|  |  |
| --- | --- |
| **ПОГОДЖЕНО** | **ЗАТВЕРДЖЕНО** |
| **Начальник Черкаського міського управління****Головного управління Держпродспоживслужби****в Черкаській області****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ольга МІЗІНОВА**  | **Директор департаменту освіти** **та гуманітарної політики****Черкаської міської ради****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Богдан БЄЛОВ** |

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

на осінній період

**для дошкільного навчального закладу (ясла-садок) санаторного типу № 74**

**«Лісова пісня» Черкаської міської ради**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ПОНЕДІЛОК** Перший 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  |  60 |  80 |
|  **Обід** |
| Салат із свіжих томатів з солодким перцем/огірок солоний/морква тушкована | 50/-/30 | 75/26/- |
| 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 |
|  **Підвечірок** |
| Молоко кип`ячене | 150 | 180 |
| Печиво | 12 | 20 |
|  **Вечеря**  |  |  |
| Овочі припущені в кип’яченому сметанному соусі | 86 | 115 |
| Чай байховий з лимоном  | 150/3 | 180/5 |
| Фрукти за сезоном  | 27 | 36 |
| Хліб пшеничний | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1346.77** | **1614.90** |

**ВІВТОРОК** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід , г **( сад )** |
|  **Сніданок** |
| Запіканка сирна з бананом та кип’яченою сметаною | 120/10 |  150/15 |
| Какао  | 150 |  180 |
| Бутерброд з твердим сиром |  30/10 |  30/15 |
|  **Обід** |
| Овочі свіжі ( огірок/ помідор)/салат з капусти та моркви/салат з квашеної капусти | 30/50/- | 50/-/50 |
| Суп з цвітної капусти з кип’яченою сметаною  | 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 |
|  **Підвечірок** |
| Кефір | 100 | 125 |
| Банан | 55 | 75 |
|  **Вечеря**  |
| Ротіні з овочами | 80/10 | 100/25 |
| Чахохбілі з куркою | 32/45 | 63/60 |
| Узвар  | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1335.60** | **1802.78** |

**СЕРЕДА** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Овочеве соте /салат з варених овочів | 50/38 | 50/51 |
| Каша пшенична в’язка  | 80 | 100 |
| Курка по італійськи (підлива) | 36/10 | 48/12 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/15 |
| Хліб цільнозерновий | 30  | 30 |
| Мікс фруктів (банан, яблуко, апельсин) | 60 | 80 |
|  **Обід** |
| Салат з білокачанної капусти,огірка,зелені та соком лимона. | 40 | 70 |
| Суп картопляний з макаронними виробами  | 150 | 200 |
| Пиріг м’ясний ( яловичина) |  140  | 187 |
| Сік томатний  | 120  | 180 |
| Хліб житній  | 30  | 30 |
|  **Підвечірок**  |
| Кисіль молочний | 150 | 180 |
| Вафлі | 12 | 20 |
|  |  |  |
|  **Вечеря**  |
| Вареники з вишнями с/м | 120 | 160 |
| Яблуко печене з грецьким горіхом | 4 0 | 90 |
| Кефір  | 100 | 125 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1267.06** | **1534.17** |

**ЧЕТВЕР** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід , г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Овочі по – карпатські  | 80 | 107 |
| Рибні стіки з рибним соусом | 50/25 | 70/25 |
| Компот із свіжих фруктів (виноград, персик) | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном  |  27 |  36 |
|  **Обід** |
| Салат з капусти та моркви | 50 | 50 |
| Суп гороховий з сухариками  | 150/13 |  200/26 |
| Макарони відварні з вершковим маслом  |  90 | 113 |
| Котлета рублена з курятини  | 58 | 77 |
| Компот із сухофруктів | 150  | 180 |
|  **Підвечірок** |
| Йогурт | 100 | 125 |
| Пиріжок з родзинками | 75 | 75 |
|  **Вечеря**  |
| Салат з запеченої груші та моркви | 75 | 100 |
| Запіканка пшоняна з кисломолочним сиром із вершковим маслом | 120 / 3 | 150 / 3 |
| Фруктовий коктейль  | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1292.81** | **1614.75** |

**П’ЯТНИЦЯ** Перший 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  | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном ( яблуко, персик, слива )  | 50 | 75 |
|  **Обід** |
| Баклажани тушковані з помідорами/ікра з буряка | 60/55 | 78/75 |
| Суп болгарський з кипяченою сметаною  | 150/4 | 200/5 |
| Булгур з овочами  |  80 | 100 |
| Котлета по – міланські з сиром | 45 | 60 |
| Кисіль вишневий (вишня свіжозаморожена ) | 150  | 180 |
| Хліб житній  |  30 | 30 |
|  **Підвечірок** |
| Какао | 150 | 180 |
| Печиво | 12 | 20 |
|  **Вечеря**  |
| Салат моркв`яно – яблучний з грецьким горіхом | 46 | 63 |
| Молочно гречана каша з вершковим маслом  | 180 | 200 |
| Напій з родзинок  | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | 1261.59 | 1676.10 |

**ПОНЕДІЛОК** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід , г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Салат з морквою та твердим сиром | 50 | 75  |
| Каша боярська ( із пшона з родзинками ) | 100 | 114 |
| Соус фруктовий ( вишневий) | 37 | 48 |
| Какао  | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном ( банан, персик, слива)  | 60 | 80 |
|  **Обід** |
| Огірок свіжий /горошок відварений/огірок солоний | 40/58/- | 60/-/26 |
| Борщ по-бахмацькі з кип’яченою сметаною | 150 / 5 | 200 /5 |
| Каша перлова в’язка  | 82 | 103 |
| Кури з яблуками в сметані  | 60 | 80 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  **Підвечірок** |
| Молоко кип’ячене | 150 | 180 |
| Рогалик з яблуками | 50 | 75 |
|  **Вечеря**  |
| Каша гречана розсипчаста | 82 | 103 |
| М'ясо відварене в кисло – солодкому соусі | 27/23 | 36/31 |
| Салат з свіжої капусти та кропу  | 30 | 30 |
| Узвар  | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний  | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1379.35** | **2187.80** |

**ВІВТОРОК** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід , г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Каша пшенична в’язка  | 90 | 113  |
| Тюфтелька куряча (з овочами ) | 66/24 | 88/32 |
| Овочеве асорті /салат з моркви та родзинок | 50/38 | 100/51 |
| Чай байховий  | 150 | 180 |
|  Хліб пшеничний | 30 | 30 |
|  **Обід** |
| Салат теплий із цвітної капусти, помідорів та зелені, або салат овочевий | 50 | 75 |
| Суп селянський з перловою крупою та кип’яченою сметаною | 150/5 | 200 /7 |
| Шніцель рибний натуральний | 47 |  70 |
| Картопляне пюре  | 80  | 100 |
| Сік фруктовий  | 120 | 180 |
| Хліб житній  |  30 | 30 |
|  **Підвечірок** |
| Кисіль фруктовий | 100 | 125 |
| Вафлі | 12 | 20 |
|  **Вечеря**  |
| Ліниві вареники з кип’яченою сметаною  | 120/10 | 150\10 |
| Йогурт питний  | 100 | 125 |
| Фрукти свіжі (сливи,персик) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1405. 34** | **1835.27** |

**СЕРЕДА** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід , г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Макаронник запечений з м’ясом (яловичина) | 94 | 118 |
| Салат « Веселка » | 38 | 52 |
| Какао | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний | 30 | 30 |
| Асорті фруктове (банан/яблуко/апельсин) | 50 | 75 |
|  **Обід** |
| Салат з свіжої капусти,моркви та перцю | 45 | 60 |
| Куліш пшоняний з яйцем | 150 | 200 |
| Котлета натуральна з філе курки, панірована в сухарях | 48 | 65 |
| Каша кукурудзяна з вершковим маслом | 72 | 102 |
| Узвар  | 150  | 180 |
| Хліб житній  | 30  | 30 |
|  **Підвечірок**  |
| Йогурт питний | 100 | 125 |
| Булка з родзинками | 55 | 75 |
|  |  |  |
|  **Вечеря**  |
| Молочна геркулесова каша з вершковим маслом | 180 | 200 |
| Яблучний тарт | 72 | 72 |
| Кисіль вишневий (вишня свіжоморожена) | 150 | 185 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1370.06** | **1728.22** |

**ЧЕТВЕР** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід , г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Запіканка рисово – сирна із ягідним кюлі | 130 /25 | 150/25 |
| Кефір | 150 | 180 |
| Асорті фруктове (банан, апельсин, яблуко) | 70 | 90 |
|  **Обід** |
| Салат з капусти та моркви | 50 | 50 |
| Суп болгарський з кип`яченою сметаною  | 150 /4 | 200 /5 |
| Пюре з гороху з вершковим маслом | 90 | 100 |
| Котлета рибна з вершковим маслом | 40/1,5 | 60/2,0 |
| Узвар  | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
|  **Підвечірок** |
| Какао | 150 | 180 |
| Тарт яблучний | 55 | 75 |
|  **Вечеря**  |
| Печеня по-домашньому | 100 | 110 |
| Салат з яйцям, сиром та кип’яченою сметаною | 50 | 50 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Хліб пшеничний | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1589.02** | **1975.26** |

**П’ЯТНИЦЯ** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід , г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Салат « Полонинський» |  38 | 52 |
| Макарони відварні з вершковим маслом | 90/2.0 | 113/2.5 |
| Суфле м’ясне з овочами ( свинина) | 30 | 40 |
| Компот із сухофруктів  | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний  | 30 | 30 |
|  **Обід** |
| Салат з зеленого горошку з цибулею | 77 | 88 |
| Борщ полтавський з галушками  | 150 | 200  |
| Курячий рулет фарширований вареним яйцем | 60 | 80 |
| Каша ячна в’язка з вершковим маслом  | 80  | 100 |
| Сік фруктовий  | 120  | 180 |
| Хліб житній  |  30 | 30 |
|  **Підвечірок** |
| Йогурт | 100 | 125 |
| Печиво дитяче | 12 | 20 |
|  **Вечеря**  |
| Каша молочна гречана  | 180 | 200 |
| Омлет натуральний  | 40 | 80 |
| Какао  | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном ( персик ) | 35 | 50 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1404.29** | **1777.65** |

**ПОНЕДІЛОК** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Морква тушкована в сметані  | 65 | 86  |
| Каша « Янтарна» ( із пшона з яблуками ) | 100 | 125 |
| Соус фруктовий ( з вишень свіжоморожених) | 37 | 48 |
| Какао  | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 30 |
|  **Обід** |
| Огірки свіжі/огірки солоні/салат з буряка | 23/-/30 | 26/26/- |
| Суп харчо | 150 | 200 |
| Макарони відварні з сиром твердим | 90/7 | 113/9 |
| М'ясо відварне в кисло – солодкому соусі (свинина) | 27/23 | 36/31 |
| Сік фруктовий | 120 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  **Підвечірок** |
| Кефір | 100 | 125 |
| Печиво | 12 | 20 |
|  **Вечеря**  |
| Горошок овочевий відварний  | 58 | 72 |
| Чахохбілі з куркою | 32/45 | 43/60 |
| Картопляне пюре  | 91 | 114 |
| Компот із свіжих фруктів ( персики) | 150 | 180 |
| Фрукти свіжі (за сезоном) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1282.24** | **1839. 29** |

**ВІВТОРОК** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід , г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Салат з буряка та грецького горіха | 30 | 50 |
| Запечене філе індички з соусом томатним  | 45 |  60 |
| Каша ячна розсипчаста з цибулею  | 96 | 120 |
| Чай байховий з лимоном  | 150/3 | 180/5 |
|  Хліб пшеничний | 30 | 30 |
|  **Обід** |
| Капуста смажена в сухарях ( з цвітної капусти або білокачанної капусти) | 27/23 | 36/30 |
| Суп український з галушками  | 150/20  | 200 /20 |
| Шніцель рибний натуральний | 47 | 70 |
| Товчанка  | 80  | 100 |
| Напій із сухофруктів  | 120 | 180 |
| Хліб житній  |  30 | 30 |
|  **Підвечірок** |
| Кисіль фруктовий | 100 | 125 |
| Вафлі | 12 | 20 |
|  **Вечеря**  |
| Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао) | 122 | 155 |
| Йогурт питний  | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном  | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1353. 27** | **1805.61** |

**СЕРЕДА** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід , г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| « Омлет Скрамбл» | 50 | 75 |
| Каша в’язка пшенична з морквою | 100 | 125 |
| Компот із свіжих фруктів ( яблука,виноград) | 150 | 180 |
| Бутерброд з твердим сиром(хліб пшеничний) | 30/10 | 30/15 |
|  **Обід** |
| Свіжий огірок/буряк тушкований з чорносливом | 17/34 | 26/47 |
| Суп з цвітною капустою і кип’яченою сметаною | 150/7 | 200/9 |
| Кнелі із курятини з рисом в сметано – томатному соусі | 47/32 | 63/56 |
| Запіканка овочева  | 117 | 117 |
| Сік томатний  | 120 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  **Підвечірок** |
| Молоко кип`ячене | 100 | 125 |
| Пиріжок з курагою | 75 | 75 |
|  **Вечеря**  |
| Салат «Вітамінчик» | 60 | 80 |
| Вареники з відварним курячим м’ясом  | 81 | 108 |
| Кефір  | 90 | 125 |
| Фруктовий салат з тертим грецьким горіхом | 50 | 75 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1478.51** | **1891.91** |

**ЧЕТВЕР** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
|  **Сніданок** |
| Пудинг сирно-моркв`яний | 35 |  51 |
| Соус яблучний | 69 | 69 |
| Какао  | 150 | 180 |
| Асорті фруктове (банан, яблуко, апельсин) | 50 | 75 |
|  **Обід** |
| Свіжий помідор/салат з буряка та квасолі | 50/50 | 60/70 |
| Суп болгарський із кип`яченою сметаною | 150 / 4 | 200 / 5 |
| Каша рисова розсипчаста  | 80 | 100 |
| Рибні фрикадельки | 40 | 60 |
| Узвар  | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
|  **Підвечірок** |
| Йогурт питний | 100 | 125 |
| Яблуко печене  | 72 | 72 |
|  **Вечеря**  |
| Салат з свіжої капусти, моркви та яблук | 40 | 50 |
| Мафіни з овочами та твердим сиром | 63 |  84 |
| Каша вівсяна в’язка  | 82 | 103 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1504.13** | **1889.02** |

**П’ЯТНИЦЯ** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Салат з червоної капусти  | 50 | 50 |
| Картопля відварна з вершковим маслом | 100 | 110 |
| Хлібці курячі з вершковим маслом  | 50/1,5 | 65/2,0 |
| Компот із сухофруктів  | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний  | 30 | 30 |
| Фрукти свіжі (банани) | 60 |  80 |
|  **Обід** |
| Салат з яйцем, сиром та сметаною | 50 | 50 |
| Борщ полтавський з галушками  | 150 | 200  |
| Курячий рулет фарширований вареним яйцем |  60 | 80 |
| Каша ячна в’язка з вершковим маслом  | 80  | 100 |
| Сік фруктовий  | 120  | 180 |
| Хліб житній  |  30 | 30 |
|  **Підвечірок** |
| Коктейль «Бананове молоко» | 150 | 180 |
| Печиво | 12 | 20 |
|  **Вечеря**  |
| Каша молочна гречана  | 180 | 200 |
| Омлет натуральний  | 40 | 80 |
| Какао  | 150 | 180 |
| Фрукти свіжі за сезоном  | 35 | 50 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1417.97** | **1791.89** |

**ПОНЕДІЛОК** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід , г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Салат з капусти з зеленим горошком  | 45 |  60  |
| Фузіллі з твердим сиром  | 80/10 | 100/15 |
| Какао | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном ( банан )  | 60 | 80 |
|  **Обід** |
| Огірок свіжий /морква тушкована з чорносливом | 17/53 | 26/70 |
| Борщ по-бахмацькі з кип`яченою сметаною | 150/5 | 200/5 |
| Каша перлова в’язка  | 82 | 103 |
| Болоньезе | 65 | 87 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|   **Підвечірок** |
| Кефір | 100 | 180 |
| Пиріжок з родзинками | 75 | 75 |
|  **Вечеря**  |
| Капуста та овочі запечені з курячим м’ясом  | 140 | 190 |
| Солоний огірок | - | 26 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1425.24** | **2229.91** |

**ВІВТОРОК** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід , г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Каша пшенична в’язка  | 90 | 113  |
| Тюфтелька куряча (з овочами ) | 66/24 | 88/32 |
| Салат із свіжих огірків та зеленої цибулі/салат з варених овочів | 30/38 | 50/51 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Бутерброд з сиром твердим ( хліб пшеничний) | 30/10 | 30/15 |
|  **Обід** |
| Салат з морквою,сиром та кип`яченою сметаною | 50 | 75 |
| Суп гречаний | 150 | 200  |
| Шніцель рибний натуральний | 47 | 70 |
| Картопляне пюре  | 80  | 100 |
| Сік фруктовий  | 120 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  **Підвечірок** |
| Молоко кипячене | 100 | 125 |
| Вафлі | 12 | 20 |
|  **Вечеря**  |
| Ліниві вареники з кипяченою сметаною | 120/10 | 150/10 |
| Йогурт питний  | 100 | 125 |
| Фрукти свіжі за сезоном | 70 | 90 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1368. 85** | **1794.52** |

**СЕРЕДА** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід , г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Макаронник з м’ясом (яловичина) | 94 | 118 |
| Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет» | 50 | 50 |
| Чай байховий | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний | 30 | 30 |
| Асорті фруктове (банан, яблуко, апельсин) | 28 | 50 |
|  **Обід** |
| Салат з червоною квасолею | 70 | 70 |
| Куліш пшоняний з яйцем | 150 | 200 |
| Оладки курячі з цибулевим соусом | 70/15 | 90/15 |
| Каша кукурудзяна з вершковим маслом | 72 | 102 |
| Компот із свіжозаморожених вишень  | 150  | 180 |
| Хліб житній  | 30  | 30 |
|  **Підвечірок** |
|  Кефір | 90 | 125 |
| Банан | 60 | 80 |
|  **Вечеря**  |  |  |
| Молочна геркулесова каша з вершковим маслом | 180 | 200 |
| Шарлотка яблучна | 72 | 72 |
| Кисіль вишневий ( вишня свіжоморожена) | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1235.87** | **1593.46** |

**ЧЕТВЕР** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід , г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Сирники з родзинками і ягідним кюлі | 100/25 | 120/25 |
| Соус яблучний | 69 | 69 |
| Какао  | 150 | 180 |
| Асорті фруктове за сезоном (банан, яблуко, апельсин) | 50 | 75 |
|  **Обід** |
| Огірок свіжий /буряк тушкований з яблуками | 17/35 | 26/35 |
| Суп болгарський з кипяченою сметаною | 150 / 4 | 200 / 5 |
| Пюре з гороху з вершковим маслом | 90 | 100 |
| Товченики рибні з вершковим маслом | 90 | 100 |
| Узвар  | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
|  **Підвечірок** |
| Кефір | 100 | 125 |
| Булка здобна | 55 | 75 |
|  **Вечеря**  |
| Свіжий помідор/вінегрет | 50/95 | 60/125 |
| Плов з булгуру та свинини | 100 | 120 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1583.98** | **2016.12** |

**П’ЯТНИЦЯ** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід , г (**ясла)** | Вихід , г **( сад )** |
| **Сніданок** |
| Салат вітамінний з зеленим горошком  | 50 | 50 |
| Картопля відварна з вершковим маслом | 100 | 110 |
| Хлібці курячі з вершковим маслом | 50/1.5 | 65/2.0 |
| Компот із сухофруктів  | 150 | 180 |
| Хліб пшеничний  | 30 | 30 |
| Фрукти свіжі (банани) | 60 | 80 |
|  **Обід** |
| Салат теплий із овочів та цвітної капусти  | 50 | 50 |
| Борщ український | 150 | 200  |
| Курячий рулет фарширований вареним яйцем | 60 | 80 |
| Каша ячна в’язка з вершковим маслом  | 80  | 100 |
| Сік фруктовий  | 120  | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  **Підвечірок** |
| Кисіль фруктовий | 150 | 180 |
| Печиво | 12 | 20 |
|  **Вечеря**  |
| Каша молочна гречана  | 180 | 200 |
| Омлет натуральний  | 40 | 80 |
| Какао  | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном ( персик, виноград, груші) | 35 | 50 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1403.68** | **1791.85** |