

ЗГОДЖЕНО:

начальник управління
ржавного нагляду за
триманням санітарного
кодакства ГУ
ржпродспоживслужби в
порізькій області
ітлана ВІАСОВА



2 тиждень

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)		Хімічний склад,г									
		ясла	сад		ясла	сад	білки (53-58 г)		жирн(44-56 г)		вуглеводи (194-240)		енергетична цінність, ккал (1385-1700)			
							вс.б	с.б.г	вс.б	с.б.г	вс.б	с.б.г	вс.б	с.б.г		
2 ТИЖДЕНЬ																
Понеділок																
Сніданок																
Тех.карти МОЗ	Соте овоче	50	50	суміш овочей с/м оля соняшникова петрушка свіжа 5 сіль йодована	61 2,5 5 0,3	61 2,5 5 0,3	0,90	2,80	3,40	3,40	42,40	42,40				
Омельяненко,с.506	Макаронні вироби з твердим сиром	105/12	130/19	макаронні вироби	35	50	6,20	5,03	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	50	50	яйця курячі молоко борошно сіль йодована масло вершкове	40 7,5 5 0,2	40 7,5 5 0,2	5,40	6,90	3,70	3,70	97,70	97,70				
				хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	2,10	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10				
С. Клопотенко, с.244	Чай каркаде	150	180	чай цукор	0,2 0	0,3 7,5	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	25,00				
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні свіжі (банан)	70	100	вода банан	150 70	180 100	0,90	0,06	13,08	17,44	54,00	72,00				
				Обід			15,50	17,19	54,53	75,89	435,98	578,17				
Омельяненко,с.464	Салат з пекінської капусти	50	60	пекінська капуста	38	44	0,28	0,05	0,84	0,99	3,45	4,05				

Тех.карти МОЗ	Вівторок		Вівторок		0,60	0,40	42	28	морква	75	50	Вівторок			37,10	55,70	
	Сніданок	Обід	Вечеря	Сніданок								Обід	Вечеря				
									яблуко			1,80	2,70	4,90	7,30		
							20,5	30,8	цукор								
							0,2	0,2	лимонна кислота								
							2	0,2	олія соняшникова								
							2,5	2,5	олія соняшникова								
							0,2	0,2	сіль йодована								
Омельяненко, с.507							25	30	крупа гречана		100	120	4,48	4,79	15,85	22,17	116,82
							52	62,4	вода питна								
							0,3	0,4	сіль йодована								
							1,5	1,5	масло вершкове								
Омельяненко, с.394							36	60	кураче філе		50	80	11,55	16,27	2,87	4,43	128,98
							8	12	цибуля ріпчаста								
							13	16	морква								
							1	2	борошно								
							1,5	1,5	масло вершкове								
							2	3	олія соняшникова								
							30	30	хліб		30	30	2,40	2,40	9,90	9,90	71,70
							10	10	сир твердий		10	10	2,30	2,90	0,00	0,00	36,00
Омельяненко, с.514							140	160	молоко		160	180	6,01	5,20	8,86	19,78	146,70
							4	4	какао								
							0	7,5	цукор				26,35	34,26	47,38	63,58	489,00
Омельяненко, с.472							47	72	картопля		160	250	2,99	3,90	12,66	19,28	81,02
							11	17	цибуля ріпчаста								
							8	11	морква								
							2	5	сметана								
							1	1,5	масло вершкове								
							1	1	олія соняшникова								
							110	180	вода(бульон)								
									галушки								
							4	6	борошно								
							1	1	яйце куряче								
							5	8	молоко								
Тех.карти МОЗ							60	72	яловичина		150	180	8,90	10,70	16,40	17,90	222,40
							9	10,8	цибуля ріпчаста								
							10,5	12,6	морква								
							45	54	капуста								
							15	18	крупа рисова								
							27,3	32,7	томатний сік								
							12	14,4	сметана								
							4,5	5,4	олія соняшникова								
							0,5	0,5	сіль йодована								
							30	30	хліб		30	30	2,10	2,40	9,90	9,90	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	13,37	16,28	18,63	22,70	48,66	58,78	415,52	507,06
	Підвечірок									підвечірок				
Тех.карти МОЗ	Пиріжок з родзинками	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	5	5								
				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	150	200	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
							3,80	5,45	3,16	4,41	38,15	37,78	203,90	314,65
							37,61	46,90	48,14	61,37	129,19	160,14	1108,42	1489,92
													1385,00	1700,00
													80,03%	87,64%

	Четвер										сніданок	47,96	71,94		
	Сніданок	50	75	капуста б/к	41,5	62,3	1,13	1,69	3,47	5,21				3,05	4,57
Збірник Клопотенко, с.28	Салат з капусти з зеленим горошком	50	75												
				горошок зелений с/м	4,5	6,8									
				оля соняшникова	2,5	3,8									
				насіння соняшника	1,8	2,6									
				сіль йодована	0,3	0,4									
Омельяненко, с.403	Каша пшенична в'язка	110	160	крупя 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.507	Курячий рулет, фарширований вареним яйцем	55	80	куряче філе	36	60	8,89	14,21	10,1	16,03	5,41	8,36	148,32	234,62	
				цибуля ріпчаста	4	8									
				хліб	10	15									
				яйце куряче	3	5									
				яйце куряче для начинки	9	11									
				оля соняшникова	2	3									
Тех.карти МОЗ	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10	
	Сік фруктовий	120	180	сік	120	180	0,72	1,08	0	0	13,6	20,3	59,2	88,7	
							15,95	24,65	20,14	27,87	51,16	77,43	507,70	663,93	

		Обіл					Обіл					
		50	60		0,77	0,90	1,80	1,80	4,58	5,48	35,25	39,03
Омельяненко, с.500	Буряк, припущений зі сметаною	50	60									
	сметана 15%			45	54							
	масло вершкове			2	2							
	сіль йодована			1,5	1,5							
	картопля			0,2	0,3							
Омельяненко, с.376	Суп гречаний	180	200	48	61	3,68	4,58	5,73	18,61	23,26	128,57	160,71
	крупа гречана			10	10							
	цибуля ріпчаста			8	12							
	морква			8	12							
	олія соняшникова			2	3							
	сметана			3	5							
Тех.карти МОЗ	Печеня по-домашньому зв свининою	100	200	40	80	11,30	15,70	19,60	26,00	32,50	284,60	355,70
	картопля			65	130							
	цибуля ріпчаста			7	13							
	морква			10	19							
	мало вершкове			1,5	1,5							
	олія соняшникова			1	2							
	вода			25	50							
Тех.карти МОЗ	Узвар	150	200	22,5	30	0,63	0,09	0,1	22,5	27	85,5	102,6
	сухофрукти			165	220							
	вода			30	30							
	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30		30	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
	хліб			15,34	18,61		24,57	29,63	81,59	98,14	605,02	729,14
	Підвечірок											
Тех.карти МОЗ	Оладки кукурудзяні з морквою зі сметаною	100/15	150/22	10	15	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	15	22	15	22	0,70	25,00	35,00	0,80	1,12	51,50	72,10
	Ряжанка	150	200			4,50	6,00	7,20	6,00	7,20	99,00	118,80
Омельяненко, с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100			1,05	0,35	0,50	14,70	21,00	67,20	96,00
						11,75	16,13	44,75	62,80	79,42	485,70	688,90
						43,04	69,32	92,43	150,09	197,86	1149,92	1506,74
											1385,00	1700,00
											83,03%	88,63%
	П'ятниця											
	Сніданок											
Омельяненко, с.464	Салаг з пекінської капусти	50	60	38	44	0,33	0,05	0,06	0,84	0,99	3,45	4,05
	цибуля зелена			7	9							
	цукор			1	2							

Омельяненко, с. 485	Плов із м'ясом курячим	95	170		оля соняшникова	3	4		19,44	11,81	22,66	12,59	21,55	198,52	368,48
					куряче філе	16	27								
					рис										
					мало вершкове	1,5	1,5								
					оля соняшникова	1	2								
					цибуля ріпчаста	4	8								
					морква	4	8								
					вода	45	85								
Омельяненко, с. 514	Какао на молоці	160	180		какао	4	5	5,45	4,01	0,00	0,00	8,86	19,78	98,40	146,70
					молоко	160	180								
					цукор	0	7,5								
	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	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	
								21,99	28,46	17,66	42,72	53,19	119,42	503,47	626,33
Обід															
Тех.карти МОЗ	Соте овоче	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
					оля соняшникова	2,5	2,5								
					петрушка свіжа 5	5	5								
					сіль йодована	0,3	0,3								
Омельяненко, с. 361	Суп польовий	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	30	60		минтай	30	60	6,36	12,50	6,74	12,44	6,20	12,07	111,23	209,59
					оля 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	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 цільозерновий	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	13,51	21,90	17,67	23,41	51,13	83,21	424,36	621,56
Шівецьрок															
Тех.карти МОЗ	Печиво вієсєне	60	80		борошно	15	20	5,10	6,70	3,70	5,00	29,30	39,10	168,00	224,00

