**І ТИЖДЕНЬ**

 **ПОНЕДІЛОК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Макаронні вироби відварніВихід: 63/80 | МакарониМасло вершкове | 204 | 255 |
| Яйце варенеВихід:24/48 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Морква тушкованаВихід:30/50 | Морква ОліяЦукор | 4011 | 651,51,5 |
| 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 гороховий Вихід:150/200 | ГорохКартопляМоркваЦибуляМасло вершкове | 540552 | 106010105 |
| Пюре картопляне Вихід:120/ 140 | КартопляМасло вершковеМолоко | 140323 | 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 фрукти Цукор Вода  | 10 10 120 | 10 10 150 |
| **Вечеря** | Сирники зі сметанним соусомВихід: 100/10 120/15 | Сир кисломолочний БорошноЯйцеЦукорОліяСметана | 88100,105310 | 112150,2510515 |
| Кавовий напій на молоціВихід:150/180 | МолокоЦукорКава | 150101 | 180152 |

**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:30/3/7 40/5/12 | ХлібМасло вершковеСир твердий | 30 37 |  405 12 |
| Чай з молоком (сгущеним)Вихід:150/180 | ЦукорЧайМолоко абоЗгущене молокоВода | 100,21103040/150 | 130,21304050/180 |
| **Обід** | Суп польовий на курячому бульйоні Вихід:150/200 | ПшоноКартопляМоркваЦибуляМасло вершкове | 1040554 | 125010105 |
| Ікра буряково-морквянаВихід:90/120 | БурякМоркваОлія | 60602 | 80803 |
| Тюфтельки курячі з рисомВихід: 60/80 | КуриРисЦибуляБорошноТоматОлія |  6085313 |  100108424 |
| 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 | РибаХлібМолокоБорошноОлія | 505533 |  11210 1054 |
| Картопля відварна Вихід:110/140 | КартопляМасло вершкове | 1403 |  1706 |
| Огірок консервованийВихід: 30/40 | Огірок | 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** | Каша молочна ячна Вихід:180/ 200 | Крупа ячнаМолокоЦукор | 101605 | 101705 |
| Чай з молоком (сгущеним)Вихід:150/180 | ЦукорЧайМолоко абоЗгущене молокоВода | 100,21103040/150 | 130,21304050/180 |
| Хліб з вершковим маслом Вихід:25/3 40/5 | ХлібМасло вершкове | 253 | 405 |
| **Обід** | Борщ український зі сметаноюВихід:150/5 200/10 | КартопляКапустаМоркваЦибуляБурякТоматМасло вершковеСметана | 40305530135 | 60501010502510 |
| Котлета куряча Вихід:50/70 | КуриЦибуляХлібБорошноОліяМолоко | 6055335 | 10010105410 |
| Каша гречана Вихід:82/ 105 | Крупа гречанаМасло вершкове | 202 | 255 |
| Помидор консервований Вихід:40/50 | Помидор | 40 | 50 |
| Хліб житній Вихід:20/40 | Хліб житній | 20 | 40 |
| СікВихід 125/175 | Сік | 125 | 175 |
| **Вечеря** | Вареники ліниві зі сметанним соусомВихід:80/7 100/15 | Сир кисломолочнийБорошноЦукорЯйцеМасло вершковеСметана | 871050, 1047 | 11315100,25615 |
| КефірВихід:160/180 | Кефір | 160 | 180 |

**ЧЕТВЕР**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна пшенична Вихід:180/ 200 | Крупа пшеничнаМолокоЦукорМасло вершкове | 1016052 | 1017053 |
| Хліб з маслом вершковим Вихід:30/5 40/ 5 | ХлібМасло вершкове | 303 | 405 |
| Чай з молоком (сгущеним)Вихід:150/180 | ЦукорЧайМолоко абоЗгущене молокоВода | 100,21103040/150 | 130,21304050/180 |
| **Обід** | Суп болгарськийВихід:150/200 | Яйце курячеКартопляМоркваЦибуляКрупа маннаМасло вершкове | 0,1405522 | 0,150101035 |
| Гуляш курячийВихід:50/80 | КуриЦибуляМоркваБорошноОліяТоматМасло вершкове | 605101212 | 10010152323 |
| Каша перловаВихід: 93/119 | Крупа перловаМасло вершкове | 203 | 255 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода  | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | ВінегретВихід: 85/125 | БурякКартопляМоркваОгірок консервонанийЦибуляОлія | 203012202010 | 304520303015 |
| Кнелі рибніВихід:60/90 | РибаХлібМолокоОліяЯйце | 5051030,10 | 113101340,25 |
| Какао на молоціВихід:150/180 | КакаоМолокоЦукор | 113510 | 215015 |
| 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 | 1015954 | 1016056 |
| Кавовий напій на молоці Вихід:150/180 | Кавовий напійМолокоЦукор | 115010 | 218010 |
| Хліб з вершковим маслом, сиромВихід:30/3/8 40/5/13 | ХлібМасло вершковеСир твердий | 3038 | 40513 |
| **Обід** | Суп гречаний Вихід:150/ 200 | Крупа гречанаКартопляМоркваЦибуляМасло вершковеСметанаВода | 7405525120 | 10601010510170 |
|  Битки м'ясні в молочному соусіВихід: 50/80  | ЯловичинаХлібМолокоОлія | 605111 | 10010172 |
| Капуста тушкованаВихід: 100/110 | КапустаМоркваЦибуляТоматМасло вершковеОлія | 11335222 | 13235233 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода  | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | Салат з морквиВихід:50/50 | МоркваЦукорОлія | 562,52,5 | 562,52,5 |
| Яйце варенеВихід:24/48 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Пиріжки з повидломВихід:70/80 | БорошноМолокоЦукорМасло вершковеОліяДріжджіПовидло | 35155111110 | 4020522215 |
| Чай з лимономВихід:150/8180/10 | ЧайЛимонЦукор | 0,2810 | 0,21015 |

**ІІ ТИЖДЕНЬ**

 **ПОНЕДІЛОК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша рисова в’язкаВихід:68/ 90 | Рис Масло вершковеВода | 15256 | 20374 |
| Яйце варенеВихід:0,5/1 | Яйце | 0,5 | 1 |
| Салат із зеленого горошку і цибуліВихід:40/60 | Горошок зеленийЦибуляОлія | 5052 | 7083 |
| Чай з молоком (сгущеним)Вихід:150/180 | ЦукорЧайМолоко абоЗгущене молокоВода | 100,21103040/150 | 130,21304050/180 |
| Хліб з вершковим маслом Вихід:30/3 40/ 5 | ХлібМасло вершкове | 30  3 |  40 5 |
| **Обід** | Суп вівсянийВихід:150/200 | Крупа вівсянаКартопляМоркваЦибуляМасло вершковеВода |  104055 2120 |  15501010 5170 |
| Овочеве рагуВихід:125/150 | КартопляЦибуляМоркваКапустаЗелений горошокМасло вершковеТомат | 601030501031 | 701235601252 |
| 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 зі сметанним соусом Вихід:90/8 110/15 | Сир кисломолочнийМанкаЦукорЯйцеМолокоМасло вершковеСметана |  88750,104538 |  1129100,2560515 |
| 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 | МакарониМолокоЦукорМасло вершкове | 1017042 | 1019053 |
| 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** | Розсольник на курячому бульйоні зі сметаноюВихід:150/5 200/10 | Крупа перловаКартопляМоркваЦибуляОгірок консервів.Масло вершковеСметанаВода | 440551523120 | 760101020510170 |
| Голубці ліниві з курячим м'ясом Вихід:125/170 | РисКапустаЦибуляМоркваМасло вершковеТоматКури | 790552160 | 10120101032100 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб  | 20 | 40 |
| СікВихід 125/175 | Сік | 125 | 175 |
| **Вечеря** | Товченики рибніВихід:53/105 | РибаБорошноЦибуляОлія | 50653 | 11212104 |
| Пюре картопляне Вихід:110/ 140 | КартопляМасло вершкове | 1402 | 1705 |
| 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** | Ікра кабачковаВихід:40/50 | Ікра кабачкова | 40 | 50 |
| Омлет Вихід:30/ 60 | ЯйцеБорошноМолокоМасло вершкове | 0,51101 | 12202 |
| Каша пшеничнаВихід: 82/105 | Крупа пшеничнаМасло вершкове | 203 | 255 |
| Кавовий напій на молоці Вихід:150/180 | Кавовий напійМолокоЦукор | 115010 | 218013 |
| Хліб з вершковим маслом Вихід:30/3 40/ 5 | ХлібМасло вершкове | 30  3 |  40 5 |
| **Обід** | Суп овочевийВихід:150/200 | КапустаКартопляМоркваЗелений горошокЦибуляМасло вершковеВода | 2050101051120 | 30701515102170 |
|  Битки січені з курячого м'яса Вихід: 55/80  | КуриХлібМолокоМасло вершкове  | 60551 | 10010101 |
| Макаронні вироби відварніВихід:62 /80 | МакарониМасло вершкове | 203 | 256 |
| Морква тушкованаВихід:30/50 | Морква ОліяЦукор | 4011 | 651,51,5 |
| Хліб житнійВихід:20/40 | Хліб  | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода  | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | Сирники зі сметанним соусомВихід :100/7 120/15 | Сир кисломолочнийБорошноЦукорЯйцеоліяСметана | 871080,1037 | 11313100,25515 |
| ЙогуртВихід:150/180 | Йогурт | 160 | 180 |

**ЧЕТВЕР**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Назва страв** | **Назва продуктів** | **Вихід** |
| **ясла** | **сад** |
| **Сніданок** | Каша молочна манна Вихід:180/ 200 | Крупа маннаМолокоЦукорМасло вершкове |  1017052 |  1018053 |
| Хліб з вершковим масломВихід:30/3 40/5 | ХлібМасло вершкове | 203 | 405 |
| Чай з молоком (сгущеним)Вихід:150/180 | ЦукорЧайМолоко абоЗгущене молокоВода | 100,21103040/150 | 130,21304050/180 |
| **Обід** | Суп український з галушками на курячому бульйоніВихід:150/200 | КартопляБорошноЯйцеМоркваЦибуляМасло вершковеБульйон | 50100,1552120 | 70150,110103170 |
| Плов із м’ясом курячимВихід: 105/150 | КуриРисМасло вершковеЦибуляМоркваПерець солодкийТоматОлія | 60203551011 | 10030510102022 |
| Салат з солоних огірків та цибуліВихід:30/50 | Огірокцибуля Олія | 3051 | 50102 |
| Хліб житній Вихід:20/40 | Хліб  | 20 | 40 |
| Компот із сушених фруктів Вихід:120/150 | Сушені фруктиЦукорВода  | 1010120 | 1010150 |
| **Вечеря** | Салат із вареної картоплі та огурцівВихід:75/ 100 | КартопляМоркваОгірок консервонанийЦибуляОлія | 401030154 | 601540205 |
| Риба смаженаВихід:60/ 90 | РибаБорошноОлія | 5033 | 11355 |
| Какао на молоці Вихід:150/180 | МолокоКакаоЦукор | 150110 | 170213 |
| 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 | 1018052 | 1319054 |
| Кавовий напій на молоці Вихід:150/180 | Кавовий напійЦукорМолоко | 110150 | 215170 |
| Хліб з вершковим маслом,сиромВихід:30/3/8 40/5/12 | ХлібМасло вершковеСир твердий | 3038 | 40513 |
| **Обід** | Борщ буряковий зі сметаноюВихід:150/200 | КартопляБурякМоркваЦибуляМасло вершковеСметанаВода  | 40405525120 | 60601010310170 |
| Котлета м’яснаВихід: 42/67 | ЯловичинаЦибуляОліяХліб | 60535 | 10010510 |
| Картопля відварна з масломВихід: 90/110 | КартопляМасло вершкове | 1203 | 1506 |
| 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 вершковеОліяДріжджі | 25155211 | 35207322 |
| Яблуко свіжеВихід: 50/100 | Яблуко | 50 | 100 |
| Чай з лимономВихід:150/8 180/10 | ЧайЛимонЦукорВода | 0,2810150 | 0,21015180 |

Примірне двотижневе меню складено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.М.Мельничук