

**І ТИЖДЕНЬ**

 **ПОНЕДІЛОК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Макаронні вироби відварніВихід: 63/80 | МакарониМасло вершковеВода | 20360 | 25580 |
| Яйце варенеВихід:24/48 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Огірок свіжийВихід: 38/48 | Огірок  | 40 | 50 |
| Чай з молоком (сгущеним)Вихід:150/180 | ЦукорЧайМолоко абоЗгущене молокоВода | 100,21103040/150 | 130,21304050/180 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом Вихід:30/5 40/ 5 | ХлібМасло вершкове | 305 | 4010 |
| **Сніданок****2** | СікВихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Суп гороховий Вихід:150/200 | ГорохКартопляМоркваЦибуляМасло вершковеВода  | 1040552120 | 155010103170 |
| Пюре картопляне Вихід:120/ 140 | КартопляМасло вершковеМолоко | 140220 | 170630 |
| Сосиска Вихід:60/100 | Сосиска | 60 | 100 |
| Салат зі свіжої капустиВихід: 50/60 | КапустаЦибуляЦукорОлія | 48823 | 551134 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода  | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | Сирники зі сметанним соусомВихід: 100/8 120/20 | Сир кисломолочний БорошноЯйцеЦукорОліяСметанаБорошноВода | 88104,510320,56 | 112155,512551,515 |
| Кавовий напій на молоціВихід:150/180 | МолокоЦукорКава |  | 150101 |

**ВІВТОРОК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна манна Вихід:180/ 200 | Крупа маннаМолокоЦукорМасло вершкове |  1017052 |  1018055 |
| Хліб з вершковим маслом, сиромВихід:30/5/7 40/5/12 | ХлібМасло вершковеСир твердий | 30 57 |  405 12 |
| Чай з молокомВихід:150/180 | ЧайЦукорМолокоВода |  0,2 106090 |  0,2 1580100 |
| **Сніданок 2** | СікВихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Куліш Вихід:150/200 | ПшоноКартопляМоркваЦибуляМасло вершковеБульон  | 540552120 | 105010134180 |
| Ікра буряковаВихід:110/140 | БурякЦибуляОлія | 14052 | 160103 |
| Тюфтельки курячі з рисомВихід: 60/80 | Чверть курячаРисЦибуляМоркваБорошноТоматОліяМасло вершкове |  608553232 |  100108104243 |
| Хліб житній Вхід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | Котлета рибнаВихід:50/95 | РибаХлібМолокоБорошноОліяЯйце курячеЦибуля  | 50553345 |  11210 1054410 |
| Картопля відварна Вихід:110/140 | КартопляМасло вершкове | 1402 |  1705 |
| Помідор свіжийВихід: 30/40 | Помідор свіжий | 35 | 45 |
| Хліб пшеничний Вихід: 25/30 | Хліб | 25 | 30 |
| Какао на молоціВихід:150/180 | КакаоМолокоЦукор |  1  15010 |  2 16010 |

**СЕРЕДА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна ячна Вихід:180/ 200 | Крупа ячнаМолокоЦукорМасло вершковеВода | 101605220 | 101705330 |
| Чай з молоком Вихід: 150/180 | МолокоЧайЦукорВода  | 500,210100 | 600,213120 |
| Хліб з вершковим маслом Вихід:25/5 40/5 | ХлібМасло вершкове | 255 | 405 |
| **Сніданок 2** | СікВихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Борщ український Вихід:150/200 | КартопляКапустаМоркваЦибуляБурякТоматМасло вершковеОліяСметанаЦукор Вода | 4030553012151120 | 6050101050251102160 |
| Котлета куряча Вихід:50/70 | КуриЦибуляХлібБорошноОліяМолоко | 6055335 | 10010105410 |
| Каша гречана в’язкаВихід:82/ 105 | Крупа гречанаМасло вершковеВода  | 20280 | 255100 |
| 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 фруктиЦукорВода | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | Вареники ліниві зі сметанним соусомВихід:80/7 100/15 | Сир кисломолочнийБорошноЦукорЯйцеМасло вершковеСметанаБорошноВода | 871050, 13320,55 | 11315100,25651,515 |
| Молоко кип'яченеВихід:152/180 | Молоко  | 160 | 190 |

**ЧЕТВЕР**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна пшенична Вихід:180/ 200 | Крупа пшеничнаМолокоЦукорВода | 10160520 | 10170530 |
| Хліб з маслом вершковим Вихід:30/5 40/ 5 | ХлібМасло вершкове | 305 | 408 |
| Чай з молоком Вихід:150/180  | ЧайМолокоЦукорВода | 0,27010150 | 0,28015180 |
| **Сніданок 2** | СікВихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Суп болгарськийВихід:150/200 | Яйце курячеКартопляМоркваЦибуляКрупа маннаМасло вершковеСметана Вода  | 0,14055222120 | 0,1501010353160 |
| Гуляш курячийВихід:50/80 | КуриЦибуляМоркваБорошноОліяТоматМасло вершкове | 605101222 | 10010152323 |
| Каша перлова в’язкаВихід: 93/113 | Крупа перловаМасло вершкове | 203 | 255 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода  | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | Ікра кабачковаВихід: 50 70 | КабачокЦибуляОліяПомідор | 8511434 | 10015540 |
| Суфле рибнеВихід:60/112 | РибаЦибуляМолокоОліяЯйце | 5051028 | 113710312 |
| Какао на молоціВихід:150/180 | КакаоМолокоЦукор | 113510 | 216015 |
| Хліб пшеничнийВихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |

**П'ЯТНИЦЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна вівсяна Вихід:180 / 200 | Крупа вівсянаМолокоЦукорМасло вершкове | 1517051 | 1818054 |
| Кавовий напій на молоці Вихід:150/180 | Кавовий напійМолокоЦукор | 115010 | 218010 |
| Хліб з вершковим маслом, сиромВихід:30/5/8 40/5/13 | ХлібМасло вершковеСир твердий | 3078 | 401013 |
| **Сніданок 2** | СікВихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Суп гречаний Вихід:150/200 | Крупа гречанаКартопляМоркваЦибуляОлія СметанаВода  | 740101025120 | 10601515310140 |
| Бігос із м’ясомВихід: 150/180 | ЯловичинаКапустаМоркваЦибуляТоматМасло вершкове | 6014010823 | 100170151025 |
| Яйце варенеВихід:24/48 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода  | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | Пиріжки з повидломВихід:60/70 | БорошноЯйце курячеМолокоЦукорМасло вершковеОліяДріжджіПовидло | 404,515511210 | 454,520522215 |
| Чай солодкийВихід:150/180  | ЧайЦукорВода | 0,210150 | 0,215180 |

**ІІ ТИЖДЕНЬ**

 **ПОНЕДІЛОК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| Яйце варенеВихід:0,5/1 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Салат зі свіжих овочів Вихід:40/50 | ОгіркиЦибуляПомідориОлія |  255252 | 305 303 |
| Чай з молоком (згущеним)Вихід: 150/180 | Чай МолокоЦукорЗгущене молоко |  0,21401030 |  0,21801340 |
| Хліб з вершковим маслом Вихід:30/5 40/ 5 | ХлібМасло вершкове | 30  5 |  40 8 |
| **Сніданок 2** | СікВихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Суп вівсянийВихід:150/200 | Крупа вівсянаКартопляМоркваЦибуляМасло вершковеВода  |  104055 2120 |  155010103180 |
| Овочеве рагуВихід:125/150 | КартопляЦибуляМоркваКапустаЗелений горошокТоматОліяВода | 60103050102125 | 70123560122230 |
| СосискаВихід:60/100 | Сосиска | 60 | 100 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | Запіканка сирна з крупою манною з кип'яченою сметаною Вихід:108/8 154/15 | Сир кисломолочнийМанкаЦукорЯйцеМолокоМасло вершковеСметана |  88750,122538 |  1129100,2545515 |
| Молоко кип'яченеВихід:152/180  | Молоко | 152 | 180 |

**ВІВТОРОК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **Сад** |
| **Сніданок** | Суп молочний з макаронними виробамиВихід:180/ 200 | МакарониМолокоЦукор | 101704 | 161905 |
| Хліб з вершковим маслом, сиромВихід:30/5/7 40/5/12 | ХлібМасло вершковеСир твердий | 3057 | 40712 |
| Чай з молокомВихід:150/180  | ЧайЦукорМолокоВода | 0,2107070 | 0,2158080 |
| **Обід** | Розсольник Вихід:150/ 200 | Крупа перловаКартопляМоркваЦибуляОгірок консервів.Масло вершковеСметанаБульон | 440551525100 | 760101020510150 |
| Голубці ліниві з курячим м'ясом Вихід:125/170 | РисКапустаЦибуляМоркваМасло вершковеОліяТоматКури | 7905522260 | 101201010332100 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб  | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | Товченики рибніВихід:42/90 | РибаБорошноЦибуляОлія | 50653 | 11212104 |
| Пюре картопляне Вихід:110/ 140 | КартопляМасло вершкове | 1403 | 1706 |
| ХлібВихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |
| Какао на молоціВихід:150/180 | КакаоМолокоЦукор | 113010 | 217015 |

**СЕРЕДА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | ОгірокВихід:38/47 | Огірок | 40 | 50 |
| Омлет Вихід:30/ 60 | ЯйцеБорошноМолокоОлія | 0,51101 | 12202 |
| Каша пшенична в’язка Вихід: 82/105 | Крупа пшеничнаМасло вершковеВода  | 20280 | 255100 |
| Кавовий напій на молоці Вихід:150/180 | Кавовий напійМолокоЦукор | 115010 | 218013 |
| Хліб з вершковим маслом Вихід:30/5 40/ 5 | ХлібМасло вершкове | 30  5 |  40 5 |
| **Сніданок 2** | СікВихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Суп овочевийВихід:150/200 | КапустаКартопляМоркваЗелений горошокЦибуляМасло вершковеВода | 2875151772120 | 371002023105180 |
|  Битки січені з курячого м'яса Вихід: 55/80  | КуриХлібМолокоМасло вершкове  | 60651 | 1009101 |
| Макаронні вироби відварніВихід:62 /80 | МакарониМасло вершковеВода  | 20260 | 25580 |
| Помідор свіжий Вихід:33/43 | Помідор свіжий | 35 | 45 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб  | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | Сирники зі сметаноюВихід :100/7 120/15 | Сир кисломолочнийБорошноЦукорЯйцеОлія Сметана | 901310437 | 11216124415 |
| Молоко кип'яченеВихід:150/180 | Молоко | 160 | 190 |

**ЧЕТВЕР**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна манна Вихід:180/ 200 | Крупа маннаМолокоЦукорМасло вершкове |  1017052 |  1018055 |
| Хліб з вершковим масломВихід:30/5 40/5 | ХлібМасло вершкове | 205 | 405 |
| Чай з молоком Вихід:150/180  | ЧайЦукорМолокоВода | 0,21050100 | 0,21560120 |
| **Сніданок 2** |  Сік Вихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Суп український з галушками Вихід:150/200 | КартопляБорошноЯйцеМоркваЦибуляМасло вершковеБульон  | 5030,1552120 | 7050,110105170 |
| Плов із м’ясом курячимВихід: 95/150 | КуриРисМасло вершковеЦибуляМоркваОлія | 60202551 | 10030410102 |
| ОгірокВихід:38/47 | Огірок | 40 | 50 |
| Хліб житній Вихід:20/40 | Хліб  | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | Капуста тушкована з картоплеюВихід:80/ 100 | КапустаКартопляМоркваЦибуляМасло вершковеТоматОлія | 606045122 | 10010058222 |
| Риба смаженаВихід:40/ 90 | РибаБорошноОлія | 5033 | 11355 |
| Какао на молоці Вихід:150/180 | МолокоКакаоЦукор | 150110 | 180213 |
| ХлібВихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |

**П'ЯТНИЦЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна гречана Вихід:180/ 200  | Крупа гречанаМолокоЦукорМасло вершкове | 1018051 | 1319054 |
| Кавовий напій на молоці Вихід:150/180 | Кавовий напійЦукорМолоко | 110150 | 215170 |
| Хліб з вершковим маслом,сиромВихід:30/5/8 40/5/12 | ХлібМасло вершковеСир твердий | 3058 | 40513 |
| **Сніданок****2**  | СікВихід: 50/70 | Сік | 50 | 70 |
| **Обід** | Борщ буряковий Вихід:150/200 | КартопляБурякМоркваЦибуляМасло вершковеСметанаТоматОлія Вода | 4040552521120 | 6060101051022170 |
| Печеня по-домашньому  Вихід:120/160  | ЯловичинаКартопляМоркваЦибуляМасло вершковеВода  | 60120105220 | 100150128330 |
| Салат зі свіжої капустиВихід: 50/60 | КапустаЦибуляЦукорОлія | 48823 | 551134 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | Булка здобнаВихід: 55/75 | БорошноМолокоЦукорМасло вершковеОліяДріжджіЯйце куряче | 251552115 | 352074225 |
| Чай Вихід:150/180 | ЧайЦукорВода | 0,210150 | 0,215180 |

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