

ПОГОДЖЕНО

Начальник управління
державного нагляду за дотриманням
санітарного законодавства
Головного управління
Держпродспоживслужби в Черкаській області
_____ Віта МАКОГІН

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти та
гуманітарної політики
Черкаської міської ради
_____ Богдан БЄЛОВ

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ (на весняний 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

Перший тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок			
	Буряк тушкований з чорносливом (до 15 квітня)	34	47
	Огірок свіжий (з 15 квітня)	20	25
ЗП; МП.Л	Каша кукурудзяна розсипчаста	90	113
Г	Чахохбілі з м'ясом курки	32/45	45/60
	Чай з лимоном	150/3	180/5
МП.Л	Бутерброд із твердим сиром	30/5	30/7
	Фрукти за сезоном	27	36
Обід			
	Теплий салат з цвітної капусти та овочів	50	50
	Салат з капусти та кропу	30	45
Г	Суп гороховий з грінками	150 /15	200 /15
Я,Г	Пиріг пастуший (м'ясо яловичини)	140	187
	Сік фруктовий	120	180
Г	Хліб житній	30	30
Вечеря			
Г, МП.Л	Суп молочний з макаронами	150	200
Г, МП.Л,Я	Шарлотка яблучна	65	90
	Компот із суміші сухофруктів	150	180
	Фрукти за сезоном	27	36
Енергетична цінність (ккал)		1135,72	1365,72

СЕРЕДА**Перший тиждень**

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок			
	Салат з зеленого горошку з цибулею	40	55
Я	Яєчна кашка	52	52
Г, МП.Л	Фузілі з сиром твердим	90/7	113/9
МП.Л	Кефір	100	125
	Фрукти за сезоном	60	80
Обід			
	Ікра з моркви / салат зі свіжих огірків та зеленої цибулі	65/50	81/70
МП.Л; Г,Я	Борщ полтавський з галушками	150/27	200/36
ЗП; МП.Л	Каша рисова розсипчаста	82	103
Г; МП.Л; Я	М'ясний сирок із білим соусом (м'ясо курки)	54	71
	Компот із свіжих яблук	150	180
Г	Хліб житній	30	30
Вечеря			
МП.Л	Салат з вареного буряка / Салат із зеленої цибулі з твердим сиром	50/40	50/60
ЗП; МП.Л	Каша перлова в`язка	82	103
МП.Л; Г,Я	Тюфтелька куряча (з овочами)	66 /24	88 /32
	Чай з лимоном	150/3	180/5
Г	Хліб житній	30	30

Енергетична цінність (ккал)	1256,22	1607,97
------------------------------	---------	---------

П'ЯТНИЦЯ

Другий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок			
Я; МП.Л	Салат з яйцем, сиром та кип'яченою сметаною	50	50
МП.Л	Голубці ліниві з м`ясом курки	90	120
	Чай з лимоном	150/3	180/5
Г	Хліб житній	30	30
	Фрукти за сезоном	27	36
Обід			
	Вінегрет (до 15 квітня)	75	100
	Огірок свіжий (з 15 квітня)	20	25
	Суп болгарський з сметаною	150/4	200/5
МП.Л	Каша гречана розсипчаста	82	103
Г; МП.Л; Я	Оладки курячі з цибулевим соусом	50/11	65/15
	Кисіль вишневий (вишня свіжозаморожена)	150	103
Г	Хліб житній	30	30
Вечеря			
	Салат з запеченої груші та морки	55	77
ЗП; МП.Л	Каша пшоняна з фруктами	110	143
Г; МП.Л; Я	Шарлотка яблучна	67	90
	Компот із суміші сухофруктів	150	180
Енергетична цінність (ккал)		1227,20	1548,20

ВІВТОРК

Третій тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок			
ГХ	Салат моркв'яно-яблучний з горіхами	60	80
ЗП.Г; МП.Л; Я	Пудинг манний з сиром кисломолочним та фруктами	95	125
МП.Л	Кефір	100	125
МП.Л	Бутерброд з сиром твердим	30/5	30/7
Обід			
	Салат з буряком та сухариками (до 15 квітня)	50	75
	Огірок свіжий (з 15 квітня)	20	25
ЗП; МП.Л	Суп польовий із сметаною	150/4	200/5
	Пюре з бобових (горох або сочевиця)	90	113
Р; Я; ЗП	Фіш-боли в томатному соусі	50/27	75/41
	Компот із суміші сухофруктів	150	180
Г	Хліб житній	30	30
Вечеря			
	Салат з зеленого горошку з цибулею / салат із свіжих огірків	40/25	55/30
ЗП; МП.Л	Каша кукурудзяна в'язка	82	103
Г; МП.Л; Я	Тюфтелька куряча (з овочами)	66/24	88/32
	Компот із свіжих яблук	150	180
	Фрукти за сезоном	60	80

Енергетична цінність (ккал)	1145,38	1395,72
-----------------------------	---------	---------

СЕРЕДА

Третій тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок			
	Морква припущена / Огірок свіжий	50/20	
	Огірок солоний / Огірок свіжий		25/25
ЗП; МП.Л	Різотто з зеленим горошком та твердим сиром	80/3	100/5
Г; Я	Паличка куряча	45	60
	Компот із свіжих яблук	150	180
	Фрукти за сезоном	27	36
Обід			
МП.Л	Буряк тушкований з яблуками в сметанному соусі (до 15 квітня)	30	40
	Огірок свіжий (з 15 квітня)	20	25
Я	Борщ із шпинатом	150	200
Г; Я; МП.Л	Запіканка макаронна з м'ясом яловичини	94	125
	Напій лимонний з родзинками	150	180
Г	Хліб житній	30	30
Вечеря			
Я; МП.Л	Омлет з морквою	60	60
МП.Л	Каша гречана рідка молочна	150	180
	Чай	150	180
Г	Хліб житній	30	30

ГХ	Фруктовий салат з тертим грецьким горіхом	50	70
Енергетична цінність (ккал)		1165,13	1466,02

ЧЕТВЕР

Третій тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок			
ГХ	Салат моркв'яно-яблучний з горіхами	60	80
МП.Л; ЗП.Г; Я	Пудинг із сиру кисломолочного (запечений) з фруктовим соусом	80/22	100/30
МП.Л	Какао з молоком	150	180
МП.Л	Бутерброд з із твердим сиром	30/5	30/7
Обід			
	Салат український /салат з редису та зеленої цибулі	50/38	50/48
МП.Л	Суп-харчо	150	200
	Товчанка	90	113
Р; Г; Я; МП.Л	Котлета рибна любительська	59	88
	Узвар	150	180
Г	Хліб житній	30	30
Вечеря			
	Вінегрет (до 15 квітня)	75	100
Я; МП.Л	Салат з яйцем, сиром та кип'яченою сметаною (з 15 квітня)	50	50
Г; Я; МП.Л	Вареники з вареним курячим м'ясом	81	108

	Сік томатний	120	180
	Фрукти за сезоном	60	80
Енергетична цінність (ккал)		1258,82	1498,00

П'ЯТНИЦЯ

Третій тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок			
	Горошок овочевий відварений (до 15 квітня) / Свіжий огірок (з 15 квітня)	40/30	-
	Солоний огірок / Свіжий огірок (з 15 квітня)		20/25
ЗП.Г; МП.Л	Каша пшенична в'язка	90	113
Г	Чахохбілі з м'ясом курки	32/45	45/60
	Компот із смородини (свіжомороженої)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Фрукти за сезоном	27	36
Обід			
	Салат із овочів та солодкого перцю	40	55
ЗП.Г; МП.Л	Суп селянський з перловою крупкою та сметаною	150/5	200/7
Г; МП.Л	Макаронні вироби відварені з маслом вершковим	90	112
Г; МП.Л; Я	Курячий шніцель	45	60
	Компот із суміші сухофруктів	150	180
Г	Хліб житній	30	30
Вечеря			
	Каша боярська з фруктовим соусом	95/22	125/30

Г, МП.Л,Я	Шарлотка яблучна	65	90
МП.Л	Йогурт	100	125
	Фрукти за сезоном	27	36
Енергетична цінність (ккал)		1283,03	1592,20

ПОНЕДІЛОК

Четвертий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок			
	Салат із зеленого горошку з цибулею / Огірок свіжий	40/20	55/25
Я; МП.Л; Г	Суфле яєчне	75	75
ЗП.Г	Булгур з овочами	90	105
	Чай	150	180
	Фрукти за сезоном	27	36
Обід			
	Вінегрет (до 15 квітня)	75	100
	Салат зі свіжих огірків та зеленої цибулі (з 15 квітня)	50	70
Я	Суп із сочевиці з м'ясною фрикаделькою (із м'яса курки)	150/15	200/20
МП.Л	Макарони відварені з маслом вершковим	90	112
Г	Гуляш з м'яса курки	32/18	43/24
	Компот із суміші сухофруктів	150	180
Г	Хліб житній	30	30
Вечеря			
	Капуста смажена в сухарях	23	30
МП.Л	Каша ячнева в'язка	82	103

Я; Г	Котлета натуральна з м'яса індики панірована в сухарях	48	64
	Компот із свіжих яблук	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Фрукти за сезоном	60	80
Енергетична цінність (ккал)		1254,74	1574,32

ЧЕТВЕР

Четвертий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок			
МП.Л	Салат з зеленої цибулі з твердим сиром	40	40
ЗП.Г; МП.Л	Плов з м'яса курки	110	146
	Сік фруктовий	120	180
Г	Хліб житній	30	30
	Фрукти за сезоном	60	80
Обід			
	Капуста тушкована / салат з редису та зеленої цибулі	38/38	50/48
Г	Суп гороховий з грінками	150/15	200/15
ЗП; МП.Л	Банаш по гуцульські з твердим сиром	80/4	100/5
Р; Г; Я; МП.Л	Суфле рибне	45	68
	Узвар	150	180
Г	Хліб житній	30	30
Вечер			
	Салат з запеченої груші та моркви	55	77

МП.Л; Я; Г	Львівський сирник з морквою	100	120
	Соус фруктовий	22	31
МП.Л	Кефір	100	125
Енергетична цінність (ккал)		1264,16	1617,72

П'ЯТНИЦЯ

Четвертий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок			
МП.Л	Морква тушкована в сметані / Салат із свіжих огірків та зеленої цибулі	47/50	66/70
МП.Л	Голубці ліниві з м'ясом курки	90	120
	Чай з лимоном	150/3	180/5
МП.Л	Бутерброд з твердим сиром	30/5	30/7
	Фрукти за сезоном	27	36
Обід			
Г	Салат з буряком та сухариками (до 15 квітня)	50	75
	Салат зі свіжої капусти та кропу	32	45
МП.Л	Суп овочевий із сметаною	150/4	200/5
	Картопля тушкована з цибулею ба томатами	100	125
Г; МП.Л	Биточок рублений з м'яса курки паровий	58	77
	Компот із свіжих яблук	150	180
Г	Хліб житній	30	30
Вечеря			
ЗП; МП.Л	Каша гречана рідка молочна	150	180
Г; МП.Л; Я	Шарлотка яблучна	65	90
	Узвар	150	180

	Фрукти за сезоном	27	36
Енергетична цінність (ккал)		1380,00	1681,00