	150	180	гібіскус	1,8	2,2
				вода питна	150	180
				цукор	0	6,3
Обід						
Омельяненко,с.500	Ікра бурякова	50	60	буряк	38	45
				цибуля ріпчаста	5	7
				оля соняшникова	1	2
				лимонна кислота	0,01	0,01
Омельяненко,с.368	Куліш(ЗП),(МП)	200	250	пшоно	8	10
				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
Омельяненко,с.395	М'ясо куряче, тушковане з овочами в сметанному соусі(МП)	100/2	150/5	філе куряче	50	75
				оля соняшникова	4	6
				картопля	34	50
				морква	15	23
				цибуля ріпчаста	7	10
				зелений горошок	3	5
				соус сметанный		
				сметана 20 %	2	5
				борошно	0,5	1,5
				вода	30	60
Омельяненко,с.439	Компот зі свіжих яблук	150	180	яблука	23,3	27,9
				вода	140	167,9
				цукор	0	10
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
Підвечірок						
Омельяненко,с.493/489	Сирники зі сметанним соусом(МП),(Я)	105/10	120/11	сир кисломолочний	89	111
				цукор	0	7,5
				яйце	4	5
				борошно	13	16
				оля соняшникова	3	4
				родзинки	8	11
				соус сметанный		
				сметана 15 %	10	20
				борошно	1	3
				масло вершкове	1,5	1,5
Тех.карти МОЗ	Напій з шишівни	150	180	плоди шишівни сушені	15	18
				вода	100	150
Тех.карти МОЗ	Фрукти сезонні свіжі(мандарин)	70	100	мандарин	70	100
Четвер						
Сніданок						
Омельяненко,с.396	Бігос овочевий з м'ясом індички (МП)	120	160	індичка	45	75
				капуста б/к	100	120
				цибуля ріпчаста	8	12
				морква	8	12
				масло вершкове	2	3
				оля соняшникова	2	3
				томатний сік	5,2	5,2
	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
Тех.карти МОЗ	Сік фруктовий(Ф)	120	180	сік	120	180
	Сир твердий(МП)	10	10	сир твердий	10	10
Обід						
Тех.карти МОЗ	Салат з моркви та яблук	50	75	морква	28	42
				яблуко свіже	20,5	30,8
				оля соняшникова	2	3
				цукор	0	1,5
				сіль йодована	0,2	0,3
Омельяненко,с.376	Суп квасолевий (МП)	200	250	вода	160	200
				картопля	35	43,8
				цибуля ріпчаста	8	10
				морква	8	10
				масло вершкове	1,2	1,5
				квасоля	10	12,5
				сіль йодована	0,6	0,8
Тех.карти МОЗ	Плов з крупи булгур та свинини(ЗП)	100	120	свинина	48	57,6
				крупа булгур	2,3	28
				оля 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

				вода	135	162
				цукор	0	10
	Хліб пшеничний цілюзерновий	30	30	хліб	30	30

	Підвечірок					
Тех.карти МОЗ	Запіданка пшоняна з гарбузом(ЗП;МП;Я)	120	150	гарбуз свіжий	33,6	42
				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	120	йогурт	100	125
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100	банан	70	100
	П'ятниця					
	Сніданок					
	Салат з пекінської капусти	50	60	пекінська капуста	38	44
				цибуля ріпчаста	7	9
				цукор	1	1,2
				олія соняшникова	3	3,6
				сіль йодована	0,2	0,3
Омельяненко,с.507	Каша пшенична в'язка(ЗП) "Артек"	110	160	крупа пшенична	34,3	49,9
				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
				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
				молоко	160	180
				цукор	0	7,5
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
	Обід					
Тех.карти МОЗ	Овочі, припущені з соусом Бешамель (МП)	50	60	морква	20	24
				горошек зелений с/м	15	18
				капуста б/к	10	12
				сіль йодована	0,2	0,2
				соус"Бешамель"	12,5	15
				мучка	0,5	0,5
				масло вершкове	1,2	1,5
				молоко	10,2	12,8
				сіль йодована	0,1	0,1
Омельяненко,с.361	Борщ Український (МП)	200	250	буряк свіжий	15	20
				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	5	5
				вода	150	187,5
				сіль йодована	0,6	0,8
Омельяненко,с.409	Товченики рибні (Р),(МП)	50	70	минтай	43,3	60,6
				цибуля ріпчаста	3,7	5,2
				борошно	5,7	6,98
				масло вершкове	1,5	2,1
Тех.карти МОЗ	Пюре картопляне (МП)	100	150	картопля	85,5	128,3
				масло вершкове	1	1,5
				молоко	15	22,5
				сіль йодована	0,3	0,5
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
Омельяненко,с.515	Компот зі свіжих(заморожених) ягід	150	180	ягоди с/м	32,4	38,9
				вода питна	135	162
				цукор	0	10
	Підвечірок					
Тех.карти МОЗ	Вертуга з яблуками	60	80	яйце	2,4	3,2
				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 (МП)	100	120	ряжанка	100	125
Омельяненко,с.499	Фрукти сезонні(апельсин)	70	100	апельсин	70	100

1 тиждень

Хімічний склад,г

білки (53-58 г)		жири(44-56 г)		вуглеводи (194-240)		енергетична цінність, ккал (1385-1700)	
ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
понеділок							
сніданок							
6,10	9,10	7,00	8,70	26,10	32,60	190,80	238,40
-	-	-	-	15,00	18,00	60,00	72,00
2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
0,90	1,20	0,06	0,08	13,08	17,44	54,00	72,00
9,10	12,40	9,46	11,18	64,08	77,94	375,90	453,50
обід							
1,07	1,43	4,07	5,10	7,10	9,50	65,78	84,85
4,07	5,52	1,91	2,80	15,33	21,23	92,55	129,06
4,70	5,80	2,60	3,30	26,40	33,00	156,10	195,10
7,74	13,75	4,50	6,08	8,25	9,70	104,00	148,10
0,52	0,63	0,09	0,10	22,50	27,00	85,50	102,60
2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
20,20	29,23	15,57	19,78	89,48	110,33	575,03	730,81
вівторок							
15,70	19,49	9,34	12,11	12,97	16,09	196,50	248,52
0,70	1,00	1,71	2,30	4,80	6,90	35,49	50,57
0,34	0,39	0,06	0,08	9,95	20,45	44,10	84,95
16,74	20,88	11,11	14,49	27,72	43,44	276,09	384,04
46,04	62,51	36,14	45,45	181,28	231,71	1227,02	1568,35
						1385,00	1700,00
						88,59%	92,26%

Вівторок							
сніданок							
17,21	22,95	8,83	11,77	7,64	10,19	191,96	255,94
0,72	1,08	0,00	0,00	13,60	20,30	59,20	88,70
2,30	0,23	2,90	2,90	0,00	0,00	36,00	36,00
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							
0,90	0,90	2,80	2,80	3,40	3,40	42,40	42,40
1,92	2,57	2,01	2,69	7,20	9,50	52,10	69,53
3,22	4,48	4,46	4,79	15,85	22,17	116,82	150,32
10,01	11,40	11,39	13,14	11,59	13,65	173,69	201,44
4,20	5,60	0,00	0,00	18,00	24,00	85,20	113,60
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							
4,39	5,46	4,52	5,63	25,21	34,86	152,05	204,60
0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	4,70	36,15
11,03	14,00	6,00	7,60	21,22	27,21	178,04	226,80
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							
сніданок							
0,73	0,97	2,04	2,05	2,79	3,7	30,64	34,77
4,23	5,27	4,07	4,18	27,97	34,95	167,87	201,57
12,1	17,2	2,5	3,5	1,1	1,5	74,4	105,4
2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	7,65	30,55	36,26
19,21	25,59	11,02	12,14	41,91	57,7	374,56	449,10
Обід							
64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27	39,75
1,52	2,52	2,77	2,72	10,54	17,09	64,63	103,64
10,37	15,69	13,79	21,05	8,88	13,84	200,62	307,06
0,08	0,11	0,08	0,11	1,98	10,38	27,45	31,45
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							
18,52	23,27	14,67	20,02	27,63	35,15	310,29	406,54
4,2	5,6	0	0	18	24	85,2	113,6
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							
сніданок							
15,98	25,46	5,27	8,02	9,51	11,93	146,94	219,69
2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
0,72	1,08	0	0	13,6	20,3	59,2	88,7
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							
0,4	0,6	1,8	2,7	4,9	7,3	37,1	55,7
3,04	4,52	1,8	2,69	11,88	17,42	77,03	113,54
5,35	6,42	9,31	11,17	13,12	15,74	154,45	185,34
0,24	0,28	0,15	0,18	3,09	10,57	15,6	56,42

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

Підвечірок							
5,10	6,80	4,82	6,43	43,34	57,79	239,48	319,31
11,00	13,20	4,50	5,40	18,43	22,10	159,00	190,80
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
						81,89%	88,45%
Сніданок							
0,28	0,33	0,05	0,06	0,84	0,99	3,45	4,05
3,11	5,57	4,17	4,23	19,20	34,30	181,12	197,57
152,00	19,50	3,50	4,60	2,50	3,30	110,00	141,40
5,45	6,01	4,70	5,20	8,86	19,78	98,40	146,70
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							
2,00	2,40	2,20	2,60	3,70	4,00	43,10	51,75
2,70	3,48	2,34	3,73	12,52	17,06	81,39	114,70
9,48	15,92	2,39	4,61	4,80	9,61	77,60	141,59
2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47
2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
0,24	0,28	0,15	0,18	3,09	10,57	15,6	56,42
19,10	27,71	11,94	18,53	50,08	73,05	388,34	586,03
0,09	1,20	0,30	0,40	20,10	26,80	141,80	189,10
4,50	5,40	6,00	7,20	6,00	7,20	99,00	118,80
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%