

УЗГОДЖЕНО:

Начальник управління
державного нагляду за
дотриманням санітарного
законодавства ГУ
Держпродспоживслужби в
Запорізькій області
Світлана ВЛАСОВА
" " 2021 р.

Додаток 4
до наказу ДНЗ № 130р
від 31.12.2021

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

ПОНЕДІЛОК

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	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (ЗП)	120	150	крупя рисова	20,4	25,5	6,10	9,10	7,00	8,70	26,10	32,60	190,80	238,40	
				цибуля ріпчаста	7,2	9									
				часник свіжий	1,2	1,5									
				олія соняшникова	3,6	4,5									
				овочевий бульйон	75,2	94,1									
				горошок зелений с/м	12	15									
				сир твердий	9	11,3									
				сіль йодована	0,4	0,5									
Є. Клопотенко, с.244	Чай каркаде	150	180	вода	150	180	-	-	-	-	15,00	18,00	60,00	72,00	
				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	71,10	71,10	
Омельяненко, с.440	Фрукти сезонні свіжі (банан)	60	80	банан	70	100	0,90	1,20	0,06	0,08	13,08	17,44	54,00	72,00	
РАЗОМ							9,10	12,40	9,46	11,18	64,08	77,94	375,90	453,50	

ОБІД							ОБІД							
Омельяненко,с.358	Салат з вареного буряка	70	93	буряк	71	95	1,07	1,43	4,07	5,10	7,10	9,50	65,78	84,85
				олія соняшникова	4	5								
Омельяненко,с.375	Суп гороховий (МП)	200	250	горох	15	20	4,07	5,52	1,91	2,80	15,33	21,23	92,55	129,06
				картопля	15	20								
				цибуля ріпчаста	8	12								
				морква	8	12								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				зелень	2	2								
Клопотенко	Кус-кус розсипчастий (ЗП)	120	150	кус-кус	58,8	73,5	4,70	5,80	2,60	3,30	26,40	33,00	156,10	195,10
				вода питна	58,8	73,5								
				сіль йодована	1	1,2								
				масло вершкове	1,5	1,5								
Омельяненко,с.409	Котлети рибні (Р)	60	90	риба	43	65	7,74	13,75	4,50	6,08	8,25	9,70	104,00	148,10
				цибуля ріпчаста	5,5	8,3								
				яйце куряче	2	3								
				хліб пшеничний	6,9	10,3								
				борошно	2,3	3,4								
				олія рослинна	2,7	4,1								
				сіль йодована	0,18	0,27								
Клопотенко	Узвар	150	180	сухофрукти	22,5	30	0,52	0,63	0,09	0,10	22,50	27,00	85,50	102,60
				вода питна	165	220								
	Хліб житній цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
РАЗОМ							20,20	29,23	15,57	19,78	89,48	110,33	575,03	730,81
ПІДВЕЧІРОК							ПІДВЕЧІРОК							
Омельяненко,с.413	Запiканка сирна з манною крупою (МП)	100	125	сир кисломолочний	73	90	15,70	19,49	9,34	12,11	12,97	16,09	196,50	248,52
				крупа манна	7,5	9								
				яйце куряче	10	13,3								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				цукор	0	5								
				молоко	18	23								
Омельяненко,с.405	Соус молочний солодкий (МП)	10	20	молоко	5	10	0,70	1,00	1,71	2,30	4,80	6,90	35,49	50,57
				вода	5	10								
				масло вершкове	0,45	0,9								
				борошно	0,45	0,9								
				цукор	0	1,6								
				цукор ванiльний	0,01	0,01								

Омельяненко,с.517	Кисіль із заморожених фруктів (ягід)	150	180	ягоди	36	43,2	0,34	0,39	0,06	0,08	9,95	20,45	44,10	84,95
				вода	135	162								
				крохмаль	6,8	8,1								
				цукор	0	7,5								
РАЗОМ							16,74	20,88	11,11	14,49	27,72	43,44	276,09	384,04
РАЗОМ ЗА ДЕНЬ							46,04	62,51	36,14	45,45	181,28	231,71	1227,02	1568,35
													1385,00	1700,00
													88,59%	92,26%

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	Тушкована капуста з курячим м'ясом та овочами	100	150	філе куряче	48	72	17,21	22,95	8,83	11,77	7,64	10,19	191,96	255,94
				капуста білокачанна	70,5	94								
				морква	15	20								
				цибуля ріпчаста	15	20								
				перець солодкий білий	15	26								
				томатний сок	19,5	32,5								
				олія соняшникова	4,5	6								
				сіль йодована	0,5	0,8								
Тех.карти МОЗ	Сік фруктовий (Ф)	120	180	сік	120	180	0,72	1,08	0,00	0,00	13,60	20,30	59,20	88,70
	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
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,30	2,40	2,40	9,90	9,90	71,70	71,10
РАЗОМ							22,33	26,56	14,13	17,07	31,14	40,39	358,86	451,74
ОБІД							ОБІД							
Тех.карти МОЗ	Соте овочеве	50	50	суміш овочей с/м	61	61	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								
				сіль йодована	0,3	0,3								
Омельяненнко,с.372	Суп болгарський (Я), (ЗП)	200	250	вода питна	150	187,5	1,92	2,57	2,01	2,69	7,20	9,50	52,10	69,53
				картопля	35	43,8								
				яйце куряче	4	5								
				морква	8	10								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				крупа манна	3	3,8								
				цибуля ріпчаста	8	10								
				сметана 20%	3	3,8								
сіль йодована	0,6	0,8												

Омельяненнко,с.507	Каша гречана розсипчата (ЗП)	100	120	крупa 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								
Омельяненнко,с.480	Ковбаски по-Львівські в сметанно-томатному соусі (Я)	50	100	яловичина	40	75	10,01	11,40	11,39	13,14	11,59	13,65	173,69	201,44
				хліб пшеничний	25	25								
				цибуля ріпчаста	7	14								
				морква	6	13								
				борошно	5	10								
				молоко	13	25								
				яєце куряче	4	8								
				олія соняшникова	4	8								
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 питна	135	162								
	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							22,35	27,05	23,06	25,82	65,94	82,62	541,31	648,39
ПІДВЕЧІРОК							ПІДВЕЧІРОК							
Омельяненнко,с.509	Булка здобна (МП), (Я)	55	75	борошно	25	35	4,39	5,46	4,52	5,63	25,21	34,86	152,05	204,60
				масло вершкове	1,5	1,5								
				олія соняшникова	1	1								
				яєце куряче	5	6								
				цукор	5	7,5								
				молоко	15	20								
				дріжджі	2	3								
				ванільний цукор	1	1								
Омельяненнко,с.437	Какао з молоком (МП)	150	160	какао	3	4	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	4,70	36,15
				молоко	100	100								
				вода	50	60								
				цукор	0	7,5								
Омельяненнко,с.441	Яблуко, фаршироване сиром (МП; Я)	100	127	яблуко	73	94	11,03	14,00	6,00	7,60	21,22	27,21	178,04	226,80
				сир кисломолочний	55	70								
				яєце куряче	6,6	8								
				цукор	0	5								
РАЗОМ							15,47	19,51	10,53	13,24	46,58	62,25	334,79	467,55
РАЗОМ ЗА ДЕНЬ							60,15	73,12	47,72	56,13	143,66	185,26	1234,96	1567,68
												1385,00	1700,00	
												89,17%	92,22%	

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	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад		
СНІДАНОК							СНІДАНОК							
Омельяненко,с.464	Салат зі свіжої капусти та моркви	45	60	капуста	33	44	0,73	0,97	2,04	2,05	2,79	3,7	30,64	34,77
				морква	5	6								
				цибуля ріпчаста	5	7								
				олія соняшникова	2	2								
Омельяненко,с.505	Макарони відварні (МП)	120	150	макарони	40	50	4,23	5,27	4,07	4,18	27,97	34,95	167,87	201,57
				вода	120	150								
				масло вершкове	1,5	1,5								
Тех.карти МОЗ	Курка по-Італійські	60	85	філе куряче	72	102	12,1	17,2	2,5	3,5	1,1	1,5	74,4	105,4
				томатний сік	15,6	22,1								
				цибуля ріпчаста	4,8	6								
				часник сухий	0,6	0,9								
				сіль йодована	0,2	0,3								
				вода питна	15	21,3								
				олія соняшникова	1,8	2,6								
	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	гібіскус	1,8	2,2	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	7,65	30,55	36,26
				вода питна	150	180								
				цукор	0	6,3								
РАЗОМ							19,21	25,59	11,02	12,14	41,91	57,7	374,56	449,10
ОБІД							ОБІД							
Омельяненко,с.500	Ікра бурякова	50	60	буряк	38	45	64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27	39,75
				цибуля ріпчаста	5	7								
				олія соняшникова	1	2								
				лимонна кислота	0,01	0,01								
Омельяненко,с.368	Куліш (ЗП), (МП)	200	250	пшоно	8	10	1,52	2,52	2,77	2,72	10,54	17,09	64,63	103,64
				картопля	35	43								
				цибуля ріпчаста	8	10								
				морква	8	10								

				сіль йодована	0,6	0,8									
				масло вершкове	1,4	1,8									
				вода	180	225									
Омельяненко,с.395	М'ясо куряче, тушковане з овочами в сметанному соусі (МП)	100/2	150/5	філе куряче	50	75	10,37	15,69	13,79	21,05	8,88	13,84	200,62	307,06	
				олія соняшникова	4	6									
				картопля	34	50									
				морква	15	23									
				цибуля ріпчаста	7	10									
				зелений горошок	3	5									
				соус сметанный											
				сметана 20 %	2	5									
				борошно	0,5	1,5									
				вода	30	60									
Омельяненко,с.439	Компот зі свіжих яблук	150	180	яблука	23,3	27,9	0,08	0,11	0,08	0,11	1,98	10,38	27,45	31,45	
				вода	140	167,9									
				цукор	0	10									
	хліб пшеничний цільозерновий	30	30	хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1	
РАЗОМ							78,07	21,2	20,08	28,33	35,59	56,4	390,8	553,00	
ПІДВЕЧІРОК							ПІДВЕЧІРОК								
Омельяненко, с.493/489	Сирники зі сметанним соусом (МП), (Я)	105/10	120/11	сир кисломолочний	89	111	18,52	23,27	14,67	20,02	27,63	35,15	310,29	406,54	
				цукор	0	7,5									
				яйце	4	5									
				борошно	13	16									
				олія соняшникова	3	4									
				родзинки	8	11									
				соус сметанный											
				сметана 15 %	10	20									
				борошно	1	3									
				масло вершкове	1,5	1,5									
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									
Тех.карти МОЗ	Фрукти сезонні свіжі (мандарин)	70	100	мандарин	70	100	0,56	0,8	0,14	0,2	5,25	7,5	26,6	38	
РАЗОМ							23,28	29,67	14,81	20,22	50,88	66,65	422,09	558,14	
РАЗОМ ЗА ДЕНЬ							120,56	74,36	43,51	58,29	118,48	170,85	1187,45	1560,24	
													1385,00	1700,00	
													85,74%	91,78%	

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
		СНІДАНОК			СНІДАНОК									
Омельяненко,с.396	Бігос овочевий з м'ясом індички (МП)	120	160	індичка	45	75	15,98	25,46	5,27	8,02	9,51	11,93	146,94	219,69
				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	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
Тех.карти МОЗ	Сік фруктовий (Ф)	120	180	сік	120	180	0,72	1,08	0	0	13,6	20,3	59,2	88,7
	Сир твердий (МП)	10	10	сир твердий	10	10	2,3	0,23	2,9	2,9	0	0	36	36
РАЗОМ							21,10	28,87	10,57	13,32	33,01	42,13	313,24	415,49
ОБІД							ОБІД							
Тех.карти МОЗ	Салат з моркви та яблуку	50	75	морква	28	42	0,4	0,6	1,8	2,7	4,9	7,3	37,1	55,7
				яблуко свіже	20,5	30,8								
				олія соняшникова	2	3								
				цукор	0	1,5								
				сіть йодована	0,2	0,3								
Омельяненко,с.376	Суп квасолевий (МП)	200	250	вода	160	200	3,04	4,52	1,8	2,69	11,88	17,42	77,03	113,54
				картопля	35	43,8								
				цибуля ріпчаста	8	10								
				морква	8	10								
				масло вершкове	1,2	1,5								
				квасоля	10	12,5								
				сіть йодована	0,6	0,8								
Тех.карти МОЗ	Плов з крупи булгур та свинини (ЗП)	100	120	свинина	48	57,6	5,35	6,42	9,31	11,17	13,12	15,74	154,45	185,34
				крупа булгур	23	28								
				олія соняшникова	2,5	3								

				цибуля ріпчаста	4,5	5,4								
				морква	5	6								
				томатний сік	9,1	10,92								
				сіль йодована	0,3	0,4								
Омельяненко,с.515	Компот із 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 пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,1	2,1	2,4	2,4	9,9	9,9	71,1	71,1
РАЗОМ							11,13	13,92	15,46	19,14	42,89	60,93	355,28	482,1
ПІДВЕЧІРОК							ПІДВЕЧІРОК							
Тех.карти МОЗ	Запiканка пшoняна з гарбузом (ЗП; МП; Я)	120	150	гарбуз свiжий	33,6	42	5,10	6,80	4,82	6,43	43,34	57,79	239,48	319,31
				пшoно крупа	32,8	41								
				вода питна	64,8	81								
				яйця курячі	4,8	6								
				сiль йодована	0,1	0,2								
				цукор	4,8	6								
				oлiя соняшникoва	2,4	3								
				сметана	2,4	3								
				родзинки	12	15								
	Йогурт (МП)	100	120	йогурт	100	125	11,00	13,20	4,50	5,40	18,43	22,10	159,00	190,80
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							17,15	21,50	9,67	12,33	76,47	100,89	465,68	606,11
РАЗОМ ЗА ДЕНЬ							49,38	64,29	35,70	44,79	152,37	203,95	1134,20	1503,70
													1385,00	1700,00
													81,89%	88,45%

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		
СНІДАНОК							СНІДАНОК							
Омельяненко, с.355	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 ріпчаста	7	9								
				цукор	1	1,2								
				олія соняшникова	3	3,6								
				сіль йодована	0,2	0,3								
Омельяненко, с.507	Каша пшенична в'язка (ЗП) "Артек"	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								
				сіль йодована	0,3	0,5								
				масло вершкове	1,5	1,5								
Тех.карти МОЗ	Філе куряче, тушковане в соусі Гуляш	50	70	філе куряче	50	70	152,00	19,50	3,50	4,60	2,50	3,30	110,00	141,40
				томатний сік	20,28	28,34								
				сіль йодована	0,2	0,2								
				цукор	0,5	0,7								
				олія соняшникова	0,8	1,1								
				паприка мелена	0,4	0,6								
Омельяненко,с.514	Какао на молоці (МП)	160	180	какао	4	5	5,45	6,01	4,70	5,20	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
РАЗОМ							162,94	33,51	14,82	16,49	41,30	68,27	464,07	560,82
ОБІД							ОБІД							
Тех.карти МОЗ	Овочі, припущенні з соусом Бешамель (МП)	50	60	морква	20	24	2,00	2,40	2,20	2,60	3,70	4,00	43,10	51,75
				горошек зелений с/м	15	18								
				капуста б/к	10	12								
				сіль йодована	0,2	0,2								

	Ряжанка (МП)	100	120	ряжанка	100	125	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							5,22	7,50	6,44	7,80	31,74	42,10	270,90	350,90
РАЗОМ ЗА ДЕНЬ							187,26	68,72	24,51	42,82	123,12	183,42	1123,31	1497,75
												1385,00	1700,00	
												81,11%	88,10%	