



ЗГОДЖЕНО:

начальник управління  
державного нагляду за  
триманням санітарного  
конодавства ГУ  
держпродспоживслужби в  
порізькій області  
Літлана ВЛАСОВА



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)		жири(44-56 г)		вуглеводи (194-240)		енергетична цінність, ккал (1385-1700)	
							ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
<b>2 ТИЖДЕНЬ</b>														
<b>Понеділок</b>														
<b>Сніданок</b>														
Тех.карти МОЗ	Соте овочеве	50	50	суміш овочей с/м олія соняшникова петрушка свіжа 5 сіль йодована	61 2,5 5 0,3	61 2,5 5 0,3	0,90	0,90	2,80	2,80	3,40	3,40	42,40	42,40
Омельяненко, с.506	Макаронні вироби з твердим сиром	105/12	130/19	макаронні вироби вода масло вершкове сир твердий	35 105 1,5 12	50 150 1,5 19	6,20	9,64	5,03	9,69	24,45	34,95	170,78	269,97
Тех.карти МОЗ	Омлет Скрамбл	50	50	яйця курячі молоко борошно сіль йодована масло вершкове	40 7,5 5 0,2 1	40 7,5 5 0,2 1	5,40	5,40	6,90	6,90	3,70	3,70	97,70	97,70
С. Клопотенко, с.244	хліб пшеничний цільнозерновий Чай каркаде	30 150	30 180	хліб чай цукор вода	30 0,2 0 150	30 0,3 7,5 180	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
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
							15,50	19,24	17,19	21,87	54,53	75,89	435,98	578,17
<b>обід</b>														
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





УЗГОДЖЕНО:

Начальник управління  
державного нагляду за  
дотриманням санітарного  
законодавства ГУ  
Держпродспоживслужби в  
Запорізькій області  
Світлана ВЛАСОВА

" " 2021 р.

Примірне чотиритижневе меню на зимовий період для санаторних закладів дошкільної освіти (груп)

I тиждень

Збірник рецептур, № сторінки	Найменування страви	Вікова категорія		Склад продуктів готової страви	маса нетто (г/мл)		Хімічний склад,г							
		Вихід (г/мл)	Вихід (г,мл)		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
<b>I ТИЖДЕНЬ</b>														
<b>Понеділок</b>							<b>понеділок</b>							
Сніданок							<b>сніданок</b>							
Тех.карти МОЗ	Ризогто 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	2,4								
				цукор	10	15								
Омельяненко,с.440	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	50	хліб	30	50	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
	Фрукти сезонні свіжі (банан)	100	125	банан	100	125	0,90	1,20	0,06	0,08	13,08	17,44	54,00	72,00
							9,10	12,40	9,46	11,18	64,08	77,94	375,90	453,50
<b>II сніданок</b>														
	печиво цукрове	25	50	печиво	25	50								
	сік фруктовий	100	120	сік	100	120								
<b>Обід</b>							<b>обід</b>							
Омельяненко,с.440	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	200	250	горох	15	20	4,07	5,52	1,91	2,80	15,33	21,23	92,55	129,06

**УЗГОДЖЕНО:**

Начальник управління  
державного нагляду за  
дотриманням санітарного  
законодавства ГУ  
Держпродспоживслужби в  
Запорізькій області  
Світлана ВЛАСОВА

" " 2021 р.



2 тиждень

**Примірне чотиритижневе меню на зимовий період для санаторних закладів дошкільної освіти (груп)**

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)		жири(44-56 г)		вуглеводи (194-240)		енергетична цінність, ккал (1385-1700)	
							ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад	ясла	сад
	<b>2 ТИЖДЕНЬ</b>													
	<b>Понеділок</b>													
	<b>Сніданок</b>													
Тех.карти МОЗ	Соте овочеве	50	50	суміш овочей с/м олія соняшникова петрушка свіжа 5 сіль йодована	61 2,5 5 0,3	61 2,5 5 0,3	0,90	0,90	2,80	2,80	3,40	3,40	42,40	42,40
Омельяненко,с.506	Макаронні вироби з твердим сиром	105/12	130/19	макаронні вироби вода масло вершкове сир твердий	35 105 2 12	50 150 5 19	6,20	9,64	5,03	9,69	24,45	34,95	170,78	269,97
Тех.карти МОЗ	Омлет Скрамбл	50	50	яйця курячі молоко борошно сіль йодована масло вершкове	40 7,5 5 0,2 1	40 7,5 5 0,2 1	5,40	5,40	6,90	6,90	3,70	3,70	97,70	97,70
	хліб пшеничний цілнозерновий	30	50	хліб	30	50	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Є. Клопотенко, с.244	Чай каркаде	150	180	чай цукор вода	0,2 7 150	0,3 10 180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	25,00
Омельяненко,с.440	масло вершкове фрукти сезонні свіжі (банан)	5 100	10 125	масло вершкове банан	5 100	10 125	0,90	1,20	0,06	0,08	13,08	17,44	54,00	72,00
	<b>II сніданок</b>						15,50	19,24	17,19	21,87	54,53	75,89	435,98	578,17

## УЗГОДЖЕНО:

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



## Примірне чотиритижневе меню на зимовий період для санаторних закладів дошкільної освіти (груп)

3 тижень

Збірник рецептур, № сторінки	Найменування страви	Вихід готової страви(г)		склад продуктів готової страви	маса нетто(г)		Хімічний склад,г									
		Вікова категорія			Вікова категорія		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		
<b>З ТИЖДЕНЬ</b>																
<b>Понеділок</b>																
	Сніданок															
Тех.карти МОЗ	Булгур	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	3	5										
Тех.карти МОЗ	Чахохбілі з куркою	100	150	філе куряче	68	102	7,60	11,40	2,24	3,36	2,70	3,97	63,15	94,72		
				олія соняшникова	3	4,5										
				цибуля ріпчаста	40	60										
				часник свіжий	0,5	0,75										
				том.сік	20,8	31,2										
				петрушка	0,5	0,75										
				сіль йодована	0,3	0,45										
				вода питна	20	30										
Є. Клопотенко, с.244	Чай каркаде	150	180	чай	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	25,00		
				цукор	15	18										
				вода	150	180										
	хліб пшеничний цілнозерновий	30	50	хліб	30	50	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10		
	сир твердий	5	10	сир	5	10	2,3	0,23	2,9	2,9	0	0	36	36		
Омельяненко, с.440	фрукти сезонні свіжі (банан)	100	125	банан	100	125	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		
<b>II сніданок</b>																
Збірник Клопотенко, с.13	Закритий бутерброд з маслом та медом	60	75	мед	24	30										
				масло вершкове	4	5										
				хліб пшеничний	32	40										
	Сік фруктовий	100	120	сік	100	120										
	Обід															
<b>обід</b>																

**УЗГОДЖЕНО:**

Начальник управління  
державного нагляду за  
дотриманням санітарного  
законодавства ГУ  
Держпродспоживслужби в  
Запорізькій області  
Світлана ВЛАСОВА

" " 2021 р.



**Примірне чотиритижневе меню на зимовий період для санаторних закладів дошкільної освіти (груп)**

**4 тиждень**

Збірник рецептур, № сторінки	Найменування страви	Вихід готової страви(г,мл)		Склад продуктів готової страви	маса нетто (г/мл)		Хімічний склад,г							
		Вікова категорія			Вікова категорія		білки (53-58 г)		жири(44-56 г)		вуглеводи (194-240)		енергетична цінність, ккал (1385-1700)	
		ясла	сад		ясла	сад	ясла	сир	ясла	сир	ясла	сир	ясла	сир
<b>4 ТИЖДЕНЬ</b>														
<b>Понеділок</b>														
	Сніданок													
Тех.карти МОЗ	Плов фруктовий	150	200	яблука	24	32	2,00	3,00	3,00	4,50	30,50	45,75	151,00	225,75
				курага	11,3	15								
				родзинки	7,5	10								
				крупа рисова	30	40								
				вода	90	120								
				цукор	2,3	4								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				сіль харчова	0,2	0,3								
	хліб пшеничний цілнозерновий	30	50	хліб	30	50	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
	сир твердий	5	10	сир твердий	5	10	2,3	0,23	2,9	2,9	0	0	36	36
С. Клопотенко, с.244	Чай каркаде	150	180	чай	0,2	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	25,00
				цукор	15	18								
				вода	150	180	6,40	5,33	8,30	9,80	40,40	62,15	258,10	357,85
	<b>II сніданок</b>													
	печиво	25	50	печиво	25	50								
	сік фруктовий	100	120	сік	100	120								
	<b>Обід</b>													
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.380	Суп рисовий	200	250	рис	5	10	1,51	2,42	2,86	2,60	10,96	23,73	76,71	102,63