

**І ТИЖДЕНЬ**

**ПОНЕДІЛОК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша ячна в’язка  Вихід: 63/80 | Крупа ячна  Масло вершкове  Вода | 20  2  80 | 25  3  100 |
| Яйце варене  Вихід:24/48 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Ікра бурякова  Вихід:30/40 | Буряк  Олія | 30  1 | 40  1,5 |
| 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:30/3 40/ 5 | Хліб  Масло вершкове | 30  3 | 40  5 |
| **Обід** | Суп польовий  Вихід:150/200 | Пшоно  Картопля  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Вода | 10  40  5  5  2  120 | 12  50  10  10  3  170 |
| Капуста тушкована  Вихід: 100/110 | Капуста  Морква  Цибуля  Томат  Масло вершкове  Олія | 113  3  5  2  2  2 | 132  3  5  2  3  3 |
| Сосиска  Вихід:60/100 | Сосиска | 60 | 100 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Кисіль із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода  Крохмаль | 10  10  120  4 | 10  10  150  5 |
| **Вечеря** | Вареники ліниві зі сметанним соусом  Вихід:102/7 138/15 | Сир кисломолочний  Борошно  Цукор  Яйце  Масло вершкове  Сметана | 87  10  5  8  4  7 | 113  15  10  10  5  15 |
| Соус сметанний  Вихід:7/15 | Сметана  Борошно  Вода | 2  0,5  5 | 5  1,5  15 |
| Кавовий напій на молоці  Вихід:150/180 | Молоко  Цукор  Кава | 150  10  1 | 180  15  2 |
|  | Печиво | Печиво | 15 | 20 |

**ВІВТОРОК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна пшенична  Вихід:180/ 200 | Крупа пшенична  Молоко  Цукор  Масло вершкове | 10  170  5  2 | 10  180  5  3 |
| Хліб з вершковим маслом, сиром  Вихід:30/5/7 40/7/12 | Хліб  Масло вершкове  Сир твердий | 30  5  7 | 40  7  12 |
| Чай з молоком (сгущеним)  Вихід:150/180 | Цукор  Чай  Молоко або  Згущене молоко  Вода | 10  0,2  110  30  150 | 13  0,2  130  40  180 |
| **Обід** | Суп овочевий  Вихід:150/200 | Капуста  Картопля  Морква  Зелений горошок  Цибуля  Масло вершкове  Вода | 30  40  8  12  8  2  120 | 40  10  20  15  10  3  180 |
| Огірок консервований  Вихід:30/40 | Огірок | 30 | 40 |
| Плов із м’ясом курячим  Вихід: 95/130 | Чверть куряча  Рис  Масло вершкове  Цибуля  Морква  Олія | 60  20  2  5  5  1 | 100  30  4  10  10  2 |
| Хліб житній  Вхід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Сік Вихід:125/175 | Сік | 125 | 175 |
| **Вечеря** | Риба смажена  Вихід:60/ 90 | Риба  Борошно  Олія | 50  3  3 | 113  5  5 |
| Пюре картопляне  Вихід:120/ 140 | Картопля  Масло вершкове  Молоко | 165  2  23 | 140  4  30 |
| Ікра кабачкова  Вихід: 30/40 | Ікра кабачкова | 30 | 40 |
| 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** | 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  3  100 |
| Чай з молоком  Вихід:150/180 | Цукор  Чай  Молоко  Вода | 10  0,2  110  40 | 13  0,2  130  50 |
| Хліб з вершковим маслом  Вихід:25/5 40/10 | Хліб  Масло вершкове | 25  5 | 40  10 |
| **Обід** | Суп з галушками  Вихід:150/200 | Картопля  Борошно  Яйце  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Бульон | 50  10  4  10  10  2  120 | 70  5  4  15  15  4  170 |
| 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 |
| Ікра буряково-морквяна  Вихід:45/60 | Буряк  Морква  Олія | 30  30  1 | 40  40  2 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Кисіль із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода  Крохмаль | 10  10  120  4 | 10  10  150  5 |
| **Вечеря** | Сирники рожеві  Вихід:100/ 130 | Сир кисломолочний  Морква  Борошно  Цукор  Яйце  Олія | 88  20  10  5  5  3 | 112  25  10  6  6  5 |
| Соус молочний солодкий  Вихід:10/20 | Молоко  Борошно  Вода  Масло вершкове  Цукор | 5  0,5  5  1  1 | 10  1  10  1  1,5 |
| Ряжанка  Вихід:160/180 | Ряжанка | 160 | 180 |

**ЧЕТВЕР**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Суп молочний з макаронними виробами  Вихід:180/ 200 | Макарони  Молоко  Цукор  Масло вершкове | 14  150  4  3 | 16  170  5  4 |
| Хліб з маслом вершковим  Вихід:30/5 40/ 5 | Хліб  Масло вершкове | 30  5 | 40  10 |
| Чай з молоком  Вихід:150/180 | Цукор  Чай  Молоко  Вода | 10  0,2  110  40 | 13  0,2  130  50 |
| **Обід** | Борщ буряковий  Вихід:150/200 | Картопля  Буряк  Морква  Цибуля  Сметана  Томат  Олія  Вода | 25  50  8  8  5  2  1,5  120 | 30  70  10  10  10  2  2  170 |
| 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  Вихід:82/ 105 | Крупа гречана  Масло вершкове | 20  2 | 25  5 |
| Салат із зеленого горошку  Вихід:35/48 | Горошок зелений  Олія | 50  3 | 70  3 |
| Хліб житній Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Сік  Вихід 125/175 | Сік | 125 | 175 |
| **Вечеря** | Картопля відварна  Вихід:120/ 140 | Картопля  Масло вершкове  Молоко | 170  2  20 | 190  3  30 |
| Зрази рибні січені  Вихід:60/90 | Риба  Хліб пшеничний  Молоко  Цибуля  Рис  Олія  Борошно  Яйце | 56  9  13  10  1  3  3  4,63 | 84  14  19  15  2  5  5  5,7 |
| Кавовий напій на молоці  Вихід:150/180 | Кавовий напій  Молоко  Цукор | 1  150  10 | 2  180  10 |
| Хліб пшеничний  Вихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |

**П’ЯТНИЦЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна рисова  Вихід:180/ 200 | Рис  Молоко  Цукор  Масло вершкове | 10  170  5  2 | 10  180  5  3 |
| 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  5  8 | 40  5  13 |
| **Обід** | Суп гороховий  Вихід:150/200 | Горох  Картопля  Морква  Цибуля  Масло вершкове | 12  45  8  5  2 | 15  60  10  10  5 |
| Суфле м’ясне з овочами  Вихід: 39/60 | Яловичина  Цибуля  Морква  Яйце  Олія  Масло вершкове | 50  7  7  4  2  2 | 85  10  10  4  3  3 |
| Каша вівсяна в’язка  Вихід: 80/100 | Крупа вівсяна  Масло вершкове  Вода | 20  3  65 | 25  5  80 |
| 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 |
| Пиріг відкритий з повидлом яблучним  Вихід: 60/70 | Борошно  Яйце куряче  Молоко  Цукор  Масло вершкове  Олія  Дріжджі  Повидло | 40  4,5  15  5  2  1  2  10 | 45  4,5  20  5  3  2  2  15 |
| Банан  Вихід: 50/100 | Банан | 50 | 100 |
| Чай з лимоном  Вихід:150/8/  180/10 | Чай  Лимон  Цукор | 0,2  8  10 | 0,2  10  15 |

**ІІ ТИЖДЕНЬ**

**ПОНЕДІЛОК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша гречана в’язка  Вихід: 83/105 | Крупа гречана  Масло вершкове  Вода | 20  3  65 | 25  5  80 |
| Яйце варене  Вихід:0,5/1 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Капуста тушкована  Вихід:53/ 63 | Капуста  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Олія  Томат  Борошно  Цукор | 57  2  3  1  1  1  1  2 | 65  2  3  2  2  2  2  2 |
| 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 з вершковим маслом  Вихід:30/5 40/ 10 | Хліб  Масло вершкове | 30  5 | 40  10 |
| **Обід** | Суп з макаронними виробами  Вихід:150/ 200 | Макаронні вироби  Картопля  Морква  Цибуля  Масло вершкове  Олія  Вода | 5  35  5  5  2  1  115 | 10  50  10  10  3  1  160 |
| Печеня по-домашньому Вихід:110/170 | Картопля  Цибуля  Морква  Яловичина тушкована  Масло вершкове  Олія  Вода | 120  10  13  30  2  1  30 | 200  14  20  50  3  2  50 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| Сік Вихід:125/175 | Сік | 125 | 175 |
| **Вечеря** | Запіканка рисово-сирна зі сметаною соусом  Вихід: 115/6 150/13 | Сир кисломолочний Рис  Яйце  Цукор  Масло вершкове  Сметана | 88  10  4  5  2  6 | 113  15  4,5  5  3  13 |
| Молоко кип'ячене  Вихід: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 вівсяна  Молоко  Цукор  Масло вершкове | 15  170  5  1 | 18  180  5  2 |
| Хліб з вершковим маслом, сиром  Вихід:30/3/7 40/5/12 | Хліб  Масло вершкове  Сир твердий | 30  3  7 | 40  5  12 |
| 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 |
| **Обід** | Суп «Селянський»  Вихід:150/200 | Капуста білокочанна Картопля  Крупа «Артек»  Морква  Цибуля  Томат  Масло вершкове | 22  21  3  5  7  1  2 | 30  28  4  10  10  1  3 |
| Гуляш курячий  Вихід:50/80 | Чверть куряча  Цибуля  Морква  Борошно  Олія  Масло вершкове  Бульон | 60  9  16  1  2  2  30 | 100  14  20  2  3  3  50 |
| Каша перлова в’язка  Вихід: 93/119 | Крупа перлова  Масло вершкове | 20  3 | 25  5 |
| Огірок консервований  Вихід: 30/40 | Огірок | 30 | 40 |
| 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** | Тюфтельки рибні  Вихід:45/ 90 | Риба  Яйце куряче  Молоко  Цибуля  Хліб пшеничний  Олія | 52  5,5  7  7  5  1 | 105  9  13  13  11  3 |
| Ікра буряково-морквяна  Вихід:45/60 | Буряк  Морква  Олія | 30  30  1 | 40  40  2 |
| Хліб  Вихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |
| Какао на молоці  Вихід:150/180 | Какао  Молоко  Цукор | 1  130  10 | 2  150  15 |

**СЕРЕДА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Суп молочний ячний  Вихід:180/ 200 | Крупа ячна  Молоко  Цукор  Масло вершкове | 10  170  5  2 | 10  180  5  3 |
| 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/ 9 | Хліб  Масло вершкове | 30  5 | 40  9 |
| **Обід** | Борщ український  Вихід:150/200 | Картопля  Капуста  Морква  Цибуля  Буряк  Томат  Масло вершкове  Олія  Сметана  Цукор  Бульон | 40  25  5  6  25  1  1  1  5  1  120 | 60  30  8  7  30  2  2  1  10  2  160 |
| Суфле з вареного курячого мяса та рису  Вихід: 80/120 | Чверть куряча  Рис  Яйце кярче  Масло вершкове  Олія | 60  15  4,5  2  2 | 100  20  4,5  3  3 |
| Пюре картопляне  Вихід:110/ 150 | Картопля  Масло вершкове  Молоко | 152  2  26 | 207  5  350 |
| Огірок консервований  Вихід: 30/40 | Огірок | 30 | 40 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Кисіль із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода  Крохмаль | 10  10  120  4 | 10  10  150  5 |
| **Вечеря** | Пудинг сирно-морквяний зі сметаною  Вихід :140/5 180/15 | Сир кисломолочний  Крупа манна  Цукор  Яйце  Молоко  Морква  Масло вершкове Сметана | 85  10  11  5,5  25  32  2  5 | 112  12  14  8  32  42  3  15 |
| 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 Молоко  Цукор  Масло вершкове | 10  170  5  2 | 10  180  5  3 |
| Хліб з вершковим маслом  Вихід:30/5 40/10 | Хліб  Масло вершкове | 20  5 | 40  10 |
| 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 |
| **Обід** | Розсольник  Вихід:150/ 200 | Крупа перлова  Картопля  Морква  Цибуля  Огірок консервів.  Масло вершкове  Сметана  Вода | 4  50  7  8  13  1  5  110 | 6  70  10  10  20  2  10  150 |
| Битки січені з курячого м'яса  Вихід: 55/80 | Кури  Хліб  Молоко  Масло вершкове | 60  5  5  1 | 100  10  10  1 |
| Овочеве рагу  Вихід:125/150 | Картопля  Цибуля  Морква  Капуста  Зелений горошок  Масло вершкове  Томат | 60  10  30  50  10  3  1 | 70  12  35  60  12  5  2 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Сік Вихід125/175 | Сік | 125 | 175 |
| **Вечеря** | Каша рисова в’язка  Вихід:68/ 90 | Рис  Масло вершкове  Вода | 15  2  56 | 20  3  74 |
| Риба тушкована з овочами  Вихід:50/125 | Риба  Цибуля  Морква  Олія  Томат  Вода | 52  15  28  1  0,2  15 | 131  38  70  3  0,5  40 |
| Какао на молоці  Вихід:150/180 | Молоко  Какао  Цукор | 150  1  10 | 180  2  13 |
| Хліб Вихід:25/30 | Хліб | 25 | 30 |
| Яблуко свіже  Вихід: 50/100 | Яблуко | 50 | 100 |

**П’ЯТНИЦЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** | |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Морква тушкована  Вихід: 30/49 | Морква  Олія  Цукор | 40  1  1 | 65  1,5  1,5 |
| Омлет  Вихід:30/ 60 | Яйце  Борошно  Молоко  Олія | 0,5  1  10  1 | 1  2  20  2 |
| Кавовий напій на молоці  Вихід:150/180 | Кавовий напій  Цукор  Молоко | 1  10  150 | 2  15  170 |
| Хліб з вершковим маслом та сиром  Вихід:30/3/8 40/5/13 | Хліб  Масло вершкове  Сир твердий | 30  3  8 | 40  5  13 |
| **Обід** | Суп гречаний  Вихід:150/5 200/10 | Крупа гречана  Картопля  Морква  Цибуля  Олія  Сметана | 8  70  8  8  2  5 | 10  100  15  14  3  10 |
| Ковбаски по-львівськи в сметанно-томатному соусі  Вихід: 50/100 | М'ясо яловиче  Цибуля  Олія  Хліб  Морква  Борошно  Молоко  Яйце куряче | 53  8  4  13  8  5  13  4,5 | 100  17  8  25  17  10  25  9,1 |
| Соус сметанно-томатний  Вихід: 20/30 | Борошно  Сметана  Томат  Вода | 1  2  2  15 | 2  5  2  20 |
| Капуста тушкована  Вихід: 100/110 | Капуста  Морква  Цибуля  Томат  Масло вершкове  Олія  Борошно  Цукор | 113  3  5  2  2  2  1  3 | 129  3  5  2  3  3  3  3 |
| Хліб житній  Вихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Кисіль із сушених фруктів  Вихід:120/150 | Сушені фрукти  Цукор  Вода  Крохмаль | 10  10  120  4 | 10  10  150  5 |
| **Вечеря** | Булка «Зайчик»  Вихід: 55/75 | Борошно  Молоко  Цукор  Масло вершкове  Олія  Дріжджі  Яйце куряче | 25  15  5  3  1  1  5,5 | 35  20  7  4  1  2  6,5 |
| Чай з лимоном  Вихід:150/8180/10 | Чай  Лимон  Цукор | 0,2  8  10 | 0,2  10  15 |

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