ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖЕНО

Начальник Черкаського міського управління в.о. директора департаменту освіти

Головного управління Держпродспоживслужби та гуманітарної політики

в Черкаській області Черкаської міської ради

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Мізінова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б.О. Бєлов

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ (на весняний період)**

**для закладів дошкільної освіти Черкаської міської ради**

**для закладів дошкільної освіти (ясла-садок) загального типу**

 **для закладів дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу**

 **для закладів дошкільної освіти комбінованого типу (ясла-садок)**

 **для закладів дошкільної освіти (ясла-садок) спеціального типу**

 **для закладів дошкільної освіти (дитячий садок) спеціального типу**

**  **

**ПОНЕДІЛОК** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат з моркви та родзинок | 30 |  |
| Помідор солоний |  | 26 |
| Каша кукурудзяна з вершковим маслом | 90 | 110 |
| Бефстроганов з курятини в сметані  | 30 / 9 | 40 /12 |
| Чай байховий з лимоном | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий (пшеничний) | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном ( апельсин )  | 50 | 75 |
| **Обід** |
| Салат з цвітної капусти та овочів | 50 | 50 |
| Суп гороховий з грінками  | 150 /20 | 200 /20 |
| Пиріг м’ясний з яловичини  | 140 | 187 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній  |  | 30 |
| **Вечеря** |
| Каша молочна пшоняна  | 180 | 200 |
| Омлет натуральний  | 40 | 80 |
| Яблуко печене | 53 | 70 |
| Какао  | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1129,30** | **1446,67** |

**ВІВТОРОК** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід,г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Сирна запіканка із шоколадним соусом | 122/20 | 155 /35 |
| Йогурт питний  | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном ( банан )  | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Салат з свіжої капусти та буряка | 30 |  |
| Салат з квашеної капусти та буряка |  | 50 |
| Суп пюре-пюре з квасолі зі сметаною  | 150 | 200 |
| Шніцель рибний натуральний | 47 | 90 |
| Каша пшенична розсипчаста з цибулею | 101 | 127 |
| Сік томатний  | 120 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  **Вечеря**  |  |  |
| Салат « Мозаїка» | 90 | 120 |
| Тюфтелька куряча з овочами | 66 /24 | 88 /32 |
| Бутерброд з сиром твердим (хліб цільнозерновий пшеничний) | 30 /10 | 30 / 15 |
| Узвар  | 150 | 180 |
| Асорті фруктове ( банан, яблуко, апельсин) | 50 | 75 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1333,55** | **1570,14** |

**СЕРЕДА**  Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад )  |
| **Сніданок** |
| Локшинник з фруктами  | 136 | 176 |
| Омлет з твердим сиром | 57 | 57 |
| Салат морквяно-яблучний з грецьким горіхом | 46 | 63 |
| Кефір  | 100 | 125 |
| **Обід** |
| Салат з білокачанної капусти,огірка,зелені та соком лимона. | 50 | 75 |
| Борщ полтавський зі сметаною | 150 | 200 |
| Котлета «Ніжність» з курятини | 58 | 77 |
| Пюре з бобових (сочевиця) з вершковим маслом | 90 | 103 |
| Компот із свіжих яблук  | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  |   |  |
| **Вечеря** |
| Салат з червоного буряка та сухариків | 45 /5 | 60 / 10 |
| Картопля запечена скибочками ( з вареної) | 85 | 94 |
| Суфле із індички з цвітної капусти | 65 | 87 |
| Чай байховий  | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий пшеничний | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1228,11** | **1567,65** |

**ЧЕТВЕР** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
|  **Сніданок** |
| Салат з морквою і курагою | 50 | 70 |
| Ліниві вареники зі сметаною | 120 /10 | 150 /10 |
| Коктейль « Бананове молоко»  | 150 | 180 |
| **Обід** |
| Салат з цвітної капусти , моркви та зеленої цибулі | 30 | 50 |
| Суп з м’ясними фрикадельками (куряче м'ясо)  | 150 / 20 | 200 / 30 |
| Рагу із курятини  | 102 /32 | 136 /43 |
| Компот ягідний (вишня морожена) | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  **Вечеря** |
| Салат з свіжої капусти  | 50 |  |
| Солоний огірок  |  | 26 |
| Риба тушкована з овочами  | 40 | 60 |
| Товчанка  | 80 | 100 |
| Компот із сушених яблук | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий пшеничний | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1226,05** | **1524,16** |

**П’ЯТНИЦЯ** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат з зеленої цибулі та твердим сир | 30 | 40 |
| Мак енд чіз | 100 | 120 |
| М'ясо відварене в кисло – солодкому соусі (свинина) | 27 / 23 | 36 / 31 |
| Компот із сухофруктів  | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий пшеничний  | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном ( апельсин )  | 50 | 75 |
| **Обід** |
| Салат із квашеної капусти  |  | 50 |
| Салат з червоної капусти та кропу | 30 |  |
| Борщ зі шпинатом з курячим м’ясом зі сметаною | 150 /10 | 200 /15 |
| Курячий рулет фарширований вареним яйцем | 60 | 80 |
| Каша ячна в’язка з вершковим маслом  | 80 | 100 |
| Сік фруктовий  | 120 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  **Вечеря** |
| Молочно геркулесова каша з вершковим маслом | 180 | 200 |
| Яблучний тарт  | 72 | 72 |
| Кисіль вишневий | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном ( банан ) | 35 | 50 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1207,17** | **1547,30** |

**ПОНЕДІЛОК** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Плов фруктовий ( яблука, курага,родзинки) | 100 | 120 |
| Омлет з морквою | 60 | 60 |
| Йогурт питний  | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном ( банан )  | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Салат з зеленого горшка та цибулі  | 30 | 50 |
| Борщ чернігівський  | 150 | 200 |
| Каша кукурудзяна з вершковим маслом  | 90 | 113 |
| Шніцель зі свинини | 60 | 81 |
| Компот з суміші сухофруктів  | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат з червонокачанної капусти та кропу  | 30 |  |
| Солоний огірок  |  | 26 |
| Фузіллі | 80 | 100 |
| Пудинг з курятини  | 60 | 80 |
| Чай байховий з лимоном  | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (яблука) | 27 | 36 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1254,61** | **1474,90** |

**ВІВТОРОК**  Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід,г ( сад ) |
|  **Сніданок** |
| Запіканка з бананом та сметаною | 115/5 | 140/9 |
| Какао  | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий пшеничний з твердим сиром | 30/10 | 30/15 |
| **Обід** |
| Салат з буряка та грецького горіха  | 30 | 50 |
| Суп з цвітної капусти зі сметанною  | 150/5 | 200/8 |
| Пюре з бобових(гороху або сочевиці) з вершковим маслом | 90 | 103 |
| Фішболи в томатному соусі  | 41/27 | 62 /41 |
| Сік фруктовий  | 120 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат « Весняний» | 40 | 68 |
| Роли картопляні з курячим м’ясом та сметанним соусом | 116/40 | 145 / 55 |
| Узвар  | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном(апельсин) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1120,55** | **1516,18** |

**СЕРЕДА** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат з червоного буряка та сухариків  | 45/5 | 60/10 |
| Каша пшенична в’язка  | 80 | 100 |
| Суфле яєчне  | 75 | 75 |
| Компот із сушених яблук  | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний цільнозерновий | 30 | 30 |
| Мікс із фруктів (банан,яблуко,курага) | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Салат з білокачанної капусти,огірка,зелені та соком лимона. | 40 | 70 |
| Суп картопляний з макаронними виробами  | 150 | 200 |
| «Кіш Лорен » м’ясний пиріг ( яловичина) | 120 | 150 |
| Сік томатний  | 120 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Вареники з вишнями с/м | 120 | 160 |
| Яблуко печене з грецьким горіхом | 4 0 | 90 |
| Кефір  | 100 | 125 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1098, 23** | **1287, 37** |

**ЧЕТВЕР** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Овочі по – карпатські  | 80 | 107 |
| Суфле рибне  | 45 | 68 |
| Компот із апельсинів | 140 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном ( яблуко )  | 27 | 36 |
| **Обід** |
| Салат з цвітної капусти , моркви та зеленої цибулі | 50 | 50 |
| Суп-харчо  | 150 | 200 |
| Макарони відварні з вершковим маслом  | 90 | 113 |
| Котлета рублена з курятини  | 58 | 77 |
| Компот із сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Морква припущена з родзинками | 57 | 85 |
| Сирний чізкейк із шоколадним соусом  | 122 / 20 | 155 / 35 |
| Фруктовий коктейль  | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1008,05** | **1306,77** |

**П’ЯТНИЦЯ** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат «Сонячний пухнастик» | 40 | 50 |
| Рагу із курятини  | 102/ 32 | 136 / 43 |
| Чай байховий  | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий пшеничний | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном ( апельсин )  | 50 | 75 |
| **Обід** |
| Буряк тушкований з чорносливом | 53 | 70 |
| Суп болгарський зі сметаною  | 150/4 | 200/5 |
| Булгур з овочами  | 80 | 100 |
| Котлета по-міланськи з сиром | 45 | 60 |
| Кисіль вишневий (вишня свіжозаморожена ) | 150 | 150 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат морквяно-яблучний з грецьким горіхом.  | 46 | 63 |
| Молочно гречана каша з вершковим маслом  | 180 | 200 |
| Напій з родзинок  | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1114,21** | **1453,23** |

**ПОНЕДІЛОК** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат «На сніданок» з буряка та зеленого горошку (свіжозаморожений) | 40 | 50 |
| Омлет з твердим сиром | 57 | 57 |
| Макарони з маслом вершковим | 100 | 125 |
| Чай з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Салат фруктовий (банан, апельсин, яблуко) | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Пудинг із цвітної капусти | 61 | 83 |
| Борщ полтавський з галушками та сметаною | 150/6 | 200/8 |
| Каша вівсяна в’язка | 82 | 103 |
| Запечене філе куриці | 45 | 60 |
| Сік фруктовий | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат із свіжої капусти та кропу  | 30 | 30 |
| Печеня по-домашньому із свининою | 120 | 150 |
| Компот ягідний (вишня свіжозаморожена) | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий пшеничний | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1124,16** | **1440,0** |

**ВІВТОРОК** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
|  Вареники ліниві з фруктовим соусом (малиновим або вишневим) | 65/42 | 82/57 |
| Коктейль «Бананове молоко» | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном ( банан )  | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Салат із капусти з зеленим горошком | 45 | 60 |
| Суп – пюре із сочевиці ( гороху) з курячим м’ясом | 150 | 200 |
| Картопля запечена скибочками | 85 | 94 |
| Хлібець рибний | 48 | 72 |
|  Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря**  |
| Буряк тушкований з чорносливом | 50 | 75 |
| Бігос з яловим м’ясом | 150 | 180 |
| Сік томатний | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий пшеничний | 30 | 30 |
| Яблуко  | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність (ккал)** | **1091,47** | **1482,47** |

**СЕРЕДА** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат з буряка та квасолі | 50 | 50 |
| Суфле із курячого м’яса та рису | 100 | 135 |
| Кисіль вишневий (свіжозаморожена вишня) | 150 | 180 |
| **Обід** |
| Салат теплий із овочів та цвітної капусти | 50 | 75 |
| Борщ український | 150 | 200 |
| Каша пшенична в’язка | 80 | 100 |
| Шніцель із свинини | 60 | 81 |
| Компот із свіжих яблук | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Морква припущена з родзинками | 58 | 85 |
| Молочна гречана каша з вершковим маслом | 180 | 200 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Бутерброд з твердим сиром | 30/3 | 30/5 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1134,73** | **1525,71** |

**ЧЕТВЕР** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Пудинг сирно-морквяний | 135 | 169 |
| Йогурт | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном ( банан )  | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Салат з варених овочів | 38 | 51 |
| Суп рибний з філе ( мінтай, сайда, хек) | 150 | 200 |
| Каша гречана розсипчаста | 90 | 113 |
| Болоньєзе (свинина) | 65 | 87 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Лобіо з квасолею | 120 | 120 |
| Палочка куряча | 45 | 60 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Фрукти за сезоном ( банан )  | 27 | 36 |
| Хліб цільнозернрвий пшеничний | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1209,68** | **1486,97** |

**П’ЯТНИЦЯ** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат морквяно-яблучний з твердим сиром | 94 | 126 |
| Макаронник з м’ясом (яловичина) | 94 | 118 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (апельсин)  | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Салат із свіжої капусти , моркви та яблук | 40 | 50 |
| Суп польовий зі сметаною  | 150/4 | 200/5 |
| Пюре з бобових (горох або сочевиця) | 80 | 100 |
| Гуляш курячий | 50 | 95 |
| Кисіль апельсиновий | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Мус яблучний з фруктовим соусом (свіжозаморожена вишня) | 108/20 | 135/29 |
| Каша пшоняна з родзинками | 50 | 80 |
| Чай байховий | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1113,25** | **1360,92** |

**ПОНЕДІЛОК** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Капуста смажена в сухарях | 23 | 30 |
| Яєчний рулет з фаршем ( рис, свіжа зелень) | 100 | 100 |
| Компот із свіжих яблук | 150 | 180 |
| Бутерброд з твердим сиром | 30/3 | 30/5 |
|  |  |  |
| **Обід** |
| Салат із свіжої цибулі та зеленого горошку | 77 | 88 |
| Суп гречаний із свіжою петрушкою | 150 | 200 |
| Овочева запіканка із курячим м’ясом  | 140 | 190 |
| Компот із сушених фруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
|  |  |  |
| **Вечеря** |
| Огірок свіжий | 45 | 58 |
| Зрази картопляні з курячим м’ясом | 100 | 182 |
| Чай байховий | 150 | 180 |
| Свіже яблуко | 68 | 91 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1083,13** | **1489,15** |

**ВІВТОРОК** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат фруктовий з тертим грецьким горіхом | 50 | 75 |
| Сирно-вермишелева запіканка із сметаною | 150/10 | 175/25 |
| Коктейль «Бананове молоко» | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий пшеничний | 30 | 30 |
| **Обід** |
| Салат із редису | 42 | 59 |
| Суп із сочевицею з м’ясною фрикаделькою (яловичина)  | 150/11 | 200/17 |
| Риба запечена з картоплею у соусі сметанному | 129/13 | 174/26 |
| Компот із свіжих яблук | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Молочна пшоняна каша  | 180 | 200 |
| Шарлотка з яблуками свіжими | 50 | 65 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| **Енергетична цінність (ккал)** | **1403,99** | **1429,42** |

**СЕРЕДА** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Буряк тушкований з чорносливом | 35 | 47 |
| М’ясний сирок з білим соусом (куряче філе) | 45 | 60 |
| Вівсяна каша з маслом вершковим | 82 | 103 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий пшеничний | 30 | 30 |
| **Обід** |
| Капуста цвітна (або білокачанна) підсмажена з яйцкм | 46 | 58 |
| Борщ зелений з курячим м’ясом | 150 | 200 |
| Плов з булгуру (свинина) | 120 | 150 |
| Сік томатний | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат морквяно-ябучний | 94 | 126 |
| Локшинник з фруктами | 140 | 175 |
| Компот ягідний (вишня свіжозаморожена) | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1125,43** | **1313,37** |

**ЧЕТВЕР** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат «Сонячний пухнастик» | 40 | 50 |
| Запіканка сирна з бананом та сметаною | 115 | 140 |
|  Кисіль молочний | 100 | 150 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| **Обід** |
| Салат із свіжої капусти і зеленої цибулі | 50 | 50 |
| Борщ український | 150 | 200 |
| Суфле рибне | 45 | 60 |
| Пенне з вершковим маслом | 80 | 100 |
| Компот із свіжих фруктів та яблук | 120 | 160 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Бефстроганов з вареної яловичини | 50 | 60 |
| Биточок перловий | 80 | 100 |
| Компот із свіжих фруктів | 150 | 180 |
| Яблуко запечене з подрібненим горіхом  | 40 | 90 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1162,18** | **1432,49** |

**П’ЯТНИЦЯ** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат із цвітної капусти, овочів та свіжих яблук | 30 | 50 |
| Філе куриці запечене під сиром | 45 | 60 |
| Каша пшенична з морквою | 80 | 155 |
|  Узвар | 100 | 125 |
| **Обід** |
| Салат «Весна» | 30 | 50 |
| Капусняк | 150 | 200 |
| Тюфтельки м’ясні в сметанно-томатному соусі (свинина) | 45/20 | 65/30 |
| Картопляне пюре з вершковим маслом | 91 | 114 |
| Компот із апельсинів | 148 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат із редису та огірків | 50 | 60 |
| Шніцель з курки | 45 | 60 |
| Макарони відварені з овочами | 100 | 130 |
| Сік фруктовий | 120 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1140,52** | **1467,64** |

**ПОНЕДІЛОК** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Капуста смажена в сухарях | 23 | 30 |
| Яєчний рулет з фаршем ( рис, свіжа зелень) | 100 | 100 |
| Компот із свіжих яблук | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий пшеничний з твердим сиром | 30/3 | 30/5 |
| **Обід** |
| Салат із свіжої цибулі та зеленого горошку | 77 | 88 |
| Суп гречаний із свіжою петрушкою | 150 | 200 |
| Овочева запіканка із курячим м’ясом  | 140 | 190 |
| Компот із сушених фруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Огірок свіжий | 45 | 58 |
| Зрази картопляні з курячим м’ясом | 100 | 182 |
| Чай байховий | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (яблуко) | 68 | 91 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1083,13** | **1489,15** |

**ВІВТОРОК** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат фруктовий з тертим грецьким горіхом | 50 | 75 |
| Сирно-вермишелева запіканка із сметаною | 150/10 | 175/25 |
| Коктейль «Бананове молоко» | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| **Обід** |
| Салат із редису | 42 | 59 |
| Суп із сочевицею з м’ясною фрикаделькою (яловичина)  | 150/11 | 200/17 |
| Риба запечена з картоплею у соусі сметанному | 129/13 | 174/26 |
| Компот із свіжих яблук | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Молочна пшоняна каша  | 180 | 200 |
| Шарлотка з яблуками свіжими | 50 | 65 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| **Енергетична цінність (ккал)** | **1403,99** | **1429,42** |

**СЕРЕДА** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Буряк тушкований з чорносливом | 35 | 47 |
| М’ясний сирок з білим соусом (куряче філе) | 45 | 60 |
| Вівсяна каша з маслом вершковим | 82 | 103 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий пшеничний | 30 | 30 |
| **Обід** |
| Капуста цвітна (або білокачанна) підсмажена з яйцем | 46 | 58 |
| Борщ зелений з курячим м’ясом | 150 | 200 |
| Плов з булгуру (свинина) | 120 | 150 |
| Сік томатний | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат морковяно-яблучний | 94 | 126 |
| Локшинник з фруктами | 140 | 175 |
| Компот ягідний (вишня свіжозаморожена) | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1125,43** | **1313,37** |

**ЧЕТВЕР** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат «Сонячний пухнастик» | 40 | 50 |
| Запіканка сирна з бананом та сметаною | 115 | 140 |
| Кисіль молочний | 100 | 150 |
| Хліб цільнозерновий пшеничний | 30 | 30 |
| **Обід** |
| Салат із свіжої капусти і зеленої цибулі | 50 | 50 |
| Борщ український | 150 | 200 |
| Суфле рибне | 45 | 60 |
| Пане з вершковим маслом | 80 | 100 |
| Компот із свіжих фруктів та яблук | 120 | 160 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Бефстроганов з вареної яловичини | 50 | 60 |
| Биточок перловий | 80 | 100 |
| Компот із свіжих фруктів | 150 | 180 |
| Яблуко запечене з подрібненим грецьким горіхом  | 40 | 90 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1162,18** | **1432,49** |

**П’ЯТНИЦЯ** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат із цвітної капусти, овочів та свіжих яблук | 30 | 50 |
| Філе куряче запечене під сиром | 45 | 60 |
| Каша пшенична з морквою | 80 | 155 |
| Хліб цільнозерновий пшеничний | 30 | 30 |
| Узвар | 100 | 125 |
| **Обід** |
| Салат «Весна» | 30 | 50 |
| Капусняк | 150 | 200 |
| Тюфтельки м’ясні в сметанно-томатному соусі (свинина) | 45/20 | 65/30 |
| Картопляне пюре з вершковим маслом | 91 | 114 |
| Компот із апельсинів | 148 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат із редису та огірків | 50 | 60 |
| Шніцель з курки | 45 | 60 |
| Макарони відварені з овочами | 100 | 130 |
| Сік фруктовий | 120 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1140,52** | **1467,64** |