|  |  |
| --- | --- |
| **ПОГОДЖЕНО** | **ЗАТВЕРДЖЕНО** |
| **Начальник Черкаського міського управління**  **Головного управління Держпродспоживслужби**  **в Черкаській області**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Мізінова** | **Директор департаменту освіти**  **та гуманітарної політики**  **Черкаської міської ради**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б.О. Бєлов** |

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

(на осінній період 2023 року)

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** | | |
| Омлет з морквою | 60 | 60 |
| Плов фруктовий ( яблука, курага,родзинки) | 100 | 120 |
| Йогурт питний | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном (яблуко) | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат із свіжих томатів з солодким перцем/Вінегрет | 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 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Молоко кипячене | 150 | 180 |
| Печиво | 12 | 20 |
| **Вечеря** |  |  |
| Рагу із курятини | 151 | 201 |
| Кисіль вишневий | 150/3 | 180/5 |
| Бутерброд з вершковим маслом та твердим сиром | 30/3/5 | 30/3/7 |
| Фрукти за сезоном (слива) | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1356.87** | **1677.68** |

**ВІВТОРОК** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Морква припущена з родзинками | 59 | 80 |
| Пудинг сирно-яблучний | 140 | 178 |
| Какао | 150 | 180 |
| Бутерброд з твердим сиром | 30/5 | 30/7 |
| **Обід** | | |
| Помідор свіжий / Салат з капусти, моркви та яблук | 30/ 70 | - |
| Помідор свіжий / Салат з квашеної капусти |  | 30/55 |
| Суп рисовий | 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 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Кефір | 100 | 125 |
| Банан | 55 | 75 |
| **Вечеря** |  |  |
| Огірок свіжий/Ікра бурякова | 30/55 | 50/73 |
| Макарони відварені з овочами | 80/10 | 100/25 |
| Чахохбілі з куркою | 32/45 | 63/60 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (груша) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1349.46** | **1644.38** |

**СЕРЕДА** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Салат з варених овочів | 41 | 55 |
| Каша пшенична в’язка | 80 | 100 |
| Курка по – італійські ( підлива) | 36/10 | 48/12 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат із свіжих огірків та зеленої цибулі /Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет» | 50/50 | 70/50 |
| Суп картопляний з макаронними виробами | 150 | 200 |
| Пиріг м’ясний ( яловичина) | 140 | 187 |
| Сік томатний | 120 | 120 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Кисіль молочний | 150 | 180 |
| Вафлі | 15 | 25 |
| **Вечеря** |  |  |
| Суфле яєчне | 75 | 75 |
| Вареники з вишнями с/м | 120 | 160 |
| Яблуко печене з грецьким горіхом | 40 | 90 |
| Кефір | 100 | 125 |
|  |  |  |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1269.32** | **1610.45** |

**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 (яблуко) | 50 | 75 |
| **Обід** | | |
| Салат з білокачанної капусти | 48 | 62 |
| Суп гороховий з сухариками з пшеничного хліба | 150/30 | 200/30 |
| Картопляне пюре | 90 | 112 |
| Хлібець рибний | 48 | 73 |
| Узвар | 150 | 180 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Йогурт питний | 100 | 125 |
| Пиріжок з родзинками | 75 | 75 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат з запеченої груші та моркви | 55 | 77 |
| Каша боярська (із пшона з яблуками) | 95 | 100 |
| Пудинг сирно-морквяний з соус молочним | 95/15 | 125/25 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/5 |
|  |  |  |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1368,50** | **1718,04** |

**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 | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (слива) | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Баклажани тушковані з помідорами / Ікра з буряка | 60/55 | 80/73 |
| Суп-пюре з квасолі з кип’яченою сметаною | 150/4 | 200/5 |
| Булгур з овочами | 90 | 105 |
| Філе курки запечене під сиром | 55 | 74 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Кисіль вишневий (вишня свіжозаморожена ) | 150 | 180 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Молоко кипячене | 150 | 180 |
| Печиво | 12 | 20 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат морквяно – яблучний з горіхом | 46 | 63 |
| Молочно гречана каша з вершковим маслом | 150 | 200 |
| Напій лимонний з родзинками. | 150 | 180 |
|  |  |  |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1272,91** | **1587,42** |

**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 ( вишневий) | 29 | 40 |
| Какао | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном ( банан) | 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 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Молоко кипячене | 150 | 180 |
| Рогалик з яблуками | 50 | 75 |
| **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 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Бутерброд з вершковим масло та сиром твердим | 30/3/5 | 30/3/7 |
| Фрукти за сезоном (груша) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1507,20** | **1848,88** |

**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 байховий | 150 | 180 |
| Бутерброд з сиром твердим | 30/5 | 30/7 |
| Фрукти за сезоном (яблуко) | 50 | 75 |
| **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 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Кисіль фруктовий | 100 | 125 |
| Вафлі | 15 | 25 |
| **Вечеря** |  |  |
| Каша вівсяна з гарбузом | 129 | 162 |
| Львівський сирник з морквою | 100 | 120 |
| Соус сметанний (на молоці) | 35 | 50 |
| Йогурт питний | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном (виноград) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1428,50** | **1695,80** |

**СЕРЕДА** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Салат з свіжих томатів та солодким перцем | 60 | 80 |
| Макаронник з м’ясом (яловичина) | 93 | 125 |
| Какао | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (слива) | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат з червоної капусти | 50 | 67 |
| 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 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Кефір | 100 | 125 |
| Булка з родзинками | 55 | 75 |
| **Вечеря** |  |  |
| Омлет «Драчена» | 46 | 46 |
| Плов фруктовий (яблука, курага, родзинки) | 100 | 120 |
| Шарлотка яблучна | 67 | 90 |
| Кисіль вишневий (вишня свіжоморожена) | 150 | 185 |
|  |  |  |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1464,48** | **1789,30** |

**ЧЕТВЕР** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Каша кукурудзяна розсипчаста | 90 | 113 |
| Пудинг із сиру кисломолочного (запечений) | 77 | 100 |
| Соус фруктовий (вишневий або малиновий) | 29 | 40 |
| Кефір | 90 | 125 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат з яйцям, сиром та сметаною | 50 | 50 |
| Суп польовий із кип’яченою сметаною | 150/4 | 200/5 |
| Пюре з гороху з вершковим маслом | 90 | 100 |
| Котлета рибна любительска | 88 | 60/2,0 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Какао | 150 | 180 |
| Яблуко печене | 72 | 72 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат з свіжих томатів та солодким перцем | 60 | 80 |
| Картопля тушкована з цибулею та томату | 100 | 125 |
| Нагетси курячі | 56 | 75 |
| Чай байховий з лимоном | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (слива) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1377,30** | **1765,45** |

**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 (виноград) | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат з капусти, моркви та зеленого горошку | 50 | 67 |
| Борщ полтавський з галушками та кип’яченою сметаю | 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 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Молоко кипячене | 120 | 150 |
| Печиво | 12 | 20 |
| **Вечеря** |  |  |
| Омлет | 60 | 60 |
| Булгур з овочами | 90 | 105 |
| Компот із свіжих яблук | 120 | 160 |
| Фрукти за сезоном (груша ) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1482,64** | **1874,27** |

**ПОНЕДІЛОК** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Морква тушкована з кип’яченою сметані | 65 | 86 |
| Каша « Янтарна» ( із пшона з яблуками ) | 100 | 125 |
| Какао | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Обід** | | |
| Огірок свіжий/ Ікра бурякова | 30/55 | - |
| Огірок свіжий/ Огірки солоні | - | 40/40 |
| Суп -харчо | 150 | 200 |
| Макарони відварні з сиром твердим | 90/7 | 113/9 |
| Курячий рулет фарширований вареним яйцем | 60 | 80 |
| Узвар | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Кефір | 100 | 125 |
| Вафлі | 15 | 25 |
| **Вечеря** |  |  |
| Горошок овочевий відварний | 58 | 72 |
| Чахохбілі з куркою | 32/45 | 43/60 |
| Пюре з бобових (горох або сочевиця) з вершковим маслом | 90 | 103 |
| Компот із свіжих фруктів | 120 | 160 |
| Фрукти свіжі за сезоном (слива) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1409,70** | **1828,27** |

**ВІВТОРОК** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет» | 50 | 50 |
| Каша ячна розсипчаста з цибулею | 96 | 120 |
| Тюфтелька куряча з овочами | 66/24 | 88/32 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (яблуко) |  |  |
| **Обід** | | |
| Капуста смажена в сухарях ( з цвітної капусти або білокачанної капусти) | 26 | 35 |
| Суп селянський з перловою крупою та томатом | 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 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Кисіль фруктовий | 150 | 180 |
| Печиво | 12 | 20 |
| **Вечеря** |  |  |
| Каша з пластівців «Геркулес» в’язка | 82 | 103 |
| Гратен « Зебра» ( запіканка сирна з какао) | 77 | 100 |
| Йогурт питний | 100 | 125 |
| Фрукти свіжі за сезоном (банан) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1310,75** | **1759,60** |

**СЕРЕДА** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Суфле яєчне | 75 | 75 |
| Каша в’язка пшенична з морквою | 90 | 113 |
| Компот із свіжих фруктів ( яблука,виноград) | 120 | 160 |
| Бутерброд з сиром твердим | 30/5 | 30/7 |
| **Обід** | | |
| Свіжий огірок / Буряк тушкований з чорносливом | 30/34 | 40/47 |
| 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 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Молоко кипячене | 120 | 150 |
| Пиріжок з курагою | 75 | 75 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат з свіжих томатів та солодким перцем | 60 | 80 |
| Вареники з курячим м’ясом | 81 | 108 |
| Кефір | 90 | 125 |
| Фрукти за сезоном (яблуко) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1399,50** | **1710,49** |

**ЧЕТВЕР** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Моркв’яна запіканка з сиром кисломолочним та фруктовим соусом | 100/29 | 138/40 |
| Фузілі з твердим сиром | 90/7 | 113/9 |
| Какао | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (груша) | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Свіжий помідор / Буряк тушкований у сметанному соусі | 30/60 | 40/80 |
| Суп болгарський із кип’яченою сметаною | 150/4 | 200/5 |
| Фалафель | 77 | 96 |
| Фрикаделька рибна | 60 | 90 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Йогурт питний | 100 | 125 |
| Яблуко печене | 72 | 72 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат з капусти, моркви та яблук | 70 | 93 |
| 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 (слива) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1294,60** | **1628,85** |

**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 |
| Компот із сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти свіжі (яблуко) | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат з яйцем, сиром з кип’яченою сметаною | 50 | 50 |
| Борщ полтавський з галушками з кип’яченою сметаною | 150/27/6 | 200/36/8 |
| Каша ячна в’язка з вершковим маслом | 82 | 103 |
| М'ясо відварне в кисло – солодкому соусі (свинина) | 27/23 | 36/31 |
| Сік фруктовий | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Коктейль «Бананове молоко» | 150 | 180 |
| Печиво | 12 | 20 |
| **Вечеря** |  |  |
| Омлет з твердим сиром | 57 | 57 |
| Каша молочна гречана | 145 | 200 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Бутерброд з вершковим маслом та твердим сиром | 30/3/5 | 30/3/7 |
| Фрукти свіжі за сезоном | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1486,00** | **1671,29** |

**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 |
| Компот із свіжи яблук | 120 | 160 |
| Фрукти за сезоном (виноград) | 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 | 65 | 87 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Кефір | 100 | 125 |
| Пиріжок з родзинками | 75 | 75 |
| **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 (апельсин) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1432,33** | **1763,25** |

**ВІВТОРОК** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
| **Сніданок** | | |
| Салат «Полинський» | 40 | 54 |
| Каша пшенична в’язка | 90 | 113 |
| Котлета натуральна з м’яса індика панірована в сухарях | 48 | 64 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат з червоної капусти | 50 | 67 |
| Суп гречаний | 150 | 200 |
| Риба з кисло-солодким соусом | 33/24 | 49/36 |
| Картопляне пюре | 90 | 112 |
| Сік фруктовий | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Йогурт питний | 100 | 125 |
| Вафлі | 15 | 25 |
| **Вечеря** |  |  |
| Салат моркв’яно-яблучний з твердим сиром | 90 | 122 |
| Вареники ліниві | 117 | 154 |
| Соус фруктовий (вишневий) | 29 | 30 |
| Йогурт питний | 100 | 125 |
| Фрукти свіжі за сезоном (яблуко) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1306,84** | **1694,22** |

**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 (банан) | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Помідор / Салат з вареного буряка | 30/60 | 40/80 |
| 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 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Молоко кипячене | 100 | 125 |
| Банан | 60 | 80 |
| **Вечеря** |  |  |
| Молочна геркулесова каша з вершковим маслом | 180 | 200 |
| Шарлотка яблучна | 66 | 90 |
| Кисіль вишневий ( вишня свіжоморожена) | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1372,40** | **1634,13** |

**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 (вишневий або смородиновий) | 29 | 40 |
| Какао | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 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 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Кефір | 100 | 125 |
| Булка здобна | 55 | 75 |
| **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 байховий з лимоном | 150 | 180 |
| Бутерброд з твердим сиром | 30/5 | 30/7 |
| Фрукти за сезоном (слива) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1378,63** | **1783,35** |

**П’ЯТНИЦЯ** Четвертий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (**ясла)** | Вихід ,г **( сад )** |
| **Сніданок** | | |
| Салат з капусти, моркви та зеленого горошку | 50 | 567 |
| 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 свіжі (слива) | 60 | 80 |
| **Обід** | | |
| Салат з зеленого горошку та цибулі | 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 |
| **Підвечірок** |  |  |
| Кисіль фруктовий | 150 | 180 |
| Печиво | 12 | 20 |
| **Вечеря** |  |  |
| Ікра бурякова | 55 | 76 |
| Омлет з морквою | 60 | 60 |
| Каша гречана молочна | 150 | 200 |
| Какао | 150 | 180 |
| Фрукти свіжі за сезоном (банани) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1239,22** | **1638,0** |