

ПОГОДЖЕНО

Начальник Черкаського міського управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Черкаській області

_____ О.В. Мізінова

ЗАТВЕРДЖЕНО

в.о. директора департаменту освіти
та гуманітарної політики
Черкаської міської ради

_____ Б.О. Белов

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ (на зимовий 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

тиждень

Перший

Найменування страв	Вихід,г (<i>ясла</i>)	Вихід,г (<i>сад</i>)
Сніданок		
Каша ячна розсипчаста	90	103
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	65
Салат з капусти з зеленим горошком	45	60
Чай байховий з лимоном	150	180
Фрукти за сезоном (банан)	60	80
Хліб пшеничний	30	30
Обід		
Суп гречаний	150	200
Плов з булгуру та свинини	120	150
Солоний огірок		26
Салат моркви з родзинками	30	
Хліб житній	30	30
Узвар	150	170
Вечеря		
Каша пшоняна з гарбузом	80	100
Шарлотка яблучна	72	72
Йогурт питний	100	125

Енергетична цінність (ккал):	1179,48	1434,55
------------------------------	---------	---------

ВІВТОРОК
тиждень

Перший

Найменування страв	Вихід,г <i>(ясла)</i>	Вихід,г <i>(сад)</i>
Сніданок		
Лінівi вареники зі сметаною	120/10	150/10
Какао	150	180
Фрукти за сезоном (апельсин)	60	80
Обід		
Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»	50	50
Борщ по-бахмацьки	150	200
Рибна паличка з яйцем	46	69
Картопляне пюре з кропом	80	100
Хліб житній	30	30
Компот ягідний (вишня свіжозаморожена)	150	180
Вечеря		
Салат з буряка та квасолі	50	70
Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	63/56
Омлет натуральний	60	60
Бутерброд з вершковим маслом та сиром твердим (хліб пшеничний)	30/3/10	30/3/15

Сік фруктовий	120	180
Енергетична цінність (ккал):	1224,40	1542,66

СЕРЕДА

Перший тиждень

Найменування страв	Вихід,г (<i>ясла</i>)	Вихід,г (<i>сад</i>)
Сніданок		
Салат зі свіжої капусти	30	60
Фузіллі з твердим сиром	80/10	100/15
Хліб цільнозерновий	30	30
Сік фруктовий	120	180
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80
Обід		
Суп–пюре з яйцем та фрикаделькою	150/10	200/14
Нагетси «Особливі» з яловичини та вершковим маслом	50/2	65/2
Фалафель	87	108,5
Хліб житній	30	30
Компот із сухофруктів	150	180
Вечеря		
Молочна геркулесова каша з вершковим маслом	180	200
Морква, тушкована з яблуками і родзинками	60	80
Чай байховий	150	180

Фрукти свіжі (банан)	35	50
Енергетична цінність (ккал):	1130,89	1447,35

ЧЕТВЕР

тиждень

Перший

Найменування страв	Вихід,г (<i>ясла</i>)	Вихід,г (<i>сад</i>)
Сніданок		
Риззото із зеленим горошком та твердим сиром	120/10	150/15
Кури з яблуками у сметані	60	80
Хліб житній	30	30
Какао	150	180
Фрукти за сезоном (яблуко)	27	36
Обід		
Солоний огірок		26
Салат із свіжої капусти та кропом	30	
Суп селянський з перловою крупою та сметаною	150	200
Котлета рибна любительська	59	88
Пшенична каша в'язка	90	113
Хліб житній	30	30
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Вечеря		

Фрукти свіжі (апельсин)	50	75
Зрази з сиру кисломолочного з курагою або чорносливом	90	120
Коктейль «Бананове молоко»	150	180
Омлет з петрушкою	50	75
Енергетична цінність (ккал):	1221,12	1532,38

П'ЯТНИЦЯ

Перший тиждень

Найменування страв	Вихід,г (<i>ясла</i>)	Вихід,г (<i>сад</i>)
Сніданок		
Ротіні з овочами	80/10	100/25
Чахохбілі з куркою	32/45	43/60
Кисіль із апельсинів	150	180
Обід		
Теплий салат із овочів з цвітною капустою	50	50
Суп гороховий з грінками	150/20	200/20
Шніцель із індички	50	60
Каша пшоняна в'язка	80	100
Хліб житній		30
Компот із свіжозаморожених вишень	150	180
Вечеря		
Асорті фруктове (банан, яблуко, апельсин)	50	75

Банаш по-гуцульськи з твердим сиром	80/4	100/7
Капуста смажена в сухарях	23	30
Хліб цільнозерновий	30	30
Кефір	100	125
Енергетична цінність (ккал)	1036,90	1274,39

ПОНЕДІЛОК

тиждень

Другий

Найменування страв	Вихід,г <i>(ясла)</i>	Вихід,г <i>(сад)</i>
Сніданок		
Запіканка моркв'яно-яблучна з вершковим маслом	100/2	150/3
Омлет натуральний	40	80
Макарони відварені з вершковим маслом	90	113
Какао	150	180
Фрукти свіжі(банан)	60	80
Обід		
Салат з сиром, яйцем та сметаною	50	50
Суп з м'ясними фрикадельками (куряче м'ясо)	150/20	200/30
Голубці українські (з яловичиною)	100	150
Хліб житній	30	30
Компот із свіжих яблук	150	180

Вечеря		
Капуста та овочі запечені з курячим м'ясом	140	190
Солоний огірок		26
Хліб цільнозерновий	30	30
Чай байховий	150	180
Енергетична цінність (ккал)	1315,47	1654,57

ВІВТОРОК

Другий тиждень

Найменування страв	Вихід,г <i>(ясла)</i>	Вихід,г <i>(сад)</i>
Сніданок		
Салат з білокачанної капусти, моркви та яблук	40	50
Хлібці курячі з вершковим маслом	50/1,5	65/1,5
Каша кукурудзяна розсипчаста	90	113
Бутерброд з сиром твердим (хліб пшеничний)	30/10	30/15
Напій лимонний з родзинками	150	180
Фрукти свіжі (апельсин)	50	75
Обід		
Горошок овочевий відварений (свіжозаморожений)	58	72
Борщ полтавський зі сметаною	150/6	200/8
Котлета рибна	50	60
Каша вівсяна в'язка	53	66
Хліб житній	30	30
Компот із плодів сушених (курага)	150	180

Вечеря		
Печене яблуко	40	60
Сирники з родзинками у ягідному кюлі	105/25	120/25
Йогурт	100	125
Енергетична цінність (ккал):	1335,55	1569,14

СЕРЕДА
тиждень

Другий

Найменування страв	Вихід,г (ясла)	Вихід,г (сад)
Сніданок		
Салат з капусти та зеленим горошком	45	60
Омлет Скрамбл	50	75
Пюре з бобових (сочевиця) з вершковим маслом	90	103
Хліб житній	30	30
Кисіль вишневий	150	180
Обід		
Буряк тушкований з чорносливом	34	47
Суп український з галушками	150	200
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	65
Булгур	80	100
Хліб житній	30	30

Сік томатний	120	180
Вечеря		
Пюре морквяне	55	
Салат з квашеної капусти		50
Пиріг пастуший (з яловичиною)	140	187
Какао	150	180
Фрукти свіжі (апельсин)	50	75
Енергетична цінність (ккал):	1228,41	1576,56

ЧЕТВЕР
тиждень

Другий

Найменування страв	Вихід,г (<i>ясла</i>)	Вихід,г (<i>сад</i>)
Сніданок		
Салат з морквою і курагою	50	75
Гратен «Зебра»	116	155
Кефір	100	125
Фрукти свіжі (яблуко)	27	36
Обід		
Салат з червоною квасолею	70	70
Суп овочевий зі сметаною	150/4	200/5
Рибні стіки з соусом рибним	50/25	70/25
Каша гречана	90	113

Хліб житній	30	30
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Вечеря		
Вінегрет	95	125
Тюфтелька куряча (з овочами)	66/24	88/32
Хліб цільнозерновий	30	30
Чай байховий з лимоном	150/5	180/6
Асорті фруктове (банан/яблуко/апельсин)	50	75
Енергетична цінність (ккал):	1132,03	1404,30

П'ЯТНИЦЯ

Другий тиждень

Найменування страв	Вихід,г (ясла)	Вихід,г (сад)
Сніданок		
Суфле із індички з цвітною капустою	65	87
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	101	127
Напій лимонний з родзинками	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Фрукти свіжі (яблуко)	27	36
Обід		
Горошок овочевий відварений (свіжозаморожений)	58	72
Капусняк	150	200
Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	80

Мак енд чіз	100	120
Хліб житній	30	30
Сік фруктовий	120	180
Вечеря		
Буряк, тушкований в сметанному соусі	57	75
Печеня по-домашньому зі свининою	120	150
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Свіжі фрукти (банан)	60	80
Енергетична цінність (ккал):	1231,01	1572,00

ПОНЕДІЛОК

Третій тиждень

Найменування страв	Вихід,г <i>(ясла)</i>	Вихід,г <i>(сад)</i>
Сніданок		
Куліш з курячим м'ясом	120	160
Капуста тушкована	50	70
Хліб пшеничний	30	30
Чай байховий з лимоном	150/3	180/5
Фрукти свіжі (апельсин)	50	75
Обід		
Солоний огірок		26
Салат з капусти та буряка	30	
Суп овочевий зі сметаною	150	200

Чілі кон карне з яловичиною	150	180
Хліб житній	30	30
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Вечеря		
Фруктовий салат з тертим грецьким горіхом	50	75
Каша гарбузова	70	90
Шарлотка яблучна	72	72
Кефір	100	125
Енергетична цінність (ккал):	1084,50	1335,29

ВІВТОРОК

Третій тиждень

Найменування страв	Вихід,г (<i>ясла</i>)	Вихід,г (<i>сад</i>)
Сніданок		
Львівський сирник з морквою	100	120
Йогурт питний	100	125
Фруктовий салат (банан, апельсин, яблуко)	70	90
Обід		
Салат із червоної капусти	50	50
Суп польовий зі сметаною	150	200
Риба тушкована з овочами	40	60
Товчанка	80	100

Хліб житній	30	30
Сік фруктовий	120	180
Вечеря		
Вінігрет	90	120
Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	80
Хліб житній	30	30
Компот із яблук	150	180
Енергетична цінність (ккал):	1012,60	1285,58

СЕРЕДА
тиждень

Третій

Найменування страв	Вихід,г (<i>ясла</i>)	Вихід,г (<i>сад</i>)
Сніданок		
Морква тушкована	30	50
Омлет натуральний	60	60
Каша «Янтарна» (пшоняна з яблуком)	100	125
Бутерброд з маслом вершковим та твердим сиром (хліб пшеничний)	30/3/10	30/3/15
Какао	150	180
Обід		
Салат з буряка та квасолі	50	70
Суп з цвітної капусти зі сметаною	150/3	200/5

Тюфтелька м'ясна (свинина) в томатно-сметанному соусі	45/20	65/30
Картопляне пюре	80	100
Хліб житній	30	30
Компот із апельсинів	150	180
Вечеря		
Вареники з курячим м'ясом	81	108
Салат з капусти та моркви	50	50
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Фрукти свіжі (банан)	60	80
Енергетична цінність (ккал):	1237,17	1574,82

ЧЕТВЕР

тиждень

Третій

Найменування страв	Вихід,г (<i>ясла</i>)	Вихід,г (<i>сад</i>)
Сніданок		
Морква тушкована з яблуками	60	80
Сирне суфле з ягідним кюлі	110/25	150/25
Кисіль із апельсинів	150	180
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80
Обід		
Салат з квашеною капустою та буряком		50
Салат з свіжої капусти та буряка	30	

Борщ зі шпинатом з курячим м'ясом зі сметаною	150/10	200/15
Товченики рибні з вершковим маслом	40/1,5	60/2
Каша рисова розсипчаста	80	100
Хліб житній	30	30
Узвар	150	180
Вечеря		
Рагу із курятини	102/32	136/43
Огірок солоний		26
Хліб цільнозерновий	30	30
Компот ягідний (вишня свіжозаморожена)	150	180
Енергетична цінність (ккал):	1058,77	1390,86

П'ЯТНИЦЯ

Третій тиждень

Найменування страв	Вихід,г (<i>ясла</i>)	Вихід,г (<i>сад</i>)
Сніданок		
Горошок овочевий відварний (свіжозаморожений)	58	72
Запечене філе з індички з томатним соусом	45/37,5	60/37,5
Каша гречана розсипчаста	90	113
Хліб житній	30	30
Компот із свіжих яблук	150	180
Обід		
Салат з свіжої капусти з кропом	50	
Солоний помідор		26

Суп квасолевий	150	200
Суфле з курятини та цвітної капусти	65	87
Полента (каша кукурудзяна запечена)	90	110
Хліб житній	30	30
Сік фруктовий	120	180
Вечеря		
Ікра бурякова	60	80
Макарони відварені з овочами	100	130
Омлет Скрамбл	50	75
Бутерброд з сиром твердим (хліб пшеничний)	30/10	30/15
Какао	150	180
Енергетична цінність (ккал):	1259,48	1614,23

ПОНЕДІЛОК

тиждень

Четвертий

Найменування страв	Вихід,г (<i>ясла</i>)	Вихід,г (<i>сад</i>)
Сніданок		
Салат з цвітної капусти та овочів	50	50
Суфле з вареного курячого м'яса та рису	100	133
Напій лимонний з родзинками	150	180
Хліб цільнозерновий	30	30
Фрукти свіжі (банан)	60	80

Обід		
Бурячник	150	200
Мафіни з овочами та твердим сиром (яловичина)	63	84
Картопляне пюре	90	115
Салат із свіжої капусти	30	60
Хліб житній	30	30
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Вечеря		
Омлет з твердим сиром	57	57
Каша молочна пшоняна	180	200
Яблуко печене	53	70
Какао	150	180
Енергетична цінність (ккал):	1138,20	1433,66

ВІВТОРОК

Четвертий тиждень

Найменування страв	Вихід,г (<i>ясла</i>)	Вихід,г (<i>сад</i>)
Сніданок		
Сирники із родзинками і ягідним кюлі	105/25	120/25
Йогурт питний	100	125
Фрукти свіжі (апельсин)	54	72
Обід		
Борщ із чорносливом	150	200

Оладки курячі з цибулевим соусом	70/15	90/15
Сочевиця із петрушкою	75	100
Морква тушкована	50	
Солоний помідор		26
Сік фруктовий	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Шніцель рибний натуральний	47	70
Каша гречана в'язка	80	100
Пудинг із цвітної капусти	61	83
Хліб житній	30	30
Компот із свіжих яблук	150	180
Енергетична цінність (ккал):	1354,24	1714,98

СЕРЕДА

Четвертий тиждень

Найменування страв	Вихід,г (<i>ясла</i>)	Вихід,г (<i>сад</i>)
Сніданок		
Макаронник з м'ясом (яловичина)	94	118
Салат з свіжої капусти та буряка	30	30
Хліб пшеничний	30	30
Чай байховий	150	180
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80

Обід		
Суп селянський з перловою крупою та сметаною	150/5	200/7
Шніцель з індички	55	80
Запіканка овочева	117	117
Узвар	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат з зеленого горошку з цибулею	77	88
Омлет натуральний	40	85
Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	120
Коктейль «Бананове молоко»	150	180
Енергетична цінність (ккал):	1219,40	1380,23

ЧЕТВЕР

Четвертий тиждень

Найменування страв	Вихід,г (<i>ясла</i>)	Вихід,г (<i>сад</i>)
Сніданок		
Рибні фрикадельки з соусом «Бешамель»	40/45	60/60
Макарони відварні з вершковим маслом	90	113
Сік томатний	120	180
Хліб цільнозерновий	30	30

Фрукти свіжі (апельсин)	50	75
Обід		
Суп польовий зі сметаною	150/4	200/5
Битки січені з м'яса птиці, запечені	55	65
Горохове пюре	80	100
Салат з варених овочів	38	51
Компот ягідний (вишня свіжозаморожена)	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Сирники рожеві (з морквою)	78	115
Каша гарбузова	70	90
Кефір	100	125
Енергетична цінність (ккал):	1043,06	1351,26

П'ЯТНИЦЯ

Четвертий тиждень

Найменування страв	Вихід,г (<i>ясла</i>)	Вихід,г (<i>сад</i>)
Сніданок		
Курка по-італійськи	40	50
Каша ячна в'язка з вершковим маслом	80	100
Бутерброди з сиром твердим (хліб пшеничний)	30/3	30/5
Солоний помідор		26
Салат з капусти і кропом	30	

Какао	150	180
Фрукти свіжі (банан)	60	80
Обід		
Капусняк	150	200
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі	27/23	36/31
Каша кукурудзяна	72	102
Салат з буряка та квасолі	50	70
Хліб житній	30	30
Напій лимонний з родзинками	150	180
Вечеря		
Молочна вермішель з вершковим маслом	180	200
Асорті фруктове (банан/яблуко)	28	50
Чай байховий	150	180
Енергетична цінність (ккал):	1113,74	1521,37