

УЗГОДЖЕНО:
 Начальник управління
 державного нагляду за
 дотриманням санітарного
 законодавства ТУ
 Держпродспоживслужби
 Запорізькій області
 Світлана ВЛАСЮВА
 " " 2021 р.



Примірне чотиритижневе меню

3 тиждень

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) | | Хімічний склад,г | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------|-------------------------|-----|--------------------------------|---------------|------|------------------|-------|---------------|------|---------------------|-------|--|--------|
| | | ясла | сад | | ясла | сад | білки (53-58 г) | | жири(44-56 г) | | вуглеводи (194-240) | | енергетична цінність, ккал (1385-1700) | |
| | 3 ТИЖДЕНЬ | | | | | | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад |
| | Понеділок | | | | | | понеділок | | | | | | | |
| | Сніданок | | | | | | сніданок | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Булгур (ЗП) | 100 | 120 | булгур | 40 | 48 | 3,90 | 4,60 | 3,20 | 3,80 | 21,90 | 26,30 | 145,60 | 174,70 |
| | | | | вода питна | 72 | 86,4 | | | | | | | | |
| | | | | сіль йодована | 0,3 | 0,4 | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Фрігата (МП), (Я) | 50 | 75 | яйце куряче | 40 | 60 | 7,60 | 11,40 | 2,24 | 3,36 | 2,70 | 3,97 | 63,1 | 94,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|-----|-----|------------------------|------|------|-------------------|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| | | | | | | | | | | | | | 5 | 2 |
| | | | | 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.5 12 | Чай каркаде | 150 | 180 | вода | 150 | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 0,00 | 25,0 0 |
| | | | | квітки гібіскуса | 1,8 | 2,2 | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 0 | 6,3 | | | | | | | | |
| | хліб пшеничний цільнозерновий | 30 | 30 | хліб | 30 | 30 | 2,10 | 2,10 | 2,40 | 2,40 | 9,90 | 9,90 | 71,1 0 | 71,1 0 |
| | сир твердий (МП) | 10 | 10 | сир | 10 | 10 | 2,3 | 0,23 | 2,9 | 2,9 | 0 | 0 | 36 | 36 |
| Омельяненко,с.4 40 | фрукти сезонні свіжі (банан) | 70 | 100 | банан | 70 | 100 | 0,90 | 1,20 | 0,06 | 0,08 | 13,0 8 | 17,4 4 | 54,0 0 | 72,0 0 |
| | | | | | | | 16,8 0 | 19,53 | 10,8 0 | 12,5 4 | 47,5 8 | 64,1 1 | 369, 85 | 473, 52 |
| | | | | | | | | | обід | | | | | |
| | Обід | | | | | | | | | | | | | |
| Збірник Клопотенко, с.36 | Салат з капусти з насінням | 50 | 75 | капуста б/к | 41,5 | 62,3 | 1,10 | 1,65 | 3,87 | 5,80 | 2,96 | 4,44 | 51,0 5 | 76,5 7 |
| | | | | 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.3 76 | Суп квасолевий | 200 | 250 | картопля | 35 | 50 | 3,04 | 4,52 | 1,80 | 2,69 | 11,8 8 | 17,4 2 | 77,0 3 | 113, 54 |
| | | | | цибуля ріпчаста | 8 | 12 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------|--------|------------------------|------|------|-----------|-------|-------------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| | | | | морква | 8 | 12 | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | | квасоля | 10 | 15 | | | | | | | | |
| Омельяненко, с.4 99 | Пюре картопляне (МП) | 110 | 150 | картопля | 91 | 124 | 2,58 | 3,53 | 2,46 | 5,01 | 16,0 7 | 21,9 1 | 99,5 5 | 150, 47 |
| | | | | 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 | 8,07 | 11,30 | 1,50 | 2,20 | 10,4 0 | 14,5 0 | 81,3 0 | 113, 80 |
| | | | | 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.5 15 | Компот зі свіжих (заморожених) фруктів | 150 | 180 | ягоди с/м | 32,4 | 38,9 | 0,24 | 0,28 | 0,15 | 0,18 | 3,09 | 10,5 7 | 15,6 | 56,4 2 |
| | | | | 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 |
| | | | | | | | 17,1 3 | 23,38 | 12,1 8 | 18,2 8 | 54,3 0 | 78,7 4 | 395, 63 | 581, 90 |
| | Підвечірок | | | | | | | | підвечірок | | | | | |
| Омельяненко, с.4 13 | Сирники рожеві з молочним соусом солодким (МП) | 100/30 | 130/40 | сир кисломолочний | 88 | 112 | 17,6 2 | 22,12 | 11,4 9 | 15,7 7 | 15,4 4 | 17,2 7 | 230, 66 | 293, 52 |
| | | | | морква | 16 | 20 | | | | | | | | |
| | | | | яйце куряче | 4 | 5 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|-----|-----|---------------------|------|------|-------------------|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--|
| | | | | соняшникова | | | | | | | | | | | |
| | | | | томатний сік | 5,2 | 5,2 | | | | | | | | | |
| | хліб пшеничний цільнозерновий | 30 | 30 | хліб | 30 | 30 | 2,10 | 2,30 | 2,40 | 2,40 | 9,90 | 9,90 | 71,7 0 | 71,1 0 | |
| | сир твердий (МП) | 10 | 10 | сир твердий | 10 | 10 | 2,30 | 0,23 | 2,90 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 36,0 0 | 36,0 0 | |
| Омельяненко,с.5 14 | Какао на молоці | 160 | 180 | какао | 4 | 5 | 5,45 | 6,01 | 0,00 | 0,00 | 8,86 | 19,78 | 98,40 | 146,7 0 | |
| | | | | молоко | 160 | 180 | | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 0 | 7,5 | | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.4 40 | Фрукти сезонні(банан) | 70 | 100 | банан | 70 | 100 | 1,05 | 1,50 | 0,35 | 0,50 | 14,7 0 | 21,0 0 | 67,2 0 | 96,0 0 | |
| | | | | | | | 31,2 5 | 30,41 | 12,0 3 | 12,2 2 | 42,9 1 | 60,2 2 | 447, 90 | 525, 55 | |
| | Обід | | | | | | | | обід | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Соте овочево | 50 | 50 | суміш овочей с/м | 73,1 | 73,1 | 0,90 | 0,90 | 2,80 | 2,80 | 3,40 | 3,40 | 42,4 0 | 42,4 0 | |
| | | | | олія соняшникова | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | |
| | | | | петрушка свіжа 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | | сіль йодована | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.5 16 | Борщ Український (МП) | 200 | 250 | буряк свіжий | 15 | 20 | 2,70 | 3,48 | 2,34 | 3,73 | 12,5 2 | 17,0 6 | 81,3 9 | 114, 70 | |
| | | | | картопля | 35 | 43,8 | | | | | | | | | |
| | | | | морква | 8 | 10 | | | | | | | | | |
| | | | | цибуля ріпчаста | 8 | 10 | | | | | | | | | |
| | | | | том.сок | 16 | 20 | | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,4 | 1,8 | | | | | | | | | |
| | | | | лист лавровий | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | |
| | | | | квасоля свіжа | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | | вода | 150 | 187, | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|-----|-----|----------------------|------|-----|-----------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| | | | | | | 5 | | | | | | | | |
| | | | | сіль йодована | 0,6 | 0,8 | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.3 99 | Тюфтельки курячі з рисом (МП) | 100 | 150 | філе куряче | 45 | 75 | 12,7 2 | 20,30 | 4,75 | 6,98 | 12,7 8 | 17,1 6 | 146, 38 | 211, 68 |
| | | | | рис | 10 | 15 | | | | | | | | |
| | | | | цибуля ріпчаста | 8 | 12 | | | | | | | | |
| | | | | морква | 8 | 12 | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | | яйце куряче | 4 | 4 | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 3 | 4 | | | | | | | | |
| | | | | борошно | 5 | 5 | | | | | | | | |
| | | | | томатний сік | 5,2 | 5,2 | | | | | | | | |
| | Хліб житній цільнозерновий | 30 | 30 | хліб | 30 | 30 | 2,10 | 2,10 | 2,40 | 2,40 | 9,90 | 9,90 | 71,1 0 | 71,1 0 |
| Тех.карти МОЗ | Кисіль із заморожених фруктів | 120 | 150 | ягоди с/м | 28,8 | 36 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 6,20 | 7,40 | 27,6 0 | 33,1 0 |
| | | | | вода питна | 108 | 135 | 18,6 2 | 26,98 | 12,2 9 | 15,9 1 | 44,8 0 | 54,9 2 | 368, 87 | 472, 98 |
| | | | | крохмаль картопл. | 5,4 | 6,8 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------------------------|-----|-----|---------------------|-----|-----|------|-------|-------------------|------|-----------|-----------|------------|------------|--|
| | Підвечірок | | | | | | | | підвечірок | | | | | | |
| Омельяненко,с.5 10 | Пиріжок з родзинками (МП) | 75 | 85 | олія соняшникова | 1 | 1 | 3,05 | 4,16 | 2,80 | 3,83 | 28,0 7 | 38,2 9 | 142, 64 | 194, 51 | |
| | | | | яйце куряче | 6 | 6 | | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | | молоко | 13 | 20 | | | | | | | | | |
| | | | | дріжджі | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| | | | | родзинки | 16 | 16 | | | | | | | | | |
| | | | | ванільний цукор | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| | Йогурт (МП) | 100 | 120 | йогурт | 100 | 125 | 11,0 | 13,20 | 4,50 | 5,40 | 18,4 | 22,1 | 159, | 190, | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------|-----|-----|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
| | | | | | | | 0 | | | | 3 | 0 | 00 | 80 |
| Тех.карти МОЗ | Фрукти сезонні свіжі(мандарин) | 70 | 100 | мандарин | 70 | 100 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.464 | Салат вітамінний | 50 | 60 | капуста б/к | 23 | 27 | 0,59 | 0,71 | 2,09 | 2,12 | 3,73 | 4,54 | 34,45 | 38,01 |
| | | | | морква | 9 | 11 | | | | | | | | |
| | | | | яблука | 16 | 20 | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 2 | 2,4 | | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Кус кус розсипастий | 120 | 150 | кускус | 58,8 | 73,5 | 3,12 | 3,90 | 1,76 | 2,20 | 17,60 | 22,00 | 104,08 | 130,10 |
| | | | | 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 | 13,37 | 20,08 | 5,75 | 8,16 | 9,03 | 14,67 | 142,9 | 227,08 |
| | | | | буряк 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 кукрудзяний | 2 | 3 | | | | | | | | |
| | | | | лим.сік | 1,5 | 2,25 | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 1,5 | 2,25 | | | | | | | | |
| | хліб пшеничний цільнозерновий | 30 | 30 | хліб пшеничний | 30 | 30 | | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Узвар | 150 | 180 | сухофрукти | 22,5 | 27 | 0,52 | 0,63 | 0,09 | 0,1 | 22,5 | 27 | 85,5 | 102, 6 |
| | | | | вода питна | 165 | 220 | | | | | | | | |
| Омельяненнко,с.4 99 | Фрукти сезонні(апельсин) | 70 | 100 | апельсин | 70 | 100 | 0,63 | 0,90 | 0,14 | 0,20 | 5,64 | 8,10 | 30,10 | 43,00 |
| | | | | | | | 18,2 3 | 26,22 | 9,83 | 12,7 8 | 58,5 | 76,3 1 | 397, 03 | 540, 79 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обід | | | | | | | | | | | | | |
| Омельяненнко,с.4 24 | Буряк, тушкований з цибулею | 45 | 73 | буряк | 46 | 75 | 0,76 | 1,25 | 1,56 | 2,59 | 6,12 | 10,34 | 38,83 | 65,20 |
| | | | | цибуля ріпчаста | 4,5 | 7 | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 1,5 | 2,5 | | | | | | | | |
| | | | | корінь петрушки | 0,75 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 1 | 2 | | | | | | | | |
| Омельяненнко,с.3 79 | Суп польовий (МП) | 200 | 250 | картопля | 35 | 50 | 1,69 | 3,12 | 2,96 | 2,82 | 10,7 3 | 23,2 7 | 76,9 9 | 103, 81 |
| | | | | цибуля ріпчаста | 8 | 12 | | | | | | | | |
| | | | | морква | 8 | 12 | | | | | | | | |
| | | | | пшоно | 5 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | | сметана 20 % | 3 | 6 | | | | | | | | |
| Омельяненнко,с.5 | Макаронні вироби | 120 | 150 | макарони | 40 | 50 | 2,81 | 3,52 | 2,70 | 3,39 | 18,6 | 23,3 | 134, | 167, |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|-----|-----|--------------------------|------|------|-------------------|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| 05 | відварні (МП) | | | | | | | | | | 4 | 0 | 37 | 97 |
| | | | | вода | 120 | 150 | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Болоньезе з яловичини | 70 | 100 | яловичина | 42 | 60 | 3,90 | 4,25 | 4,25 | 5,90 | 5,70 | 6,90 | 84,4 6 | 101, 40 |
| | | | | цибуля ріпчаста | 14 | 20 | | | | | | | | |
| | | | | часник свіжий | 1,2 | 1,7 | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 1,4 | 2 | | | | | | | | |
| | | | | том.сік | 18,2 | 26 | | | | | | | | |
| | | | | бульон овочевий | 35 | 50 | | | | | | | | |
| | | | | сіть йодована | 0,2 | 0,3 | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 2 | 3 | | | | | | | | |
| | хліб пшеничний цільнозерновий | 30 | 30 | хліб | 30 | 30 | 2,10 | 2,10 | 2,40 | 2,40 | 9,90 | 9,90 | 71,1 0 | 71,1 0 |
| Омельяненко,с.5 15 | Компот зі свіжих(заморожених) фруктів | 150 | 180 | ягоди с/м | 32,4 | 38,9 | 0,24 | 0,28 | 0,15 | 0,18 | 3,09 | 10,5 7 | 15,6 0 | 56,4 2 |
| | | | | вода | 135 | 162 | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 0 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | | | | 11,5 0 | 14,52 | 14,0 2 | 17,2 8 | 54,1 8 | 84,2 8 | 421, 35 | 565, 90 |
| | Підвечірок | | | | | | | | Підвечірок | | | | | |
| Омельяненко,с.4 93 | Запіканка сирна (МП) | 110 | 140 | сир кисломолочн ий | 84 | 111 | 16,7 3 | 22,10 | 10,4 4 | 13,8 5 | 20,4 0 | 25,6 4 | 239, 82 | 312, 26 |
| | | | | 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 | 4,2 | 5,6 | 0 | 0 | 18 | 24 | 85,2 | 113,6 |
| | | | | вода | 150 | 180 | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.44 0 | Фрукти сезонні(банан) | 70 | 100 | банан | 70 | 100 | 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% |
| | Четвер | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Сніданок</u> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Салат з моркви та яблук | 50 | 75 | морква | 28 | 42 | 0,40 | 0,60 | 1,80 | 2,70 | 4,90 | 7,30 | 37,10 | 55,70 |
| | | | | яблуко свіже | 20,5 | 30,8 | | | | | | | | |
| | | | | соус "Вінегрет" | 2 | 3 | | | | | | | | |
| | | | | лим.кислота | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 1,7 | 2,5 | | | | | | | | |
| | | | | сіть йодована | 0,1 | 0,2 | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 0,1 | 0,2 | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.5 07 | Каша пшенична в'язка "Артек" (МП) | 110 | 160 | крупа пшенична | 34,3 | 49,9 | 3,11 | 5,57 | 4,17 | 4,23 | 19,20 | 34,30 | 181,12 | 197,57 |
| | | | | вода | 103,1 | 149,9 | | | | | | | | |
| | | | | сіть 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 | 4,85 | 6,79 | 5,80 | 8,21 | 1,75 | 2,42 | 79,50 | 110,65 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-----|-----|-------------------|------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | 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 | 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 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 20,30 | 59,20 | 88,70 |
| | | | | | | | 11,18 | 16,14 | 14,17 | 17,54 | 49,35 | 74,22 | 428,02 | 523,72 |
| | Обід | | | | | | | | Обід | | | | | |
| 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 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.3 76 | Борщ буряковий (МП) | 200 | 250 | буряк | 39 | 52 | 2,95 | 3,68 | 4,58 | 5,73 | 18,61 | 23,26 | 128,57 | 160,71 |
| | | | | 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 | 5,35 | 8,02 | 9,31 | 13,96 | 13,12 | 19,68 | 154,45 | 231,67 |
| | | | | 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 | 2,10 | 2,10 | 2,40 | 2,40 | 9,90 | 9,90 | 71,10 | 71,10 | |
| Омельяненко,с.5 15 | Компот зі свіжих (заморожених) фруктів | 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 | 135 | 162 | 11,77 | 15,77 | 19,91 | 27,48 | 47,77 | 67,98 | 417,68 | 591,84 | |
| | | | | цукор | 0 | 10 | | | | | | | | | |
| | Підвечірок | | | | | | | | Підвечірок | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Запіканка пшонона з гарбузом (Я), (МП) | 150 | 200 | гарбуз свіжий | 42 | 56 | 5,10 | 6,80 | 4,82 | 6,43 | 43,34 | 57,79 | 239,48 | 319,31 | |
| | | | | 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.5 14 | Какао на молоці (МП) | 160 | 180 | какао | 4 | 5 | 5,45 | 6,01 | 0 | 0 | 8,86 | 19,78 | 98,4 | 146,7 | |
| | | | | молоко | 160 | 180 | | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 0 | 7,5 | | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.44 0 | Фрукти сезонні(банан) | 70 | 100 | банан | 70 | 100 | 1,05 | 1,50 | 0,35 | 0,50 | 14,70 | 21,00 | 67,20 | 96,00 | |
| | | | | | | | 11,60 | 14,31 | 5,17 | 6,93 | 66,90 | 98,57 | 405,08 | 562,01 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------|-----|-----|------------------------|------|------|-------------------------|--------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | | | | | | <u>34,5</u> <u>5</u> | <u>31,16</u> | <u>25,0</u> <u>8</u> | <u>34,4</u> <u>1</u> | <u>128,</u> <u>27</u> | <u>186,</u> <u>85</u> | <u>1250</u> <u>,78</u> | <u>1677</u> <u>,57</u> |
| | | | | | | | | | | | | | <u>1385</u> <u>,00</u> | <u>1700</u> <u>,00</u> |
| | | | | | | | | | | | | | 90,3 1% | 98,6 8% |
| | П'ятниця | | | | | | - | - | | | | | | |
| | Сніданок | | | | | | - | - | | | | | | |
| 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 | 42,4 0 | 42,4 0 |
| | | | | оля соняшникова | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | |
| | | | | петрушка свіжа | 5 | 5 | | | | | | | | |
| | | | | сіть йодована | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | |
| Збірник Клопотенко, с.140 | Мак енд чіз (МП) | 100 | 150 | макаронні вироби | 18 | 27 | 5,60 | 7,40 | 7,20 | 9,10 | 12,0 6 | 16,0 7 | 135, 30 | 180, 40 |
| | | | | сир твердий | 10 | 15 | | | | | | | | |
| | | | | сіть йодована | 0,3 | 0,5 | | | | | | | | |
| | | | | соус бешамель | 40 | 60 | | | | | | | | |
| | | | | борошно | 1,6 | 2,4 | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 2 | 3 | | | | | | | | |
| | | | | молоко | 34 | 51 | | | | | | | | |
| | | | | сіть йодована | 0,1 | 0,2 | | | | | | | | |
| Збірник Клопотенко, с.136 | Палички курячі (Я) | 50 | 75 | філе куряче | 62,5 | 93,8 | 16,7 9 | 25,18 | 2,68 | 4,02 | 8,55 | 12,8 3 | 125, 63 | 188, 44 |
| | | | | паприка мелена | 0,15 | 0,23 | | | | | | | | |
| | | | | панірувальні сухарі | 4,5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | | яйце куряче | 5 | 7,5 | | | | | | | | |
| | | | | борошно | 5 | 7,5 | | | | | | | | |
| | | | | сіть йодована | 0,4 | 0,5 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|-----|-----|---------------------|------|------|-----------|-------|-------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| | хліб пшеничний цільнозерновий | 30 | 30 | хліб пшеничний | 30 | 30 | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.5 14 | Какао з молоком (МП) | 160 | 180 | какао | 3 | 4 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,01 | 0,15 | 0,18 | 4,70 | 36,1 5 |
| | | | | молоко | 140 | 160 | | | | | | | | |
| | | | | вода | 20 | 20 | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 0 | 7,5 | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.4 99 | Фрукти сезонні(апельсин) | 70 | 100 | апельсин | 70 | 100 | 0,63 | 0,90 | 0,14 | 0,20 | 5,64 | 8,10 | 30,1 0 | 43,0 0 |
| | | | | | | | 23,9 7 | 34,43 | 12,8 3 | 16,1 3 | 29,8 0 | 40,5 8 | 338, 13 | 490, 39 |
| | Обід | | | | | | | | Обід | | | | | |
| Омельяненко,с.4 40 | Салат з вареного буряка | 70 | 93 | буряк | 71 | 95 | 1,07 | 1,43 | 4,07 | 5,1 | 7,1 | 9,5 | 65,7 8 | 84,8 5 |
| | | | | олія соняшникова | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.4 72 | Суп овочевий (МП) | 160 | 200 | картопля | 47 | 72 | 1,60 | 2,03 | 2,08 | 2,43 | 8,02 | 10,1 8 | 56,8 6 | 70,4 5 |
| | | | | 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.4 10 | Рулет рибний (Р), (МП) | 70 | 100 | минтай | 40,1 | 57,3 | 8,64 | 17,49 | 3,36 | 4,96 | 6,21 | 9,19 | 89,40 | 151,6 2 |
| | | | | хліб пшеничний | 10,5 | 15 | | | | | | | | |
| | | | | молоко | 14 | 20 | | | | | | | | |
| | | | | цибуля | 7,5 | 10,7 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|-----|-----|----------------------|------|------|-----------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|--|
| | | | | ріпчаста | | | | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 1,9 | 2,7 | | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.4 15 | Картопля відварна (МП) | 110 | 150 | картопля | 109 | 148 | 1,66 | 2,07 | 1,49 | 1,86 | 13,3 2 | 16,6 5 | 75,8 6 | 94,8 3 | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | |
| | | | | сіть йодована | 0,4 | 0,5 | | | | | | | | | |
| | хліб пшеничний цільнозерновий | 30 | 30 | хліб | 30 | 30 | 2,10 | 2,10 | 2,40 | 2,40 | 9,90 | 9,90 | 71,1 0 | 71,1 0 | |
| 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 | 150 | 180 | 19,2 7 | 30,72 | 13,4 0 | 16,7 5 | 62,5 5 | 79,4 2 | 444, 20 | 586, 45 | |
| | Підвечірок | | | | | | | | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Сінабон з цукром (МП) | 60 | 80 | борошно | 27 | 36 | 3,50 | 4,60 | 6,60 | 8,90 | 24,0 0 | 32,0 0 | 160, 80 | 214, 40 | |
| | | | | 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 | | | 4,50 | 5,40 | 6,00 | 7,20 | 6,00 | 7,20 | 99,0 0 | 118, 80 | |
| Омельяненко,с.4 40 | Фрукти сезонні(банан) | 70 | 100 | банан | 70 | 100 | 1,05 | 1,5 | 0,35 | 0,5 | 14,7 | 21 | 67,2 | 96 | |
| | | | | | | | 9,05 | 11,50 | 12,9 5 | 16,6 0 | 44,7 0 | 60,2 0 | 327, 00 | 429, 20 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|-----------|-------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | 52,2 9 | 76,65 | 24,5 1 | 49,4 8 | 137, 05 | 180, 20 | 1109 ,33 | 1506 ,04 |
| | | | | | | | | | | | | | 1385 ,00 | 1700 ,00 |
| | | | | | | | | | | | | | 80,1 0% | 88,5 9% |