

УЗГОДЖЕНО:
 Начальник Кіровоградської обласної адміністрації
 управління Головного управління
 Держпродспоживслужби в
 Кіровоградській області
 () _____ 2021 р

УЗГОДЖЕНО:
 Начальник управління освіти
 Кіровоградської міської ради
 Лариса КОСТЕНКО
 () _____ 2021 р

Рекомендоване примірне чотиритижневе меню для дітей закладів дошкільної освіти

на Зимовий період

№ п/п	І тиждень ПОНЕДІЛОК		Маса нетто порції		№ рецептур	Найменування страв	ІІ тиждень ПОНЕДІЛОК		Маса нетто порції	
	Від 1 до 4 років	Від 4 до 6 (7) років	Від 1 до 4 років	Від 4 до 6 (7) років			Від 1 до 4 років	Від 4 до 6 (7) років		
Сніданок										
МП 464	Салат зі свіжої капусти та моркви	50	60	МП 464	Сніданок	Салат вітамінний	50	60	Від 1 до 4 років	Від 4 до 6 (7) років
ЗР 169	Яйце відварне (Я)	1 шт.	1 шт.	ЗК 08.05	Ризотто із зеленим горошком та сиром твердим (МП, Л)	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	100	120	30	30
ЗРС 444	Макарони відварні з сиром твердим (Г, Л, ЗП, МП)	110	135	к/к	Компот з ягід вишні	Компот з ягід вишні	150	180	150	180
МП 439	Компот зі свіжих яблук	150	180	МП 515	Обід	Суп буряківник зі сметаною (МП,Л)	150/5	200/10	80	100
ЗР 182	Фрикадельки з хеку (Р,ЗП,Г,Я)	40	50	ЗР 291	Каша ячнева з маслом вершковим (ЗП, Г, Л, МП)	Хек тушкований з овочами (Р)	60	80*	150	180
МП 497	Рагу овочеве (МП,Л)	110	130	ЗР 164	Компот із сухофруктів	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30	30	30
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	180	МП 516	Вечеря	Салат з моркви та родзинок	40	50	50	50
МП 518	Кисіль із сухофруктів	150	180	к/к	К 113	Морква тушкована 3	40	50	50	50

ЗР 187	Пудинг сирний з вівсяною крупою та молочним соусом (ЗП, Г, МП, Л, Я)	100/40	120/40	МП 430	чорносливом Запіканка сирно-вермішелева з сметанним соусом (МП, Л, ЗП, Г)	100/40	120/40
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30	МП 515	Какао з молоком (Л, МП)	150	180
ЗК 108	Чай Каркаде	150	180	ЗР 323	Фрукти свіжі (банан)	60	80
ЗР 323	Фрукти свіжі (банан)	60	80				
	ВІВТОРОК				ВІВТОРОК		
Сніданок				Сніданок			
К 146	Морква тушкована в сметані (МП, Л)	50	60	ЗРС 185	Каша пшоняна розсипчаста з морквою (ЗП, Г, МП, Л)	100	120
Л 305	Каша «Янтарна» (ЗП, МП, Л)	100	120	МП 395	Гуляш з філе птиці (ЗП, Г)	50	60
МП 515	Какао з молоком (МП, Л)	150	180	ЗР 169	Яйце відварне (Я)	½ шт.	½ шт.
ЗР 325	Фрукти свіжі	60	80	к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30
				ЗР 357	Молоко кип'ячене (МП, Л)	100	150
				ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80
Обід				Обід			
к/к	Цибуля свіжа	5	10	ЗР 52	Огірок квашений	-	20
ЗР 61	Борщ Подільський зі сметаною (МП, Л)	150/7	200/10	ЗРС 243	Суп картопляний з сочевицею та фрикадельками(Я)	150/10	200/15
МП 487	Запіканка картопляна з філе птиці та молочним соусом(ЗП, Г, МП, Л, Я)	120/40	150/40	ЗР 239	Рагу з філе птиці (ЗП, Г)	130	170
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30	к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30
ЗР 326	Компот зі свіжих плодів	150	180	ЗП 362	Сік фруктовий	120	150
Вечеря				Вечеря			
ЗР 114	Капуста тушкована з кукурудзою	40	50	ЗРС 412	Каша молочна рисова з гарбузом (МП, Л, ЗП, Г)	150	180
ЗТД	Гречаники з філе птиці зі сметанним соусом (ЗП, Г, Я, МП, Л)	120/40	150/40	ЗК 109	Чай трав'яний з мелісою	150	180
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30	МП 519	Яблуко запечене	50	70*
ЗП 362	Сік томатний	120	150				
ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80				
	СЕРЕДА				СЕРЕДА		
Сніданок				Сніданок			

ЗР 52	Огірок квашений	-	20	МП 355	Салат з моркви свіжої	40	50
ЗК 65	Чахохбілі з куркою (ЗП,Г)	45	60	ЗК 40	Полента (каша кукурудзяна) (ЗП, Г, МП,Л)	90	110
ЗР 290	Каша пшенична розсипчаста (ЗП, Г, МП,Л)	100	120	ЗР 195	Бефстроганов з птиці (ЗП, Г, МП, Л)	50	60
МП 515	Какао з молоком (МП, Л)	150	180	ЗП 340	Кисіль молочний (МП, Л)	150	180
ЗР 325	Фрукти свіжі	60	80	ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80
Обід							
ЗР 42	Салат з відварного буряка з чорносливом та часником	30	50	МП 501	Ікра буряково-моркв'яна	80	80
МП 379	Суп польовий зі сметаною (ЗП, Г, МП, Л)	150/5	200/10	ЗР 76	Суп селянський з перловою крупкою та сметаною (ЗП, Г, МП, Л)	150/5	200/10
ЗР 202	Яловичина духова (ЗП, Г)	150	180	К 139	Картопля тушкована з цибулею та томатом	80	100
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30	МП 483	Рулет м'ясний фарширований яйцем (ЗП, Г, Я)	60	80
ЗП 336	Кисіль з плодів шипшини	150	180	к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30
ЗР 329	Компот із сухофруктів	150	180	ЗР 329	Компот із сухофруктів	150	180
Вечеря							
МП 355	Салат зі свіжої капусти	40	50	МП 485	Голубці ліниві з курячим м'ясом (ЗП, МП, Л)	120	150
ЗР 254	Котлета з відварного м'яса птиці і сиру кисломолочного (Я, МП, Л)	50	50	МП 493	Сирник з курагою та сметанним соусом (ЗП, Г, МП, Л)	60	60
ЗРС 429	Плов з родзинками (ЗП, МП, Л)	100	120	к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30	МП 439	Компот зі свіжих яблук	150	180
ЗРС 1009	Чай трав'яний з лимоном	150/3	180/5				
ЗР 325	Фрукти свіжі	50	75				
ЧЕТВЕР							
Сніданок							
МП 355	Салат з моркви	40	60	МП 423	Гарбуз тушкований з яблуком (Л, МП)	40	50
ЗР 136	Пудинг сирно-яблучний з вишневим соусом (ЗП, Г,	100/20	120/30	ЗРС 406	Каша в'язка пшенична з цибулею (ЗП, Г)	80	100

Обід				Обід		
ЗР 52	Томати квашені	-	50	МП 356	Салат з квашеної капусти	-
МП 366	Капусняк зі сметаною (ЗП,МП,Л)	150/5	200/10	МП 372	Суп болгарський з яйцем та сметаною(ЗП, Г, МП, Л, Я)	150/5
МП 427	Каша вівсяна з м/в (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	МП 398	Тюфтелька куряча з овочами та сиром твердим (ЗП,Г,МП,Л,Я)	60/3
ЗР 286	Биточок рублений з м'яса птиці паровий (ЗП, Г, МП, Л)	55	70	ЗР 291	Каша гречана з м/в (ЗП, Л, МП)	80
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30	к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30
ЗР 326	Компот з свіжих плодів	150	180	ЗП 362	Сік фруктовий	120
Вечеря						
МП 358	Вінегрет	50	60	ЗР 48	Салат з моркви та яблук	50
ЗР 290	Каша ячнева розсипчаста (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	ЗР 283	Плов з булгура та філе птци (ЗП, Г)	120
МП 496	Омлет (Я, Л, МП, Г)	60	60	к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30
МП 516	Узвар	150	180	ЗК 11.12	Йогурт фруктовий (МП, Л)	150
ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80	ЗР 323	Свіжі фрукти	50

рецептури	Маса нетто порції		IV тиждень ПОНЕДІЛОК		Маса нетто порції	
	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
Сніданок						
ЗК 57	Салат з капусти та зеленим горошком	40	50	МП 356	Салат з квашеної капусти	-
ЗР 128	Каша пшоняна з морквою (ЗП,МП,Л)	100	120	ЗРС 185	Каша пшенична з цибулею та морквою (МП,Л,ЗП,Г)	100
ЗР 323	Яйце відварне (Я)	1 шт	1 шт.	Л 342	Омлет з твердим сиром (Я, Л, МП)	57
к/к	Хліб цільнозерновий з сиром твердим (ЗП, Г, Л, МП)	30/5	30/10	к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30

ЗРС 1009	Чай трав'яний	150	180	МП 439	Компот з яблук	150	180
ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80				
Обід							
МП 358	Салат з вареного буряка	50	60	к/к	Цибуля свіжа	5	10
ЗР 71	Суп картопляний з перловою крупою зі сметаною (ЗП, Г, МП, Л)	150/5	200/10	ЗР 60	Борщ з картоплею та капустию зі сметаною (МП, Л)	150/5	200/10
ЗР 100	Картопля тушкована з капустою (ЗП, Г)	100	120	ЗР 290	Каша гречана (ЗП, МП, Л)	100	120
Л 390	Котлета рибна любительська (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
ЗР 326	Компот з свіжих плодів	150	180	МП 516	Компот із сухофруктів	150	180
Вечеря							
ЗР 132	Салат з морквою та яблуками	40	50	ЗК 08.05	Ризотто із кукурудзою (МП, Л)	80	100
Л 354	Лінійні вареники з сметанним соусом (ЗП, Г, МП, Л, Я)	80/20	100/40	МП 493	Сирники зі сметанним соусом (ЗП, Г, МП, Л, Я)	60/20	90/40
ЗК 07.02	Печиво вівсяне (ЗП, Г, Я, МП, Л)	30	60	МП 515	Какао з молоком (МП, Л)	150	180
ЗК 11.12	Йогурт фруктовий (МП, Л)	100	125	ЗР 323	Фрукти свіжі (банан)	60	80
Сніданок							
ЗР 155	Пудинг рисовий з гарбузом і яблучним соусом (ЗП, Я, МП, Л)	120/50	150/50	МП 482	Лінійні голубці з пшоном та філе індички (ЗП, Л, МП)	120	150
МП 515	Какао на молоці (МП, Л)	150	180	к/к	Хліб цільнозерновий з сиром твердим (Г, Л, МП, ЗП)	30/10	30/15
ЗР 323	Фрукти свіжі	50	60	ЗРС 1009	Чай трав'яний	150	180
Обід							
ЗР 774	Капуста тушкована з чорносливом	40	60	ЗР 52	Томати квашені	-	50
ЗР 76	Суп картопляний з гречаною крупою (МП, Л)	150	200	МП 423	Морква тушкована	40	-

МП 505	Макарони відварні (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	МП 369	Суп український з галушками (ЗП, Г, Я)	150	200
ЗР 281	Курятина в сметані (МП, Л)	40	50	ЗК 39	Фалафель (ЗП, Г, Я)	80	80
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30	ЗР 195	Бефстроганов з м'яса птиці (ЗП, Г, МП, Л)	50	60
МП 516	Компот з сухофруктів	150	180	ЗР 326	Компот з фруктів	150	180
Вечеря							
ЗР 54-а	Ікра з буряка	40	60	МП 358	Салат з відварного буряка	40	50
ЗР 437	Горохове пюре з цибулею	100	120	МП 400	Суфле з м'яса птиці (МП, Л, Я, ЗП, Г)	50	70
ЗК 57	Нагетси курячі зі сметанно-томатним соусом (ЗП, Г, МП, Л, Я)	55/20	75/30	ЗР 105	Картопляне пюре зі шпинатом (МП, Л)	100	120
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30	к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30
ЗП 362	Сік яблучний	100	150	ЗР 325	Фрукти свіжі	60	80
ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80	ЗР 358	Кефір	100	125
СЕРЕДА							
Сніданок							
МП 464	Салат вітамінний	40	50	ЗК 08.25	Каша булгур з м/в	80	100
ЗРС 405	Каша кукурудзяна з м/в (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	МП 396	Бігос овочевий з філе птиці (МП, Л)	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
ЗР 352	Напій з цикорію	150	180	ЗК 108	Чай каркаде	150	180
ЗР 323	Фрукти свіжі	50	60	ЗР 323	Фрукти свіжі	60	80
Обід							
МП 357	Салат з капусти квашеної	-	40	ЗР 117	Буряк тушкований з яблуком (ЗП, Г, МП, Л)	40	60
ЗР 90	Суп картопляний з макаронними виробами (ЗП, Г, МП, Л)	150	200	ЗР 67	Суп картопляний зі шпинатом та яйцем (ЗП, Г, МП, Л, Я)	150	200
МП 427	Каша вівсяна (ЗП, Г, МП, Л)	80	100	ЗР 208	Плов рисовий зі свинини	120	150
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	150
МП 517	Кисіль	150	180				

Вечеря					Вечеря			
МП 358	Вінегрет	50	60	МП 355	Салат з моркви та кураги	40	50	
МП 485	Плов з перлової крупи та м'яса птиці (ЗП, Г, МП, Л)	120	150	МП 413	Запікана сирна з вишневим 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				
МП 495	Пудинг сирно-морквяний з молочним соусом (ЗП, Г, МП, Л, Я)	100/40	120/40	МП 355	Салат з пекінською капустою	40	60	
МП 515	Какао на молоці (МП, Л)	150	180	ЗРС 446	Макарони відварні з овочами (Г, ЗП)	100	120	
ЗР 323	Фрукти свіжі	80	100	ЗР 169	Яйце відварне (Я)	1 шт.	1 шт.	
				ЗК 11.12	Йогурт фруктовий (МП, Л)	150	180	
				ЗР 325	Фрукти свіжі	60	80	
Обід				Обід				
МП 469	Борщ український зі сметаною (МП, Л)	150/5	200/10	ЗРС 404	Гарбуз запечений з яйцем (Я)	50	50	
МП 511	Пампушки з часником (ЗП, Я, Г)	30/10	30/10	МП 375	Суп гороховий з грінками (ЗП, Г)	150	200	
ЗРС 145	Гарбузово-картопляне пюре (Л, МП)	80	100	МП 497	Рагу овочеве з м'яса (яловичини) (МП, Л)	150	180	
МП 390	Гюфтельки рисові з м'ясом (свинина) (Я, ЗП, Г)	100	120	к/к	Хліб цільнозерновий з сиром твердим (ЗП, Г, Л, МП)	30/10	30/15	
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30	МП 516	Компот із сухофруктів	150	180	
ЗП 362	Сік плодово-ягідний	120	150					
Вечеря				Вечеря				
ЗРС 774	Капуста тушкована з яблуками	40	50	ЗРС 777	Буряк тушкований в сметані з чорносливом	40	60	
ЗРС 406	Каша пшенична з цибулею (ЗП, Г)	100	120	ЗРС 406	Каша ячнева з цибулею (ЗП, Г)	80	100	
ОХ (2010 р)	Рибна паличка з яйцем та сметанним соусом (Р, Я, Г,	50/20	70/30	ЗР 297	Шніцель з хеку натуральний (Р, Я, Г, ЗП)	50	60	

	Л, МП, ЗП)												
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30					к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30		30	30
МП 439	Напій цитрусовий	150	180					МП 439	Компот з яблук	150		180	180
	П'ЯТНИЦЯ								П'ЯТНИЦЯ				
Сніданок								Сніданок					
ЗР 52	Томати квашені	-	50					ЗР 132	Салаг морквяно-яблучний	50		60	60
ЗК 62 (2020 р.)	Бігос з гречкою та курячим м'ясом (ЗП, МП, Л)	150	200					МП 427	Каша вівсяна з бананом (ЗП, Г, МП, Л)	150		180	180
к/к	Хліб цільнозерновий з сиром твердим (ЗП, Г, МП, Л)	30/10	30/15					к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30		30	30
ЗК 108	Чай каркаде	150	180					МП 515	Какао (МП, Л)	150		180	180
ЗР 325	Фрукти свіжі	50	50										
Обід								Обід					
МП 381	Суп картопляний з рисового крупою та рибами фрикадельками (Р, Я, МП, Л, ЗП)	150/10	200/20					ЗР 54-а	Ікра овочева	80		100	100
МП 395	М'ясо птиці, тушковане з овочами в сметанному соусі (ЗП, Г, МП, Л)	100	150					МП 368	Куліш (МП, Л, ЗП)	150		200	200
ЗР 169	Яйце відварне (Я)	1 шт.	1 шт.					ЗРС 677 (2009 р)	Рисові кнелі із курячого м'яса в сметанно-томатному соусі (ЗП, МП, Л)	45/30		60/50	60/50
к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	30					к/к	Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30		30	30
МП 439	Компот з свіжих яблук	150	180					ЗРС 940	Кисіль цитрусовий	150		180	180
Вечеря								Вечеря					
Л 304	Каша «боярська» (ЗП, Г, МП, Л, Я)	100	120					ЗР 52	Огірок квашений	-		20	20
Л 236	Коллета морквяна під сметанним соусом (ЗП, Г, МП, Л)	50/20	50/20					ЗР 290	Каша гречана (ЗП, Л, МП)	80		100	100
МП 516	Компот із сухофруктів	150	180					К 74	М'ясо птиці, тушковане в соусі (ЗП, Г)	40		50-	50-
ЗР 325	Фрукти свіжі	60	80					МП 516	Компот із сухофруктів	150		180	180
								ЗР 325	Фрукти свіжі	60		80	80

1. 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.
2. Під час приготування страв для дітей від 1-3 років цукор не використовується.
3. 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.Лашина, видання 2004 р.*;

К - *«Харчування дітей в дитячому садку» Н.Г. Кожевникова, видання 1961 р.*;

ЗК - *«Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах», Є. Клопотенко Видання 2019 р*

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

ОХ - *«Організація харчування дітей у дошкільному навчальному закладі». Видання «Шкільний світ» 2010 р.*

Розробив головний спеціаліст управління освіти



Ірина СИДОРЕНКО