

**І ТИЖДЕНЬ**

**ПОНЕДІЛОК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша ячна в’язка Вихід: 63/80 | Крупа ячнаМасло вершковеВода  | 20280 | 253100 |
| Яйце варенеВихід:24/48 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Ікра буряковаВихід:30/40 | БурякОлія | 301 | 401,5 |
| Чай з молоком (сгущеним)Вихід:150/180 | ЦукорЧайМолоко абоЗгущене молокоВода | 100,21103040/150 | 130,21304050/180 |
| Хліб пшеничний з вершковим маслом Вихід:30/3 40/ 5 | ХлібМасло вершкове | 303 | 405 |
| **Обід** | Суп польовий Вихід:150/200 | ПшоноКартопляМоркваЦибуляМасло вершковеВода | 1040552120 | 125010103170 |
| Капуста тушкованаВихід: 100/110 | КапустаМоркваЦибуляТоматМасло вершковеОлія | 11335222 | 13235233 |
| Сосиска Вихід:60/100 | Сосиска | 60 | 100 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Кисіль із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода Крохмаль | 10101204 | 10101505 |
| **Вечеря** | Вареники ліниві зі сметанним соусомВихід:102/7 138/15 | Сир кисломолочнийБорошноЦукорЯйцеМасло вершковеСметана | 87105847 | 113151010515 |
| Соус сметаннийВихід:7/15 | СметанаБорошноВода | 20,55 | 51,515 |
| Кавовий напій на молоціВихід:150/180 | МолокоЦукорКава | 150101 | 180152 |
|  | Печиво | Печиво | 15 | 20 |

**ВІВТОРОК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна пшенична Вихід:180/ 200 | Крупа пшенична МолокоЦукорМасло вершкове |  1017052 |  1018053 |
| Хліб з вершковим маслом, сиромВихід:30/5/7 40/7/12 | ХлібМасло вершковеСир твердий | 30 57 |  407 12 |
| Чай з молоком (сгущеним)Вихід:150/180 | ЦукорЧайМолоко абоЗгущене молокоВода | 100,211030150 | 130,213040180 |
| **Обід** | Суп овочевийВихід:150/200 | КапустаКартопляМоркваЗелений горошокЦибуляМасло вершковеВода | 304081282120 | 40102015103180 |
| Огірок консервований Вихід:30/40 | Огірок | 30 | 40 |
| Плов із м’ясом курячимВихід: 95/130 | Чверть курячаРисМасло вершковеЦибуляМоркваОлія | 60202551 | 10030410102 |
| Хліб житній Вхід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Сік Вихід:125/175 | Сік | 125 | 175 |
| **Вечеря** | Риба смаженаВихід:60/ 90 | РибаБорошноОлія | 5033 | 11355 |
| Пюре картопляне Вихід:120/ 140 | КартопляМасло вершковеМолоко | 165223 | 140430 |
| Ікра кабачкова Вихід: 30/40 | Ікра кабачкова | 30 | 40 |
| 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** | Омлет Вихід:30/ 60 | ЯйцеБорошноМолокоОлія  | 0,51101 | 12202 |
| Каша пшенична в’язка Вихід: 82/105 | Крупа пшеничнаМасло вершковеВода  | 20280 | 253100 |
| Чай з молоком Вихід:150/180 | ЦукорЧайМолоко Вода | 100,211040 | 130,213050 |
| Хліб з вершковим маслом Вихід:25/5 40/10 | ХлібМасло вершкове | 255 | 4010 |
| **Обід** | Суп з галушками Вихід:150/200 | КартопляБорошноЯйцеМоркваЦибуляМасло вершковеБульон  | 5010410102120 | 705415154170 |
| Тюфтельки курячі з рисомВихід: 60/80 | Чверть курячаРисЦибуляМоркваБорошноТоматОліяМасло вершкове |  608553232 |  100108104243 |
| Ікра буряково-морквянаВихід:45/60 | БурякМоркваОлія | 30301 | 40402 |
| Хліб житній Вихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Кисіль із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода Крохмаль | 10101204 | 10101505 |
| **Вечеря** | Сирники рожевіВихід:100/ 130 | Сир кисломолочнийМоркваБорошноЦукорЯйцеОлія | 882010553 | 1122510665 |
| Соус молочний солодкийВихід:10/20 | МолокоБорошноВодаМасло вершковеЦукор | 50,5511 | 1011011,5 |
| Ряжанка Вихід:160/180 | Ряжанка | 160 | 180 |

**ЧЕТВЕР**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Суп молочний з макаронними виробамиВихід:180/ 200 | МакарониМолокоЦукорМасло вершкове | 1415043 | 1617054 |
| Хліб з маслом вершковим Вихід:30/5 40/ 5 | ХлібМасло вершкове | 305 | 4010 |
| Чай з молокомВихід:150/180 | ЦукорЧайМолоко Вода | 100,211040 | 130,213050 |
| **Обід** | Борщ буряковий Вихід:150/200 | КартопляБурякМоркваЦибуляСметанаТоматОлія Вода | 255088521,5120 | 307010101022170 |
| Котлета куряча Вихід:50/70 | КуриЦибуляХлібБорошноОліяМолоко | 6055335 | 10010105410 |
| Каша гречана Вихід:82/ 105 | Крупа гречанаМасло вершкове | 202 | 255 |
| Салат із зеленого горошку Вихід:35/48 | Горошок зеленийОлія | 503 | 703 |
| Хліб житній Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| СікВихід 125/175 | Сік | 125 | 175 |
| **Вечеря** | Картопля відварна Вихід:120/ 140 | КартопляМасло вершковеМолоко | 170220 | 190330 |
| Зрази рибні січеніВихід:60/90 | РибаХліб пшеничнийМолокоЦибуляРис ОліяБорошноЯйце | 56913101334,63 | 841419152555,7 |
| Кавовий напій на молоці Вихід:150/180 | Кавовий напійМолокоЦукор | 115010 | 218010 |
| Хліб пшеничнийВихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |

**П’ЯТНИЦЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна рисова Вихід:180/ 200 | Рис МолокоЦукорМасло вершкове |  1017052 |  1018053 |
| 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 | 3058 | 40513 |
| **Обід** | Суп гороховий Вихід:150/200 | ГорохКартопляМоркваЦибуляМасло вершкове | 1245852 | 156010105 |
| Суфле м’ясне з овочами Вихід: 39/60 | ЯловичинаЦибуляМорква Яйце Олія Масло вершкове | 5077422 | 851010433 |
| Каша вівсяна в’язка Вихід: 80/100 | Крупа вівсянаМасло вершковеВода | 20365 | 25580 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода  | 1010120 | 1010150 |
| Пиріг відкритий з повидлом яблучнимВихід: 60/70 | БорошноЯйце курячеМолокоЦукорМасло вершковеОліяДріжджіПовидло | 404,515521210 | 454,520532215 |
| БананВихід: 50/100 | Банан | 50 | 100 |
| Чай з лимономВихід:150/8/180/10 | ЧайЛимонЦукор | 0,2810 | 0,21015 |

**ІІ ТИЖДЕНЬ**

**ПОНЕДІЛОК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша гречана в’язкаВихід: 83/105 | Крупа гречанаМасло вершковеВода | 20365 | 25580 |
| Яйце варенеВихід:0,5/1 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Капуста тушкована Вихід:53/ 63 | КапустаМоркваЦибуляМасло вершковеОліяТоматБорошноЦукор  | 572311112 | 652322222 |
| Чай з молоком (сгущеним)Вихід:150/180 | ЦукорЧайМолоко абоЗгущене молокоВода | 100,21103040/150 | 130,21304050/180 |
| Хліб з вершковим маслом Вихід:30/5 40/ 10 | ХлібМасло вершкове | 30  5 |  40 10 |
| **Обід** | Суп з макаронними виробами Вихід:150/ 200 | Макаронні виробиКартопляМоркваЦибуляМасло вершковеОліяВода | 5355521115 | 1050101031160 |
| Печеня по-домашньому Вихід:110/170 | КартопляЦибуляМорква Яловичина тушкована Масло вершковеОліяВода | 1201013302130 | 2001420503250 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Сік Вихід:125/175 | Сік | 125 | 175 |
| **Вечеря** | Запіканка рисово-сирна зі сметаною соусомВихід: 115/6 150/13 | Сир кисломолочний РисЯйцеЦукорМасло вершковеСметана | 88104526 | 113154,55313 |
| Молоко кип'яченеВихід:152/180  | Молоко | 152 | 180 |
|  | Печиво  | Печиво | 15 | 20 |

**ВІВТОРОК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **Сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна вівсяна Вихід:180 / 200 | Крупа вівсянаМолокоЦукорМасло вершкове | 1517051 | 1818052 |
| Хліб з вершковим маслом, сиромВихід:30/3/7 40/5/12 | ХлібМасло вершковеСир твердий | 3037 | 40512 |
| Чай з молоком (сгущеним)Вихід:150/180 | ЦукорЧайМолоко абоЗгущене молокоВода | 100,21103040/150 | 130,21304050/180 |
| **Обід** | Суп «Селянський» Вихід:150/200 | Капуста білокочанна КартопляКрупа «Артек»МоркваЦибуляТоматМасло вершкове |  22213571 2 | 30284101013 |
| Гуляш курячийВихід:50/80 | Чверть курячаЦибуляМоркваБорошноОліяМасло вершковеБульон | 6091612230 | 100142023350 |
| Каша перлова в’язкаВихід: 93/119 | Крупа перловаМасло вершкове | 203 | 255 |
| Огірок консервованийВихід: 30/40 | Огірок | 30 | 40 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб  | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода  | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | Тюфтельки рибні Вихід:45/ 90 | РибаЯйце курячеМолокоЦибуляХліб пшеничнийОлія | 525,57751 | 10591313113 |
| Ікра буряково-морквянаВихід:45/60 | БурякМоркваОлія | 30301 | 40402 |
| ХлібВихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |
| Какао на молоціВихід:150/180 | КакаоМолокоЦукор | 113010 | 215015 |

**СЕРЕДА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Суп молочний ячнийВихід:180/ 200 | Крупа ячна МолокоЦукорМасло вершкове |  1017052 |  1018053 |
| Кавовий напій на молоці Вихід:150/180 | Кавовий напійМолокоЦукор | 115010 | 218013 |
| Хліб з вершковим маслом Вихід:30/5 40/ 9 | ХлібМасло вершкове | 30 5 |  40 9 |
| **Обід** | Борщ український Вихід:150/200 | КартопляКапустаМоркваЦибуляБурякТоматМасло вершковеОліяСметанаЦукор Бульон | 4025562511151120 | 60308730221102160 |
| Суфле з вареного курячого мяса та рису Вихід: 80/120 | Чверть курячаРисЯйце кярчеМасло вершковеОлія | 60154,522 | 100204,533 |
| Пюре картопляне Вихід:110/ 150 | КартопляМасло вершковеМолоко | 152226 | 2075350 |
| Огірок консервованийВихід: 30/40 | Огірок | 30 | 40 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб  | 20 | 40 |
| Кисіль із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода Крохмаль | 10101204 | 10101505 |
| **Вечеря** | Пудинг сирно-морквяний зі сметаною Вихід :140/5 180/15 | Сир кисломолочнийКрупа маннаЦукорЯйцеМолокоМоркваМасло вершкове Сметана | 8510115,5253225 | 11212148 3242315 |
| Кефір Вихід:150/180 | Кефір | 160 | 180 |

**ЧЕТВЕР**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна пшенична Вихід:180/ 200 | Крупа пшенична МолокоЦукорМасло вершкове |  1017052 |  1018053 |
| Хліб з вершковим масломВихід:30/5 40/10 | ХлібМасло вершкове | 205 | 4010 |
| Чай з молоком (сгущеним)Вихід:150/180 | ЦукорЧайМолоко абоЗгущене молокоВода | 100,21103040/150 | 130,21304050/180 |
| **Обід** | Розсольник Вихід:150/ 200 | Крупа перловаКартопляМоркваЦибуляОгірок консервів.Масло вершковеСметанаВода | 450781315110 | 670101020210150 |
|  Битки січені з курячого м'яса Вихід: 55/80  | КуриХлібМолокоМасло вершкове  | 60551 | 10010101 |
| Овочеве рагуВихід:125/150 | КартопляЦибуляМоркваКапустаЗелений горошокМасло вершковеТомат | 601030501031 | 701235601252 |
| Хліб житній Вихід:20/40 | Хліб  | 20 | 40 |
| Сік Вихід125/175 | Сік | 125 | 175 |
| **Вечеря** | Каша рисова в’язкаВихід:68/ 90 | Рис Масло вершковеВода | 15256 | 20374 |
| Риба тушкована з овочами Вихід:50/125 | РибаЦибуляМорква ОліяТоматВода | 52152810,215 | 131387030,540 |
| Какао на молоці Вихід:150/180 | МолокоКакаоЦукор | 150110 | 180213 |
| Хліб Вихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |
| Яблуко свіжеВихід: 50/100 | Яблуко | 50 | 100 |

**П’ЯТНИЦЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Морква тушкована Вихід: 30/49 | Морква ОліяЦукор | 4011 | 651,51,5 |
| Омлет Вихід:30/ 60 | ЯйцеБорошноМолокоОлія | 0,51101 | 12202 |
| Кавовий напій на молоці Вихід:150/180 | Кавовий напійЦукорМолоко | 110150 | 215170 |
| Хліб з вершковим маслом та сиромВихід:30/3/8 40/5/13 | ХлібМасло вершковеСир твердий | 3038 | 40513 |
| **Обід** | Суп гречаний Вихід:150/5 200/10 | Крупа гречанаКартопляМоркваЦибуляОліяСметана | 8708825 | 101001514310 |
| Ковбаски по-львівськи в сметанно-томатному соусі Вихід: 50/100 | М'ясо яловичеЦибуляОліяХлібМорква БорошноМолокоЯйце куряче | 53841385134,5 | 100178251710259,1 |
| Соус сметанно-томатнийВихід: 20/30 | БорошноСметанаТоматВода | 12215 | 25220 |
| Капуста тушкованаВихід: 100/110 | КапустаМоркваЦибуляТоматМасло вершковеОліяБорошно Цукор | 1133522213 | 1293523333 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Кисіль із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода Крохмаль | 10101204 | 10101505 |
| **Вечеря** | Булка «Зайчик»Вихід: 55/75 | БорошноМолокоЦукорМасло вершковеОліяДріжджіЯйце куряче | 251553115,5 | 352074126,5 |
| Чай з лимономВихід:150/8180/10 | ЧайЛимонЦукор | 0,2810 | 0,21015 |

Примірне двотижневе меню складено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.О.Рудіч