

**І ТИЖДЕНЬ**

**ПОНЕДІЛОК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Макаронні вироби відварні  Вихід: 63/80 | Макарони  Масло вершкове  Вода | 20  3  60 | 25  5  80 |
| Яйце варене  Вихід:24/48 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Огірок свіжий  Вихід: 38/48 | Огірок | 40 | 50 |
| Чай з молоком (сгущеним)  Вихід:150/180 | Цукор  Чай  Молоко або  Згущене молоко  Вода | 10  0,2  110  30  40/150 | 13  0,2  130  40  50/180 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом  Вихід:30/5 40/ 5 | Хліб  Масло вершкове | 30  5 | 40  10 |
| **Сніданок**  **2** | Сік  Вихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Суп гороховий  Вихід:150/200 | Горох  Картопля  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Вода | 10  40  5  5  2  120 | 15  50  10  10  3  170 |
| Пюре картопляне  Вихід:120/ 140 | Картопля  Масло вершкове  Молоко | 140  2  20 | 170  6  30 |
| Сосиска  Вихід:60/100 | Сосиска | 60 | 100 |
| Салат зі свіжої капусти  Вихід: 50/60 | Капуста  Цибуля  Цукор  Олія | 48  8  2  3 | 55  11  3  4 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Сирники зі сметанним соусом  Вихід: 100/8 120/20 | Сир кисломолочний Борошно  Яйце  Цукор  Олія  Сметана  Борошно  Вода | 88  10  4,5  10  3  2  0,5  6 | 112  15  5,5  12  5  5  1,5  15 |
| Кавовий напій на молоці  Вихід:150/180 | Молоко  Цукор  Кава |  | 150  10  1 |

**ВІВТОРОК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна манна  Вихід:180/ 200 | Крупа манна  Молоко  Цукор  Масло вершкове | 10  170  5  2 | 10  180  5  5 |
| Хліб з вершковим маслом, сиром  Вихід:30/5/7 40/5/12 | Хліб  Масло вершкове  Сир твердий | 30  5  7 | 40  5  12 |
| Чай з молоком  Вихід:150/180 | Чай  Цукор  Молоко  Вода | 0,2  10  60  90 | 0,2  15  80  100 |
| **Сніданок 2** | Сік  Вихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Куліш  Вихід:150/200 | Пшоно  Картопля  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Бульон | 5  40  5  5  2  120 | 10  50  10  13  4  180 |
| Ікра бурякова  Вихід:110/140 | Буряк  Цибуля  Олія | 140  5  2 | 160  10  3 |
| Тюфтельки курячі з рисом  Вихід: 60/80 | Чверть куряча  Рис  Цибуля  Морква  Борошно  Томат  Олія  Масло вершкове | 60  8  5  5  3  2  3  2 | 100  10  8  10  4  2  4  3 |
| Хліб житній  Вхід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Котлета рибна  Вихід:50/95 | Риба  Хліб  Молоко  Борошно  Олія  Яйце куряче  Цибуля | 50  5  5  3  3  4  5 | 112  10  10  5  4  4  10 |
| Картопля відварна  Вихід:110/140 | Картопля  Масло вершкове | 140  2 | 170  5 |
| Помідор свіжий  Вихід: 30/40 | Помідор свіжий | 35 | 45 |
| Хліб пшеничний  Вихід: 25/30 | Хліб | 25 | 30 |
| Какао на молоці  Вихід:150/180 | Какао  Молоко  Цукор | 1  150  10 | 2  160  10 |

**СЕРЕДА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна ячна  Вихід:180/ 200 | Крупа ячна  Молоко  Цукор  Масло вершкове  Вода | 10  160  5  2  20 | 10  170  5  3  30 |
| Чай з молоком  Вихід: 150/180 | Молоко  Чай  Цукор  Вода | 50  0,2  10  100 | 60  0,2  13  120 |
| Хліб з вершковим маслом  Вихід:25/5 40/5 | Хліб  Масло вершкове | 25  5 | 40  5 |
| **Сніданок 2** | Сік  Вихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Борщ український  Вихід:150/200 | Картопля  Капуста  Морква  Цибуля  Буряк  Томат  Масло вершкове  Олія  Сметана  Цукор  Вода | 40  30  5  5  30  1  2  1  5  1  120 | 60  50  10  10  50  2  5  1  10  2  160 |
| Котлета куряча  Вихід:50/70 | Кури  Цибуля  Хліб  Борошно  Олія  Молоко | 60  5  5  3  3  5 | 100  10  10  5  4  10 |
| Каша гречана в’язка  Вихід:82/ 105 | Крупа гречана  Масло вершкове  Вода | 20  2  80 | 25  5  100 |
| Огірок свіжий  Вихід:37/47 | Огірок | 37 | 47 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Вареники ліниві зі сметанним соусом  Вихід:80/7 100/15 | Сир кисломолочний  Борошно  Цукор  Яйце  Масло вершкове  Сметана  Борошно  Вода | 87  10  5  0, 13  3  2  0,5  5 | 113  15  10  0,25  6  5  1,5  15 |
| Молоко кип'ячене  Вихід:152/180 | Молоко | 160 | 190 |

**ЧЕТВЕР**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна пшенична  Вихід:180/ 200 | Крупа пшенична  Молоко  Цукор  Вода | 10  160  5  20 | 10  170  5  30 |
| Хліб з маслом вершковим  Вихід:30/5 40/ 5 | Хліб  Масло вершкове | 30  5 | 40  8 |
| Чай з молоком  Вихід:150/180 | Чай  Молоко  Цукор  Вода | 0,2  70  10  150 | 0,2  80  15  180 |
| **Сніданок 2** | Сік  Вихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Суп болгарський  Вихід:150/200 | Яйце куряче  Картопля  Морква  Цибуля  Крупа манна  Масло вершкове  Сметана  Вода | 0,1  40  5  5  2  2  2  120 | 0,1  50  10  10  3  5  3  160 |
| Гуляш курячий  Вихід:50/80 | Кури  Цибуля  Морква  Борошно  Олія  Томат  Масло вершкове | 60  5  10  1  2  2  2 | 100  10  15  2  3  2  3 |
| Каша перлова в’язка  Вихід: 93/113 | Крупа перлова  Масло вершкове | 20  3 | 25  5 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Ікра кабачкова  Вихід: 50 70 | Кабачок  Цибуля  Олія  Помідор | 85  11  4  34 | 100  15  5  40 |
| Суфле рибне  Вихід:60/112 | Риба  Цибуля  Молоко  Олія  Яйце | 50  5  10  2  8 | 113  7  10  3  12 |
| Какао на молоці  Вихід:150/180 | Какао  Молоко  Цукор | 1  135  10 | 2  160  15 |
| Хліб пшеничний  Вихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |

**П'ЯТНИЦЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна вівсяна  Вихід:180 / 200 | Крупа вівсяна  Молоко  Цукор  Масло вершкове | 15  170  5  1 | 18  180  5  4 |
| Кавовий напій на молоці  Вихід:150/180 | Кавовий напій  Молоко  Цукор | 1  150  10 | 2  180  10 |
| Хліб з вершковим маслом, сиром  Вихід:30/5/8 40/5/13 | Хліб  Масло вершкове  Сир твердий | 30  7  8 | 40  10  13 |
| **Сніданок 2** | Сік  Вихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Суп гречаний  Вихід:150/200 | Крупа гречана  Картопля  Морква  Цибуля  Олія  Сметана  Вода | 7  40  10  10  2  5  120 | 10  60  15  15  3  10  140 |
| Бігос із м’ясом  Вихід: 150/180 | Яловичина  Капуста  Морква  Цибуля  Томат  Масло вершкове | 60  140  10  8  2  3 | 100  170  15  10  2  5 |
| Яйце варене  Вихід:24/48 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Пиріжки з повидлом  Вихід:60/70 | Борошно  Яйце куряче  Молоко  Цукор  Масло вершкове  Олія  Дріжджі  Повидло | 40  4,5  15  5  1  1  2  10 | 45  4,5  20  5  2  2  2  15 |
| Чай солодкий  Вихід:150/180 | Чай  Цукор  Вода | 0,2  10  150 | 0,2  15  180 |

**ІІ ТИЖДЕНЬ**

**ПОНЕДІЛОК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| Яйце варене  Вихід:0,5/1 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Салат зі свіжих овочів    Вихід:40/50 | Огірки  Цибуля  Помідори  Олія | 25  5  25  2 | 30  5  30  3 |
| Чай з молоком (згущеним)  Вихід: 150/180 | Чай Молоко  Цукор  Згущене молоко | 0,2  140  10  30 | 0,2  180  13  40 |
| Хліб з вершковим маслом  Вихід:30/5 40/ 5 | Хліб  Масло вершкове | 30  5 | 40  8 |
| **Сніданок 2** | Сік  Вихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Суп вівсяний  Вихід:150/200 | Крупа вівсяна  Картопля  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Вода | 10  40  5  5  2  120 | 15  50  10  10  3  180 |
| Овочеве рагу  Вихід:125/150 | Картопля  Цибуля  Морква  Капуста  Зелений горошок  Томат  Олія  Вода | 60  10  30  50  10  2  1  25 | 70  12  35  60  12  2  2  30 |
| Сосиска  Вихід:60/100 | Сосиска | 60 | 100 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Запіканка сирна з крупою манною з кип'яченою сметаною  Вихід:108/8 154/15 | Сир кисломолочний  Манка  Цукор  Яйце  Молоко  Масло вершкове  Сметана | 88  7  5  0,12  25  3  8 | 112  9  10  0,25  45  5  15 |
| Молоко кип'ячене  Вихід:152/180 | Молоко | 152 | 180 |

**ВІВТОРОК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **Сад** |
| **Сніданок** | Суп молочний з макаронними виробами  Вихід:180/ 200 | Макарони  Молоко  Цукор | 10  170  4 | 16  190  5 |
| Хліб з вершковим маслом, сиром  Вихід:30/5/7 40/5/12 | Хліб  Масло вершкове  Сир твердий | 30  5  7 | 40  7  12 |
| Чай з молоком  Вихід:150/180 | Чай  Цукор  Молоко  Вода | 0,2  10  70  70 | 0,2  15  80  80 |
| **Обід** | Розсольник  Вихід:150/ 200 | Крупа перлова  Картопля  Морква  Цибуля  Огірок консервів.  Масло вершкове  Сметана  Бульон | 4  40  5  5  15  2  5  100 | 7  60  10  10  20  5  10  150 |
| Голубці ліниві з курячим м'ясом    Вихід:125/170 | Рис  Капуста  Цибуля  Морква  Масло вершкове  Олія  Томат  Кури | 7  90  5  5  2  2  2  60 | 10  120  10  10  3  3  2  100 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Товченики рибні  Вихід:42/90 | Риба  Борошно  Цибуля  Олія | 50  6  5  3 | 112  12  10  4 |
| Пюре картопляне  Вихід:110/ 140 | Картопля  Масло вершкове | 140  3 | 170  6 |
| Хліб  Вихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |
| Какао на молоці  Вихід:150/180 | Какао  Молоко  Цукор | 1  130  10 | 2  170  15 |

**СЕРЕДА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Огірок  Вихід:38/47 | Огірок | 40 | 50 |
| Омлет  Вихід:30/ 60 | Яйце  Борошно  Молоко  Олія | 0,5  1  10  1 | 1  2  20  2 |
| Каша пшенична в’язка  Вихід: 82/105 | Крупа пшенична  Масло вершкове  Вода | 20  2  80 | 25  5  100 |
| Кавовий напій на молоці  Вихід:150/180 | Кавовий напій  Молоко  Цукор | 1  150  10 | 2  180  13 |
| Хліб з вершковим маслом  Вихід:30/5 40/ 5 | Хліб  Масло вершкове | 30  5 | 40  5 |
| **Сніданок 2** | Сік  Вихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Суп овочевий  Вихід:150/200 | Капуста  Картопля  Морква  Зелений горошок  Цибуля  Масло вершкове  Вода | 28  75  15  17  7  2  120 | 37  100  20  23  10  5  180 |
| Битки січені з курячого м'яса  Вихід: 55/80 | Кури  Хліб  Молоко  Масло вершкове | 60  6  5  1 | 100  9  10  1 |
| Макаронні вироби відварні  Вихід:62 /80 | Макарони  Масло вершкове  Вода | 20  2  60 | 25  5  80 |
| Помідор свіжий Вихід:33/43 | Помідор свіжий | 35 | 45 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Сирники зі сметаною  Вихід :100/7 120/15 | Сир кисломолочний  Борошно  Цукор  Яйце  Олія  Сметана | 90  13  10  4  3  7 | 112  16  12  4  4  15 |
| Молоко кип'ячене  Вихід:150/180 | Молоко | 160 | 190 |

**ЧЕТВЕР**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна манна  Вихід:180/ 200 | Крупа манна  Молоко  Цукор  Масло вершкове | 10  170  5  2 | 10  180  5  5 |
| Хліб з вершковим маслом  Вихід:30/5 40/5 | Хліб  Масло вершкове | 20  5 | 40  5 |
| Чай з молоком  Вихід:150/180 | Чай  Цукор  Молоко  Вода | 0,2  10  50  100 | 0,2  15  60  120 |
| **Сніданок 2** | Сік  Вихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Суп український з галушками  Вихід:150/200 | Картопля  Борошно  Яйце  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Бульон | 50  3  0,1  5  5  2  120 | 70  5  0,1  10  10  5  170 |
| Плов із м’ясом курячим  Вихід: 95/150 | Кури  Рис  Масло вершкове  Цибуля  Морква  Олія | 60  20  2  5  5  1 | 100  30  4  10  10  2 |
| Огірок  Вихід:38/47 | Огірок | 40 | 50 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Капуста тушкована з картоплею  Вихід:80/ 100 | Капуста  Картопля  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Томат  Олія | 60  60  4  5  1  2  2 | 100  100  5  8  2  2  2 |
| Риба смажена  Вихід:40/ 90 | Риба  Борошно  Олія | 50  3  3 | 113  5  5 |
| Какао на молоці  Вихід:150/180 | Молоко  Какао  Цукор | 150  1  10 | 180  2  13 |
| Хліб  Вихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |

**П'ЯТНИЦЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна гречана  Вихід:180/ 200 | Крупа гречана  Молоко  Цукор  Масло вершкове | 10  180  5  1 | 13  190  5  4 |
| Кавовий напій на молоці  Вихід:150/180 | Кавовий напій  Цукор  Молоко | 1  10  150 | 2  15  170 |
| Хліб з вершковим маслом,сиром  Вихід:30/5/8 40/5/12 | Хліб  Масло вершкове  Сир твердий | 30  5  8 | 40  5  13 |
| **Сніданок**  **2** | Сік  Вихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Борщ буряковий  Вихід:150/200 | Картопля  Буряк  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Сметана  Томат  Олія  Вода | 40  40  5  5  2  5  2  1  120 | 60  60  10  10  5  10  2  2  170 |
| Печеня по-домашньому    Вихід:120/160 | Яловичина  Картопля  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Вода | 60  120  10  5  2  20 | 100  150  12  8  3  30 |
| Салат зі свіжої капусти  Вихід: 50/60 | Капуста  Цибуля  Цукор  Олія | 48  8  2  3 | 55  11  3  4 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода | 10  10  120 | 10  10  150 |
| **Вечеря** | Булка здобна  Вихід: 55/75 | Борошно  Молоко  Цукор  Масло вершкове  Олія  Дріжджі  Яйце куряче | 25  15  5  2  1  1  5 | 35  20  7  4  2  2  5 |
| Чай  Вихід:150/180 | Чай  Цукор  Вода | 0,2  10  150 | 0,2  15  180 |

Примірне двотижневе меню складено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Є Бурма