

УЗГОДЖЕНО:

Начальник Кропивницького
управління
Державної служби в
Кіровоградській області

Олександр СЛЕНКО
2022 р

УЗГОДЖЕНО:

Начальник управління освіти
Кропивницької міської ради

Дариса КОСТЕНКО

сервис 2022 р

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор _____

_____ 2022_р

Рекомендоване примірне чотиритижневе меню для дітей закладів дошкільної освіти
на Осінній період

№ рецептур и	Найменування страв	Від 1 до 4 років	Від 4 до 6 (7) років	№ рецептур и	Найменування страв	Від 1 до 4 років	Від 4 до 6 (7) років
Сніданок							
МП 464	Салат зі свіжої капусти та моркви	50	60	МП 466	Овочі свіжі	20	30
ЗР 169	Дійце відварне (Я)	1 шт.	1 шт.	ЗК 08.05	Ризотто із зеленим горошком та сиром твердим (МП, Д)	120	150
ЗРС 444	Макарони відварні з сиром твердим (Г, Д, ЗП, МП)	110	135	к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30
МП 439	Компот зі свіжих яблук	150	180	МП 515	Компот зі свіжих плодів	150	180
Обід							
МП 380	Суп картопляний з рисовою крупою (МП, Д, ЗП)	150	200	ЗР 61	Суп буряківник зі сметаною (МП, Д)	150/5	200/10
ЗР 182	Фрикадельки з хеку (Р, ЗП, Г, Я)	40	60	ЗР 307	Капуста тушкована	40	50
МП 497	Рагу овочеве (МП, Д)	125	150	ЗР 291	Каша ячнева з маслом вершковим (ЗП, Г, Д, МП)	80	100
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30	ЗР 297	Шніцель з хеку нагуральний (Р, Я, Г, ЗП)	50	60
ЗП 362	Сік фруктовий	120	180	МП 516	Компот із сухофруктів	150	180

МП 487	Запіканка картопляна з філе птиці та молочним соусом (ЗП, Г, МП, Д, Я)	120/40	150/40	ЗК 109	Чай трав'яний з мелісою	150	180
МП 516	Компот із сухофруктів	150	180	МП 519	Яблукко запечене	50	70
ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80				
	СЕРЕДА				СЕРЕДА		
	Сніданок			Сніданок			
МП 465	Салат зі свіжих томатів та твердого сиру	40	50	МП 466	Овочі свіжі	30	40
ЗК 65	Чахохбілі з куркою (ЗП, Г)	45	60	ЗР 290	Каша кукурудзяна з м/в (МП, Д)	80	100
ЗР 290	Каша булгур (ЗП, Г, МП, Д)	100	120	МП 394	Птиця відварна (ЗП, Г, МП, Д)	30	40
ЗК 11.12	Йогурт фруктовий (МП, Д)	150	180	ЗК 11.12	Йогурт фруктовий (МП, Д)	150	180
ЗР 325	Фрукти свіжі	60	80	ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80
	Обід			Обід			
ЗР 42	Салат з відварного буряку з чорносливом та часником	30	50	Л 254	Гарбуз запечений з яблуком	50	60
МП 379	Суп польовий зі сметаною (ЗП, Г, МП, Д)	150/5	200/10	ЗР 76	Суп селянський з перловою крупою та сметаною (ЗП, Г, МП, Д)	150/5	200/10
ЗР 202	Яловичина духова (ЗП, Г)	150	180	МП 500	Картопля відварна з м/в	80	100
к/к	Хліб цільнозерновий або власної випічки «Перепичка» (Г, ЗП)	30	30	ЗР 248	Шніцель зі свинини (ЗП, Г)	50	60
ЗР 331	Кисіль зі слив	150	180	к/к	Хліб цільнозерновий або власної випічки «Перепичка» (Г, ЗП)	30	30
				ЗР 329	Компот із сухофруктів	150	180
	Вечеря			Вечеря			
МП 355	Салат зі свіжої капусти	40	50	МП 485	Голубці ліниві з курячим м'ясом (ЗП, МП, Д)	120	150
МП 403	Курячий рулет, фарширований вареним яйцем (Я, МП, Д, Г)	55	80	МП 493	Сирник з курагою та сметанним соусом (ЗП, Г, МП, Д)	40/20	40/20
К 51	Товчанка	100	120	к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП, МП, Д) з сиром твердим	30/10	30/15	ЗК 11.02	Компот з фруктів заморожених	150	180

ЗРС 1009	Чай трав'яний з лимоном	150/3	180/5					
ЧЕТВЕР								
Сніданок								
МП 464	Салат вітамінний	50	60	МП 466	Овочі свіжі (квашені)	20 (-)	40 (30)	
ЗР 291	Каша гречана з м/в	80	100	ЗР 291	Каша в'язка пшенична з м/в (ЗП, Г, МП, Д)	80	100	
Л 342	Омлет з твердим сиром (Я, Д, МП)	57	57	ЗР 176	Омлет з морквою (Я, Д, МП)	60	60	
МП 515	Какао з молоком (МП, Д)	150	180	МП 515	Какао з молоком (МП, Д)	150	180	
ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80	ЗР 323	Фрукти свіжі	50	60	
Обід								
МП 465	Салат зі свіжих овочів	40	50	МП 357	Салат зі свіжих томатів	50	60	
ЗР 74	Суп овочевий зі сметаною (МП, Д)	150/5	200/10	МП 375	Суп гороховий	150	200	
ЗР 437	Горохове пюре з цибулею	100	120	МП 505	Макарони пшлнзернові відварні з м/в (Г, ЗП, Д, МП)	100	120	
ЗР 233	Свинина тушкована (ЗП, Г)	40/40	50/50	ЗР 227	Мачанка (з яловичини) (ЗП, Г, МП, Д)	55/20	75/30	
к/к	Хліб пшлнзерновий або власної випічки «Перепичка» (Г, ЗП)	30	30	к/к	Хліб пшлнзерновий або власної випічки «Перепичка» (Г, ЗП)	30	30	
МП 439	Напій пшлнзерновий	150	180	МП 439	Напій пшлнзерновий	150	180	
Вечеря								
МП 42	Салат з відварного буряка та сири твердого (МП, Д)	50	60	ЗР 310	Кабачки (гарбуз) тушковані зі сметаною (ЗП, Г, МП, Д)	40	50	
ЗР 291	Каша рисова (ЗП, МП, Д)	80	100	ЗР 105	Картоплине пюре (МП, Д)	80	100	
МП 407	Хек варений з овочами (Р)	40	60	ЗР 203	Рибні палички з хеку (Р, МП, Д, Я, Г)	50	100	
к/к	Хліб пшлнзерновий (Г, ЗП)	30	30	к/к	Хліб пшлнзерновий (Г, ЗП)	30	30	
МП 516	Узвар	150	180	МП 516	Узвар	150	180	
МП 519	Яблукко запечене	50	70	ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80	
П'ЯТНИЦЯ								
Сніданок								
ЗР 107	Овочі (гарбуз) відварні	40	50	ЗР 48	Салат зі свіжої моркви та яблук	40	50	
ЗР 97	Суп молочний з	100	120	ЗР 9	Сир твердий	10	15	

	макаронними виробами (Г, ЗП, Д, МП)								
к/к	Хліб цільнозерновий з сиром твердим (Г, ЗП, МП, Д)	30/5	30/7	ЗР 147	Каша вівсяна молочна з курагою (ЗП, Г, МП, Д)	150	180		
ЗК 109	Чай трав'яний з мелісою	150	180	ЗК 11.10	Чай з липою	150	180		
ЗР 323	Свіжі фрукти	50	70	ЗР 323	Свіжі фрукти	60	80		
Обід				Обід					
МП 466	Овочі свіжі (квашені)	20 (-)	40 (30)	ЗР 36	Салат зі свіжої капусти	40	50		
МП 366	Капусняк зі сметаною (ЗП, МП, Д)	150/5	200/10	МП 372	Суп болгарський з яйцем та сметаною (ЗП, Г, МП, Д, Я)	150/5	200/5		
МП 427	Каша вівсяна з м/в (ЗП, Г, МП, Д)	80	100	МП 399	Тюфтельки курячі з рисом (ЗП, Г, МП, Д, Я)	100	150		
ЗР 286	Биточок рублений з м'яса птвиці паровий (ЗП, Г, МП, Д)	55	70	к/к	Хліб цільнозерновий або власної випічки «Перепичка» (Г, ЗП)	30	30		
к/к	Хліб цільнозерновий або власної випічки «Перепичка» (Г, ЗП)	30	30	ЗП 362	Сік фруктовий	120	180		
ЗР 326	Компот з свіжих плодів	150	180						
Вечеря				Вечеря					
ЗР 54-а	Ікра з буряка	40	60	ЗР 163	Квасоля із солоним перцем	50	60		
				МП 358	Вінегрет (з 15 жовтня)				
ЗР 291	Каша ячнева в 'язка (ЗП, Г, МП, Д)	80	100	ЗР 283	Плов з булгура та філе птвиці (ЗП, Г)	120	150		
ЗУК 291	Філе птвиці тушковане з яблуком в сметані (МП, Д)	60	80	к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30		
ЗП 362	Сік фруктовий	120	180	ЗК 11.12	Йогурт фруктовий (МП, Д)	150	180		
ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80	ЗР 323	Свіжі фрукти	60	80		

		III тиждень		IV тиждень		Маса нетто порції	
		ПОНЕДІЛОК		ПОНЕДІЛОК			
№ рецептури	Найменування страв	Від 1 до 4 років	Від 4 до 6 (7) років	№ рецептури	Найменування страв	Від 1 до 4 років	Від 4 до 6 (7) років
МП 466	Овочі свіжі	20	30	МП 466	Овочі свіжі	20	30
МП 503	Каша молочна вівсяна (ЗП,МП,ЛД)	150	200	ЗР 146	Каша пшоняна з морквою (МП,Л,ЗП,Г)	150	200
ЗР 169	Яйце відварне (Я)	1 шт	1 шт.	ЗР 169	Яйце відварне (Я)	1 шт	1 шт.
к/к	Хліб цільнозерновий з сиром твердим (ЗП, Г, Л, МП)	30/5	30/7	к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30
ЗРС 1009	Чай трав'яний	150	180	МП 515	Какао з молоком (МП, Л)	150	180
ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80	ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80
Обід				Обід			
МП 42	Салат з відварного буряка та сира твердого (МП,Л)	50	60	МП 466	Цибуля свіжа	10	20
ЗР 81	Суп картопляний з квасолею	150	200	ЗР 60	Борщ з картоплею та капустою зі сметаною (МП, ЛД)	150/5	200/10
ЗР 292	Рис відварний (ЗП, Л, МП)	80	100	ЗР 105	Картопляне пюре (МП, ЛД)	80	100
Л 390	Котлета рибна лобительська (ЗП, Г, МП, Л, Р, Я)	50	60	ЗР 211	Фіш боли в томатному соусі (Я, Р, ЗП, Г)	50/20	60/20
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30	к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30
ЗК 11.02	Компот з яблук та родзинок	150	180	МП 516	Компот із сухофруктів	150	180
Вечеря				Вечеря			
ЗР 48	Салат зі свіжої моркви та яблук	50	60	ЗР 155	Запіканка рисова з гарбузом і яблучним соусом (ЗП,Я,МП,ЛД)	120/50	150/50
Л 354	Лінійні вареники з соусом із кураги (ЗП, Г, МП, Л, Я)	120/20	150/40	ЗР 357	Молоко кип'ячене (Л,МП)	150	180
ЗР 321	Молоко кип'ячене (Л,МП)	150	180	ЗР 323	Фрукти свіжі	40	60
ЗР 323	Фрукти свіжі	50	70		ВІВТОРОК		
Сніданок				Сніданок			
МП 466	Овочі свіжі	20	30	МП 482	Лінійні голубці з пшоном та	150	180

ЗР 150	Каша пшоняна розсипчаста з морквою (ЗП, Я, МП, ЛД)	150/30	180/40	к/к	філе птиці (ЗП, Л, МП)	30/10	30/15
к/к	Хліб цільнозерновий з сиром твердим (Г, ЗП, МП, ЛД)	30/5	30/7	ЗРС 1009	Чай трав'яний	150	180
МП 516	Компот з сухофруктів	150	180	ЗР 325	Фрукти свіжі	60	80
Обід				Обід			
МП 464	Салат вітамінний	40	60	МП 466	Овочі свіжі	20	30
ЗР 76	Суп картопляний з гречаною крупою (МП, ЛД)	150	200	МП 369	Суп укрїнський з галушками та сметаною (ЗП, Г, Я, МП, ЛД)	150/5	200/10
МП 505	Макарони відварні (ЗП, Г, МП, ЛД)	80	100	ЗР 161	Горохове пюре з маслом вершковим	80	100
ЗР 281	Курятина в сметані (МП, ЛД)	40	50	ЗК 4.10	Запечене філе курки з оретано	30	45
к/к	Хліб цільнозерновий або власної випічки «Перепичка» (Г, ЗП)	30	30	к/к	Хліб цільнозерновий або власної випічки «Перепичка» (Г, ЗП)	30	30
ЗП 362	Сік фруктовий	120	180	ЗР 326	Компот з фруктів	150	180
Вечеря				Вечеря			
ДХ 437, 438	Сочевична «Яхнія»	50	60	ЗР 54-а	Ікра з буряка	50	60
ЗРС 145	Гарбузово-картопляне пюре (Л, МП)	100	120	ЗР 227	Бєфстроганов з філе птиці (МП, Л, Я, ЗП, Г)	50	60
ЗР 254	Коглета з відварного м'яса птиці і сиру кисломолочного (Я, МП, ЛД)	50	50	ЗР 290	Каша пшенична	80	100
МП 515	Какао на молоці (МП, ЛД)	150	180	ЗР 325	Фрукти свіжі	60	80
ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80	ЗР 358	Кефір	100	125
Сніданок				Сніданок			
ЗР 108	Горошок відварний	30	40	ЗК 08.25	Каша булгур з м/в	80	100
Ж СМ № 1 01.2016 Р	Банош по-гуцульськи з сиром твердим	80/4	100/7	МП 396	Біос овочевий з філе птиці (МП, ЛД)	60	80
МП 395	Гуляш з філе птиці (Г, ЗП)	50	60	к/к	Хліб цільнозерновий з сиром твердим (МП, Л, Г, ЗП)	30/10	30/15
ЗК 11.02	Компот з фруктів	150	180	ЗК 108	Чай каркаде	150	180

	заморожених								
ЗР 323	Фрукти свіжі	50	60	ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80		
Обід				Обід					
МП 466	Овочі свіжі	20	30	МП 466	Овочі свіжі	20	30		
Л 117	Борщ Полтавський з галушками та сметаною (МП,Л)	150/5	200/10	ЗР 74	Суп овочевий зі сметаною (МП,Л)	150/5	200/10		
МП 427	Каша вівсяна (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	ЗР 208	Плов рисовий зі свининою	150	180		
Сестра медична стр. 13-14	Мафіни з овочами і твердим сиром (ЗП, Г, МП, Л, Я)	60	90	к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30		
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30	ЗП 362	Сік фруктовий	120	180		
МП 517	Кисіль	150	180						
Вечеря				Вечеря					
ЗР 36	Салат зі свіжої капусти	40	50	ЗР 48	Салат зі свіжої моркви та яблук	40	50		
МП 485	Плов з перлової крупи та м'яса птиці (ЗП, Г, МП, Л)	150	180	ЗР 183	Сирники рожеві з ягідним соусом (ЗП, Г, МП, Л, Я)	100/20	120/30		
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	30	ЗР 357	Молоко кип'ячене (Л,МП)	100	150		
МП 516	Компот з сухофруктів	150	180	ЗР 323	Фрукти свіжі (банани)	50	60		
ЗР 346	Яблуко запечене з сиром кисломолочним (МП, Л, Я)	100	120						
ЧЕТВЕР				ЧЕТВЕР					
Сніданок				Сніданок					
А 148	Морква припущена з родинками	40	50	МП 464	Салат вітамінний	40	60		
ЗР 188	Зап'янка сирна зі сметанним соусом (ЗП, Г, МП, Л, Я)	100/40	120/50	ЗРС 446	Макарони відварні з овочами (Г,ЗП)	120	150		
МП 515	Какао на молоці (МП, Л)	150	180	ЗР 169	Яйце відварне (Я)	1 шт.	1 шт.		
ЗР 323	Фрукти свіжі	50	60	ЗК 11.12	Йогурт фруктовий (МП, Л)	150	180		
				ЗР 325	Фрукти свіжі	60	80		
Обід				Обід					
МП 466 (ЗР 52)	Овочі свіжі (квашені)	20 (-)	30	МП 466	Овочі свіжі	20	30		
МП 375	Суп гороховий	150	200	МП 368	Куплш (МП, Л, ЗП)	150	200		
К 55	Болоньєзе	65	90	МП 497	Рагу овочеве з м'яса	150	180		

2019									
ЗР 291	Каша гречана з м'яса (ЗП,ЛД)	80	100	к/к	(яловичини) (МП, ЛД)				
к/к	Хліб пшльозерновий (Г, ЗПД)	30	30	МП 516	Хліб пшльозерновий з сиром твердим (ЗП, Г, Л, МП)	30/10		30/15	
ЗП 362	Сік плодово-ягідний	120	180		Компот із сухофруктів	150		180	
Вечеря									
МП 466	Овочі свіжі	20	30	ЗР 36	Салат зі свіжої капусти	40		50	
К 139	Картопля тушкована з цибулько та томатом	80	100	К 51	Товчанка	100		120	
МП 410	Зрази рибні січені з сметаним соусом (Р, Я, Г, Л, МП, ЗП)	50/20	70/30	ЗР 194	Хек тушкований з овочами (Р)	60		80	
к/к	Хліб пшльозерновий або власної випічки «Перепичка» (Г, ЗП)	30	30	к/к	Хліб пшльозерновий або власної випічки «Перепичка» (Г, ЗП) з сиром твердим	30/10		30/15	
ЗР 358	Кефір	100	125	МП 439	Компот з яблук	150		180	
ЗР 325	Фрукти свіжі	60	80	ЗР 325	Фрукти свіжі	40		60	
П'ЯТНИЦЯ									
Сніданок									
МП 485	Голубці ліниві з курячим м'ясом (ЗП, МП, ЛД)	120	150	ЗР 148	Каша вівсяна з морквою та бананом (ЗП, Г, МП, ЛД)	150		180	
к/к	Хліб пшльозерновий з сиром твердим (ЗП, Г, МП, ЛД)	30/10	30/15	МП 515	Какао (МП, ЛД)	150		180	
ЗРС 1009	Чай трав'яний	150	180	ЗР 325	Фрукти свіжі	50		60	
ЗР 325	Фрукти свіжі	50	50						
Обід									
МП 466 (ЗР 52)	Овочі свіжі (квашені)	20 (-)	30	ЗР 54-а	Ікра овочева	80		100	
МП 380	Суп ячневий (ЗП,Г)	200	250	МП 358	Вінегрет (з 15 жовтня)	150		200	
МП 395	М'ясо птиці, тушковане з овочами в сметанному соусі (ЗП, Г, МП, ЛД)	100	150	МП 375	Суп гороховий	150		200	
к/к	Хліб пшльозерновий або власної випічки «Перепичка» (Г, ЗП)	30	30	МП 400	Суфле з вареного курячого м'яса та рису (ЗП,МП,Л, Я)	100		150	
МП 439	Напій цитрусовий	150	180	к/к	Хліб пшльозерновий або власної випічки «Перепичка» (Г, ЗП)	30		30	
Вечеря									
				ЗК 11.04	Кисіль ягідний	150		180	
Вечеря									

ЗР 54-а	Крап овочева	80	100	МП 464	Салат зі свіжої капуста та моркви	50	60
МП 358	Вінегрет (з 15 жовтня)						
ЗР 169	Яйце відварне (Я)	1 шт.	1 шт.	ЗР 290	Каша гречана (ЗП, МП, Л)	100	120
Л 325	Бигочки круп'яні (манні, пшоняні) з яблучним соусом	100/40	150/50	К 74	М'ясо птиці, тушковане в соусі (ЗП, Г)	40	50
ЗР 158, 320							
ЗК 11.12	Йогурт фруктовий (МП, Л)	150	180	к/к	Хліб цільнозерновий з сиром твердим(Г, ЗП)	30/10	30/15
ЗР 325	Фрукти свіжі	50	60	МП 516	Компот із сухофруктів	150	180
				ЗР 325	Фрукти свіжі	60	80

- Для покращення смакової якості страв дозволяється використовувати зелень кропу, цибулі ріпчастої та петрушки (попередньо перебраної, обробленої відповідно до технологічних та санітарних вимог) у кількості 2-3 грама на порцію або 0,2 грама сушеної зелені.
- Під час приготування страв для дітей від 1-3 років цукор не використовується.

- Індекси алергенів зазначені відповідно додатку 13 Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку

Використані збірники: МП- *Методичний посібник «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах»* Видання 2014 р.;

ЗР - *Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, видання 1990 р.;*

ЗРС - *Збірник рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування», видання 1982 р.;*

Л - *Збірник рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування при загальноосвітніх школах»*
В.Т.Пашина, видання 2004 р.;

К – *«Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах»,*
Є. Клопоменко Видання 2019 р.;

А - *«Організація харчування дітей в дошкільних установах»* Алексеева, Дружнини, 1990 р.

ЗТД - *«Збірник Технологічної документації»,* Львів; Мелько М.В., Стулін О.С., 2016 р.

С – *«Харчування дітей»* М.І. Снігур 1988 р.

Розробив головний спеціаліст управління освіти



Ірина СИДОРЕНКО