

УЗГОДЖЕНО:

Начальник Запорізького
міського управління ГУ
Держпродспоживслужби в
Запорізькій області
Сергій Онищенко

" " 2021

р.

Примірне чотиритижневе 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	маса нетто (г/мл)	
		Вікова категорія			Вага нетто на 1 порцію	
		ясла	сад		ясла	сад
4 ТИЖДЕНЬ						
Понеділок						
Сніданок						
Тех.карти МОЗ	Плов фруктовий	150	200	яблука	24	32
				курага	11,3	15
				родзинки	7,5	10
				крупя рисова	30	40
				вода	90	120
				цукор	2,3	4
				масло вершкове	1,5	1,5
				сіль харчова	0,2	0,3
	хліб пшеничний цілнозерновий	30	30	хліб	30	30
	сир твердий (МП)	10	10	сир твердий	10	10
Омельяненко,с.512	Чай каркаде	150	180	вода	150	180
				квітки гібіскуса	1,8	2,2
				цукор	0	6,3
Обід						
Омельяненко,с.464	Салат з пекінської капусти	50	60	пекінська капуста	38	44
				цибуля зелена	7	9
				цукор	1	2
				олія соняшникова	3	4
				сіль йодована	0,2	0,3
Омельяненко,с.380	Суп рисовий	200	250	рис	5	10
				картопля	35	50
				цибуля ріпчаста	8	12
				морква	8	12
				масло вершкове	1,5	1,5
				зелень	2	2
Тех.карти МОЗ	Картопляний гратен (МП)	100	150	картопля	88	132
				сіль йодована	0,5	0,8
				соус " Бешамель "	65	100
				борошно	2,6	4
				масло вершкове	3,3	5
				молоко	55,3	85
				сіль йодована	0,3	0,3
Збірник Клопотенко, с.36	Котлети рибні (Р)	50	70	мінтай	50	70
				цибуля	8,25	11,55
				яйце куряче	4	5,6
				борошно	1,25	1,75
				сіль йодована	0,15	0,21
Омельяненко,с.516	Компот із сушених фруктів	150	180	фрукти сушені	15	18
				цукор	0	10
				вода	150	180
				лимонна кислота	0,1	0,1
	Хліб житній цілнозерновий	30	30	хліб	30	30
Підвечірок						
Омельяненко,с.413	Сирники з ягідним соусом (МП)	105/30	120/30	сир кисломолочний	89	111
				цукор	2	3
				яйце куряче	4	5
				борошно	13	16
				олія соняшникова	3	4
				родзинки	8	11
Збірник Клопотенко, с.222	Соус ягідний	30	30	ягоди	20	20
				вода	10	10
				цукор	2	3
Омельяненко,с.514	Какао на молоці (МП)	160	180	молоко	140	160
				какао	4	4
				цукор	0	5
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100	банан	70	100

		Вівторок				
		Сніданок				
Омельяненко,с.464	Салат вітамінний	50	60	капуста б/к	23	27
				морква	9	11
				яблука	16	20
				олія соняшникова	2	2
Омельяненко,с.505	Макаронні вироби відварні	80	100	макарони	40	50
				вода	120	150
				масло вершкове	1,5	1,5
Тех.карти МОЗ	Курка по-Італійські	60	85	філе куряче	72	102
				том.сік	15,6	22,1
				цибуля	4,2	6
				часник	0,6	0,9
				сіть йодована	0,2	0,3
				орегано	0,2	0,3
				вода	15	21,3
				олія соняшникова	1,8	1,8
Омельяненко,с.514	Каркаде	160	180	вода	150	180
				квітки гібіскуса	1,8	2,2
				цукор	0	6,3
Омельяненко,с.499	Фрукти сезонні(апельсин)	70	100	апельсин	70	100
		Обід				
Тех.карти МОЗ	Соте овочеве	50	50	суміш овочей с/м	61	61
				олія соняшникова	2,5	2,5
				петрушка свіжа	5	5
				сіть йодована	0,3	0,3
Омельяненко,с.516	Борщ Український	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	50	62,5
				вода	150	187,5
				сіть йодована	0,6	0,8
Тех.карти МОЗ	Кус-кус розсипчастий	120	150	кус-кус	58,8	73,5
				вода питна	58,8	73,5
				сіть йодована	1	1,2
				масло вершкове	1,5	1,5
Омельяненко,с.389	Товченики м'ясні	55	80	яловичина	25	38
				борошно	5	8
				молоко	6	9
				цибуля ріпчаста	2	3
				мало вершкове	1,5	1,5
				соус сметанный		
				сметана 20%	2	5
				борошно	0,5	1,5
				вода	9	20
	Хліб житній цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
Тех.карти МОЗ	Кисіль із заморожених фруктів	120	150	ягоди	28,8	36
				вода	108	135
				крохмаль картопляний	5,4	6,8
		Підвечірок				
Омельяненко,с.504	Каша молочна гречана (МП)	160	200	крупа гречана	8	10
				молоко	160	200
				цукор	2	3
				масло вершкове	1,5	1,5
Омельяненко,с.512	Чай каркаде	150	180	вода	150	180
				квітки гібіскуса	1,8	2,2
				цукор	0	6,3
	Хліб житній цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
	Сир твердий (МП)	10	10	сир	10	10
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100	банан	70	100

Середа						
Сніданок						
Збірник Клопотенко, с.36	Салат з капусти з насінням	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
				сіть йодована	0,3	0,4
Збірник Клопотенко, с.36	Рис Паелья (ЗП)	150	200	філе куряче	30	40
				цибуля ріпчаста	6	8
				олія соняшникова	3	4
				морква	15	20
				цибуля	15	20
				вода	105	140
				крупа рисова	45	60
				куркума	0,9	1,2
				сіть йодована	0,8	1
	Хліб житній цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
Тех.карти МОЗ	Сік фруктовий	120	180	сік	120	180
Обід						
Омельяненко,с.424	Ікра бурякова	50	60	буряк	38	45
				цибуля ріпчаста	5	7
				олія соняшникова	1	2
				лимонна кислота	0,01	0,01
Омельяненко,с.375	Суп гороховий	150	200	горох	15	20
				картопля	15	20
				цибуля ріпчаста	8	12
				морква	8	12
				масло вершкове	1,5	1,5
				зелень	2	2
Тех.карти МОЗ	Булгур (ЗП)	120	150	булгур	48	60
				вода	86	108
				сіть йодована	0,4	0,5
				масло вершкове	1,5	1,5
Тех.карти МОЗ	Нагетси курячі (Я)	50	75	філе куряче	40	60
				сіть йодована	0,2	0,2
				хліб	5	7,5
				борошно	5	7,5
				яйця курячі	8	12
				молоко	4	6
				сухарі панірувальні	5	7,5
				олія соняшникова	0,8	1,1
	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	Пудинг сирно-морквяний зі сметаною (МП)	140/5	180/15	сир кисломолочний	84	111
				крупа манна	10	13
				цукор	5	7
				яйце куряче	5	7
				молоко	25	32
				морква	26	34
				масло вершкове	1,5	1,5
				ванільний цукор	0,2	0,2
				сметана 15%	5	15
Тех.карти МОЗ	Узвар	150	180	сухофрукти	22,5	27
				вода питна	165	200
Тех.карти МОЗ	Фрукти сезонні свіжі(яблуко)	70	100	яблуко	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
Тех.карти МОЗ	Куліш з курячим м'ясом	100	180	філе куряче	39	70,2
				крупа пшонояна	21,5	38,7
				цибуля ріпчаста	7	12,6
				морква	7	12,6
				часник	0,5	0,9
				паприка	0,3	0,5
				куркума	0,3	0,5
				том.сік	13	23,4
				олія соняшникова	3	5,4
	хліб пшеничний цілнозерновий	30	30	хліб	30	30
Омельяненко,с.514	Какао на молоці (МП)	160	180	какао	4	5
				молоко	160	180
				цукор	0	7,5
Обід						
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
				олія соняшникова	2,5	3,8
				насіння соняшника	1,8	2,6
				сіль йодована	0,3	0,4
Омельяненко,с.376	Борщ буряковий	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
Збірник Клопотенко, с.126	Пиріг пастуший зі свининою (Я)	100	150	картопля	51,5	77,3
				часник	0,2	0,3
				лавровий лист	0,02	0,03
				сіль йодована	0,4	0,5
				масло вершкове	2	3
				яйця курячі	3	4,5
				свинина	32,1	48,1
				морква	12	17,9
				цибуля ріпчаста	6,5	9,8
				часник	1	1,5
				олія соняшникова	0,8	1,1
				томатний сік	13	19,5
				борошно	1,3	2
				сіль йодована	0,3	0,4
	хліб пшеничний цілнозерновий	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.503	Суп молочний з макаронними виробами (МП)	200	250	макаронні вироби	16	20
				масло вершкове	1,5	1,5
				молоко	175	220
				цукор	2	3
	хліб пшеничний цілнозерновий	30	30	хліб	30	30
	сир твердий (МП)	10	10	сир	10	10
Омельяненко,с.512	Чай каркаде	150	180	вода	150	180
				квітки гібіскуса	1,8	2,2
				цукор	0	6,3
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100	банан	70	100

П'ятниця						
Сніданок						
Тех.карти МОЗ	Салат з морквою та родзинками (МП)	50	75	морква	36,5	54,8
				родзинки	5	7,5
				сметана 20%	7,5	11,3
				цукор	1,5	2,3
Омельяненко,с.507	Каша пшенична в'язка "Артек" (МП)	120	160	крупка пшенична	33	50
				масло вершкове	1,5	1,5
				вода	100	150
				сіль йодована	0,3	0,4
Тех.карти МОЗ	Чахохбілі з куркою	50	75	кураче філе	34	51
				олія соняшникова	1,5	2,2
				цибуля ріпчаста	20	30
				часник	0,5	0,75
				томатний сік	10,4	15,6
				борошно або крохмаль	0,5	0,7
				зелень сушена	0,25	0,32
				сіль йодована	0,15	0,22
				вода	10	15
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб пшеничний	30	30
Тех.карти МОЗ	Сік фруктовий	120	180	сік	120	180
Омельяненко,с.499	Фрукти сезонні(апельсин)	70	100	апельсин	70	100
Обід						
Омельяненко,с.464	Салат з пекінської капусти	50	60	пекінська капуста	38	44
				цибуля зелена	7	9
				цукор	1	2
				олія соняшникова	3	4
				сіль йодована	0,2	0,3
Омельяненко,с.472	Суп-Харчо (ЗП)	200	250	картопля	35	50
				морква	8	12
				цибуля ріпчаста	8	12
				масло вершкове	1,5	1,5
				рис	5	10
				томатний сік	5,2	5,2
				часник	5	5
				сметана 20%	3	6
Омельяненко,с.505	Каша пшоняна в'язка (ЗП)	100	150	пшоно	24,5	37
				масло вершкове	1,5	1,5
				вода	80	120
Омельяненко,с.410	Зрази рибні січені (Р)	60	90	хек	32	48
				хліб пшеничний	9	14
				молоко	13	19
				цибуля ріпчаста	9	13
				олія соняшникова	1	2
				рис	1	2
				яйце куряче	4	5
				сухарі панірувальні	3	5
				олія соняшникова	2	2
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30
Тех.карти МОЗ	Напій з шипшини	150	180	плоди шипшини сушені	15	18
				вода	100	150
Підвечірок						
	Пиріжок з ягодами	45	55	борошно	23	28
				молоко	20	35
				ягоди с/м	18	25
				яйце куряче	2	2
				масло вершкове	2	2
				олія соняшникова	2	3
				цукор	5	5
				дріжджі	1	1,5
	Ряжанка (МП)	100	120	ряжанка	100	125
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100	банан	70	100

4 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							
2,00	3,00	3,00	4,50	30,50	45,75	151,00	225,75
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
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	25,00

6,40	5,33	8,30	9,80	40,40	62,15	258,10	357,85
обід							
0,28	0,33	0,05	0,06	0,84	0,99	3,45	4,05
1,51	2,42	2,86	2,60	10,96	23,73	76,71	102,63
4,26	6,39	4,80	7,16	21,00	31,25	143,40	214,99
6,45	9,03	3,75	5,26	6,88	9,63	86,66	121,33
0,42	0,49	0,00	0,00	11,10	11,70	41,00	45,00
2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
15,02	20,76	13,86	17,48	60,68	87,20	422,32	559,10
підвечірок							
18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	278,17	349,65
0,20	0,02	0,08	0,08	7,45	7,45	31,29	31,29
5,45	6,01	0	0	8,86	19,78	98,4	146,7
1,05	1,5	0,35	0,5	14,7	21	67,2	96
24,79	30,10	12,11	15,42	57,58	81,42	475,06	623,64

Вівторок							
сніданок							
0,59	0,71	2,09	2,12	3,73	4,54	34,45	38,01
2,81	3,52	2,70	3,39	18,64	23,30	134,37	167,97
12,10	17,20	2,50	3,50	1,10	1,50	74,40	105,40
5,45	6,01	0	0	8,86	19,78	98,4	146,7
0,63	0,90	0,14	0,20	5,64	8,10	30,10	43,00
21,58	28,34	7,43	9,21	37,97	57,22	371,72	501,08
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
4,70	5,80	2,60	3,30	26,40	33,00	156,10	195,10
5,53	8,58	6,81	11,06	4,60	7,88	91,86	150,27
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
16,13	21,06	16,95	23,29	63,02	78,64	470,45	606,67
підвечірок							
5,52	6,89	5,71	6,78	15,59	19,73	134,60	165,89
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
2,30	0,23	2,90	2,90	0,00	0,00	36,00	36,00
1,05	1,50	0,35	0,50	14,70	21,00	67,20	96,00
10,97	10,72	11,36	12,58	40,19	57,13	308,90	393,99
48,68	60,12	35,74	45,08	141,18	192,99	1151,07	1501,74
						1385,00	1700,00
						83,11%	88,34%

Середа							
сніданок							
1,10	1,65	3,87	5,80	2,96	4,44	51,05	76,57
9,89	13,19	7,57	10,09	31,45	41,94	233,51	311,34
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
13,81	18,02	13,84	18,29	57,91	76,58	414,86	547,71
Обід							
0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,34	38,83	65,20
4,07	5,52	1,91	2,8	15,33	21,23	92,55	129,06
3,70	4,70	3,80	4,90	22,30	27,90	132,00	165,00
11,66	17,49	1,32	1,98	12,35	18,52	107,90	161,86
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
22,53	31,34	11,14	14,85	69,09	98,46	457,98	648,64
Підвечірок							
12,93	18,34	9,70	14,78	16,64	23,55	201,90	295,37
0,52	0,63	0,09	0,10	22,50	27,00	85,50	102,60
0,25	0,35	0,25	0,35	7,26	9,80	30,00	40,00
13,70	19,32	10,04	15,23	46,40	60,35	317,40	437,97
50,04	74,36	43,51	58,29	118,48	170,85	1190,24	1634,32
						1385,00	1700,00
						85,94%	96,14%

Четвер							
сніданок							
0,40	0,60	1,80	2,70	4,90	7,30	37,10	55,70
8,80	13,20	6,97	10,46	15,28	22,92	154,19	221,58
2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
5,45	6,01	4,70	5,20	8,86	19,78	98,40	146,70
16,75	21,91	15,87	20,76	38,94	59,90	360,79	495,08
Обід							
1,13	1,69	3,47	5,21	3,05	4,57	47,96	71,94
2,95	3,68	4,58	5,73	18,61	23,26	128,57	160,71
8,76	13,15	10,01	15,02	5,10	7,64	145,56	218,33
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
15,18	20,90	20,61	28,54	39,75	55,94	408,79	578,50
Підвечірок							
6,61	8,31	7,46	9,35	24,43	29,34	190,32	233,82
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
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	25,00
1,05	1,50	0,35	0,50	14,70	21,00	67,20	96,00
12,06	12,14	13,11	15,15	49,03	66,74	364,62	461,92
43,99	39,05	38,42	48,89	97,64	142,46	1134,20	1535,50
						1385,00	1700,00

