

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

" " 2021 р.

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

| Збірник рецептур, № сторінки | Найменування страви                        | Вихід готової страви(г,мл) |        | Склад продуктів готової страви | Вага нетто на 1 порцію |      |
|------------------------------|--|----------------------------|--------|--------------------------------|------------------------|------|
|                              |  | яєла                       | сад    |                                | яєла                   | сад  |
|                              | <b>2 ТИЖДЕНЬ</b>                           |                            |        |                                |                        |      |
|                              | <b>Понеділок</b>                           |                            |        |                                |                        |      |
|                              | <b>Сніданок</b>                            |                            |        |                                |                        |      |
| Омельяненко,с.464            | Салат з пекінської капусти                 | 50                         | 60     | цибуля зелена                  | 7                      | 9    |
|                              |  |                            |        | цукор                          | 1                      | 2    |
|                              |  |                            |        | оля соняшникова                | 3                      | 4    |
|                              |  |                            |        | сіль йодована                  | 0,2                    | 0,3  |
| Омельяненко,с.506            | Макаронні вироби з твердим сиром (МП)      | 105/12                     | 130/19 | макаронні вироби               | 35                     | 50   |
|                              |  |                            |        | вода                           | 105                    | 150  |
|                              |  |                            |        | масло вершкове                 | 1,5                    | 1,5  |
|                              |  |                            |        | сир твердий                    | 12                     | 19   |
| Тех.карти МОЗ                | Омлет Скрамбл (МП)                         | 50                         | 50     | яйця курячі                    | 40                     | 40   |
|                              |  |                            |        | молоко                         | 7,5                    | 7,5  |
|                              |  |                            |        | борошно                        | 5                      | 5    |
|                              |  |                            |        | сіль йодована                  | 0,2                    | 0,2  |
|                              |  |                            |        | масло вершкове                 | 1                      | 1    |
| Омельяненко,с.512            | хліб пшеничний цільозерновий               | 30                         | 30     | хліб                           | 30                     | 30   |
|                              | Чай каркаде                                | 150                        | 180    | вода                           | 150                    | 180  |
|                              |  |                            |        | квітки тбіскуса                | 1,8                    | 2,2  |
|                              |  |                            |        | цукор                          | 0                      | 6,3  |
| Омельяненко,с.440            | фрукти сезонні свіжі (банан)               | 70                         | 100    | банан                          | 70                     | 100  |
|                              |  |                            |        |                                |                        |      |
|                              | <b>Обід</b>                                |                            |        |                                |                        |      |
| Тех.карти МОЗ                | Салат з моркви та яблука                   | 50                         | 75     | морква                         | 28                     | 42   |
|                              |  |                            |        | яблука                         | 20,5                   | 30,8 |
|                              |  |                            |        | цукор                          | 0,2                    | 0,2  |
|                              |  |                            |        | лимонна кислота                | 0,2                    | 0,2  |
|                              |  |                            |        | оля соняшникова                | 2,5                    | 2,5  |
|                              |  |                            |        | сіль йодована                  | 0,2                    | 0,2  |
| Омельяненко,с.472            | Суп овочевий                               | 160                        | 200    | картопля                       | 30                     | 39   |
|                              |  |                            |        | 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  |
| Омельяненко,с.506            | Каша рисова розсипчаста (ЗП)               | 100                        | 150    | рис                            | 36                     | 54   |
|                              |  |                            |        | вода                           | 75                     | 115  |
|                              |  |                            |        | масло вершкове                 | 1,5                    | 1,5  |
|                              |  |                            |        | сіль йодована                  | 0,3                    | 0,3  |
| Омельяненко,с.410            | Зрази рибні січені (Р)                     | 60                         | 90     | хек                            | 32                     | 48   |
|                              |  |                            |        | хліб                           | 9                      | 14   |
|                              |  |                            |        | молоко                         | 13                     | 19   |
|                              |  |                            |        | цибуля ріпчаста                | 9                      | 13   |
|                              |  |                            |        | оля соняшникова                | 1                      | 2    |
|                              |  |                            |        | рис                            | 1                      | 2    |
|                              |  |                            |        | яйце куряче                    | 4                      | 5    |
|                              |  |                            |        | сухарі                         | 3                      | 5    |
|                              |  |                            |        | оля соняшникова                | 5                      | 5    |
| Омельяненко,с.515            | Компот зі свіжих заморожених ягід          | 150                        | 180    | ягоди с/м                      | 32,4                   | 38,9 |
|                              |  |                            |        | вода                           | 135                    | 162  |
|                              |  |                            |        | цукор                          | 0                      | 10   |
|                              |  |                            |        |                                |                        |      |
|                              | Хліб житній цільозерновий                  | 30                         | 30     | хліб                           | 30                     | 30   |
|                              |  |                            |        |                                |                        |      |
|                              | <b>Підвечірок</b>                          |                            |        |                                |                        |      |
| Омельяненко,с.495            | Пудинг сирно-морквяний з ягідним кюлі (МП) | 140/25                     | 180/25 | сир кисло-молочний             | 84                     | 111  |
|                              |  |                            |        | 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   |
|                              |  |                            |        | цукор                          | 2,5                    | 2,5  |
|                              |  |                            |        | вода                           | 5                      | 5    |
| Тех.карти МОЗ                | Напій з шипшини                            | 150                        | 180    | плоди шипшини сушені           | 15                     | 18   |
|                              |  |                            |        | вода                           | 100                    | 150  |
|                              |  |                            |        |                                |                        |      |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

| Вівторок          |                               |     |     |                  |      |      |
|-------------------|-------------------------------|-----|-----|------------------|------|------|
| <b>Сніданок</b>   |                               |     |     |                  |      |      |
| Тех.карти МОЗ     | Соте овочеве                  | 50  | 50  | суміш овочей с/м | 61   | 61   |
|                   |                               |     |     | оля сояшнікова   | 2,5  | 2,5  |
|                   |                               |     |     | петрушка свіжа 5 | 5    | 5    |
|                   |                               |     |     | сіль йодована    | 0,3  | 0,3  |
| Омельяненко.с.507 | Каша гречана розсичгата       | 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.394 | Гуляш курячий                 | 50  | 80  | куряче філе      | 36   | 60   |
|                   |                               |     |     | цибуля ріпчаста  | 8    | 12   |
|                   |                               |     |     | морква           | 13   | 16   |
|                   |                               |     |     | борошно          | 1    | 2    |
|                   |                               |     |     | масло вершкове   | 1,5  | 1,5  |
|                   |                               |     |     | оля сояшнікова   | 2    | 3    |
|                   | хліб пшеничний цільнозерновий | 30  | 30  | хліб             | 30   | 30   |
|                   | сир твердий (МП)              | 10  | 10  | сир твердий      | 10   | 10   |
| Омельяненко.с.514 | Какао на молоці (МП)          | 160 | 180 | молоко           | 140  | 160  |
|                   |                               |     |     | какао            | 4    | 4    |
|                   |                               |     |     | цукор            | 0    | 7,5  |
| <b>Обід</b>       |                               |     |     |                  |      |      |
| Омельяненко.с.472 | Суп з галушками (МП)          | 160 | 250 | картопля         | 47   | 72   |
|                   |                               |     |     | цибуля ріпчаста  | 11   | 17   |
|                   |                               |     |     | морква           | 8    | 11   |
|                   |                               |     |     | сметана          | 2    | 5    |
|                   |                               |     |     | масло вершкове   | 1    | 1,5  |
|                   |                               |     |     | оля сояшнікова   | 1    | 1    |
|                   |                               |     |     | вода(бульон)     | 110  | 180  |
|                   |                               |     |     | <b>галушки</b>   |      |      |
|                   |                               |     |     | борошно          | 4    | 6    |
|                   |                               |     |     | яйце куряче      | 1    | 1    |
|                   |                               |     |     | молоко           | 5    | 8    |
| Тех.карти МОЗ     | Линів голубці з яловичини     | 150 | 180 | яловичина        | 60   | 72   |
|                   |                               |     |     | 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 |
|                   |                               |     |     | оля сояшнікова   | 4,5  | 5,4  |
|                   |                               |     |     | сіль йодована    | 0,5  | 0,5  |
|                   | хліб пшеничний цільнозерновий | 30  | 30  | хліб             | 30   | 30   |
| Омельяненко.с.516 | Компот із сушених фруктів     | 150 | 180 | фрукти сушені    | 15   | 18   |
|                   |                               |     |     | цукор            | 0    | 7,5  |
|                   |                               |     |     | вода             | 150  | 180  |
|                   |                               |     |     | кислота лимонна  | 0,1  | 0,1  |
| <b>Підвечірок</b> |                               |     |     |                  |      |      |
| Тех.карти МОЗ     | Пиріжок з родзинками (МП)     | 75  | 85  | борошно          | 22   | 30   |
|                   |                               |     |     | яйце куряче      | 6    | 6    |
|                   |                               |     |     | цукор            | 4,2  | 5,6  |
|                   |                               |     |     | молоко           | 13   | 20   |
|                   |                               |     |     | масло вершкове   | 2    | 2    |
|                   |                               |     |     | дріжджі          | 2    | 2    |
|                   |                               |     |     | ванільний цукор  | 1    | 1    |
|                   |                               |     |     | родзинки         | 16   | 16   |
|                   |                               |     |     | оля сояшнікова   | 1    | 1    |
| Омельяненко.с.437 | Йогурт (МП)                   | 100 | 120 | йогурт           | 100  | 125  |
| Омельяненко.с.440 | Фрукти сезонні(банан)         | 70  | 100 | банан            | 70   | 100  |
|                   |                               |     |     |                  |      |      |
|                   |                               |     |     |                  |      |      |
|                   |                               |     |     |                  |      |      |

| Середа            |   |       |       |                       |      |      |
|-------------------|---|-------|-------|-----------------------|------|------|
|                   | <b>Сніданок</b>   |       |       |                       |      |      |
| Омельяненко,с.428 | Каца пшоняна б'язка (ЗП)                                  | 100   | 150   | пшоно                 | 24,5 | 36,7 |
|                   |   |       |       | масло вершкове        | 1,5  | 1,5  |
|                   |   |       |       | вода                  | 80   | 120  |
| Омельяненко,с.395 | Філе індички, тушковане з овочами в сметанному соусі (МП) | 100/2 | 150/5 | індичка               | 50   | 75   |
|                   |   |       |       | оля соняшникова       | 4    | 6    |
|                   |   |       |       | картопля              | 34   | 50   |
|                   |   |       |       | морква                | 15   | 23   |
|                   |   |       |       | цибуля ріпчаста       | 7    | 10   |
|                   |   |       |       | горошок зелений конс. | 3    | 5    |
|                   |   |       |       | <b>соус сметанный</b> |      |      |
|                   |   |       |       | сметана 20%           | 2    | 5    |
|                   |   |       |       | борошно               | 0,5  | 1,5  |
|                   |   |       |       | вода                  | 30   | 60   |
|                   | хліб пшеничний цільозерновий                              | 30    | 30    | хліб                  | 30   | 30   |
| Омельяненко,с.437 | Какао на молоці (МП)                                      | 150   | 180   | какао                 | 3    | 4    |
|                   |   |       |       | молоко                | 160  | 180  |
|                   |   |       |       | цукор                 | 0    | 8,1  |
| Омельяненко,с.499 | Фрукти сезонні(апельсин)                                  | 70    | 100   | апельсин              | 70   | 100  |
|                   |   |       |       |                       |      |      |
|                   | <b>Обід</b>   |       |       |                       |      |      |
| Омельяненко,с.464 | Соте овоче  | 50    | 50    | суміш овочей с/м      | 61   | 61   |
|                   |   |       |       | оля соняшникова       | 2,5  | 2,5  |
|                   |   |       |       | петрушка свіжа        | 5    | 5    |
|                   |   |       |       | сіль йодована         | 0,3  | 0,3  |
| Омельяненко,с.368 | Борщ буряковий (МП)                                       | 150   | 200   | буряк                 | 39   | 52   |
|                   |   |       |       | картопля              | 15   | 20   |
|                   |   |       |       | морква                | 6    | 8    |
|                   |   |       |       | цибуля ріпчаста       | 6    | 8    |
|                   |   |       |       | том.сік               | 18,2 | 23,4 |
|                   |   |       |       | сметана               | 2    | 3    |
|                   |   |       |       | оля соняшникова       | 1,5  | 2    |
|                   |   |       |       | цукор                 | 1    | 1,5  |
| Омельяненко,с.395 | Булгур (МП)   | 120   | 150   | булгур                | 48   | 60   |
|                   |   |       |       | вода                  | 86   | 108  |
|                   |   |       |       | сіль йодована         | 0,4  | 0,5  |
|                   |   |       |       | масло вершкове        | 1,5  | 1,5  |
| Тех.карти МОЗ     | Курячий шніцель (Я), (МП)                                 | 70    | 100   | куряче філе           | 70   | 100  |
|                   |   |       |       | панірувальні сухарі   | 10,5 | 15   |
|                   |   |       |       | яйце куряче           | 5,6  | 8    |
|                   |   |       |       | молоко                | 3,5  | 5    |
|                   |   |       |       | борошно/бо крохмаль   | 3,5  | 5    |
|                   |   |       |       | сіль йодована         | 0,2  | 0,3  |
|                   |   |       |       | лимонний сік          | 0,7  | 1    |
|                   |   |       |       | оля для деко          | 1,1  | 1,4  |
|                   | хліб пшеничний цільозерновий                              | 30    | 30    | хліб                  | 30   | 30   |
| Тех.карти МОЗ     | Кисіль із заморожених ягід                                | 120   | 150   | ягоди                 | 28,8 | 36   |
|                   |   |       |       | вода                  | 108  | 135  |
|                   |   |       |       | крохмаль картопляний  | 5,4  | 6,8  |
|                   |   |       |       |                       |      |      |
|                   | <b>Підвечірок</b>   |       |       |                       |      |      |
| Тех.карти МОЗ     | Запіванка сирна з бананом (МП)                            | 120   | 150   | сир кисломолочний     | 60   | 75   |
|                   |   |       |       | крупна манна          | 5,4  | 6,8  |
|                   |   |       |       | цукор                 | 3,6  | 4,5  |
|                   |   |       |       | банан свіжий          | 36   | 45   |
|                   |   |       |       | масло вершкове        | 1,5  | 1,5  |
|                   |   |       |       | сахарі                | 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   | 180   | плоди шипшини сушені  | 15   | 18   |
|                   |   |       |       | вода питна            | 135  | 162  |
| Тех.карти МОЗ     | Фрукти сезонні свіжі( яблуко)                             | 70    | 100   | яблуко                | 70   | 100  |
|                   |   |       |       |                       |      |      |
|                   |   |       |       |                       |      |      |
|                   |   |       |       |                       |      |      |

| Четвер                   |   |        |        |                         |      |      |
|--------------------------|---|--------|--------|-------------------------|------|------|
| <b>Сніданок</b>          |   |        |        |                         |      |      |
| Збірник Клопотенко, с.28 | Салат з капусти з зеленим горошком                    | 50     | 75     | капуста б/к             | 41,5 | 62,3 |
|                          |   |        |        | горошок зелений с/м     | 4,5  | 6,8  |
|                          |   |        |        | оля соняшникова         | 2,5  | 3,8  |
|                          |   |        |        | насія соняшника         | 1,8  | 2,6  |
|                          |   |        |        | сіль йодована           | 0,3  | 0,4  |
| Омельяненко, с.403       | Кана пшенична в'язка "Артек" (ЗП)                     | 110    | 160    | крупа пшенична          | 33   | 50   |
|                          |   |        |        | масло вершкове          | 1,5  | 1,5  |
|                          |   |        |        | вода                    | 100  | 150  |
|                          |   |        |        | сіль йодована           | 0,3  | 0,4  |
| Омельяненко, с.486       | Печеня по-домашньому зі свининою (МП)                 | 100    | 150    | свинина                 | 40   | 60   |
|                          |   |        |        | картопля                | 65   | 100  |
|                          |   |        |        | цибуля                  | 7    | 10   |
|                          |   |        |        | морква                  | 10   | 16   |
|                          |   |        |        | масло вершкове          | 1,5  | 1,5  |
|                          |   |        |        | оля соняшникова         | 1    | 2    |
|                          |   |        |        | вода                    | 25   | 50   |
|                          | хліб пшеничний цільнозерновий                         | 30     | 30     | хліб                    | 30   | 30   |
| Тех.карти МОЗ            | Сік фруктовий   | 120    | 180    | сік                     | 120  | 180  |
| <b>Обід</b>              |   |        |        |                         |      |      |
| Омельяненко, с.500       | Буряк, припущений зі сметаною (МП)                    | 50     | 60     | буряк                   | 45   | 54   |
|                          |   |        |        | сметана 15%             | 2    | 2    |
|                          |   |        |        | масло вершкове          | 1,5  | 1,5  |
|                          |   |        |        | сіль йодована           | 0,2  | 0,3  |
| Омельяненко, с.376       | Суп гречаний  | 180    | 200    | картопля                | 48   | 61   |
|                          |   |        |        | крупа гречана           | 10   | 10   |
|                          |   |        |        | цибуля ріпчаста         | 8    | 12   |
|                          |   |        |        | морква                  | 8    | 12   |
|                          |   |        |        | оля соняшникова         | 2    | 3    |
| Омельяненко, с.403       | Курачий рулет, фарширований вареним яйцем (Я)         | 55     | 80     | цибуля ріпчаста         | 4    | 8    |
|                          |   |        |        | хліб                    | 10   | 15   |
|                          |   |        |        | яйце куряче             | 3    | 5    |
|                          |   |        |        | яйце куряче для начинки | 9    | 11   |
| Тех.карти МОЗ            | Узвар   | 150    | 180    | сухофрукти              | 22,5 | 30   |
|                          |   |        |        | вода                    | 165  | 198  |
|                          | Хліб пшеничний цільнозерновий                         | 30     | 30     | хліб                    | 30   | 30   |
| <b>Підвечірок</b>        |   |        |        |                         |      |      |
| Тех.карти МОЗ            | Оладки кукурудзяні з морквою зі сметаною(ЗП),(МП),(Г) | 100/15 | 150/22 | борошно кукурудзяне     | 10   | 15   |
|                          |   |        |        | 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 |
|                          |   |        |        | оля соняшникова         | 6    | 9    |
|                          | сметана 20% жирності (МП)                             | 15     | 22     | сметана                 | 15   | 22   |
|                          | Ряжанка (МП)  | 100    | 120    | Ряжанка                 | 100  | 120  |
| Омельяненко, с.440       | Фрукти сезонні(банан)                                 | 70     | 100    | банан                   | 70   | 100  |
|                          |   |        |        |                         |      |      |
|                          |   |        |        |                         |      |      |
|                          |   |        |        |                         |      |      |
|                          |   |        |        |                         |      |      |

|                    |                                   | П'ятниця          |     |                     |           |
|--------------------|-----------------------------------|-------------------|-----|---------------------|-----------|
|                    |                                   | <b>Сніданок</b>   |     |                     |           |
| Омельяненко, с.464 | Салат з пекінської капусти        | 50                | 60  | пекінська капуста   | 38 44     |
|                    |                                   |                   |     | цибуля зелена       | 7 9       |
|                    |                                   |                   |     | цукор               | 1 2       |
|                    |                                   |                   |     | оля соняшникова     | 3 4       |
|                    |                                   |                   |     | сіль йодована       | 0,2 0,3   |
| Омельяненко, с.485 | Плов із м'ясом курячим (МП)       | 95                | 170 | куряче філе         | 50 95     |
|                    |                                   |                   |     | рис                 | 16 27     |
|                    |                                   |                   |     | мало вершкове       | 1,5 1,5   |
|                    |                                   |                   |     | оля соняшникова     | 1 2       |
|                    |                                   |                   |     | цибуля ріпчаста     | 4 8       |
|                    |                                   |                   |     | морква              | 4 8       |
|                    |                                   |                   |     | вода                | 45 85     |
| Омельяненко, с.514 | Какао на молоці (МП)              | 160               | 180 | какао               | 4 5       |
|                    |                                   |                   |     | молоко              | 160 180   |
|                    |                                   |                   |     | цукор               | 0 7,5     |
|                    | хліб пшеничний цільозерновий      | 30                | 30  | хліб                | 30 30     |
|                    | Сир твердий (МП)                  | 10                | 10  | сир                 | 10 10     |
| Омельяненко, с.440 | Фрукти сезонні(банан)             | 70                | 100 | банан               | 70 100    |
|                    |                                   | <b>Обід</b>       |     |                     |           |
| Тех.карти МОЗ      | Соте овочеve                      | 50                | 50  | суміш овочей с/м    | 73,1 73,1 |
|                    |                                   |                   |     | оля соняшникова     | 2,5 2,5   |
|                    |                                   |                   |     | петрушка свіжа 5    | 5 5       |
|                    |                                   |                   |     | сіль йодована       | 0,3 0,3   |
| Омельяненко, с.361 | Суп польовий (МП)                 | 200               | 250 | картопля            | 35 50     |
|                    |                                   |                   |     | цибуля ріпчаста     | 8 12      |
|                    |                                   |                   |     | морква              | 8 12      |
|                    |                                   |                   |     | масло вершкове      | 1,5 1,5   |
|                    |                                   |                   |     | пшоно               | 5 10      |
|                    |                                   |                   |     | сметана             | 3 6       |
| Омельяненко, с.492 | Котлети рибні (Р)                 | 30                | 60  | мінгай              | 30 60     |
|                    |                                   |                   |     | оля 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 (МП)   | 110               | 150 | картопля            | 109 148   |
|                    |                                   |                   |     | масло вершкове      | 1,5 1,5   |
|                    |                                   |                   |     | сіль йодована       | 0,3 0,4   |
|                    | хліб пшеничний цільозерновий      | 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      |
|                    |                                   | <b>Підвечірок</b> |     |                     |           |
| Тех.карти МОЗ      | Печиво вівсяне (МП)               | 60                | 80  | борошно             | 15 20     |
|                    |                                   |                   |     | вівсяні пластівці   | 22,2 29,6 |
|                    |                                   |                   |     | цукор               | 3 4       |
|                    |                                   |                   |     | вершкове мало       | 1,5 1,5   |
|                    |                                   |                   |     | оля                 | 6 9       |
|                    |                                   |                   |     | сода харчова        | 0,2 0,2   |
|                    | Йогурт (МП)                       | 100               | 120 | йогурт              | 100 120   |
| Омельяненко, с.499 | Фрукти сезонні(апельсин)          | 70                | 100 | апельсин            | 70 100    |
|                    |                                   |                   |     |                     |           |
|                    |                                   |                   |     |                     |           |
|                    |                                   |                   |     |                     |           |



2 тиждень

Хімічний склад:

| білки (53-58 г)   |              | жири(44-56 г) |              | вуглеводи (194-240) |               | енергетична цінність, ккал (1385-1700) |                |
|-------------------|--------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|--|----------------|
| яєла              | сад          | яєла          | сад          | яєла                | сад           | яєла                                   | сад            |
| <b>понеділок</b>  |              |               |              |                     |               |  |                |
| <b>сніданок</b>   |              |               |              |                     |               |  |                |
| 0,90              | 0,90         | 2,80          | 2,80         | 3,40                | 3,40          | 42,40                                  | 42,40          |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
| 6,20              | 9,64         | 5,03          | 9,69         | 24,45               | 34,95         | 170,78                                 | 269,97         |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
| 5,40              | 5,40         | 6,90          | 6,90         | 3,70                | 3,70          | 97,70                                  | 97,70          |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
| 2,10              | 2,10         | 2,40          | 2,40         | 9,90                | 9,90          | 71,10                                  | 71,10          |
| 0,00              | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00                | 6,50          | 0,00                                   | 25,00          |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
| 0,90              | 1,20         | 0,06          | 0,08         | 13,08               | 17,44         | 54,00                                  | 72,00          |
| <b>15,50</b>      | <b>19,24</b> | <b>17,19</b>  | <b>21,87</b> | <b>54,53</b>        | <b>75,89</b>  | <b>435,98</b>                          | <b>578,17</b>  |
| <b>обід</b>       |              |               |              |                     |               |  |                |
| 0,28              | 0,33         | 0,05          | 0,06         | 0,84                | 0,99          | 3,45                                   | 4,05           |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
| 1,60              | 2,03         | 2,08          | 2,43         | 8,02                | 10,18         | 56,86                                  | 70,45          |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
| 2,57              | 3,86         | 3,26          | 4,89         | 25,89               | 38,82         | 145,25                                 | 217,88         |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
| 7,39              | 11,07        | 7,63          | 9,35         | 8,55                | 13,75         | 132,51                                 | 183,26         |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
| 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           |
| <b>14,18</b>      | <b>19,67</b> | <b>15,57</b>  | <b>19,31</b> | <b>56,29</b>        | <b>84,21</b>  | <b>424,77</b>                          | <b>603,16</b>  |
| <b>підвечірок</b> |              |               |              |                     |               |  |                |
| 17,90             | 23,63        | 12,53         | 16,11        | 23,09               | 29,67         | 271,55                                 | 351,80         |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
| 0,28              | 0,28         | 0,15          | 0,15         | 7,80                | 7,80          | 33,65                                  | 33,65          |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
|                   |              |               |              |                     |               |  |                |
| 4,2               | 5,6          | 0             | 0            | 18                  | 24            | 85,2                                   | 113,6          |
| <b>22,38</b>      | <b>29,51</b> | <b>12,68</b>  | <b>16,26</b> | <b>48,89</b>        | <b>61,47</b>  | <b>390,40</b>                          | <b>499,05</b>  |
| <b>52,06</b>      | <b>68,42</b> | <b>45,44</b>  | <b>57,44</b> | <b>159,71</b>       | <b>221,57</b> | <b>1251,15</b>                         | <b>1680,38</b> |
|                   |              |               |              |                     |               | 1385,00                                | 1700,00        |

|  |  |  |        |        |
|--|--|--|--------|--------|
|  |  |  | 90.34% | 98.85% |
|--|--|--|--------|--------|

| Віторок      |              |              |              |               |               |                |                |
|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| сніданок     |              |              |              |               |               |                |                |
| 0,40         | 0,60         | 1,80         | 2,70         | 4,90          | 7,30          | 37,10          | 55,70          |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
| 3,22         | 4,48         | 4,46         | 4,79         | 15,85         | 22,17         | 116,82         | 150,32         |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
| 6,97         | 11,55        | 10,09        | 16,27        | 2,87          | 4,43          | 128,98         | 208,39         |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
| 2,10         | 2,30         | 2,40         | 2,40         | 9,90          | 9,90          | 71,70          | 71,10          |
| 2,30         | 0,23         | 2,90         | 2,90         | 0,00          | 0,00          | 36,00          | 36,00          |
| 5,45         | 6,01         | 4,70         | 5,20         | 8,86          | 19,78         | 98,40          | 146,70         |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
| <b>20,44</b> | <b>25,17</b> | <b>26,35</b> | <b>34,26</b> | <b>42,38</b>  | <b>63,58</b>  | <b>489,00</b>  | <b>668,21</b>  |
| обід         |              |              |              |               |               |                |                |
| 1,95         | 2,99         | 2,53         | 3,90         | 12,66         | 19,28         | 81,02          | 124,06         |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
| 8,90         | 10,70        | 13,70        | 16,40        | 15,00         | 17,90         | 222,40         | 266,90         |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
| 2,10         | 2,10         | 2,40         | 2,40         | 9,90          | 9,90          | 71,10          | 71,10          |
| 0,42         | 0,49         | 0,00         | 0,00         | 11,10         | 11,70         | 41,00          | 45,00          |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
| <b>13,37</b> | <b>16,28</b> | <b>18,63</b> | <b>22,70</b> | <b>48,66</b>  | <b>58,78</b>  | <b>415,52</b>  | <b>507,06</b>  |
| пілвечірок   |              |              |              |               |               |                |                |
| 2,70         | 3,90         | 2,80         | 3,90         | 23,30         | 16,60         | 135,00         | 182,50         |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
|              |              |              |              |               |               |                |                |
| 0,05         | 0,05         | 0,01         | 0,01         | 0,15          | 0,18          | 1,70           | 36,15          |
| 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         |
| <b>37,61</b> | <b>46,90</b> | <b>48,14</b> | <b>61,37</b> | <b>129,19</b> | <b>160,14</b> | <b>1108,42</b> | <b>1489,92</b> |
|              |              |              |              |               |               | 1385,00        | 1700,00        |
|              |              |              |              |               |               | <b>80,03%</b>  | <b>87,64%</b>  |

| Середа     |       |       |       |        |        |         |         |
|------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
| сиданок    |       |       |       |        |        |         |         |
| 3,44       | 4,30  | 4,02  | 5,02  | 19,80  | 24,74  | 130,09  | 162,60  |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 13,37      | 20,08 | 5,75  | 8,16  | 9,03   | 14,67  | 142,9   | 227,08  |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 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   | 0,18   | 1,7     | 36,15   |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 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  |
| Обіа       |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 0,28       | 0,33  | 0,05  | 0,06  | 0,84   | 0,99   | 3,45    | 4,05    |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 1,82       | 2,00  | 2,75  | 3,10  | 13,27  | 15,00  | 82,54   | 95,20   |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 3,70       | 4,70  | 3,80  | 4,90  | 22,30  | 27,90  | 132,00  | 165,00  |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 13,10      | 18,70 | 6,90  | 9,85  | 11,30  | 16,90  | 148,50  | 212,90  |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 2,10       | 2,10  | 2,40  | 2,40  | 9,90   | 9,90   | 71,10   | 71,10   |
| 0,2        | 0,3   | 0     | 0     | 7,4    | 9,9    | 33,1    | 44,1    |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 21,20      | 28,13 | 15,90 | 20,31 | 65,01  | 80,59  | 470,69  | 592,35  |
| Підвечірок |       |       |       |        |        |         |         |
| 11,37      | 14,20 | 7,53  | 9,40  | 16,96  | 21,20  | 181,50  | 226,90  |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 4,2        | 5,6   | 0     | 0     | 18     | 24     | 85,2    | 113,6   |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 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%  |

| Череп      |       |       |       |        |        |         |         |
|------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
| свіданок   |       |       |       |        |        |         |         |
| 1,13       | 1,69  | 3,47  | 5,21  | 3,05   | 4,57   | 47,96   | 71,94   |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 3,11       | 5,57  | 4,17  | 4,23  | 19,2   | 34,3   | 181,12  | 197,57  |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 8,89       | 14,21 | 10,1  | 16,03 | 5,41   | 8,36   | 148,32  | 234,62  |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 2,10       | 2,10  | 2,40  | 2,40  | 9,90   | 9,90   | 71,10   | 71,10   |
| 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  |
| Обліг      |       |       |       |        |        |         |         |
| 0,77       | 0,90  | 1,80  | 1,80  | 4,58   | 5,48   | 35,25   | 39,03   |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 2,95       | 3,68  | 4,58  | 5,73  | 18,61  | 23,26  | 128,57  | 160,71  |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 9,00       | 11,30 | 15,70 | 19,60 | 26,00  | 32,50  | 284,60  | 355,70  |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 0,52       | 0,63  | 0,09  | 0,1   | 22,5   | 27     | 85,5    | 102,6   |
| 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  |
| Підприємок |       |       |       |        |        |         |         |
| 5,50       | 8,25  | 13,40 | 20,10 | 33,40  | 50,10  | 268,00  | 402,00  |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
|            |       |       |       |        |        |         |         |
| 0,70       | 0,98  | 25,00 | 35,00 | 0,80   | 1,12   | 51,50   | 72,10   |
| 4,50       | 5,40  | 6,00  | 7,20  | 6,00   | 7,20   | 99,00   | 118,80  |
| 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%  |

| Питання  |       |       |       |        |        |         |         |
|----------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
| Свіданок |       |       |       |        |        |         |         |
| 0,28     | 0,33  | 0,05  | 0,06  | 0,84   | 0,99   | 3,45    | 4,05    |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
| 10,36    | 19,44 | 11,81 | 22,66 | 12,59  | 21,55  | 198,52  | 368,48  |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
| 5,45     | 6,01  | 0,00  | 0,00  | 8,86   | 19,78  | 98,40   | 146,70  |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
| 2,10     | 2,10  | 2,40  | 2,40  | 9,90   | 9,90   | 71,10   | 71,10   |
| 2,3      | 0,23  | 2,9   | 2,9   | 0      | 0      | 36      | 36      |
| 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  |
| Обліг    |       |       |       |        |        |         |         |
| 0,90     | 0,90  | 2,80  | 2,80  | 3,40   | 3,40   | 42,40   | 42,40   |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
| 1,69     | 3,12  | 2,96  | 2,82  | 10,73  | 23,27  | 76,99   | 103,81  |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
| 6,36     | 12,50 | 6,74  | 12,44 | 6,20   | 12,07  | 111,23  | 209,59  |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
| 2,22     | 3,00  | 2,62  | 2,77  | 17,81  | 24,00  | 107,04  | 138,24  |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
| 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  | 15,60   | 56,42   |
| 13,51    | 21,90 | 17,67 | 23,41 | 51,13  | 83,21  | 424,36  | 621,56  |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
| 5,10     | 6,70  | 3,70  | 5,00  | 29,30  | 39,10  | 168,00  | 224,00  |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
|          |       |       |       |        |        |         |         |
| 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   |
| 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%  |

