

УЗГОДЖЕНО:

Начальник Запорізького міського
управління ГУ Держпродспоживслужби
в Запорізькій області
Сергій ОНИЩЕНКО _____
«___» _____ 2021 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказ № _____ від _____
Директор дошкільного навчального закладу
№121 «Космос»
Ольга УДАЧІНА _____
«___» _____ 2021 р.

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ НА ЗИМОВИЙ ПЕРІОД**II ТИЖДЕНЬ**

<u>ПОНЕДІЛОК</u>														
Збірник рецептур, № сторінки	Найменування страви	Вікова категорія		Склад продуктів готової страви	маса нетто (г/мл)		Хімічний склад, г							
		Вихід (г/мл)	Вихід (г/мл)		Вага нетто на 1 порцію		білки (53-58 г)		жири (44-56 г)		вуглеводи (194-240)		енергетична цінність, ккал (1385-1700)	
		ясла	сад		ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
		ясла	сад		ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
СНІДАНОК							СНІДАНОК							
Омельяненко, с.464	Салат з пекінської капусти	50	60	цибуля зелена	7	9	0,90	0,90	2,80	2,80	3,40	3,40	42,40	42,40
				цукор	1	2								
				олія 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	6,20	9,64	5,03	9,69	24,45	34,95	170,78	269,97
				вода	105	150								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				сир твердий	12	19								
Тех.карти МОЗ	Омлет «Скрамбл» (МП)	50	50	яйця курячі	40	40	5,40	5,40	6,90	6,90	3,70	3,70	97,70	97,70
				молоко	7,5	7,5								
				борошно	5	5								
				сіль йодована	0,2	0,2								
				масло вершкове	1	1								
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Омельяненко, с.512	Чай каркаде	150	180	вода	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	25,00
				квітки гібіскуса	1,8	2,2								

				цукор	0	6,3								
Омельяненко,с.440	фрукти сезонні свіжі (банан)	70	100	банан	70	100	0,90	1,20	0,06	0,08	13,08	17,44	54,00	72,00
РАЗОМ							15,50	19,24	17,19	21,87	54,53	75,89	435,98	578,17
ОБІД							ОБІД							
Тех.карти МОЗ	Салат з моркви та яблуку	50	75	морква	28	42	0,28	0,33	0,05	0,06	0,84	0,99	3,45	4,05
				яблуку	20,5	30,8								
				цукор	0,2	0,2								
				лимонна кислота	0,2	0,2								
				олія соняшникова	2,5	2,5								
				сіль йодована	0,2	0,2								
Омельяненко,с.472	Суп овочевий	160	200	картопля	30	39	1,60	2,03	2,08	2,43	8,02	10,18	56,86	70,45
				цибуля ріпчаста	4	5								
				морква	8	10								
				капуста б/к	15	19								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				горошок зелений	8	9								
				сметана	3	5								
				зелень	2	3								
				вода	100	125								
Омельяненко,с.506	Каша рисова розсипчаста (ЗП)	100	150	рис	36	54	2,57	3,86	3,26	4,89	25,89	38,82	145,25	217,88
				вода	75	115								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				сіль йодована	0,3	0,3								
Омельяненко,с.410	Зрази рибні січені (Р)	60	90	хек	32	48	7,39	11,07	7,63	9,35	8,55	13,75	132,51	183,26
				хліб	9	14								
				молоко	13	19								
				цибуля ріпчаста	9	13								
				олія соняшникова	1	2								
				рис	1	2								
				яйце куряче	4	5								
				сухарі	3	5								
				олія соняшникова	5	5								
Омельяненко,с.515	Компот зі свіжих (заморожених) ягід	150	180	ягоди с/м	32,4	38,9	0,24	0,28	0,15	0,18	3,09	10,57	15,6	56,42
				вода	135	162								
				цукор	0	10								
	Хліб житній цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
РАЗОМ							14,18	19,67	15,57	19,31	56,29	84,21	424,77	603,16

ПІДВЕЧІРОК							ПІДВЕЧІРОК							
Омельяненко,с.495	Пудинг сирно-морквяний з ягідним кюлі (МП)	140/25	180/25	сир кисло-молочний	84	111	17,90	23,63	12,53	16,11	23,09	29,67	271,55	351,80
				крупа манна	10	13								
				цукор	7,5	7,5								
				яйце куряче	11	14								
				молоко	25	32								
				морква	26	34								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				ванільний цукор	0,2	0,2								
				ягідне кюлі	25	25								
Тех.карти МОЗ	Ягідне кюлі	25	25	ягоди	25	25	0,28	0,28	0,15	0,15	7,80	7,80	33,65	33,65
				цукор	2,5	2,5								
				вода	5	5								
Тех.карти МОЗ	Напій з шипшини	150	180	плоди шипшини сушені	15	18	4,2	5,6	0	0	18	24	85,2	113,6
				вода	100	150								
РАЗОМ							22,38	29,51	12,68	16,26	48,89	61,47	390,40	499,05
РАЗОМ ЗА ДЕНЬ							52,06	68,42	45,44	57,44	159,71	221,57	1251,15	1680,38
													1385,00	1700,00
													90,34%	98,85%

ВІВТОРОК

Збірник рецептур, № сторінки	Найменування страви	Вікова категорія		Склад продуктів готової страви	маса нетто (г/мл)		Хімічний склад, г							
		Вихід (г/мл)	Вихід (г,мл)		Вага нетто на 1 порцію		білки (53-58 г)		жири (44-56 г)		вуглеводи (194-240)		енергетична цінність, ккал (1385-1700)	
		ясла	сад		ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
		СНІДАНОК				СНІДАНОК								
Тех.карти МОЗ	Соте овочеве	50	50	суміш овочей с/м	61	61	0,40	0,60	1,80	2,70	4,90	7,30	37,10	55,70
				олія соняшникова	2,5	2,5								
				петрушка свіжа	5	5								
				сіль йодована	0,3	0,3								
Омельяненко,с.507	Каша гречана розсипчаста	100	120	крупа гречана	25	30	3,22	4,48	4,46	4,79	15,85	22,17	116,82	150,32
				вода питна	52	62,4								
				сіль йодована	0,3	0,4								
				масло вершкове	1,5	1,5								
Омельяненко,с.394	Гуляш курячий	50	80	куряче філе	36	60	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39
				цибуля ріпчаста	8	12								
				морква	13	16								
				борошно	1	2								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				олія соняшникова	2	3								
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,30	2,40	2,40	9,90	9,90	71,70	71,10
	сир твердий (МП)	10	10	сир твердий	10	10	2,30	0,23	2,90	2,90	0,00	0,00	36,00	36,00
Омельяненко,с.514	Какао на молоці (МП)	160	180	молоко	140	160	5,45	6,01	4,70	5,20	8,86	19,78	98,40	146,70
				какао	4	4								
				цукор	0	7,5								
РАЗОМ							20,44	25,17	26,35	34,26	42,38	63,58	489,00	668,21
ОБД							ОБД							
Омельяненко,с.472	Суп з галушками (МП)	160	250	картопля	47	72	1,95	2,99	2,53	3,90	12,66	19,28	81,02	124,06
				цибуля ріпчаста	11	17								
				морква	8	11								
				сметана	2	5								
				масло вершкове	1	1,5								

				олія соняшникова	1	1								
				вода (бульон)	110	180								
				галушки										
				борошно	4	6								
				яйце куряче	1	1								
				молоко	5	8								
Тех.карти МОЗ	Лінівi голубці з яловичини	150	180	яловичина	60	72	8,90	10,70	13,70	16,40	15,00	17,90	222,40	266,90
				цибуля ріпчаста	9	10,8								
				морква	10,5	12,6								
				капуста	45	54								
				крупа рисова	15	18								
				томатний сік	27,3	32,7								
				сметана	12	14,4								
				олія соняшникова	4,5	5,4								
				сіль йодована	0,5	0,5								
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Омельяненко,с.516	Компот із сушених фруктів	150	180	фрукти сушені	15	18	0,42	0,49	0,00	0,00	11,10	11,70	41,00	45,00
				цукор	0	7,5								
				вода	150	180								
				кислота лимонна	0,1	0,1								
РАЗОМ							13,37	16,28	18,63	22,70	48,66	58,78	415,52	507,06
ПІДВЕЧІРОК							ПІДВЕЧІРОК							
Тех.карти МОЗ	Пиріжок з родзинками (МП)	75	85	борошно	22	30	2,70	3,90	2,80	3,90	23,30	16,60	135,00	182,50
				яйце куряче	6	6								
				цукор	4,2	5,6								
				молоко	13	20								
				масло вершкове	2	2								
				дріжджі	2	2								
				ванільний цукор	1	1								
				родзинки	16	16								
				олія соняшникова	1	1								
Омельяненко,с.437	Йогурт (МП)	100	120	йогурт	100	125	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	1,70	36,15
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні (банан)	70	100	банан	70	100	1,05	1,50	0,35	0,50	14,70	21,00	67,20	96,00
РАЗОМ							3,80	5,45	3,16	4,41	38,15	37,78	203,90	314,65
РАЗОМ ЗА ДЕНЬ							37,61	46,90	48,14	61,37	129,19	160,14	1108,42	1489,92
													1385,00	1700,00

СЕРЕДА

Збірник рецептур, № сторінки	Найменування страви	Вікова категорія		Склад продуктів готової страви	маса нетто (г/мл)		Хімічний склад, г							
		Вихід (г/мл)	Вихід (г,мл)		Вага нетто на 1 порцію		білки (53-58 г)		жири (44-56 г)		вуглеводи (194-240)		енергетична цінність, ккал (1385-1700)	
		ясла	сад		ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
		СНІДАНОК			СНІДАНОК									
Омельяненко,с.428	Каша пшоняна в'язка (ЗП)	100	150	пшоно	24,5	36,7	3,44	4,30	4,02	5,02	19,80	24,74	130,09	162,60
				масло вершкове	1,5	1,5								
				вода	80	120								
Омельяненко,с.395	Філе індички, тушковане з овочами в сметанному соусі (МП)	100/2	150/5	індичка	50	75	13,37	20,08	5,75	8,16	9,03	14,67	142,9	227,08
				олія соняшникова	4	6								
				картопля	34	50								
				морква	15	23								
				цибуля ріпчаста	7	10								
				горошок зелений конс.	3	5								
				соус сметанный										
				сметана 20%	2	5								
				борошно	0,5	1,5								
				вода	30	60								
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Омельяненко,с.437	Какао на молоці (МП)	150	180	какао	3	4	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	1,7	36,15
				молоко	160	180								
				цукор	0	8,1								
Омельяненко,с.499	Фрукти сезонні (апельсин)	70	100	апельсин	70	100	0,63	0,90	0,14	0,20	5,64	8,10	30,10	43,00
РАЗОМ							19,59	27,43	12,32	15,79	44,52	57,59	375,89	539,93
ОБІД							ОБІД							
Омельяненко,с.464	Соте овочеве	50	50	суміш овочей с/м	61	61	0,28	0,33	0,05	0,06	0,84	0,99	3,45	4,05
				олія соняшникова	2,5	2,5								
				петрушка свіжа	5	5								
				сіль йодована	0,3	0,3								
Омельяненко,с.368		150	200	буряк	39	52	1,82	2,00	2,75	3,10	13,27	15,00	82,54	95,20

Тех.карти МОЗ	Фрукти сезонні свіжі (яблуко)	70	100	яблуко	70	100	0,25	0,35	0,25	0,35	7,26	9,8	30	40
РАЗОМ							15,82	20,15	7,78	9,75	42,22	55,00	296,70	380,50
РАЗОМ ЗА ДЕНЬ							56,61	74,36	43,51	58,29	118,48	170,85	1143,28	1512,78
													1385,00	1700,00
													82,55%	88,99%

ЧЕТВЕР

Збірник рецептур, № сторінки	Найменування страви	Вікова категорія		Склад продуктів готової страви	маса нетто (г/мл)		Хімічний склад, г							
		Вихід (г/мл)	Вихід (г,мл)		Вага нетто на 1 порцію		білки (53-58 г)		жири (44-56 г)		вуглеводи (194-240)		енергетична цінність, ккал (1385-1700)	
					ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад		
		ясла	сад		ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад				
СНІДАНОК							СНІДАНОК							
Збірник Клопотенко, с.28	Салат з капусти з зеленим горошком	50	75	капуста б/к	41,5	62,3	1,13	1,69	3,47	5,21	3,05	4,57	47,96	71,94
				горошок зелений с/м	4,5	6,8								
				олія соняшникова	2,5	3,8								
				насіння соняшника	1,8	2,6								
				сіль йодована	0,3	0,4								
Омельяненко,с.403	Каша пшенична в'язка "Артек" (ЗП)	110	160	крупа пшенична	33	50	3,11	5,57	4,17	4,23	19,2	34,3	181,12	197,57
				масло вершкове	1,5	1,5								
				вода	100	150								
				сіль йодована	0,3	0,4								
Омельяненко,с.486	Печеня по- домашньому зі свининою (МП)	100	150	свинина	40	60	8,89	14,21	10,1	16,03	5,41	8,36	148,32	234,62
				картопля	65	100								
				цибуля	7	10								
				морква	10	16								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				олія соняшникова	1	2								
				вода	25	50								
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Тех.карти МОЗ	Сік фруктовий	120	180	сік	120	180	0,72	1,08	0	0	13,6	20,3	59,2	88,7
РАЗОМ							15,95	24,65	20,14	27,87	51,16	77,43	507,70	663,93
ОБІД							ОБІД							
Омельяненко,с.500	Буряк, припущений зі сметаною (МП)	50	60	буряк	45	54	0,77	0,90	1,80	1,80	4,58	5,48	35,25	39,03
				сметана 15%	2	2								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				сіль йодована	0,2	0,3								
Омельяненко,с.376	Суп гречаний	180	200	картопля	48	61	2,95	3,68	4,58	5,73	18,61	23,26	128,57	160,71

				крупa гречана	10	10								
				цибуля ріпчаста	8	12								
				морква	8	12								
				олія соняшникова	2	3								
Омельяненко,с.403	Курячий рулет, фарширований вареним яйцем (Я)	55	80	цибуля ріпчаста	4	8	9,00	11,30	15,70	19,60	26,00	32,50	284,60	355,70
				хліб	10	15								
				яйце куряче	3	5								
				яйце куряче для начинки	9	11								
Тех.карти МОЗ	Узвар	150	180	сухофрукти	22,5	30	0,52	0,63	0,09	0,1	22,5	27	85,5	102,6
				вода	165	198								
	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
РАЗОМ							15,34	18,61	24,57	29,63	81,59	98,14	605,02	729,14
ПІДВЕЧІРОК							ПІДВЕЧІРОК							
Тех.карти МОЗ	Оладки кукурудзяні з морквою зі сметаною (ЗП), (МП), (Г)	100/15	150/22	борошно кукурудзяне	10	15	5,50	8,25	13,40	20,10	33,40	50,10	268,00	402,00
				борошно пшеничне	27	40,5								
				яйця курячі	8	12								
				вода	40	60								
				цукор	3	5								
				сода харчова	0,5	0,8								
				морква	39	58,5								
				олія соняшникова	6	9								
	сметана 20% жирності (МП)	15	22	сметана	15	22	0,70	0,98	25,00	35,00	0,80	1,12	51,50	72,10
	Ряжанка (МП)	100	120	ряжанка	100	120	4,50	5,40	6,00	7,20	6,00	7,20	99,00	118,80
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні (банан)	70	100	банан	70	100	1,05	1,50	0,35	0,50	14,70	21,00	67,20	96,00
РАЗОМ							11,75	16,13	44,75	62,80	54,90	79,42	485,70	688,90
РАЗОМ ЗА ДЕНЬ							43,04	35,82	69,32	92,43	150,09	197,86	1149,92	1506,74
РАЗОМ ЗА ДЕНЬ													1385,00	1700,00
РАЗОМ ЗА ДЕНЬ													83,03%	88,63%

П'ЯТНИЦЯ

Збірник рецептур, № сторінки	Найменування страви	Вікова категорія		Склад продуктів готової страви	маса нетто (г/мл)		Хімічний склад, г							
		Вихід (г/мл)	Вихід (г,мл)		Вага нетто на 1 порцію		білки (53-58 г)		жири (44-56 г)		вуглеводи (194-240)		енергетична цінність, ккал (1385-1700)	
		ясла	сад		ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад		
		ясла	сад		ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад		
СНІДАНОК							СНІДАНОК							
Омельяненко,с.464	Салат з пекінської капусти	50	60	пекінська капуста	38	44	0,28	0,33	0,05	0,06	0,84	0,99	3,45	4,05
				цибуля зелена	7	9								
				цукор	1	2								
				олія соняшникова	3	4								
				сіль йодована	0,2	0,3								
Омельяненко,с.485	Плов із м`ясом курчачим (МП)	95	170	курчаче філе	50	95	10,36	19,44	11,81	22,66	12,59	21,55	198,52	368,48
				рис	16	27								
				мало вершкове	1,5	1,5								
				олія соняшникова	1	2								
				цибуля ріпчаста	4	8								
				морква	4	8								
				вода	45	85								
Омельяненко,с.514	Какао на молоці (МП)	160	180	какао	4	5	5,45	6,01	0,00	0,00	8,86	19,78	98,40	146,70
				молоко	160	180								
				цукор	0	7,5								
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
	Сир твердий (МП)	10	10	сир	10	10	2,3	0,23	2,9	2,9	0	0	36	36
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні (банан)	70	100	банан	70	100	1,50	0,35	0,50	14,70	21,00	67,20	96,00	
РАЗОМ							21,99	28,46	17,66	42,72	53,19	119,42	503,47	626,33
ОБІД							ОБІД							
Тех.карти МОЗ	Соте овочеве	50	50	суміш овочей с/м	73,1	73,1	0,90	0,90	2,80	2,80	3,40	3,40	42,40	42,40
				олія соняшникова	2,5	2,5								
				петрушка свіжа 5	5	5								
				сіль йодована	0,3	0,3								
Омельяненко,с.361	Суп польовий (МП)	200	250	картопля	35	50	1,69	3,12	2,96	2,82	10,73	23,27	76,99	103,81
				цибуля ріпчаста	8	12								

				морква	8	12								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				пшоно	5	10								
				сметана	3	6								
Омельяненко,с.492	Котлети рибні (Р)	30	60	минтай	30	60	6,36	12,50	6,74	12,44	6,20	12,07	111,23	209,59
				олія соняшникова	3	6								
				молоко	9	19								
				яйце куряче	3	5								
				цибуля ріпчаста	4	8								
				хліб пшеничний	7	14								
				сухарі панірувальні	3	5								
Омельяненко,с.500	Картопля відварна з маслом (МП)	110	150	картопля	109	148	2,22	3,00	2,62	2,77	17,81	24,00	107,04	138,24
				масло вершкове	1,5	1,5								
				сіль йодована	0,3	0,4								
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Омельяненко,с.515	Компот зі свіжих (заморожених) ягід	150	180	ягоди с/м	32,4	38,9	0,24	0,28	0,15	0,18	3,09	10,57	15,60	56,42
				вода питна	135	162								
				цукор	0	10								
РАЗОМ							13,51	21,90	17,67	23,41	51,13	83,21	424,36	621,56
ПІДВЕЧІРОК							ПІДВЕЧІРОК							
Тех.карти МОЗ	Печиво вівсяне (МП)	60	80	борошно	15	20	5,10	6,70	3,70	5,00	29,30	39,10	168,00	224,00
				вівсяні пластівці	22,2	29,6								
				цукор	3	4								
				вершкове мало	1,5	1,5								
				олія	6	9								
				сода харчова	0,2	0,2								
	Йогурт (МП)	100	120	йогурт	100	120	4,50	5,40	6,00	7,20	6,00	7,20	99,00	118,80
Омельяненко,с.499	Фрукти сезонні (апельсин)	70	100	апельсин	70	100	0,63	0,90	0,14	0,20	5,64	8,10	30,10	43,00
РАЗОМ							10,23	13,00	9,84	12,40	40,94	54,40	297,10	385,80
РАЗОМ ЗА ДЕНЬ							45,73	63,36	24,51	78,53	145,26	257,03	1224,93	1633,69
РАЗОМ ЗА ДЕНЬ													1385,00	1700,00
РАЗОМ ЗА ДЕНЬ													88,44%	96,10%