

УЗГОДЖЕНО:

Начальник управління
державного нагляду за
дотриманням санітарного
законодавства ТУ
Держпродспоживслужби
Запорізькій області
Світлана ВЛАСЮВА

" " 2021 р.



**Примірне чотититижневе меню на зимовий період для закладів дошкільної освіти
(груп загального розвитку)**

2 тиждень

| Збірник рецептур, № сторінки | Найменування страви | Вихід готової страви(г,мл) | | Склад продуктів готової страви | Вага нетто на 1 порцію | | Хімічний склад,г | | | | | | | |
|---------------------------------|--|----------------------------------|------------|--------------------------------------|------------------------------|-----|---------------------|------|-------------------|------|------------------------|-----------|---|------------|
| | | ясла | сад | | ясла | сад | білки (53- 58 г) | | жири(44- 56 г) | | вуглеводи (194-240) | | енергетичн а цінність, ккал (1385- 1700) | |
| | 2 ТИЖДЕНЬ | | | | | | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад | ясла | сад |
| | Понеділок | | | | | | | | понеділок | | | | | |
| | Сніданок | | | | | | | | сніданок | | | | | |
| Омельяненко,с.464 | Салат з пекінської капусти | 50 | 60 | цибуля зелена | 7 | 9 | 0,90 | 0,90 | 2,80 | 2,80 | 3,40 | 3,40 | 42,4 0 | 42,40 |
| | | | | цукор | 1 | 2 | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 3 | 4 | | | | | | | | |
| | | | | сіть йодована | 0,2 | 0,3 | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.506 | Макаронні вироби з твердим сиром (МП) | 105/1 2 | 130/ 19 | макаронні вироби | 35 | 50 | 6,20 | 9,64 | 5,03 | 9,69 | 24,4 5 | 34,9 5 | 170, 78 | 269,9 7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------|-----|-----|---------------------|------|------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| | | | | вода | 105 | 150 | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | | сир твердий | 12 | 19 | | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Омлет Скрамбл (МП) | 50 | 50 | яйця курячі | 40 | 40 | 5,40 | 5,40 | 6,90 | 6,90 | 3,70 | 3,70 | 97,70 | 97,70 |
| | | | | молоко | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | |
| | | | | борошно | 5 | 5 | | | | | | | | |
| | | | | сіль йодована | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1 | 1 | | | | | | | | |
| | хліб пшеничний цільозерновий | 30 | 30 | хліб | 30 | 30 | 2,10 | 2,10 | 2,40 | 2,40 | 9,90 | 9,90 | 71,10 | 71,10 |
| Омельяненко,с.512 | Чай каркаде | 150 | 180 | вода | 150 | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 0,00 | 25,00 |
| | | | | квітки гібіскуса | 1,8 | 2,2 | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 0 | 6,3 | | | | | | | | |
| 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 |
| | | | | | | | | | обід | | | | | |
| | Обід | | | | | | | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Салат з моркви та яблук | 50 | 75 | морква | 28 | 42 | 0,28 | 0,33 | 0,05 | 0,06 | 0,84 | 0,99 | 3,45 | 4,05 |
| | | | | яблуко | 20,5 | 30,8 | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | |
| | | | | лимонна кислота | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | |
| | | | | сіль йодована | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.472 | Суп овочевий | 160 | 200 | картопля | 30 | 39 | 1,60 | 2,03 | 2,08 | 2,43 | 8,02 | 10,18 | 56,86 | 70,45 |
| | | | | цибуля ріпчаста | 4 | 5 | | | | | | | | |
| | | | | морква | 8 | 10 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-----|-----|------------------|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|--------|--------|--|
| | | | | капуста б/к | 15 | 19 | | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | |
| | | | | горошок зелений | 8 | 9 | | | | | | | | | |
| | | | | сметана | 3 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | | зелень | 2 | 3 | | | | | | | | | |
| | | | | вода | 100 | 125 | | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.506 | Каша рисова розсипчаста (ЗП) | 100 | 150 | рис | 36 | 54 | 2,57 | 3,86 | 3,26 | 4,89 | 25,89 | 38,82 | 145,25 | 217,88 | |
| | | | | вода | 75 | 115 | | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | |
| | | | | сіть йодована | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.410 | Зрази рибні січені (Р) | 60 | 90 | хек | 32 | 48 | 7,39 | 11,07 | 7,63 | 9,35 | 8,55 | 13,75 | 132,51 | 183,26 | |
| | | | | хліб | 9 | 14 | | | | | | | | | |
| | | | | молоко | 13 | 19 | | | | | | | | | |
| | | | | цибуля ріпчаста | 9 | 13 | | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 1 | 2 | | | | | | | | | |
| | | | | рис | 1 | 2 | | | | | | | | | |
| | | | | яйце куряче | 4 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | | сухарі | 3 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.515 | Компот зі свіжих (заморожених) ягід | 150 | 180 | ягоди с/м | 32,4 | 38,9 | 0,24 | 0,28 | 0,15 | 0,18 | 3,09 | 10,57 | 15,6 | 56,42 | |
| | | | | вода | 135 | 162 | | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 0 | 10 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хліб житній цільнозерновий | 30 | 30 | хліб | 30 | 30 | 2,1 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 9,9 | 9,9 | 71,1 | 71,1 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|------------|------------|----------------------|-----|-----|-----------|-----------|-------------------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | 14,1 8 | 19,6 7 | 15,5 7 | 19,3 1 | 56,2 9 | 84,2 1 | 424, 77 | 603,1 6 |
| | Підвечірок | | | | | | | | підвечірок | | | | | |
| Омельяненко,с.495 | Пудінг сирно-морквяний з ягідним кюлі (МП) | 140/2 5 | 180/ 25 | сир кисло-молочний | 84 | 111 | 17,9 0 | 23,6 3 | 12,5 3 | 16,1 1 | 23,0 9 | 29,6 7 | 271, 55 | 351,8 0 |
| | | | | крупа манна | 10 | 13 | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | |
| | | | | яйце куряче | 11 | 14 | | | | | | | | |
| | | | | молоко | 25 | 32 | | | | | | | | |
| | | | | морква | 26 | 34 | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | | ванільний цукор | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | |
| | | | | ягідне кюлі | 25 | 25 | | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Ягідне кюлі | 25 | 25 | ягоди | 25 | 25 | 0,28 | 0,28 | 0,15 | 0,15 | 7,80 | 7,80 | 33,6 5 | 33,65 |
| | | | | цукор | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | |
| | | | | вода | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Напій з шипшини | 150 | 180 | плоди шипшини сушені | 15 | 18 | 4,2 | 5,6 | 0 | 0 | 18 | 24 | 85,2 | 113,6 |
| | | | | вода | 100 | 150 | 22,3 8 | 29,5 1 | 12,6 8 | 16,2 6 | 48,8 9 | 61,4 7 | 390, 40 | 499,0 5 |
| | | | | | | | 52,0 6 | 68,4 2 | 45,4 4 | 57,4 4 | 159, 71 | 221, 57 | 1251, 15 | 1680, 38 |
| | | | | | | | | | | | | | 1385, 00 | 1700, 00 |
| | | | | | | | | | | | | | 90,3 4% | 98,85 % |
| | Вівторок | | | | | | | | | | | | | |
| | Сніданок | | | | | | | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Соте овочеве | 50 | 50 | суміш овочей с/м | 61 | 61 | 0,40 | 0,60 | 1,80 | 2,70 | 4,90 | 7,30 | 37,1 0 | 55,70 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|-----|-----|------------------|-----|------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| | | | | олія соняшникова | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | |
| | | | | петрушка свіжа 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| | | | | сіль йодована | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.507 | Каша гречана розсипчата | 100 | 120 | крупa гречана | 25 | 30 | 3,22 | 4,48 | 4,46 | 4,79 | 15,85 | 22,17 | 116,82 | 150,32 |
| | | | | вода питна | 52 | 62,4 | | | | | | | | |
| | | | | сіль йодована | 0,3 | 0,4 | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.394 | Гуляш курячий | 50 | 80 | куряче філе | 36 | 60 | 6,97 | 11,55 | 10,09 | 16,27 | 2,87 | 4,43 | 128,98 | 208,39 |
| | | | | цибуля ріпчаста | 8 | 12 | | | | | | | | |
| | | | | морква | 13 | 16 | | | | | | | | |
| | | | | борошно | 1 | 2 | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 2 | 3 | | | | | | | | |
| | хліб пшеничний цільозерновий | 30 | 30 | хліб | 30 | 30 | 2,10 | 2,30 | 2,40 | 2,40 | 9,90 | 9,90 | 71,70 | 71,10 |
| | сир твердий (МП) | 10 | 10 | сир твердий | 10 | 10 | 2,30 | 0,23 | 2,90 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 36,00 |
| Омельяненко,с.514 | Какао на молоці (МП) | 160 | 180 | молоко | 140 | 160 | 5,45 | 6,01 | 4,70 | 5,20 | 8,86 | 19,78 | 98,40 | 146,70 |
| | | | | какао | 4 | 4 | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 0 | 7,5 | 20,44 | 25,17 | 26,35 | 34,26 | 42,38 | 63,58 | 489,00 | 668,21 |
| | Обід | | | | | | | | обід | | | | | |
| Омельяненко,с.472 | Суп з галушками (МП) | 160 | 250 | картопля | 47 | 72 | 1,95 | 2,99 | 2,53 | 3,90 | 12,66 | 19,28 | 81,02 | 124,06 |
| | | | | цибуля ріпчаста | 11 | 17 | | | | | | | | |
| | | | | морква | 8 | 11 | | | | | | | | |
| | | | | сметана | 2 | 5 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|-----|-----|------------------|------|------|-------|-------|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| | | | | масло вершкове | 1 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 1 | 1 | | | | | | | | |
| | | | | вода(бульон) | 110 | 180 | | | | | | | | |
| | | | | галушки | | | | | | | | | | |
| | | | | борошно | 4 | 6 | | | | | | | | |
| | | | | яйце куряче | 1 | 1 | | | | | | | | |
| | | | | молоко | 5 | 8 | | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Лінівi голубці з яловичини | 150 | 180 | яловичина | 60 | 72 | 8,90 | 10,70 | 13,70 | 16,40 | 15,00 | 17,90 | 222,40 | 266,90 |
| | | | | цибуля ріпчаста | 9 | 10,8 | | | | | | | | |
| | | | | морква | 10,5 | 12,6 | | | | | | | | |
| | | | | капуста | 45 | 54 | | | | | | | | |
| | | | | крупа рисова | 15 | 18 | | | | | | | | |
| | | | | томатний сік | 27,3 | 32,7 | | | | | | | | |
| | | | | сметана | 12 | 14,4 | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 4,5 | 5,4 | | | | | | | | |
| | | | | сіль йодована | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | |
| | хліб пшеничний цільозерновий | 30 | 30 | хліб | 30 | 30 | 2,10 | 2,10 | 2,40 | 2,40 | 9,90 | 9,90 | 71,10 | 71,10 |
| Омельяненко,с.516 | Компот із сушених фруктів | 150 | 180 | фрукти сушені | 15 | 18 | 0,42 | 0,49 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 11,70 | 41,00 | 45,00 |
| | | | | цукор | 0 | 7,5 | | | | | | | | |
| | | | | вода | 150 | 180 | | | | | | | | |
| | | | | кислота лимонна | 0,1 | 0,1 | 13,37 | 16,28 | 18,63 | 22,70 | 48,66 | 58,78 | 415,52 | 507,06 |
| | Підвечірок | | | | | | | | підвечірок | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Пиріжок з родзинками (МП) | 75 | 85 | борошно | 22 | 30 | 2,70 | 3,90 | 2,80 | 3,90 | 23,30 | 16,60 | 135,00 | 182,50 |
| | | | | яйце куряче | 6 | 6 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------------------|-----|-----|--------------------------|------|------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--|
| | | | | цибуля ріпчаста | 7 | 10 | | | | | | | | | |
| | | | | горошок зелений конс. | 3 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | | соус сметанный | | | | | | | | | | | |
| | | | | сметана 20% | 2 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | | борошно | 0,5 | 1,5 | | | | | | | | | |
| | | | | вода | 30 | 60 | | | | | | | | | |
| | хліб пшеничний цільнозерновий | 30 | 30 | хліб | 30 | 30 | 2,10 | 2,10 | 2,40 | 2,40 | 9,90 | 9,90 | 71,1 0 | 71,10 | |
| Омельяненнко,с.437 | Какао на молоці (МП) | 150 | 180 | какао | 3 | 4 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,01 | 0,15 | 0,18 | 1,7 | 36,15 | |
| | | | | молоко | 160 | 180 | | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 0 | 8,1 | | | | | | | | | |
| Омельяненнко,с.499 | Фрукти сезонні(апельсин) | 70 | 100 | апельсин | 70 | 100 | 0,63 | 0,90 | 0,14 | 0,20 | 5,64 | 8,10 | 30,10 | 43,00 | |
| | | | | | | | 19,5 9 | 27,4 3 | 12,3 2 | 15,7 9 | 44,5 2 | 57,5 9 | 375, 89 | 539,9 3 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обід | | | | | | | | | | | | | | |
| Омельяненнко,с.464 | Соте овочеве | 50 | 50 | суміш овочей с/м | 61 | 61 | 0,28 | 0,33 | 0,05 | 0,06 | 0,84 | 0,99 | 3,45 | 4,05 | |
| | | | | оля соняшникова | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | |
| | | | | петрушка свіжа | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | | сіль йодована | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | |
| Омельяненнко,с.368 | Борщ буряковий (МП) | 150 | 200 | буряк | 39 | 52 | 1,82 | 2,00 | 2,75 | 3,10 | 13,2 7 | 15,0 0 | 82,5 4 | 95,20 | |
| | | | | картопля | 15 | 20 | | | | | | | | | |
| | | | | морква | 6 | 8 | | | | | | | | | |
| | | | | цибуля ріпчаста | 6 | 8 | | | | | | | | | |
| | | | | том.сік | 18,2 | 23,4 | | | | | | | | | |
| | | | | сметана | 2 | 3 | | | | | | | | | |
| | | | | оля | 1,5 | 2 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----|-----|------------------|-----|-----|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| | | | | вода | 100 | 150 | | | | | | | | |
| | | | | сіль йодована | 0,3 | 0,4 | | | | | | | | |
| Омельяненнко,с.486 | Печеня по-домашньому зі свининою (МП) | 100 | 150 | свинина | 40 | 60 | 8,89 | 14,2 1 | 10,1 | 16,0 3 | 5,41 | 8,36 | 148, 32 | 234,6 2 |
| | | | | картопля | 65 | 100 | | | | | | | | |
| | | | | цибуля | 7 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | морква | 10 | 16 | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 1 | 2 | | | | | | | | |
| | | | | вода | 25 | 50 | | | | | | | | |
| | хліб пшеничний цільнозерновий | 30 | 30 | хліб | 30 | 30 | 2,10 | 2,10 | 2,40 | 2,40 | 9,90 | 9,90 | 71,1 0 | 71,10 |
| Тех.карти МОЗ | Сік фруктовий | 120 | 180 | сік | 120 | 180 | 0,72 | 1,08 | 0 | 0 | 13,6 | 20,3 | 59,2 | 88,7 |
| | | | | | | | 15,9 5 | 24,6 5 | 20,1 4 | 27,8 7 | 51,1 6 | 77,4 3 | 507, 70 | 663,9 3 |
| | Обід | | | | | | | | Обід | | | | | |
| Омельяненнко,с.500 | Буряк, припущений зі сметаною (МП) | 50 | 60 | буряк | 45 | 54 | 0,77 | 0,90 | 1,80 | 1,80 | 4,58 | 5,48 | 35,2 5 | 39,03 |
| | | | | сметана 15% | 2 | 2 | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | | сіль йодована | 0,2 | 0,3 | | | | | | | | |
| Омельяненнко,с.376 | Суп гречаний | 180 | 200 | картопля | 48 | 61 | 2,95 | 3,68 | 4,58 | 5,73 | 18,6 1 | 23,2 6 | 128, 57 | 160,7 1 |
| | | | | крупа гречана | 10 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | цибуля ріпчаста | 8 | 12 | | | | | | | | |
| | | | | морква | 8 | 12 | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Омельяненнко,с.403 | Курячий рулет, фарширований вареним яйцем (Я) | 55 | 80 | цибуля ріпчаста | 4 | 8 | 9,00 | 11,3 0 | 15,7 0 | 19,6 0 | 26,0 0 | 32,5 0 | 284, 60 | 355,7 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|--------|--------|-------------------------|------|------|--------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--|
| | | | | хліб | 10 | 15 | | | | | | | | | |
| | | | | яйце куряче | 3 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | | яйце куряче для начинки | 9 | 11 | | | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Узвар | 150 | 180 | сухофрукти | 22,5 | 30 | 0,52 | 0,63 | 0,09 | 0,1 | 22,5 | 27 | 85,5 | 102,6 | |
| | | | | вода | 165 | 198 | | | | | | | | | |
| | Хліб пшеничний цільнозерновий | 30 | 30 | хліб | 30 | 30 | 2,10 | 2,10 | 2,40 | 2,40 | 9,90 | 9,90 | 71,10 | 71,10 | |
| | | | | | | | 15,34 | 18,61 | 24,57 | 29,63 | 81,59 | 98,14 | 605,02 | 729,14 | |
| | Підвечірок | | | | | | | | Підвечірок | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Оладки кукурудзяні з морквою зі сметаною(ЗП),(МП),(Г) | 100/15 | 150/22 | борошно кукурудзяне | 10 | 15 | 5,50 | 8,25 | 13,40 | 20,10 | 33,40 | 50,10 | 268,00 | 402,00 | |
| | | | | борошно пшеничне | 27 | 40,5 | | | | | | | | | |
| | | | | яйця курячі | 8 | 12 | | | | | | | | | |
| | | | | вода | 40 | 60 | | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 3 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | | сода харчова | 0,5 | 0,8 | | | | | | | | | |
| | | | | морква | 39 | 58,5 | | | | | | | | | |
| | | | | олія соняшникова | 6 | 9 | | | | | | | | | |
| | сметана 20% жирності (МП) | 15 | 22 | сметана | 15 | 22 | 0,70 | 0,98 | 25,00 | 35,00 | 0,80 | 1,12 | 51,50 | 72,10 | |
| | Ряжанка (МП) | 100 | 120 | Ряжанка | 100 | 120 | 4,50 | 5,40 | 6,00 | 7,20 | 6,00 | 7,20 | 99,00 | 118,80 | |
| Омельяненко,с.440 | Фрукти сезонні(банан) | 70 | 100 | банан | 70 | 100 | 1,05 | 1,50 | 0,35 | 0,50 | 14,70 | 21,00 | 67,20 | 96,00 | |
| | | | | | | | 11,75 | 16,13 | 44,75 | 62,80 | 54,90 | 79,42 | 485,70 | 688,90 | |
| | | | | | | | 43,04 | 35,82 | 69,32 | 92,43 | 150,09 | 197,86 | 1149,92 | 1506,74 | |
| | | | | | | | | | | | | | 1385 | 1700, | |

| | Обід | | | | | | | | Обід | | | | | |
|-------------------|---|-----|-----|------------------------|------|------|------|-----------|------|-------|-----------|-----------|------------|------------|
| Тех.карти МОЗ | Соте овочеве | 50 | 50 | суміш овочей с/м | 73,1 | 73,1 | 0,90 | 0,90 | 2,80 | 2,80 | 3,40 | 3,40 | 42,4 0 | 42,40 |
| | | | | оля соняшникова | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | |
| | | | | петрушка свіжа 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| | | | | сіль йодована | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.361 | Суп польовий (МП) | 200 | 250 | картопля | 35 | 50 | 1,69 | 3,12 | 2,96 | 2,82 | 10,7 3 | 23,2 7 | 76,9 9 | 103,8 1 |
| | | | | цибуля ріпчаста | 8 | 12 | | | | | | | | |
| | | | | морква | 8 | 12 | | | | | | | | |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | | пшоно | 5 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | сметана | 3 | 6 | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.492 | Котлети рибні (Р) | 30 | 60 | минтай | 30 | 60 | 6,36 | 12,5 0 | 6,74 | 12,44 | 6,20 | 12,07 | 111,2 3 | 209,59 |
| | | | | оля соняшникова | 3 | 6 | | | | | | | | |
| | | | | молоко | 9 | 19 | | | | | | | | |
| | | | | яйце куряче | 3 | 5 | | | | | | | | |
| | | | | цибуля ріпчаста | 4 | 8 | | | | | | | | |
| | | | | хліб пшеничний | 7 | 14 | | | | | | | | |
| | | | | сухарі панірувальні | 3 | 5 | | | | | | | | |
| Омельяненко,с.500 | Картопля відварна з маслом (МП) | 110 | 150 | картопля | 109 | 148 | 2,22 | 3,00 | 2,62 | 2,77 | 17,81 | 24,00 | 107,0 4 | 138,24 |
| | | | | масло вершкове | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | | сіль йодована | 0,3 | 0,4 | | | | | | | | |
| | хліб пшеничний цільозерновий | 30 | 30 | хліб | 30 | 30 | 2,10 | 2,10 | 2,40 | 2,40 | 9,90 | 9,90 | 71,1 0 | 71,10 |
| Омельяненко,с.515 | Компот зі свіжих (заморожених) ягід | 150 | 180 | ягоди с/м | 32,4 | 38,9 | 0,24 | 0,28 | 0,15 | 0,18 | 3,09 | 10,5 7 | 15,6 0 | 56,42 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------|-----|-----|-------------------|------|------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
| | | | | вода питна | 135 | 162 | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 0 | 10 | 13,5 1 | 21,9 0 | 17,6 7 | 23,4 1 | 51,1 3 | 83,2 1 | 424, 36 | 621,5 6 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Підвечірок | | | | | | | | | | | | | |
| Тех.карти МОЗ | Печиво вівсяне (МП) | 60 | 80 | борошно | 15 | 20 | 5,10 | 6,70 | 3,70 | 5,00 | 29,3 0 | 39,1 0 | 168, 00 | 224,0 0 |
| | | | | вівсяні пластівці | 22,2 | 29,6 | | | | | | | | |
| | | | | цукор | 3 | 4 | | | | | | | | |
| | | | | вершкове мало | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | | олія | 6 | 9 | | | | | | | | |
| | | | | сода харчова | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | |
| | Йогурт (МП) | 100 | 120 | йогурт | 100 | 120 | 4,50 | 5,40 | 6,00 | 7,20 | 6,00 | 7,20 | 99,0 0 | 118,8 0 |
| Омельяненко,с.499 | Фрукти сезонні(апельсин) | 70 | 100 | апельсин | 70 | 100 | 0,63 | 0,90 | 0,14 | 0,20 | 5,64 | 8,10 | 30,1 0 | 43,00 |
| | | | | | | | 10,2 3 | 13,0 0 | 9,84 | 12,4 0 | 40,9 4 | 54,4 0 | 297, 10 | 385,8 0 |
| | | | | | | | 45,7 3 | 63,3 6 | 24,5 1 | 78,5 3 | 145, 26 | 257, 03 | 1224, 93 | 1633, 69 |
| | | | | | | | | | | | | | 1385, 00 | 1700, 00 |
| | | | | | | | | | | | | | 88,4 4% | 96,10 % |