

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

" " 2021 р.

Примірне чотириденне меню						
на зимовий період для закладів дошкільної освіти (груп загального розвитку)						
Збірник рецептур, № сторінки	Найменування страви	Вихід готової страви(г)		склад продуктів готової страви	маса нетто(г)	
		Вікова категорія			Вага нетто на 1 порцію	
		ясла	сад		ясла	сад
	3 ТИЖДЕНЬ					
	Понеділок					
	Сніданок					
Тех.карти МОЗ	Булгур (ЗП)	100	120	булгур	40	48
				вода питна	72	86,4
				сіль йодована	0,3	0,4
				масло вершкове	1,5	1,5
Тех.карти МОЗ	Фрітата (МП), (Я)	50	75	яйце куряче	40	60
				сіль йодована	0,2	0,2
				томатний сік	6,5	9,88
				горошок зелений с/м	10	15
				том.сік	20,8	31,2
				олія соняшникова	2,3	3,4
Омельяненко,с.512	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
	сир твердий (МП)	10	10	сир	10	10
Омельяненко,с.440	фрукти сезонні свіжі (банан)	70	100	банан	70	100
	Обід					
Збірник Клопотенко, с.36	Салат з капусти з насінням	50	75	капуста б/к	41,5	62,3
				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.376	Суп квасолевий	200	250	картопля	35	50
				цибуля ріпчаста	8	12
				морква	8	12
				масло вершкове	1,5	1,5
				квасоля	10	15
Омельяненко,с.499	Пюре картопляне (МП)	110	150	картопля	91	124
				молоко	26	35
				масло вершкове	1,5	1,5
				сіль йодована	0,3	0,4
Збірник Клопотенко, с.36	Рибні нагетси (Р)	50	70	минтай	42,8	59,9
				хліб пшеничний	7,5	10,5
				сіль йодована	0,2	0,2
				яйце куряче	4	5,6
				борошно	3,8	5,3
				сухарі панірувальні	5	7
				олія соняшникова	1	1,4
Омельяненко,с.515	Компот зі свіжих (заморожених) фруктів	150	180	ягоди с/м	32,4	38,9
				вода	135	162
				цукор	0	10
	Хліб житній цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
	Підвечірок					
Омельяненко,с.413	Сирники рожеві з молочним соусом солодким (МП)	100/30	130/40	сир кисломолочний	88	112
				морква	16	20
				яйце куряче	4	5
				борошно	10	10
				цукор	2	3
				олія соняшникова	3	5
Омельяненко,с.413	Соус молочний солодкий (МП)	30	40	молоко	10	20
				вода	10	20
				масло вершкове	0,9	1,5
				борошно	0,9	1,8
				цукор	1,6	3,2
				цукор ванільний	0,02	0,02
Тех.карти МОЗ	Напій з шипшини	150	180	плоди шипшини сушені	15	18
				вода	150	180

Середа						
Сніданок						
Омельяненко,с.464	Салат вітамінний	50	60	капуста б/к	23	27
				морква	9	11
				яблука	16	20
Тех.карти МОЗ	Кус кус розсіпастий	120	150	олія соняшникова	2	2,4
				кускус	58,8	73,5
				вода питна	58,8	73,5
				сіль йодована	0,2	0,3
				вершкове масло	1,5	1,5
Тех.карти МОЗ	Шпундра з куркою	50	75	філе куряче	34	51
				бурак свіжий	18,75	28
				цибуля ріпчаста	5	7,5
				цукор	1	1,5
				сіль йодована	0,15	0,225
				часник свіжий	0,5	0,75
				крохмаль кукурудзяний	2	3
				лим.сік	1,5	2,25
				олія соняшникова	1,5	2,25
Тех.карти МОЗ	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб пшеничний	30	30
	Узвар	150	180	сухофрукти	22,5	27
Омельяненко,с.499	Фрукти сезонні(апельсин)	70	100	вода питна	165	220
				апельсин	70	100
Обід						
Омельяненко,с.424	Бурак, тушкований з цибулею	45	73	бурак	46	75
				цибуля ріпчаста	4,5	7
				олія соняшникова	1,5	2,5
				корінь петрушки	0,75	1,5
				цукор	1	2
Омельяненко,с.379	Суп польовий (МП)	200	250	картопля	35	50
				цибуля ріпчаста	8	12
				морква	8	12
				піноно	5	10
				масло вершкове	1,5	1,5
				сметана 20 %	3	6
Омельяненко,с.505	Макаронні вироби відварні (МП)	120	150	макарони	40	50
				вода	120	150
				масло вершкове	1,5	1,5
Тех.карти МОЗ	Болоньезе з яловичини	70	100	яловичина	42	60
				цибуля ріпчаста	14	20
				часник свіжий	1,2	1,7
				олія соняшникова	1,4	2
				том.сік	18,2	26
				бульон овочевий	35	50
				сіль йодована	0,2	0,3
				цукор	2	3
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
Омельяненко,с.515	Компот зі свіжих(заморожених) фруктів	150	180	ягоди с/м	32,4	38,9
				вода	135	162
				цукор	0	10
Підвечірок						
Омельяненко,с.493	Зап'янка сирна (МП)	110	140	сир кисломолочний	84	111
				крупа манна	7	9
				цукор	5	7
				масло вершкове	1,5	1,5
				яйце куряче	5	7
				родзинки	9	11
Тех.карти МОЗ	Напій з шипшини	150	200	плоди шипшини сушені	15	20
				вода	150	180
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100	банан	70	100

Четвер						
	Сніданок					
Тех.карти МОЗ	Салат з моркви та яблук	50	75	морква	28	42
				яблуко свіже	20,5	30,8
				соус "Вінегрет"	2	3
				лим.кислота	0,1	0,1
				олія соняшникова	1,7	2,5
				сіль йодована	0,1	0,2
				цукор	0,1	0,2
Омельяненко,с.507	Каша пшенична в'язка " Артек" (МП)	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	Бефстроганов з вареної індички (МП)	50	70	філе індички	50	70
				цибуля ріпчаста	1	1,4
				лавровий лист	0,01	0,01
				сіль йодована	0,2	0,2
				сметана 20 %	15	21
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
Тех.карти МОЗ	Сік фруктовий	120	180	сік	120	180
	Обід					
Збірник Клопотенко, с.28	Салат з капусти з зеленим горошком	50	75	капуста б/к	41,5	62,3
				горошок 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.376	Борщ буряковий (МП)	200	250	буряк	39	52
				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
Тех.карти МОЗ	Плов з булгуру та свинини	100	150	свинина	48	72
				булгур	23	34,5
				олія соняшникова	2,5	3,8
				цибуля ріпчаста	4,5	6,8
				морква	5	7,5
				том.сік	9,1	13,7
				сіль йодована	0,3	0,5
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
Омельяненко,с.515	Компот зі свіжих (заморожених) фруктів	150	180	ягоди с/м	32,4	38,9
				вода	135	162
				цукор	0	10
	Підвечірок					
Тех.карти МОЗ	Запіванка пшонона з гарбузом (Я), (МП)	150	200	гарбуз свіжий	42	56
				пшоно	41	55
				вода	81	108
				яйця курячі	6	8
				сіль йодована	0,2	0,3
				цукор	6	8
				олія соняшникова	3	4
				сметана	3	4
				родзинки	15	20
Омельяненко,с.514	Какао на молоці (МП)	160	180	какао	4	5
				молоко	160	180
				цукор	0	7,5
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100	банан	70	100

		П'ятниця				
		Сніданок				
Тех.карти МОЗ	Соте овочеве	50	50	суміш овочей с/м	73,1	73,1
				олія соняшникова	2,5	2,5
				петрушка свіжа	5	5
				сіль йодована	0,3	0,3
Збірник Клопотенко, с.140	Мак енд чіз (МП)	100	150	макаронні вироби	18	27
				сир твердий	10	15
				сіль йодована	0,3	0,5
				соус бешамель	40	60
				борошно	1,6	2,4
				масло вершкове	2	3
				молоко	34	51
				сіль йодована	0,1	0,2
Збірник Клопотенко, с.136	Палички курячі (Я)	50	75	філе куряче	62,5	93,8
				паприка мелена	0,15	0,23
				панірувальні сухарі	4,5	6
				яйце куряче	5	7,5
				борошно	5	7,5
				сіль йодована	0,4	0,5
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб пшеничний	30	30
Омельяненко,с.514	Какао з молоком (МП)	160	180	какао	3	4
				молоко	140	160
				вода	20	20
				цукор	0	7,5
Омельяненко,с.499	Фрукти сезонні(апельсин)	70	100	апельсин	70	100
		Обід				
Омельяненко,с.440	Салат з вареного буряка	70	93	буряк	71	95
				олія соняшникова	4	5
Омельяненко,с.472	Суп овочевий (МП)	160	200	картопля	47	72
				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.410	Рулет рибний (Р), (МП)	70	100	минтай	40,1	57,3
				хліб пшеничний	10,5	15
				молоко	14	20
				цибуля ріпчаста	7,5	10,7
				олія соняшникова	1,9	2,7
Омельяненко,с.415	Картопля відварна (МП)	110	150	картопля	109	148
				масло вершкове	1,5	1,5
				сіль йодована	0,4	0,5
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
Тех.карти МОЗ	Напій з шипшини	150	180	плоди шипшини сушені	15	18
				вода	150	180
		Підвечірок				
Тех.карти МОЗ	Сінабон з цукром (МП)	60	80	борошно	27	36
				молоко	12	15
				цукор	4,2	5,6
				дріжджі сухі	0,6	0,8
				масло вершкове	3	4
				соус " Сметанковий"	12	16
				сметана	11,5	12,4
				цукор	0,6	0,8
				ванільний цукор	0,1	0,1
	Ряжанка (МП)	100	120	ряжанка		
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100	банан	70	100

3 тиждень

Хімічний склад,г							
білки (53-58 г)		жири(44-56 г)		вуглеводи (194-240)		енергетична цінність, ккал (1385-1700)	
яєла	сад	яєла	сад	яєла	сад	яєла	сад
понеділок							
сніданок							
3,90	4,60	3,20	3,80	21,90	26,30	145,60	174,70
7,60	11,40	2,24	3,36	2,70	3,97	63,15	94,72
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	25,00
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
0,90	1,20	0,06	0,08	13,08	17,44	54,00	72,00
16,80	19,53	10,80	12,54	47,58	64,11	369,85	473,52
обід							
1,10	1,65	3,87	5,80	2,96	4,44	51,05	76,57
3,04	4,52	1,80	2,69	11,88	17,42	77,03	113,54
2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47
8,07	11,30	1,50	2,20	10,40	14,50	81,30	113,80
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
17,13	23,38	12,18	18,28	54,30	78,74	395,63	581,90
підвечірок							
17,62	22,12	11,49	15,77	15,44	17,27	230,66	293,52
0,60	0,80	1,47	1,84	4,15	5,50	30,42	40,46
4,20	5,60	0,00	0,00	18,00	24,00	85,20	113,60
22,42	28,52	12,96	17,61	37,59	46,77	346,28	447,58
56,35	71,43	35,94	48,43	139,47	189,62	1111,76	1503,00

Вівторок							
сніданок							
20,35	20,37	6,38	6,42	9,45	9,54	174,60	175,75
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	0,00	0,00	8,86	19,78	98,40	146,70
1,05	1,50	0,35	0,50	14,70	21,00	67,20	96,00
31,25	30,41	12,03	12,22	42,91	60,22	447,90	525,55
обід							
0,90	0,90	2,80	2,80	3,40	3,40	42,40	42,40
2,70	3,48	2,34	3,73	12,52	17,06	81,39	114,70
12,72	20,30	4,75	6,98	12,78	17,16	146,38	211,68
2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
0,20	0,20	0,00	0,00	6,20	7,40	27,60	33,10
18,62	26,98	12,29	15,91	44,80	54,92	368,87	472,98
підвечірок							
3,05	4,16	2,80	3,83	28,07	38,29	142,64	194,51
11,00	13,20	4,50	5,40	18,43	22,10	159,00	190,80
0,56	0,80	0,14	0,20	5,25	7,50	26,60	38,00
14,61	18,16	7,44	9,43	51,75	67,89	328,24	423,31
64,48	75,55	31,76	37,56	139,46	183,03	1145,01	1421,84
						1385,00	1700,00

						82,67%	83,64%
		Середа					
		сніданок					
0,59	0,71	2,09	2,12	3,73	4,54	34,45	38,01
3,12	3,90	1,76	2,20	17,60	22,00	104,08	130,10
13,37	20,08	5,75	8,16	9,03	14,67	142,9	227,08
0,52	0,63	0,09	0,1	22,5	27	85,5	102,6
0,63	0,90	0,14	0,20	5,64	8,10	30,10	43,00
18,23	26,22	9,83	12,78	58,5	76,31	397,03	540,79
		Обід					
0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,34	38,83	65,20
1,69	3,12	2,96	2,82	10,73	23,27	76,99	103,81
2,81	3,52	2,70	3,39	18,64	23,30	134,37	167,97
3,90	4,25	4,25	5,90	5,70	6,90	84,46	101,40
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
11,50	14,52	14,02	17,28	54,18	84,28	421,35	565,90
		Підвечірок					
16,73	22,10	10,44	13,85	20,40	25,64	239,82	312,26
4,2	5,6	0	0	18	24	85,2	113,6
1,05	1,50	0,35	0,50	14,70	21,00	67,20	96,00
21,98	29,20	10,79	14,35	53,10	70,64	392,22	521,86
51,71	74,36	43,51	58,29	118,48	170,85	1210,60	1628,55
						1385,00	1700,00
						87,41%	95,80%

