|  |  |
| --- | --- |
| ПОГОДЖЕНО | ЗАТВЕРДЖЕНО |
| Начальник управліннядержавного нагляду за дотриманнямсанітарного законодавства Головного управлінняДержпродспоживслужби в Черкаській області \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Віта МАКОГІН | Директор департаменту освіти та гуманітарної політики Черкаської міської ради\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Богдан 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** |
| Буряк тушкований з чорносливом (до 15 квітня) | 34 | 47 |
| Огірок свіжий (з 15 квітня) | 20 | 25 |
| Каша кукурудзяна розсипчаста | 90 | 113 |
| Чахохбілі з м’ясом курки  | 32/45 | 45/60 |
| Сік фруктовий | 120 | 180 |
| Бутерброд з маслом вершковим і твердим сиром | 30/3/5 | 30 / 3/7 |
| Фрукти за сезоном (апельсин) | 27 | 36 |
| **Обід** |
| Теплий салат з цвітної капусти та овочів /салат з капусти та кропу | 50/30 | 50/45 |
| Суп гороховий з грінками  | 150 /15 | 200 /15 |
| Пиріг пастуший (м'ясо яловичини ) | 140 | 187 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 15 | 15 |
| **Вечеря** |
|  |  |  |
| Суп молочний з макаронами | 150 | 200 |
| Шарлотка яблучна  | 65 | 90 |
| Чай з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1125,72** | **1344,72** |

**ВІВТОРОК Перший тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід,г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Морква тушкована з курагою | 53 | 70 |
| Вареники ліниві з сиром кисломолочним  | 120 | 150  |
| Соус фруктовий (із вишні свіжомороженої) | 22 | 30 |
| Йогурт питний  | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном ( банан )  | 27 | 36 |
| **Обід** |
| Капуста тушкована / салат з свіжої капусти, огірків та кропу  | 38/50 | 50/70 |
| Суп - пюре з квасолі із сметаною | 150/4 | 200/6 |
| Каша пшенична розсипчаста з цибулею | 97 | 121 |
| Шніцель рибний натуральний | 47 | 70 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  **Вечеря** |  |  |
| Салат з варених овочів /салат з редису та свіжих огірків | 41/50 | 55/63 |
| Каша гречана розсипчаста | 90 | 113 |
| Тефтелька куряча (з овочами) | 66 /24 | 88 /32 |
| Сік томатний | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном ( яблуко )  | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1305,05** | **1647,00** |

**СЕРЕДА Перший тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад )  |
| **Сніданок** |
| Салат з зеленого горошку з цибулею  | 40 | 55 |
| Яєчна кашка | 52 | 52 |
| Фузілі з сиром твердим  | 90/7 | 113/9 |
| Чай з лимоном | 150**/3** | 180/**5** |
| Фрукти за сезоном (банан) | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Ікра з моркви / салат зі свіжих огірків та зеленої цибулі  | 65/50 | 81/70 |
| Борщ полтавський з галушками  | 150/27 | 200/36 |
| Каша рисова розсипчаста | 82 | 103 |
| Котлета рублена з м’яса курки | 58 | 77 |
| Компот із свіжих яблук  | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Капуста смажена в сухарях /салат із зеленої цибулі з твердим сиром | 24/40 | - |
| Салат з квашеної капусти і яблук /салат із зеленої цибулі з твердим сиром | - | 50/40 |
| Каша кукурудзяна розсипчаста | 90 | 113 |
| Кури з яблуками в сметані | 30/30 | 40/40 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1256,22** | **1607,97** |

**ЧЕТВЕР**

Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
|  **Сніданок** |
| Морква припущена із родзинками  | 60 | 80 |
| Локшинник з сиром кисломолочним  | 115 | 150 |
| Соус молочний | 15 | 20 |
| Кефір | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном (груша) | 27 | 36 |
|  **Обід** |
| Салат з яйцем, сиром та кип’яченою сметаною | 50 | 50 |
| Суп гречаний  | 150  | 200  |
| Товчанка  | 112 | 140 |
| Фіш-боли в томатному соусі  | 50/27 | 75/41 |
| Компот із плодів сушених (кураги) | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  **Вечеря** |
| Салат з варених овочів / огірок свіжий | 41/20 | 55/25 |
| Каша ячна в’язка  | 82 | 103 |
| Курка по-італійські (підлива) | 36/10 | 48/13 |
| Компот із вишні (свіжомороженої) | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фруктовий салат з тертим грецьким горіхом | 50 | 70 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1131,20** | **1430,60** |

**П’ЯТНИЦЯ Перший тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Омлет драчена | 46 | 46 |
| Каша Янтарна з яблучним соусом | 100/22 | 125/31 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном ( банан) | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Салат український / салат з редиски та зеленої цибулі | 65/38 | 90/48 |
| Борщ з квасолею і картоплею зі сметаною  | 150 /4 | 200 /5 |
| Булгур з овочами | 90 | 105 |
| М'ясо відварене в кисло – солодкому соусі (свинина) | 27 / 23 | 36 / 31 |
| Компот із свіжих фруктів (яблуко) | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  **Вечеря** |
| Пудинг з цвітної капусти | 60 | 80 |
| Рагу із м’яса курки | 31/100 | 42/134 |
| Напій лимонний з родзинками | 150 | 180 |
| Бутерброд з твердим сиром | 30/5 | 30/7 |
| Фрукти за сезоном ( апельсини) | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1296,70** | **1642,22** |

**ПОНЕДІЛОК**  **Другий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Омлет з морквою | 60 | 60 |
| Плов фруктовий ( яблука, курага, родзинки) | 100 | 120 |
| Йогурт питний  | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 27 | 36 |
| **Обід** |
| Салат з зеленого горошку з цибулею  | 40 | 55 |
| Борщ український  | 150 | 200 |
| Каша гречана розсипчаста  | 90 | 113 |
| Шніцель зі свинини або яловичини | 60 | 80 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат з буряком та сухариками (до 15 квітня) | 50 | 75 |
| Свіжий огірок (з 15 квітня) | 20 | 25 |
| Фузіллі з твердим сиром | 90/7 | 113/9 |
| Пудинг із м’яса курки  | 60 | 80 |
| Компот із свіжих яблук | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (апельсин) | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1369,81** | **1681,02** |

**ВІВТОРОК Другий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід,г ( сад ) |
|  **Сніданок** |
| Гарбуз запечений з яблуками | 45 | 60 |
| Запіканка рисова з сиром кисломолочним | 100 | 130 |
| Соус молочний | 15 | 20 |
| Кефір | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 27 | 36 |
| **Обід** |
| Салат з буряка та грецького горіха ( до 15 квітня) | 30 | 50 |
| Салат з капусти та кропу (з 15 квітня) | 30 | 30 |
| Суп із цвітної капусти зі сметаною  | 150/5 | 200/8 |
| Пюре з бобових ( гороху або сочевиці) з вершковим маслом | 90 | 113 |
| Тефтелі БЕЛІП в сметанно-томатному соусі  | 60/20 | 90/30 |
| Сік фруктовий  | 120 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Пюре морквяне /салат із свіжих огірків  | 54/25 | 73/30 |
| Каша вівсяна в'язка  | 82 | 103 |
| Чахохбілі з куркою | 32/45 | 43/60 |
| Чай з лимоном  | 150/3 | 180/5 |
| Бутерброд з маслом вершковим і твердим сиром | 30/3/5 | 30/3/7 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1270,49** | **1689,62** |

**СЕРЕДА**  **Другий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Капуста тушкована / салат із свіжої капусти, огірків та кропу | 38/50 | 50/70 |
| Різотто з зеленим горошком та твердим сиром | 80/3 | 100/5 |
| Тефтелька куряча (з овочами) | 64/24 | 88/32 |
| Сік томатний | 120 | 180 |
| Бутерброд з твердим сиром | 30/5 | 30/7 |
| Фрукти за сезоном (яблуко) | 27 | 36 |
| **Обід** |
| Теплий салат із овочів з цвітною капустою / салат з редису та зеленої цибулі | 50/38 | 50/48 |
| Суп з макаронними виробами та картоплею | 150 | 200 |
| Картопля відварна з вершковим маслом | 88 | 110 |
| Биточки парові (з м’яса яловичини) з соусом молочним | 60/15 | 80/20 |
| Компот із сухофруктів  | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Суфле яєчне  | 75 | 75 |
| Вареники з вишнями (свіжомороженими) | 85 | 115 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1160,16** | **1439,97** |

**ЧЕТВЕР**  **Другий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат з зеленого горошку з цибулею / Свіжий огірок | 40/20 | 55/25 |
| Каша ячна розсипчаста з цибулею | 96 | 120 |
| Суфле рибне  | 45 | 68 |
| Компот із вишні (свіжоморожених) | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (яблуко )  | 27 | 36 |
| **Обід** |
| Буряк тушкований з чорносливом (до 15 квітня) | 34 | 47 |
| Салат зі свіжої капусти з кропом (з 15 квітня) | 32 | 45 |
| Суп-харчо  | 150 | 200 |
| Булгур з овочами  | 90 | 105 |
| Котлета рублена з м’яса курки  | 58 | 77 |
| Напій лимонний з родзинками | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Морква тушкована з курагою | 53 | 70 |
| Сирний чізкейк із шоколадним соусом  | 122/20 | 155/35 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1217,25** | **1575,35** |

**П’ЯТНИЦЯ Другий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат з яйцем, сиром та кип’яченою сметаною | 50 | 50 |
| Каша пшенична в’язка  | 90 | 113 |
| Биточок рублений з м’яса курки паровий | 58 | 77 |
| Чай байховий  | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (яблуко)  | 27 | 36 |
| **Обід** |
| Вінегрет (до 15 квітня) | 75 | 100 |
| Огірок свіжий (з 15 квітня) | 20 | 25 |
| Суп болгарський з сметаною  | 150/4 | 200/5 |
| Каша гречана розсипчаста | 82 | 103 |
| Оладки курячі з цибулевим соусом | 70/11 | 93/15 |
| Кисіль вишневий (вишня свіжозаморожена ) | 150 | 103 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Каша «Янтарна» (із пшона і яблук) | 100 | 125 |
| Шарлотка яблучна  | 67 | 90 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1227,20** | **1548,20** |

**ПОНЕДІЛОК Третій тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Горошок овочевий відварний / салат з редису та зеленої цибулі | 40/38 | 53/48 |
| Омлет з твердим сиром | 57 | 57 |
| Макаронні вироби відварені з маслом вершковим | 90 | 112 |
| Чай з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Асорті фруктове (банан, апельсин, яблуко) | 50 | 75 |
| **Обід** |
| Салат із зеленої цибулі з твердим сиром | 40 | 40 |
| Борщ полтавський з галушками  | 150/27 | 200/36 |
| Каша вівсяна в’язка | 82 | 103 |
| Нагетси курячі | 56 | 75 |
| Сік фруктовий | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Капуста смажена в сухарях / огірок свіжий | 24/20 | 32/25 |
| Картопля тушкована з цибулею та томатом | 100 | 125 |
| Шніцель зі свинини | 60 | 80 |
| Компот із вишні (свіжозамороженої) | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1306,70** | **1632,45** |

**ВІВТОРОК Третій тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат з запеченої груші та морки | 55 | 77 |
| Пудинг із сиру кисломолочного (запечений) | 77 | 100 |
| Соус яблучний | 22 | 31 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Бутерброд з сиром твердим  | 30/5 | 30/7 |
| **Обід** |
| Салат з буряком та сухариками (до 15 квітня) | 50 | 75 |
| Огірок свіжий (з 15 квітня) | 20 | 25 |
| Суп польовий із сметаною | 150/4 | 200/5 |
| Фалафель | 77 | 96 |
| Фіш-боли в томатному соусі  | 50/27 | 75/41 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря**  |
| Салат з зеленого горошку з цибулею / салат із свіжих огірків | 40/25 | 55/30 |
| Запіканка макаронна з м'ясом яловичини | 150 | 200 |
| Сік томатний | 120 | 180 |
| Фрукти за сезоном ( апельсин) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність (ккал)** | **1133,38** | **1379,72** |

**СЕРЕДА Третій тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Морква припущена / Огірок свіжий  | 50/20 | - |
| Огірок солоний / Огірок свіжий |  | 25/25 |
| Макаронні вироби відварні з вершковим маслом | 90 | 112 |
| Кури з яблуками в сметані | 30/30 | 40/40 |
| Компот із свіжих яблук | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (груша) | 27 | 36 |
|  **Обід** |
| Буряк тушкований з яблуками в сметанному соусі (до 15 квітня)  |  |  |
| Огірок свіжий (з 15 квітня) |  |  |
| Борщ із шпинатом  | 150 | 200 |
| Каша кукурудзяна в'язка  | 82 | 103 |
| Тюфтелька куряча (з овочами)  | 66/24 | 88/32 |
| Напій лимонний з родзинками | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Омлет з морквою | 60 | 60 |
| Каша гречана рідка молочна | 150 | 200 |
| Чай  | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фруктовий салат з тертим грецьким горіхом | 50 | 70 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1155,13** | **11456,02** |

**ЧЕТВЕР Третій тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат моркв’яно-яблучний з горіхами | 60 | 80 |
| Пудинг сирно-морквяний з фруктовим соусом ( вишня або смородина) | 100/30 | 125/40 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Бутерброд з маслом вершковим і твердим сиром | 30/3/5 | 30/3/7 |
| **Обід** |
| Салат український /салат з редису та зеленої цибулі  | 50/38 | 50/48 |
| Суп-харчо | 150 | 200 |
| Товчанка  | 90 | 113 |
| Котлета рибна любительська | 59 | 88 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Вінегрет (до 15 квітня) | 75 | 100 |
| Салат Полонинський (з 15 квітня) | 40 | 54 |
| Вареники з вареним курячим м’ясом  | 81 | 108 |
| Кефір | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном (банан)  | 60 | 80 |
|  |  |  |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1248,82** | **1488,00** |

**П’ЯТНИЦЯ Третій тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Гарбуз припущений  | 45 | 60 |
| Каша пшенична в'язка  | 90 | 113 |
| Паличка куряча | 45 | 60 |
| Компот із вишні (свіжомороженої) | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном ( яблуко )  | 27 | 36 |
| **Обід** |
| Салат із овочів та солодкого перцю | 40 | 55 |
| Суп селянський з перловою крупою та сметаною  | 150/5 | 200/7 |
| Пюре з бобових (горох або сочевиця) | 90 | 113 |
| Курячий шніцель  | 45 | 60 |
| Кисіль вишневий | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Мус яблучний з фруктовим соусом (свіжозаморожена вишня) | 97/22 | 134/30 |
| Плов фруктовий | 100 | 120 |
| Йогурт | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном ( банан )  | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1253,03** | **1562,20** |

**ПОНЕДІЛОК Четвертий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат із зеленого горошку з цибулею / Огірок свіжий | 40/20 | 55/25 |
| Суфле яєчне | 75 | 75 |
| Макаронні вироби відварені з маслом  | 80 | 100 |
| Чай трав’яний  | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (апельсин) | 27 | 36 |
| **Обід** |
| Салат із свіжих томатів з солодким перцем | 60 | 80 |
| Суп із сочевиці | 150 | 200 |
| Картопля тушкована з цибулею та томатом | 100 | 125 |
| Мафіни з овочами та твердим сиром (свинина або яловичина) | 63 | 84 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Капуста смажена в сухарях | 23 | 30 |
| Каша ячнева в’язка  | 82 | 103 |
| Гуляш з м’яса курки | 58 | 77 |
| Компот із свіжих яблук | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1154,74** | **1474,32** |

**ВІВТОРОК Четвертий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Гарбуз запечений з яблуками | 45 | 60 |
| Гратен «Зебра» | 80 | 100 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Бутерброд з твердим сиром | 30/5 | 30/7 |
| **Обід** |
| Салат з варених овочів  | 41 | 55 |
| Суп гречаний | 150 | 200 |
| Бобові з цибулею (горох або сочевиця) | 88 | 110 |
| Рулет рибний | 55 | 82 |
| Компот із вишні (свіжомороженої) | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат із редису та свіжих огірків | 50 | 60 |
| Макарони відварені з овочами | 100 | 125 |
| Котлета натуральна з м'яса індика панірована в сухарях | 48 | 64 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (груша) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність (ккал)** | **1135,75** | **1427,9** |

**СЕРЕДА Четвертий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Теплий салат з цвітної капусти та овочів /салат з капусти та кропу | 50/30 | 50/45 |
| Каша вівсяна в’язка  | 82 | 103 |
| Пудинг із м’яса курки | 60 | 80 |
| Сік томатний | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (груша) | 27 | 36 |
| **Обід** |
| Салат український  | 65 | 90 |
| Борщ по-бахмацьки  | 150 | 200 |
| Плов з м’яса курки | 110 | 146 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Морква припущена  | 50 | 70 |
| Омлет з твердим сиром | 57 | 57 |
| Локшинник з фруктами | 140 | 175 |
| Йогурт питний | 100 | 125 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1208,25** | **1473,20** |

**ЧЕТВЕР Четвертий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат з запеченої груші та моркви | 55 | 77 |
| Львівський сирник з морквою  | 100 | 120 |
| Соус яблучний | 22 | 31 |
| Кисіль молочний | 115 | 160 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 27 | 36 |
| **Обід** |
| Салат Полонинський | 40 | 54 |
| Суп гороховий з грінками | 150/13 | 200/13 |
| Банош по гуцульські з твердим сиром | 80/4 | 100/5 |
| Суфле рибне | 45 | 68 |
| Компот із свіжих яблук | 150 | 180 |
| Хліб житній | 15 | 15 |
| **Вечер** |
|  |  |  |
| Салат з зеленої цибулі з твердим сиром  | 40 | 40 |
| Каша гречана розсипчаста | 90 | 112 |
| Болоньєзе ( з м’яса яловичини) | 64 | 87 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фруктовий салат з тертим грецьким горіхом | 50 | 75 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1214,16** | **1557,72** |

**П’ЯТНИЦЯ Четвертий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат із свіжих огірків та зеленої цибулі | 50 | 70 |
| Каша пшенична в'язка з морквою | 96 | 125 |
| Філе м’яса курки запечене під сиром | 55 | 74 |
| Чай трав’яний | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Обід** |
| Салат із свіжих томатів з солодким перцем | 60 | 80 |
| Суп овочевий із сметаною | 150/4 | 200/5 |
| Булгур з овочами  | 90 | 105 |
| Курячий шніцель | 45 | 60 |
| Компот із апельсинів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат моркв’яно-яблучний з горіхами | 60 | 80 |
| Каша пшоняна з фруктами  | 110 | 143 |
| Шарлотка яблучна | 65 | 90 |
| Сік фруктовий  | 120 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1236,00** | **1639,00** |