

УЗГОДЖЕНО:

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

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказ № _____ від _____
Директор ДНЗ №101
Тетяна МАМУНЧАК _____
«__» _____ 2021 р

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ НА ЗИМОВИЙ ПЕРІОД 3 ТИЖДЕНЬ

Збірник рецептур, № сторінки	Найменування страви	Вихід готової страви (г)		склад продуктів готової страви	Вага нетто на 1 порцію									
		Вікова категорія			ясла	сад	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
Понеділок сніданок					Понеділок 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	Фрітата (МП), (Я)	50	75	яйце куряче	40	60	7,60	11,40	2,24	3,36	2,70	3,97	63,15	94,72
				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	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								
	хліб пшеничний цільозерновий	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 свіжі (банан)	70	100	банан	70	100	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

Понеділок обід					Понеділок обід										
Збірник Клопотенко,	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	51,05	76,57	
				горошок зелений с/м	4,5	6,8									
				олія	2,5	3,8									
				насіння соняшника	1,8	2,6									
				сіль йодована	0,3	0,4									
Омельяненн	Суп квасолевий	200	250	картопля	35	50	3,04	4,52	1,80	2,69	11,88	17,42	77,03	113,54	
				цибуля ріпчаста	8	12									
				морква	8	12									
				масло вершкове	1,5	1,5									
				квасоля	10	15									
Омельяненн кос.499	Пюре картопляне (МП)	110	150	картопля	91	124	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	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	10,40	14,50	81,30	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									
Омельяненн кос.515	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	15,6	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	
							17,13	23,38	12,18	18,28	54,30	78,74	395,63	581,90	

Понеділок підвечірок					Понеділок підвечірок									
Омельяненн кос.413	Сирники рожеві з молочним соусом солодким (МП)	100/ 30	130/4 0	сир кисломолочний	88	112	17,62	22,12	11,49	15,77	15,44	17,27	230,66	293,52
				морква	16	20								
				яйце куряче	4	5								
				борошно	10	10								
				цукор	2	3								
				олія соняшникова	3	5								
Омельяненн кос.413	Соус молочний солодкий (МП)	30	40	молоко	10	20	0,60	0,80	1,47	1,84	4,15	5,50	30,42	40,46
				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	4,20	5,60	0,00	0,00	18,00	24,00	85,20	113,60
				вода	150	180	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
													1385,00	1700,00
													80,27%	88,41%

Вівторок Сніданок					Вівторок Сніданок									
Омельяненко с.396	Бігос овочево- курчачий (МП)	120	160	філе куряче	45	75	20,35	20,37	6,38	6,42	9,45	9,54	174,60	175,75
				капуста б/к	100	120								
				цибуля ріпчаста	8	12								
				морква	8	12								
				масло вершкове	2	3								
				олія соняшникова	2	3								
				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	71,70	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	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								
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
							31,25	30,41	12,03	12,22	42,91	60,22	447,90	525,55

Вівторок підвечірок				Вівторок підвечірок										
Омельяненко с.510	Пиріжок з родзинками (МП)	75	85	олія соняшникова	1	1	3,05	4,16	2,80	3,83	28,07	38,29	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	11,00	13,20	4,50	5,40	18,43	22,10	159,00	190,80
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 обід

Середа обід

Омельяненко с.424	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								
Омельяненко с.379	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								
				пшоно	5	10								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				сметана 20 %	3	6								
Омельяненко с.505	Макаронні вироби відварні (МП)	120	150	макарони	40	50	2,81	3,52	2,70	3,39	18,64	23,30	134,37	167,97
				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	84,46	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								
				сіль 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	71,10	71,10
Омельяненко с.515	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								
				цукор	0	10								
							11,50	14,52	14,02	17,28	54,18	84,28	421,35	565,90

Середа підвечірок				Середа підвечірок										
Омельяненко с.493	Запіканка сирна (МП)	110	140	сир кисломолочний	84	111	16,73	22,10	10,44	13,85	20,40	25,64	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 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
							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 сніданок

Четвер сніданок

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.507	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								
				сіть 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

Четвер підвечірок				Четвер підвечірок										
Тех.карти МОЗ	Запіканка пшоняна 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.514	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.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
							11,60	14,31	5,17	6,93	66,90	98,57	405,08	562,01
							34,55	31,16	25,08	34,41	128,27	186,85	1250,78	1677,57
													1385,00	1700,00
													90,31%	98,68%

П'ятниця сніданок					Пятница 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	42,40	42,40
				олія 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	12,06	16,07	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	16,79	25,18	2,68	4,02	8,55	12,83	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.514	Какао з молоком (МП)	160	180	какао	3	4	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	4,70	36,15
				молоко	140	160								
				вода	20	20								
				цукор	0	7,5								
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
							23,97	34,43	12,83	16,13	29,80	40,58	338,13	490,39

П'ятниця обід

П'ятниця обід

Омельяненко с.440	Салат з вареного буряка	70	93	буряк	71	95	1,07	1,43	4,07	5,1	7,1	9,5	65,78	84,85
				олія соняшникова	4	5								
Омельяненко с.472	Суп овочевий (МП)	160	200	картопля	47	72	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.410	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	151,62
				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	1,66	2,07	1,49	1,86	13,32	16,65	75,86	94,83
				масло вершкове	1,5	1,5								
				сіль 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	71,10	71,10
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	19,27	30,72	13,40	16,75	62,55	79,42	444,20	586,45

П'ятниця підвечірок					П'ятниця підвечірок									
Тех.карти МОЗ	Сінабон з цукром (МП)	60	80	борошно	27	36	3,50	4,60	6,60	8,90	24,00	32,00	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	99,00	118,80
Омельяненко с.440	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	12,95	16,60	44,70	60,20	327,00	429,20
							52,29	76,65	24,51	49,48	137,05	180,20	1109,33	1506,04
													1385,00	1700,00
													80,10	88,59
													%	%