

**ПОГОДЖЕНО**

**Заступник начальника управління-начальник  
відділу безпечності харчових продуктів  
та ветеринарної медицини Черкаського міського  
управління Головного управління  
Держпродспоживслужби в Черкаській області**  
\_\_\_\_\_ **Марія ПАВЛОВА**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

**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 ) |
|----------------------------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>                                    |                  |                  |
| Омлет з морквою                                    | 60               | 60               |
| Плов фруктовий ( яблука, курага, родзинки)         | 100              | 120              |
| Йогурт питний                                      | 100              | 125              |
| Фрукти за сезоном (яблуко)                         | 60               | 80               |
| <b>Обід</b>                                        |                  |                  |
| 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               |

|                                               |                |                |
|-----------------------------------------------|----------------|----------------|
| <b>Вечеря</b>                                 |                |                |
| 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             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>         | <b>1244.71</b> | <b>1510.48</b> |

## ВІВТОРОК

Перший тиждень

| Найменування продуктів                                 | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|--------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>                                        |                  |                  |
| Морква припущена з родзинками                          | 59               | 80               |
| Пудинг сирно-яблучний                                  | 140              | 178              |
| Какао                                                  | 150              | 180              |
| Бутерброд з твердим сиром                              | 30/5             | 30/7             |
| <b>Обід</b>                                            |                  |                  |
| 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             |
| <b>Вечеря</b>                         |                |                |
| 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             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b> | <b>1237.06</b> | <b>1499.43</b> |

## СЕРЕДА

Перший тиждень

| Найменування продуктів                                                                  | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>                                                                         |                  |                  |
| Салат із свіжих огірків та зеленої цибулі /Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет» | 50/50            | 70/50            |
| 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               |
| <b>Обід</b>                                                                             |                  |                  |
| Салат з варених овочів                                                                  | 41               | 55               |

|                                        |                |                |
|----------------------------------------|----------------|----------------|
| Суп картопляний з макаронними виробами | 150            | 200            |
| Пиріг м'ясний ( яловичина)             | 140            | 187            |
| Сік томатний                           | 120            | 120            |
| Хліб житній                            | 30             | 30             |
| <b>Вечеря</b>                          |                |                |
| Суфле яєчне                            | 75             | 75             |
| Вареники з вишнями с/м                 | 120            | 160            |
| Яблуко печене з грецьким горіхом       | 40             | 90             |
| Кефір                                  | 100            | 125            |
|                                        |                |                |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>  | <b>1125.02</b> | <b>1365.41</b> |

## ЧЕТВЕР

Перший тиждень

| Найменування продуктів                                                        | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>                                                               |                  |                  |
| 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               |
| <b>Обід</b>                                                                   |                  |                  |
| 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            |
| <b>Вечеря</b>                                 |                |                |
| Салат з запеченої груші та моркви             | 55             | 77             |
| Каша боярська (із пшона з яблуками)           | 95             | 100            |
| Пудинг сирно-морквяний з соусом молочним      | 95/15          | 125/25         |
| Чай байховий з лимоном                        | 150/3          | 180/5          |
|                                               |                |                |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>         | <b>1115.00</b> | <b>1449.79</b> |

## П'ЯТНИЦЯ

Перший тиждень

| Найменування продуктів                     | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|--------------------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>                            |                  |                  |
| Салат з яйцем сиром та кип'яченою сметаною | 50               | 50               |
| Голубці лінівці з курячим м'ясом           | 90               | 120              |
| Какао                                      | 150              | 180              |
| Хліб житній                                | 30               | 30               |

|                                                  |                |                |
|--------------------------------------------------|----------------|----------------|
| Фрукти за сезоном (слива)                        | 60             | 80             |
| <b>Обід</b>                                      |                |                |
| 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             |
| Кисіль вишневий (вишня свіжозаморожена )         | 150            | 180            |
| Хліб житній                                      | 30             | 30             |
| <b>Вечеря</b>                                    |                |                |
| Салат морк'яно – яблучний з горіхом              | 46             | 63             |
| Молочно гречана каша з вершковим маслом          | 150            | 200            |
| Напій лимонний з родзинками.                     | 150            | 180            |
|                                                  |                |                |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>            | <b>1144.75</b> | <b>1410.22</b> |

## ПОНЕДІЛОК

Другий тиждень

| Найменування продуктів                     | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|--------------------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>                            |                  |                  |
| Морква тушкова 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               |
| <b>Обід</b>                                |                  |                  |
| 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             |
| <b>Вечеря</b>                                       |                |                |
| 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 маслом та сиром твердим       | 30/3/5         | 30/3/7         |
| Фрукти за сезоном (груша)                           | 60             | 80             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>               | <b>1267.15</b> | <b>1540.68</b> |

## ВІВТОРОК

Другий тиждень

| Найменування продуктів        | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|-------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>               |                  |                  |
| 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             |
| <b>Обід</b>                                             |                |                |
| 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             |
| <b>Вечеря</b>                                           |                |                |
| 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             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал ) :</b>                  | <b>1285.54</b> | <b>1447.80</b> |

**СЕРЕДА**

Другий тиждень

| Найменування продуктів                    | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|-------------------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>                           |                  |                  |
| 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             |
| <b>Обід</b>                                          |                |                |
| 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             |
| <b>Вечеря</b>                                        |                |                |
| Омлет «Драчена»                                      | 46             | 46             |
| Плов фруктовий (яблука, курага, родзинки)            | 100            | 120            |
| Шарлотка яблучна                                     | 67             | 90             |
| Кисіль вишневий (вишня свіжоморожена)                | 150            | 185            |
|                                                      |                |                |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>                | <b>1231.23</b> | <b>1483.20</b> |

## ЧЕТВЕР

Другий тиждень

| Найменування продуктів                    | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|-------------------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>                           |                  |                  |
| 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             |
| <b>Обід</b>                                 |                |                |
| Салат з яйцям, сиром та кип'яченою сметаною | 50             | 50             |
| Суп польовий із кип'яченою сметаною         | 150/4          | 200/5          |
| Пюре з гороху з вершковим маслом            | 90             | 100            |
| Котлета рибна любительська                  | 88             | 60/2,0         |
| Узвар                                       | 150            | 180            |
| Хліб житній                                 | 30             | 30             |
| <b>Вечеря</b>                               |                |                |
| 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             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>       | <b>1229.10</b> | <b>1595.95</b> |

**П'ЯТНИЦЯ**

Другий тиждень

| Найменування продуктів               | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|--------------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>                      |                  |                  |
| 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             |
| <b>Обід</b>                                       |                |                |
| 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             |
| <b>Вечеря</b>                                     |                |                |
| Омлет                                             | 60             | 60             |
| Булгур з овочами                                  | 90             | 105            |
| Компот із свіжих яблук                            | 120            | 160            |
| Фрукти за сезоном (груша )                        | 60             | 80             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>             | <b>1354.48</b> | <b>1696.07</b> |

## ПОНЕДІЛОК

Третій тиждень

| Найменування продуктів                  | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|-----------------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>                         |                  |                  |
| Морква тушкована в сметані              | 60               | 84               |
| Каша « Янтарна» ( із пшона з яблуками ) | 100              | 125              |

|                                                        |                |                |
|--------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| Какао                                                  | 150            | 180            |
| Хліб житній                                            | 30             | 30             |
| <b>Обід</b>                                            |                |                |
| 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             |
| <b>Вечеря</b>                                          |                |                |
| 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             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>                  | <b>1269.90</b> | <b>1619.77</b> |

## ВІВТОРОК

Третій тиждень

| Найменування продуктів                       | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|----------------------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>                              |                  |                  |
| 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)                                              | 60              | 80             |
| <b>Обід</b>                                                             |                 |                |
| 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 «БЕЛПП» в сметанно-томатному соусі (рибна)                    | 60/20           | 90/30          |
| Компот із суміші сухофруктів                                            | 150             | 180            |
| Хліб житній                                                             | 30              | 30             |
| <b>Вечеря</b>                                                           |                 |                |
| 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             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>                                   | <b>1198. 43</b> | <b>1562.65</b> |

**СЕРЕДА**

Третій тиждень

| Найменування продуктів | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>        |                  |                  |

|                                                       |                |                |
|-------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| 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           |
| <b>Обід</b>                                           |                |                |
| 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             |
| <b>Вечеря</b>                                         |                |                |
| Салат з свіжих томатів та солодким перцем             | 60             | 80             |
| Вареники з вареним курячим м'ясом                     | 81             | 108            |
| Кефір                                                 | 90             | 125            |
| Фрукти за сезоном (яблуко)                            | 60             | 80             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>                 | <b>1127.00</b> | <b>1422.39</b> |

## ЧЕТВЕР

Третій тиждень

| Найменування продуктів | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>        |                  |                  |

|                                                               |                |                |
|---------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| 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             |
| <b>Обід</b>                                                   |                |                |
| 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             |
| <b>Вечеря</b>                                                 |                |                |
| 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             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал ) :</b>                        | <b>1158.40</b> | <b>1470.35</b> |

**П'ЯТНИЦЯ**

Третій тиждень

| Найменування продуктів          | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|---------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>                 |                  |                  |
| 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             |
| <b>Обід</b>                                        |                |                |
| 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             |
| <b>Вечеря</b>                                      |                |                |
| 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 (банан)                    | 60             | 80             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал ) :</b>             | <b>1338.94</b> | <b>1477.40</b> |

**ПОНЕДІЛОК**

Четвертий тиждень

|                        |                  |                  |
|------------------------|------------------|------------------|
| Найменування продуктів | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|------------------------|------------------|------------------|

|                                                |                |                |
|------------------------------------------------|----------------|----------------|
| <b>Сніданок</b>                                |                |                |
| 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             |
| <b>Обід</b>                                    |                |                |
| 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             |
| <b>Вечеря</b>                                  |                |                |
| 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             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>          | <b>1178.83</b> | <b>1495.00</b> |

## ВІВТОРОК

Четвертий тиждень

|                        |                  |                  |
|------------------------|------------------|------------------|
| Найменування продуктів | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|------------------------|------------------|------------------|

|                                                        |                |                |
|--------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| <b>Сніданок</b>                                        |                |                |
| Салат «Полинський»                                     | 40             | 54             |
| Каша пшенична в'язка                                   | 90             | 113            |
| Котлета натуральна з м'яса індики панірована в сухарях | 48             | 64             |
| Чай байховий з лимоном                                 | 150/3          | 180/5          |
| Хліб житній                                            | 30             | 30             |
| Фрукти за сезоном (банан)                              | 60             | 80             |
| <b>Обід</b>                                            |                |                |
| 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             |
| <b>Вечеря</b>                                          |                |                |
| Салат моркв'яно-яблучний з твердим сиром               | 90             | 122            |
| Вареники ліниві із сиру кисломолочного                 | 117            | 154            |
| Соус фруктовий (вишневий)                              | 29             | 30             |
| Йогурт питний                                          | 100            | 125            |
| Фрукти свіжі за сезоном (яблуко)                       | 60             | 80             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>                  | <b>1148.04</b> | <b>1465.87</b> |

**СЕРЕДА**

Четвертий тиждень

| Найменування продуктів                      | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|---------------------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Сніданок</b>                             |                  |                  |
| 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               |
| <b>Обід</b>                                 |                  |                  |
| 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               |
| <b>Вечеря</b>                               |                  |                  |
| Молочна геркулесова каша з вершковим маслом | 180              | 200              |
| Шарлотка яблучна                            | 66               | 90               |
| Кисіль вишневий ( вишня свіжоморожена)      | 150              | 180              |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>       | <b>1260.00</b>   | <b>1489.18</b>   |

**ЧЕТВЕР**

Четвертий тиждень

| Найменування продуктів | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|------------------------|------------------|------------------|
|------------------------|------------------|------------------|

|                                                                |                |                |
|----------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| <b>Сніданок</b>                                                |                |                |
| 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             |
| <b>Обід</b>                                                    |                |                |
| 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             |
| <b>Вечеря</b>                                                  |                |                |
| Свіжий помідор / Салат з варених овочів                        | 30/41          | 40/55          |
| Банаш 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             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>                          | <b>1167.58</b> | <b>1505.00</b> |

**П'ЯТНИЦЯ**

Четвертий тиждень

|                        |                  |                  |
|------------------------|------------------|------------------|
| Найменування продуктів | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
|------------------------|------------------|------------------|

|                                             |                |                |
|---------------------------------------------|----------------|----------------|
| <b>Сніданок</b>                             |                |                |
| 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             |
| <b>Обід</b>                                 |                |                |
| 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             |
| <b>Вечеря</b>                               |                |                |
| Ікра бурякова                               | 55             | 76             |
| Омлет з морквою                             | 60             | 60             |
| Каша гречана молочна                        | 150            | 200            |
| Какао                                       | 150            | 180            |
| Фрукти свіжі за сезоном (банани)            | 60             | 80             |
| <b>Енергетична цінність ( ккал) :</b>       | <b>1126.90</b> | <b>1441.05</b> |