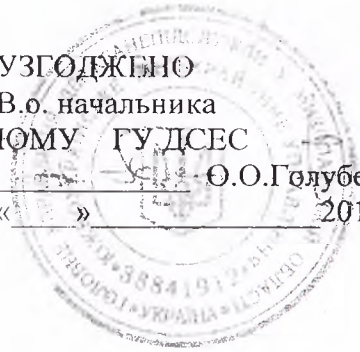


УЗГОДЖЕНО
В.о. начальника
ІОМУ ГУДСЕС
О.О.Голубенко
« » 2015р.



ЗАТВЕРДЖЕНО
Начальник управління освіти
Южноукраїнської міської ради
Ю.М. Сінчук
« » 2015р.



ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ

дошкільних навчальних закладів управління освіти
Южноукраїнської міської ради

на зимово - весняний період



ІДНО 3
ІГНАЛОМ

№ рецептури	Понеділок 1	Вихід		Хімічний склад			
	Назва	яслі	садок	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
	Сніданок						
№154 Снігур, Кор	Каша молочна геркулесова	150	200	5,23-6,92	6,66-8,89	19,95-26,48	174,49-236,95
	Хліб пшеничний з твердим сиром з t обробкою	20/9	25/15	4,41-5,79	3,36-5,1	15,21-15,21	108,72-129,9
№350 Збір №341	Чай з лимоном	150/6	180/7	0,1-0,12		10,2-12,2	42-50,4
	Обід						
№34 Снігур, Кор	Ікра овочева збірна з t обробкою	30	40	0,47-0,62	1,83-2,44	2,88-3,84	29,87-39,8
№50 Снігур, Кор	Розсільник з курячим м'ясом та сметаною з t обробкою	150	200	2,29-3,67	4,47-6,57	8,92-11,92	85,6-119,6
№98 Снігур, Кор	Оладки з печінки	50	75	8,0-12,0	5,1-7,66	2,0-3,0	85,46-128,19
№297 Збір №341	Картопля в молоці	100	130	2,7-3,51	3,0-3,9	17,3-22,49	107-139,1
№326 Збір №341	Компот із свіжих фруктів	120	180	0,12-0,18		16,74-25,11	67,8-101,7
	Хліб житній	20	40	1,04-2,08	0,24-0,48	8,86-17,72	42,8-85,6
	Хліб пшеничний	40	60	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
	Вечеря						
№180 Збір №341	Вареники лінівні в молочному соусі з t обробкою	130/20	160/40	21,48-26,76	14,61-18,72	19,9-27,0	268,5-365,0
№357 Збір №341	Молоко кип'ячене	180	180	5,31-5,31	6,03-6,03	8,91-8,91	112,5-112,5
	Кондитерські вироби без крему	10	30	0,98-2,94	0,99-2,97	6,81-20,43	40-120
				53,97-73,64	43,53-62,73	148,3-216,6	1213,49-1735,24

№ рецептури	Вівторок 1	Вихід		Хімічний склад			
	Назва	яслі	садок	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. Цінність
	Сніданок						
№188 Снігур, Кор	Омлет з овочами	40	80	3,51-7,02	3,38-6,76	1,56-3,13	50,32-100,65
	Ікра кабачкова з т обробкою	60	60	0,6-0,6	3,37-3,37	4,8-4,8	15,6-15,6
№357 Збір №341	Молоко кип'ячене	180	180	5,31-5,31	6,03-6,03	8,91-8,91	112,5-112,5
	Хліб пшеничний	20	30	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
	Обід						
	Овочі свіжі /консервовані	40	40	0,44-0,44	0,08-0,08	1,84-1,84	9,2-9,2
№64 Снігур, Кор	Суп з рибними фрикадельками/консервами рибними	150	200	5,42-7,23	3,24-4,32	9,09-12,13	87,22-116,3
№248 Збір №341	Котлета із свинини	50	75	5,8-8,7	4,52-6,78	8,7-13,05	107,56-161,34
№291 Збір №341	Каша гречана/пшоняна в'язка	100	130	3,1-4,03	3,7-4,81	15,8-20,54	110-143
№250 Снігур, Кор	Компот із сухофруктів	120	180	0,24-0,36		15,6-23,4	62-93,05
	Хліб пшеничний	35	50	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
	Вечеря						
№97 Збір №341	Суп молочний з макаронними виробами	150	200	3,37-4,5	3,52-4,7	12,81-17,1	97,5-130
№200 Снігур, Кор	Рогалик з повидлом	50	80	3,4-5,44	3,6-5,76	27-43,2	154,6-247,36
№352 Збір №341	Кавовий напій з молоком	180	180	2,97-2,97	2,97-2,97	22,32-22,32	127,8-127,8
				39,14-54,46	35,19-46,84	162,79-225,21	1102,55-1524,80

№ рецептури	Середа 1	Вихід		Хімічний склад			
	Назва	яслі	садок	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. Цінність
	Сніданок						
№99 Збір №341	Каша молочна пшоняна	150	200	2,7-3,6	3,1-4,13	8,3-11,07	74,4-99,3
	Хліб пшеничний з твердим сиром з т обробкою	30/9	30/15	4,41-5,79	3,36-5,1	15,21-15,21	108,72-129,9
№354 Збір №341	Какао з молоком	180	180	3,51-3,51	3,51-3,51	23,22-23,22	138,6-138,6
	Хліб пшеничний	15	20	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
	Обід						
№ 27 Снігур, Кор	Буряк тушкований	40	40	0,68-0,68	2,23-2,23	8,4-8,4	54,83-54,83
№77 Збір №341	Суп овочевий з курячим м'ясом	150/5	200/10	1,2-1,6	3,22-4,3	7,12-9,5	63-84
№194 Збір №341	Риба тушкована в томаті з овочами/консерва рибна з т обробкою	25/25	75/75	5,46-16,4	3,3-9,9	2,8-8,4	60-180
№298 Збір №341	Картопляне пюре	100	130	2,2-2,86	3,7-4,81	15,5-20,15	104-135
№25 Снігур, Кор	Компот із сухофруктів	150	160	0,36-0,38	—	22,8-24,3	94,7-101
	Хліб пшеничний	30	50	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
	Хліб житній	20	40	1,04-2,08	0,24-0,48	8,86-17,72	42,8-85,6
	Вечеря						
№33 Снігур, Кор	Ікра овочева з т обробкою	40	50	0,6-0,75	3,4-4,25	2,62-3,28	42,46-53,07
№79 Снігур, Кор	Рагу із м'яса та овочів	100	150	8,72-13,08	5,9-8,9	10,4-15,5	128,5-192,7
№340 Збір №341	Кисіль молочний	120	180	2,47-3,71	2,2-3,3	18,9-28,4	103,3-155
№323 Збір №341	Фрукти свіжі	60	200	0,24-0,8		5,88-19,6	25,8-68,8
	Хліб пшеничний	25	30	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
				35,37-56,02	33,91-50,88	151,55-222,08	1048,91-1558,39

№ рецептури	Четвер 1	Вихід		Хімічний склад			
	Назва	яслі	садок	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. Цінність
	Сніданок						
№169 Снігур, Кор	Лапшевник з фруктами	150	200	6,56-8,75	6,03-8,04	34,9-46,5	219,6-293
	Хліб пшеничний з маслом вершковим з t обробкою	20/3	25/10	2,37-2,47	2,9-8	15,2-15,3	96,38-143,08
№357 Збір №341	Молоко кип'ячене	180	180	5,31-5,31	6,03-6,03	8,91-8,91	112,5-112,5
	Хліб пшеничний	15	20	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
	Обід						
№34 Снігур, Кор	Ікра овочева збірна з t обробкою	30	40	0,47-0,62	1,83-2,44	2,88-3,84	29,87-39,8
№81 Збір №341	Суп картопляний з горохом та курячим м'ясом	150/5	200/10	3,6-4,8	2,77-3,6	12,45-16,6	90-120
№237 Збір №341	Гуляш із куриного філе	25/25	50/50	5,75-11,5	3,58-7,17	1,65-3,3	150,5-301
№307 Збір №341	Капуста тушкована	100	130	2,42-3,15	3,64-4,72	10,5-13,7	78,72-102,3
№250 Снігур, Кор	Компот із сухофруктів	120	180	0,24-0,36		15,6-23,4	62-93,05
	Хліб житній	20	40	1,04-2,08	0,24-0,48	8,86-17,72	42,8-85,6
	Хліб пшеничний	40	60	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
	Вечеря						
№98 Збір №341	Суп молочний з гречаною крупою	150	200	3,6-4,8	3,82-5,1	26,32-35,1	154,5-206
№182 Збір №341	Сирники з медом з t обробкою	50/5	75/10	13-19,6	6,3-9,4	38,8-58,2	255,4-383
№362 Збір №341	Чай з лимоном	100	140	0,3-0,42		13,75-19,32	53,75-75,09
				46,50-67,35	36,89-55,95	200,41-284,20	1394,77-2060,92

№ рецептури	П'ятниця 1 Назва	Вихід		Хімічний склад			
		яслі	садок	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. Цінність
	Сніданок						
№151 Снігур, Кор	Каша молочна манна	150	200	6,11-8,14	7,14-9,52	25,55-34,06	201-268,16
	Хліб із згущеним молоком з т обробкою	30/ 25	30/25	4,14-4,14	2,87-2,87	29,8-29,8	162,9-162,9
№352 Збір №341	Кавовий напій з молоком	180	180	2,97-2,97	2,97-2,97	22,32-22,32	127,8-127,8
	Обід						
	Овочі свіжі /консервовані	40	40	0,44-0,44	0,08-0,08	1,84-1,84	9,2-9,2
№42 Снігур, Кор	Борщ український з курячим м'ясом та сметан	150/5/5	200/10/10	3,25-4,7	4,43-5,84	13,03-16,8	108,9-141,83
№244 Збір №341	Плов з курячим м'ясом	140	225	15-24	17,7-28,5	24,4-39,2	317,6-510,2
№362 Збір №341	Компот із свіжих фруктів	120	180	0,12-0,18	---	16,74-25,11	67,8-101,7
	Хліб житній	20	40	1,04-2,08	0,24-0,48	8,86-17,72	42,8-85,6
	Хліб пшеничний	35	50	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
	Вечеря						
№32 Снігур, Кор	Ікра з буряка з т обробкою	50	50	0,71-0,71	5,9-5,9	5,16-5,16	74,26-74,26
№202 Збір №341	Котлета рибна/консерва рибна з т обробкою	25	90	3,36-12,1	3,4-12,24	4,33-15,59	61,66-222
№79 Снігур, Кор	Рагу овочеве	100	150	8,72-13,08	5,9-8,9	10,4-15,5	128,5-192,7
№350 Збір №341	Чай з лимоном	150/6	180/7	0,1-0,12		10,2-12,2	42-50,4
№199 Снігур, Кор	Ватрушка з яблуками	40	70	2,26-3,95	2,18-3,81	18,32-32,06	101,94-178,4
	Хліб пшеничний	20	30	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
				43,06-69,81	49,81-76,91	197,86-283,08	1426,23-2122,84

№ рецептури	Понеділок 2 Назва	Вихід		Хімічний склад			
		яслі	садок	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. Цінність
	Сніданок						
№175 Збір №341	Омлет з картоплею відварною	90	180	6,34-12,68	8,75-17,5	7,22-14,44	134-268
	Ікра кабачкова з т обробкою	60	60	0,6-0,6	3,37-3,37	4,8-4,8	15,6-15,6
№352 Збір №341	Кавовий напій з молоком	180	180	2,97-2,97	2,97-2,97	22,32-22,32	127,8-127,8
	Обід						
	Овочі свіжі/консервовані	40	40	0,44-0,44	0,08-0,08	1,84-1,84	9,2-9,2
№66 Збір №341	Щі із свіжої капусти , картоплі та куриного м'яса	150/5	200/10	1,2-1,6	3,15-4,2	5,77-7,7	57-76
№233 Збір №341	М'ясо тушковане	25/25	50/50	8,75-17,5	3,55-7,1	1,6-3,2	73,5-147
№291 Збір №341	Каша ячнева в'язка	100	130	2,3-2,99	3,2-4,16	14,4-18,72	96-124,8
№326 Збір №341	Компот із свіжих фруктів	120	180	0,12-0,18		16,74-25,11	67,8-101,7
	Хліб житній	20	40	1,04-2,08	0,24-0,48	8,86-17,72	42,8-85,6
	Хліб пшеничний	55	80	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
	Вечеря						
№188 Збір №341	Запіванка із творога під яблучним соусом	100/30	130/40	17,3-22,6	12,5-16,34	32,8-42,89	317-414,5
№357 Збір №341	Молоко кип'ячене	180	180	5,31-5,31	6,03-6,03	8,91-8,91	112,5-112,5
	Кондитерські вироби без крему	10	30	0,98-2,94	0,99-2,97	6,81-20,43	40-120
				51,53-77,97	45,33-65,92	157,87-225,6	1220,25-1787,5

№ рецептури	Вівторок 2	Вихід		Хімічний склад			
	Назва	яслі	садок	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. Цінність
	Сніданок						
№97 Збір №341	Суп молочний з макаронними виробами	150	200	3,37-4,5	3,52-4,7	12,81-17,1	97,5-130
	Хліб пшеничний із згущеним молоком з т обробкою	30/ 25	30/25	4,14-4,14	2,87-2,87	29,8-29,8	162,9-162,9
№350 Збір №341	Чай з лимоном	150/6	180/7	0,1-0,12		10,2-12,2	42-50,4
	Обід						
№34 Снігур, Кор	Ікра овочева збірна з т обробкою	30	40	0,47-0,62	1,83-2,44	2,88-3,84	29,87-39,8
№80 Збір №341	Суп картопляний з гречкою та курячим м`ясом	150/5	200/10	3,81-5,68	12-16,7	16,3-21,9	56-82,7
№90 Снігур, Кор	Голубці ліниві тушковані	150	200	11,93-17	9,1-12,9	15,2-21,7	210,8-301,2
№326 Збір №341	Компот із сухофруктів	100	140	0,3-0,42		13,75-19,32	53,75-75,09
	Хліб житній	20	40	1,04-2,08	0,24-0,48	8,86-17,72	42,8-85,6
	Хліб пшеничний	35	50	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
	Вечеря						
	Овочі свіжі натуральні	50	50	0,55-0,55	0,1-0,1	2,3-2,3	11,5-11,5
№272 Збір №341	Запіванка картопляна з курячим м`ясом	100	160	5,29-8,46	9,25-14,8	20,2-32,3	188,7-302,0
№352 Збір №341	Кавовий напій з молоком	180	180	2,97-2,97	2,97-2,97	22,32-22,32	127,8-127,8
№200 Снігур, Кор	Рогалик з повидлом	50	80	3,4-5,44	3,6-5,76	27-43,2	154,6-247,36
	Хліб пшеничний	20	30	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
				39,21-55,72	45,23-63,69	205,08-266,01	1226,97-1722,85

№ рецептури	Середа 2		Вихід		Хімічний склад			
	Назва	яслі	садок	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. Цінність	
	Сніданок							
№113 Збір №341	Овочі припущені в молочному соусі	50	60	1-1,2	2,46-2,95	2,12-3,53	24,19-40,33	
№97 Снігур, Кор	Печінка в сметані	50	75	5,88-8,82	3,33-5,0	1,8-2,7	61,21-91,81	
№ 168 Корешкова	Макарони відварені з маслом вершковим	100	130	2,54-3,8	2,42-3,62	16,78-25,17	100,72-151,06	
№354 Збір №341	Какао з молоком	180	180	3,51-3,51	3,51-3,51	23,22-23,22	138,6-138,6	
	Хліб пшеничний	20	30	4,18*6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8	
	Обід							
	Овочі свіжі /консервовані	40	40	0,44-0,44	0,08-0,08	1,84-1,84	9,2-9,2	
№58 Снігур, Кор	Суп вегетаріанський з вермішеллю та кур. м'ясом <i>рисовий</i>	150/5	200/10	2,8-3,74	3,75-5	10,35-13,8	83,78-111,71	
№202 Збір №341	Биточок рибний	50	80	6,73-10,77	6,8-10,88	8,66-13,86	123,3-197,3	
№298 Збір №341	Картопляне пюре	100	130	2,2-2,86	3,7-4,81	15,5-20,15	104-135	
№326 Збір №341	Компот із свіжих фруктів	120	180	0,12-0,18		16,74-25,11	67,8-101,7	
	Вечеря							
№98 Збір №341	Суп молочний з вівсяними пластівцями	150	200	3,11-4,14	3,29-4,38	9,63-12,8	80-106,7	
№197 Снігур, Кор	Оладки з медом з т обробкою	50/5	100/10	3,94-7,88	4,12-8,24	27,83-55,66	164,16-328,32	
№250 Снігур, Кор	Компот із сухофруктів	120	180	0,24-0,36		15,6-23,4	62-93,05	
№323 Збір №341	Фрукти свіжі	60	200	0,24-0,8		5,88-19,6	25,8-68,8	
	Норма хліба: житнього	20	40	1,04-2,08	0,24-0,48	8,86-17,72	42,8-85,6	
	пшеничного	55	80	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8	
				37,97-56,66	34,20-49,67	200,61-296,08	1214,61-1843,98	

№ рецептури	Четвер 2 Назва	Вихід		Хімічний склад			
		яслі	садок	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. Цінність
	Сніданок						
№151 Снігур, Кор	Каша молочна манна	150	200	6,11-8,14	7,14-9,52	25,55-34,06	201-268,16
	Хліб з твердим сиром з t обробкою	20/9	25/15	4,41-5,79	3,36-5,1	15,21-15,21	108,72-129,9
№350 Збір №341	Чай з лимоном	150/6	180/7	0,1-0,12		10,2-12,2	42-50,4
	Обід						
№33 Снігур, Кор	Ікра кабачкова з t обробкою	30	40	0,44-0,59	2,57-3,43	1,96-2,6	32-42,7
№76 Збір №341	Суп селянський з пшоном та курячим м`ясом	150/5	200/10	1,75-3,35	3,29-4,98	6,58-8,87	63,6-92,9
Снігур, Корешкова	Ковбаса відварна	30	60	3,6-7,2	5,73-11,46	—	66,0-132,0
№296 Збір №341	Картопля відварна	100	130	2,04-2,66	2,94-3,82	16,33-21,24	103,1-134
№250 Снігур, Кор	Компот із сухофруктів	120	180	0,24-0,36		15,6-23,4	62-93,05
	Хліб житній	20	40	1,04-2,08	0,24-0,48	8,86-17,72	42,8-85,6
	Хліб пшеничний	35	50	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
	Вечеря						
№180 Збір №341	Вареники лінівi в молочному соусi з t обробкою	130/20	160/40	21,48-26,76	14,61-18,72	19,9-27,0	268,5-365,0
№357 Збір №341	Молоко кип`ячене	180	180	5,31-5,31	6,03-6,03	8,91-8,91	112,5-112,5
	Кондитерські вироби без крему	10	30	0,98-2,94	0,99-2,97	6,81-20,43	40-120
№323 Збір №341	Фрукти свіжі	60	200	0,24-0,8		5,88-19,6	25,8-68,8
				49,31-69,84	46,65-66,48	152,38-233,55	1202,67-1801,51

№ рецептури	П'ятниця 2 Назва	Вихід		Хімічний склад			
		яслі	садок	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. Цінність
	Сніданок						
№161 Снігур, Кор	Плов із рису та фруктів	150	200	5,32-7,09	8,23-11	31,5-42	220,2-293,6
	Хліб пшеничний маслом вершковим з t обробкою	20./3	25./10	2,37-2,47	2,9-8	15,2-15,3	96,38-143,08
№357 Збір №341	Молоко кип'ячене	180	180	5,31-5,31	6,03-6,03	8,91-8,91	112,5-112,5
	Обід						
	Овочі свіжі/консервовані	40	40	0,44-0,44	0,08-0,08	1,84-1,84	9,2-9,2
№42 Снігур, Кор	Борщ український з курячим м'ясом та сметан	150/5/5	200/10/10	3,25-4,7	4,43-5,84	13,03-16,8	108,9-141,83
№236 Збір №341	Печеня по-домашньому	50/100	75/175	15,5-27,1	7,27-12,7	13,8-24,2	245,8-430,1
№362 Збір №341	Сік фруктовий	100	140	0,3-0,42		13,75-19,32	53,75-75,09
	Вечеря						
№147 Снігур, Кор	Буряк з яблуками, тушкований з t обробкою	50	50	0,76-0,76	1,32-1,32	5,86-5,86	35,93-35,93
№205 Збір №341	Товченики рибні	40	100	6,72-16,8	1,92-4,8	3,6-9	58,8-147
№290 Збір №341	Каша пшенична	100	130	0,18-0,29	5,03-5,62	15,80-20,90	120,41-239,91
№352 Збір №341	Кавовий напій з молоком	180	180	2,97-2,97	2,97-2,97	22,32-22,32	127,8-127,8
	Кондитерські вироби без крему	10	30	0,98-2,94	0,99-2,97	6,81-20,43	40-120
	Норма хліба: житнього	20	40	1,04-2,08	0,24-0,48	8,86-17,72	42,8-85,6
	пшеничного	55	80	4,18-6,08	0,5-0,72	25,8-37,52	127,05-184,8
				48,59-76,03	37,6-57,92	167,94-240,25	1269,68-1910,87