|  |  |
| --- | --- |
| ПОГОДЖЕНО | ЗАТВЕРДЖЕНО |
| Начальник управління  державного нагляду за дотриманням  санітарного законодавства  Головного управління  Держпродспоживслужби в Черкаській області  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Віта МАКОГІН | Директор департаменту освіти  та гуманітарної політики  Черкаської міської ради  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Богдан БЄЛОВ |

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ (на осінній 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) загального типу** |

 

**ПОНЕДІЛОК** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Омлет з морквою | 60 | 60 |
| Плов фруктовий | 100 | 120 |
| Йогурт питний | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат із свіжих томатів з солодким перцем / Вінегре (з 15 жовтня) | 60/75 | 80/100 |
| Борщ чернігівський | 150 | 200 |
| Каша кукурудзяна розсипчаста | 90 | 113 |
| Шніцель зі свинини | 60 | 80 |
| Компот з суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат із капусти, моркви та зеленого горошку | 50 | 67 |
| Рагу із курятини | 100 | 134 |
| Компот з свіжих фруктів | 150 | 180 |
| Бутерброд з вершковим маслом та твердим сиром | 30/3/5 | 30/3/7 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1235,03** | **1464,20** |

**ВІВТОРОК** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Морква припущена з родзинками | 59 | 80 |
| Пудинг сирно-яблучний з соусом молочним | 140/15 | 178/20 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Бутерброд з твердим сиром | 30/5 | 30/7 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Обід** | | |
| Огірок свіжий / Ікра бурякова (з 15 жовтня) | 30/55 | 50/73 |
| Суп рисовий з помідорами та кип'яченою сметаною | 150 | 200 |
| Пюре з бобових(гороху або сочевиці) з вершковим маслом | 90 | 103 |
| Фіш-боли в томатному соусі (рибні) | 50/27 | 71/41 |
| Сік фруктовий | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат з варених овочів | 41 | 55 |
| Макарони відварені з овочами | 100 | 125 |
| Чахохбілі з куркою | 32/45 | 43/60 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1238,78** | **1576,91** |

**СЕРЕДА** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Салат із свіжих огірків та зеленої цибулі /Салат вітамінний | 50/50 | 70/60 |
| Каша пшенична в’язка | 90 | 113 |
| Курка по – італійські | 36/10 | 48/12 |
| Чай з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Обід** | | |
| Помідор свіжий / Салат з капусти, моркви та яблук | 30/ 70 | - |
| Помідор свіжий / Салат з квашеної капусти | - | 40/55 |
| Баклажани тушковані з помідорами / Салат з варених овочів | 60/41 | 80/55 |
| Суп гороховий з сухариками з пшеничного хліба | 150/30 | 200/30 |
| Пиріг пастуший ( яловичина) | 140 | 187 |
| Сік томатний | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Суфле яєчне | 75 | 75 |
| Вареники з вишнями с/м | 85 | 115 |
| Кефір | 100 | 125 |
| Асорті фруктове | 50 | 75 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1131,10** | **1445,50** |

**ЧЕТВЕР** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Салат із свіжих огірків та зеленої цибулі / Салат із капусти з зеленим горошком | 50/45 | 70/60 |
| Макарони відварні з вершковим маслом | 90 | 112 |
| Котлета рублена з курятини | 58 | 77 |
| Компот із свіжих фруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Обід** | | |
| Ікра баклажанна / Салат з вареного буряка | 50/60 | 60/80 |
| Суп картопляний з макаронними виробами | 150 | 200 |
| Картопляне пюре | 90 | 112 |
| Хлібець рибний | 48 | 73 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат з тертої моркви з яблуками | 85 | 85 |
| Ліниві вареники з соусом молочним | 120/15 | 154/25 |
| Чай з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1195,48** | **1528,64** |

**П’ЯТНИЦЯ** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Салат з яйцем сиром та кип’яченою сметаною | 50 | 50 |
| Голубці ліниві з курячим м’ясом | 90 | 120 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат з варених овочів | 41 | 55 |
| Суп-пюре з квасолі з кип’яченою сметаною | 150/4 | 200/5 |
| Булгур з овочами | 90 | 105 |
| Філе курки запечене під сиром | 55 | 74 |
| Кисіль вишневий (вишня свіжозаморожена ) | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат морк’яно – яблучний з твердим сиром | 55 | 75 |
| Молочно гречана каша з вершковим маслом | 150 | 200 |
| Напій лимонний з родзинками. | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1152,14** | **1421,10** |

**ПОНЕДІЛОК** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Морква тушкована з чорносливом | 35 | 47 |
| Каша боярська ( із пшона з родзинками ) | 95 | 125 |
| Соус фруктовий | 29 | 40 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Огірок свіжий / Горошок овочевий відварний | 30 | 40 |
| Огірок свіжий / Огірок солоний | 40 | 26 |
| Борщ по-бахмацькі з кип’яченою сметаною | 150/6 | 200/8 |
| Каша перлова в’язка | 82 | 103 |
| Кури з яблуками в сметані | 30/30 | 40/40 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат з свіжої капусти та кропу | 32 | 45 |
| Каша гречана розсипчаста | 82 | 103 |
| М'ясо відварене в кисло – солодкому соусі (свинина) | 27/23 | 36/31 |
| Чай з лимоном | 150/3 | 180/3 |
| Бутерброд з вершковим масло та сиром твердим | 30/3/5 | 30/3/7 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1267,15** | **1604,00** |

**ВІВТОРОК** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Салат з моркви та часнику | 40 | 50 |
| Каша пшенична в’язка | 90 | 113 |
| Тюфтелька куряча (з овочами ) | 66/24 | 88/32 |
| Чай | 150 | 180 |
| Бутерброд з сиром твердим | 30/5 | 30/7 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат « Полонинський» | 40 | 54 |
| Суп селянський з перловою крупою та кип’яченою сметаною | 150/5 | 200/7 |
| Шніцель рибний натуральний | 47 | 70 |
| Картопляне пюре | 90 | 112 |
| Сік фруктовий | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Каша гарбузова | 129 | 162 |
| Сирники | 57 | 75 |
| Соус сметанний (на молоці) | 20 | 35 |
| Йогурт питний | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1202,00** | **1604,00** |

**СЕРЕДА** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Салат з білокачанної капусти | 50 | 62 |
| Макаронник з м’ясом (яловичина) | 93 | 125 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат з свіжих томатів та солодким перцем | 45 | 55 |
| Салат з вареного буряка (з 15 жовтня) | 50 | 60 |
| Суп – пюре гороховий | 150 | 200 |
| Каша гречана в’язка | 90 | 113 |
| Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях | 48 | 65 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Омлет «Драчена» | 46 | 46 |
| Плов фруктовий | 100 | 120 |
| Шарлотка яблучна | 65 | 90 |
| Кисіль вишневий (вишня свіжоморожена) | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1307,51** | **1610,73** |

**ЧЕТВЕР** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Банош по гуцульські з твердим сиром | 80/4 | 100/5 |
| Пудинг із сиру кисломолочного (запечений) | 77 | 100 |
| Соус фруктовий | 22 | 30 |
| Кефір | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Обід** | | |
| Салат з яйцям, сиром та кип'яченою сметаною | 50 | 50 |
| Суп польовий із кип’яченою сметаною | 150/4 | 200/5 |
| Пюре з сочевиці з вершковим маслом | 90 | 113 |
| Котлета рибна любительська | 88 | 60 |
| Компот із свіжих фруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат вітамінний | 50 | 60 |
| Картопля тушкована з цибулею та томату | 100 | 125 |
| Нагетси курячі | 56 | 75 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1275,25** | **1644,20** |

**П’ЯТНИЦЯ** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Салат « Полонинський» | 40 | 54 |
| Макарони відварні з маслом вершковим | 90 | 113 |
| Кури з яблуками в сметані | 30/30 | 40/40 |
| Компот із сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Обід** | | |
| Салат з капусти, моркви та зеленого горошку | 50 | 67 |
| Борщ полтавський з галушками та кип’яченою сметаною | 150/27/6 | 200/36/8 |
| Каша ячна в’язка з вершковим маслом | 82 | 103 |
| Биточок рублений з м’яса курки паровий | 58 | 77 |
| Сік томатний | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Омлет | 60 | 60 |
| Булгур з овочами | 90 | 105 |
| Компот із свіжих яблук | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1354,48** | **1696,07** |

**ПОНЕДІЛОК** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Морква тушкована в сметані | 60 | 84 |
| Каша « Янтарна» ( із пшона з яблуками ) | 100 | 125 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Обід** | | |
| Огірок свіжий/ Ікра бурякова | 30/55 | - |
| Огірок свіжий/ Огірки солоні | - | 40/40 |
| Суп -харчо | 150 | 200 |
| Макарони відварені з сиром твердим | 90/7 | 113/9 |
| Курячий рулет фарширований вареним яйцем | 60 | 80 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Теплий салат із овочів з цвітної капусти | 50 | 50 |
| Каша кукурудзяна розсипчаста | 90 | 113 |
| Чахохбілі з куркою | 32/45 | 43/60 |
| Компот із свіжих фруктів | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1168,75** | **1406,97** |

**ВІВТОРОК** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Помідор свіжий/Салат із зеленого горошку з цибулею | 40 | 55 |
| Каша ячна розсипчаста з цибулею | 96 | 120 |
| Тюфтелька куряча з овочами | 66/24 | 88/32 |
| Чай з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Капуста смажена в сухарях ( з цвітної капусти або білокачанної капусти) | 26 | 35 |
| Суп селянський з перловою крупою та кип'яченою сметаною | 150/5 | 200/7 |
| Товчанка | 112 | 140 |
| Тюфтельки «БЕЛІП» в сметанно-томатному соусі (рибна) | 60/20 | 90/30 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Каша вівсяна в’язка | 82 | 103 |
| Гратен « Зебра» ( запіканка сирна з какао) | 77 | 100 |
| Йогурт питний | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1212,00** | **1603,00** |

**СЕРЕДА** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Суфле яєчне | 75 | 75 |
| Каша в’язка пшенична з морквою | 90 | 113 |
| Кефір | 100 | 125 |
| Бутерброд з сиром твердим | 30/5 | 30/7 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат з моркви та часнику | 40 | 50 |
| Суп – пюре гороховий | 150 | 200 |
| Кнелі із курятини з рисом в сметано – томатному соусі | 47/32 | 63/56 |
| Запіканка овочева | 112 | 140 |
| Сік томатний | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Свіжий огірок / Буряк тушкований з чорносливом | 30/34 | 40/47 |
| Вареники з вареним курячим м’ясом | 81 | 108 |
| Компот із свіжих фруктів | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1127,00** | **1422,39** |

**ЧЕТВЕР** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Фузілі з твердим сиром | 90/7 | 113/9 |
| Моркв’яна запіканка з сиром кисломолочним та фруктовим соусом | 100/29 | 138/40 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат з капусти, моркви та яблук | 70 | 93 |
| Суп болгарський із кип’яченою сметаною | 150/4 | 200/5 |
| Пюре з бобових (сочевиця або горох) з вершковим маслом | 90 | 113 |
| Фрикаделька рибна | 60 | 90 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат з зеленого горошку та цибулі/Солоний огірок | 40 /- | -/40 |
| Каша вівсяна в’язка | 82 | 103 |
| Мафіни з овочами та твердим сиром (з м’яса яловичини) | 63 | 84 |
| Кисіль вишневий | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1158,40** | **1470,35** |

**П’ЯТНИЦЯ** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Салат з свіжої капусти та кропу | 32 | 45 |
| Картопля відварна з вершковим маслом | 80 | 100 |
| Нагетси курячі | 56 | 75 |
| Сік фруктовий | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат з яйцем, сиром з кип’яченою сметаною | 50 | 50 |
| Капусняк український | 150 | 200 |
| Каша ячна в’язка з вершковим маслом | 82 | 103 |
| М'ясо відварне в кисло – солодкому соусі (свинина) | 27/23 | 36/31 |
| Компот із сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Омлет | 60 | 60 |
| Каша молочна гречана | 145 | 200 |
| Чай з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Бутерброд з вершковим маслом та твердим сиром | 30/3/5 | 30/3/7 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1338,94** | **1477,40** |

**ПОНЕДІЛОК** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Салат з моркви та часнику | 39 | 50 |
| Омлет «Драчена» | 46 | 46 |
| Фузіллі з твердим сиром | 90/7 | 113/9 |
| Сік фруктовий | 120 | 180 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Огірок свіжий / Буряк тушкований з чорносливом | 20/34 | 25/47 |
| Борщ по-бахмацькі з кип’яченою сметаною | 150/6 | 200/8 |
| Каша перлова в’язка | 82 | 103 |
| Ковбаски м’ясні (свинина) | 65 | 87 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат із капусти з зеленим горошком | 45 | 60 |
| Зрази картопляні з курячим м’ясом «Човники» | 116 | 145 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Бутерброд з вершковим маслом та твердим сиром | 30/3/5 | 30/3/7 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1178,83** | **1495,00** |

**ВІВТОРОК** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
| **Сніданок** | | |
| Свіжий помідор | 30 | 40 |
| Морква припущена /Солоний помідор | 50/- | -/40 |
| Каша пшенична в’язка | 90 | 113 |
| Котлета натуральна з м’яса індика панірована в сухарях | 48 | 64 |
| Чай з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат з білокачанної капусти | 50 | 62 |
| Суп гречаний | 150 | 200 |
| Картопляне пюре | 90 | 112 |
| Риба з кисло-солодким соусом | 33/24 | 49/36 |
| Компот із свіжи яблук | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Гарбуз запечений з яблуками | 45 | 60 |
| Вареники ліниві із сиру кисломолочного | 117 | 154 |
| Соус фруктовий (вишневий) | 29 | 30 |
| Какао з молоко | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1148,04** | **1465,87** |

**СЕРЕДА** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Салат з капусти, морки та яблук | 70 | 93 |
| Макаронник з м’ясом яловичини | 93 | 125 |
| Кефір | 100 | 125 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Помідор / Капуста тушкована | 30/38 | 40/50 |
| Суп із сочевиці | 150 | 200 |
| Каша гречана в’язка | 90 | 113 |
| Оладки з м’яса курки | 69 | 93 |
| Компот із сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Каша рисова молочна | 150 | 200 |
| Шарлотка яблучна | 66 | 90 |
| Кисіль вишневий ( вишня свіжоморожена) | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1260,00** | **1489,18** |

**ЧЕТВЕР** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Каша вівсяна в’язка | 82 | 103 |
| Оладки з сиру кисломолочного | 78 | 100 |
| Соус фруктовий | 29 | 40 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Огірок свіжий / Буряк тушкований з яблуками у сметанному соусі | 30/30 | 40/40 |
| Суп картопляний з макаронними виробами | 150 | 200 |
| Пюре з гороху з вершковим маслом | 88 | 110 |
| Товченики рибні | 42 | 62 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Свіжий помідор / Салат з варених овочів | 30/41 | 40/55 |
| Банош по гуцульські з твердим сиром | 80/4 | 100/5 |
| Суфле з вареного м’яса курки з цвітною капустою | 65 | 87 |
| Чай з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Бутерброд з твердим сиром | 30/5 | 30/7 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1167,58** | **1505,00** |

**П’ЯТНИЦЯ** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Салат з тертої моркви з яблуками | 50 | 75 |
| Омлет з твердим сиром | 60 | 60 |
| Локшинник з фруктами з соусом фруктовим | 140/30 | 175/40 |
| Йогурт | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном | 27 | 36 |
| **Обід** | | |
| Теплий салат з овочів з цвітної капусти | 40 | 55 |
| Борщ український | 150 | 200 |
| Каша кукурудзяна в’язка | 82 | 103 |
| Чахохбілі з м’ясом курки | 32/45 | 45/60 |
| Сік томатний | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат з свіжої капусти та кропу | 32 |  |
| Салат з свіжої капусти та кропу / Салат з квашеної капусти |  | 45/55 |
| Картопля відварна з вершковим маслом | 88 | 110 |
| Биточок рублений з м’яса курки паровий | 58 | 77 |
| Компот із сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1126,90** | **1441,05** |