

Алгоритм виконання норм харчування ЗДО по меню на шестонад період осінь 2024р.

| 4 тиждень<br>Найменування<br>продуктів | Норма                      |                                | Понеділок |      |        | Вівторок |      |        | Середа   |      |        | Четвер   |      |        | Пятниця  |      |        | Всього за тиждень | Кількість порцій за тиждень |  |
|--|----------------------------|--------------------------------|-----------|------|--------|----------|------|--------|----------|------|--------|----------|------|--------|----------|------|--------|-------------------|-----------------------------|--|
|  | Кількість порцій в тиждень | Об'єм порції                   | сніданок  | Обід | Вечеря | сніданок | Обід | Вечеря | сніданок | Обід | Вечеря | сніданок | Обід | Вечеря | сніданок | Обід | Вечеря |                   |                             |  |
| Овочі різні                            | 15                         | 60                             | 60        | 60   | 60     | 60       | 60   | 60     | 60       | 60   | 60     | 50       | 50   | 50     | 50       | 55   | 55     | 850               | 15                          |  |
|  | 15                         | 80                             | 80        | 80   | 80     | 80       | 80   | 80     | 80       | 80   | 80     | 70       | 70   | 70     | 75       | 78   | 77     | 1,160             | 15                          |  |
| Фрукти, ягоди                          | 10                         | 60                             |           | 60   | 60     |          | 60   | 60     | 60       | 60   |        | 60       | 60   |        | 60       |      | 60     | 590               | 10                          |  |
|  | 10                         | 80                             |           | 80   | 80     |          | 80   | 80     | 80       | 80   |        | 80       | 80   |        | 60       |      | 80     | 780               | 10                          |  |
| Крупи, бобові, макаронні вироби        | 15                         | 80                             | 80        | 80   | 100    | 80       | 100  | 80     | 100      | 36   | 100    | 100      | 90   |        | 100      | 100  | 25     | 1,164             | 14                          |  |
|  | 15                         | 100                            | 100       | 100  | 120    | 100      | 120  | 100    | 140      | 48   | 120    | 120      | 120  |        | 120      | 120  | 35     | 1,283             | 14                          |  |
| Молочні продукти                       | Молоко 2,5%                | 10 (по 1на сніданок та вечерю) | 150       | 10   |        | 150      |      |        | 80       | 190  |        | 158      | 180  |        |          | 158  |        | 926               | 7                           |  |
|  |                            | 200                            | 10        |      | 200    |          |      | 90     | 230      |      | 210    | 220      |      |        | 210      |      | 1170   | 7                 |                             |  |
|  | Йогурт, кефір 2,5%         | 100                            |           |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      | 100    | 100               | 1                           |  |
|  |                            | 125                            |           |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      | 125    | 115               | 1                           |  |
|  | Сир кисломолочний          | 100                            |           |      |        |          |      |        | 55       |      |        |          |      |        |          |      | 80     | 135               | 2                           |  |
|  |                            | 125                            |           |      |        |          |      |        | 65       |      |        |          |      |        |          |      | 100    | 165               | 2                           |  |
|  | Сир твердий                | 10 (по 1на сніданок та вечерю) | 10        | 2    |        |          | 4    |        |          |      |        |          |      |        | 10       |      |        | 16                | 3                           |  |
|  |                            | 15                             | 2         |      |        |          | 8    |        |          |      |        |          |      |        | 15       |      |        | 25                | 3                           |  |
|  | Сметана                    | 15                             |           |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      |        |                   |                             |  |
|  |                            | 25                             |           |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      |        |                   |                             |  |
| Сир твердий                            | 2 рази в тиждень           | 10                             |           |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      |        |                   |                             |  |
|  | 15                         |                                |           |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      |        |                   |                             |  |
| Сметана                                | 15                         |                                |           |      |        | 4        |      |        | 4        |      |        |          |      | 4      |          |      | 4      | 20                | 5                           |  |
|  | 25                         |                                |           |      |        | 5        |      |        | 5        |      |        |          |      | 5      |          |      | 5      | 25                | 5                           |  |
| Картопля                               | 4                          | 80                             |           |      |        |          |      |        | 30       |      |        |          |      | 30     | 90       |      | 30     | 335               | 6                           |  |
|  | 4                          | 100                            |           |      |        |          |      |        | 40       |      |        |          |      | 40     | 110      |      | 40     | 430               | 6                           |  |
| Свинина                                | 1                          | 45                             |           |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      |        | 45                | 1                           |  |
|  | 1                          | 60                             |           |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      |        |          |      |        | 60                | 1                           |  |

діти 1-4р  
діти 4-6 р діти 1-4р

|                |    |          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                |     |
|----------------|----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|-----|
| Яловичина      | 1  | 45       |     |     |     |     | 45  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 45  | <del>145</del> |     |
|                | 1  | 60       |     |     |     |     | 60  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 60  | <del>160</del> |     |
| Курятина       | 6  | 45       |     |     | 45  | 45  |     |     |     |     | 45  |     | 45  |     | 40  | 40  |     | 260 | 6              |     |
|                | 6  | 60       |     |     | 60  | 60  |     |     |     |     | 60  |     | 60  |     | 50  | 50  |     | 340 | 6              |     |
| Риба морожена  | 2  | 40       |     | 40  |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 40  |     |     |     | 80  | 2              |     |
|                | 2  | 60       |     | 60  |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 60  |     |     |     | 120 | 2              |     |
| Масло вершкове | 15 | 2        | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2              | 2   |
|                | 15 | 2,5      | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5            | 2,5 |
| Олія           | 15 | 4        | 3   | 6   | 5   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 57             | 15  |
|                | 15 | 4,5      | 3,5 | 7   | 6,5 | 4,5 | 4,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 5,5 | 3,5 | 5   | 4,5 | 4,5 | 5   | 5   | 5   | 69,5           | 15  |
| Цукор          | 15 | 7,5      |     | 6   |     |     | 6   | 10  | 10  |     | 6   | 10  | 6   | 6   | 10  |     | 6   | 46  | 10             |     |
|                | 15 | 7,5      |     | 8   |     |     | 7   | 12  | 12  |     | 8   | 12  | 8   | 8   | 12  |     | 8   | 95  | 10             |     |
| Яйця           | 2  | 1шт/50гр | 1к  |     |     |     |     | 1п  | 1п  |     |     |     | 1п  |     |     |     |     | 1п  | 100            | 2   |
|                | 2  | 1шт/50гр | 1к  |     |     |     |     | 1п  | 1п  |     |     |     | 1п  |     |     |     |     | 1п  | 100            | 2   |
| Соки           | 2  | 120      |     |     |     |     |     |     |     | 120 |     |     |     |     |     |     | 120 | 240 | 2              |     |
|                | 2  | 180      |     |     |     |     |     |     |     | 180 |     |     |     |     |     |     | 180 | 360 | 2              |     |
| Сухофрукти     | 3  | 20       |     | 10  |     |     |     | 1   |     | 12  |     |     | 3   | 10  |     |     | 10  | 54  | 6              |     |
|                | 3  | 25       |     | 12  |     |     |     | 20  |     | 20  |     |     | 4   | 12  |     |     | 12  | 80  | 6              |     |
| Хліб різний    | 10 | 30       | 30  | 30  |     | 30  | 30  |     |     | 30  | 30  |     | 30  | 30  |     |     | 30  | 30  | 300            | 10  |
|                | 10 | 30       | 30  | 30  |     | 30  | 30  |     |     | 30  | 30  |     | 30  | 30  |     |     | 30  | 30  | 300            | 10  |
| Какао          | 2  | 5        |     |     |     |     |     |     |     | 1   |     |     |     |     |     |     |     | 2   | 1              |     |
|                | 2  | 6        |     |     |     |     |     |     |     | 2,5 |     |     |     |     |     |     |     | 2,5 | 1              |     |
| Чай            | 2  | 0,2      |     |     |     | 92  |     |     |     |     |     |     |     | 92  |     |     |     | 9,4 | 2              |     |
|                | 2  | 0,3      |     |     |     | 93  |     |     |     |     |     |     |     | 93  |     |     |     | 9,4 | 2              |     |