

ПОГОДЖЕНО

Начальник Черкаського міського управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Черкаській області

_____ О.В. Мізінова

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти
та гуманітарної політики
Черкаської міської ради

_____ Б.О. Белов

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ (на літній період)



для дошкільних навчальних закладів (ясла-садок) загального типу

для дошкільних навчальних закладів (ясла-садок) комбінованого типу

для закладів дошкільної освіти комбінованого типу (ясла-садок)

для дошкільних навчальних закладів (ясла-садок) спеціального типу

для дошкільних навчальних закладів (дитячий садок) спеціального типу

ПОНЕДІЛОК

Перший тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Салат з цвітної капусти, помідорів	30	50
Омлет з петрушкою	50	75
Гречаник м'ясний (яловичина)	54	72
Чай байховий	150	180
Фрукти за сезоном (яблуко)	60	80
Обід		
Огірок свіжий	31	33
Суп-пюре гороховий	150	200
Чахохбілі з куркою	32/45	43/60
Каша перлова в'язка	82	103
Хліб житній	30	30
Компот із свіжих фруктів (виноград)	120	160
Вечеря		
Рагу овочеve з кашею	95	120
Хліб цільнозерновий	30	30
Сік томатний	120	180
Салат фруктовий (апельсин, банан)	60	80
Енергетична цінність (ккал) :	911,65	1185,5

ВІВТОРОК

Перший тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Фруктовий салат з тертим грецьким горіхом	50	75
Пудинг сирно-яблучний	140	178
Кефір	100	125
Обід		
Салат із свіжих помідорів, огірків та зеленої цибулі	40	50
Капусняк	150	200
Молода картопля запечена в сметанному соусі	70	100
Завиванець (рулет) рибний	62	94
Хліб житній	30	30
Узвар		
Вечеря		
Зрази рисові з овочами	127	154
Суфле м'ясне (свинина)	30	40
Шарлотка яблучна	72	72
Компот із свіжих фруктів за сезоном (яблуко/груша/вишня/смородина/малина/абрикос)	150	180
Енергетична цінність (ккал) :	1266,68	1419,34

СЕРЕДА

Перший тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Ікра кабачкова	25	30
Гуляш м'ясний (яловичина)	25/20	35/30
Каша ячна розсипчаста	90	103
Хліб цільнозерновий	30	30
Чай байховий з лимоном	150/3	180/5
Фрукти/ягоди свіжі за сезоном (яблуко/полуниця/малина/смородина/абрикос/груша)	60	80
Обід		
Свіжий помідор	30	30
Суп із цвітною капустою зі сметаною	150/7	200/9
Зрази картопляні з курячим м'ясом	100	182
Хліб житній	30	30
Компот із апельсинів	150	180
Вечеря		
Салат з яйцем, сиром твердим та сметаною	49,7	90
Молочна гречана каша з маслом вершковим	180	200
Какао з молоком	150	180
Банани	60	80
Енергетична цінність (ккал) :	982,17	1319,71

ЧЕТВЕР

Перший тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Салат морковко-яблучний	94	126
Сирні кульки зі сметаною	105/10	140/25
Йогурт питний	100	125
Обід		
Салат із свіжих помідорів, огірків та зеленої цибулі	40	50
Суп картопляний з макаронними виробами	150	200
Овочі по-карпатськи	80	107
Котлета рибна з овочевим соусом	45/20	60/30
Компот із свіжих яблук	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат із свіжих помідорів та солодкого перцю	30	50
М'ясний рулет в овочевому соусі	45/20	70/30
Каша перлова в'язка	82	103
Бутерброд з сиром твердим	30/3	30/5
Чай	150	180
Енергетична цінність (ккал) :	990,6	1074,38

П'ЯТНИЦЯ

Перший тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Салат полонинський	38	52
Котлета по-міланськи з сиром (філе індички або куряче)	90	100
Каша рисова з маслом вершковим	80	100
Напій лимонний з родзинками	150	180
Свіжі фрукти\ягоди за сезоном (яблуко/полуниця/малина/смородина/абрикос/груша)	60	80
Обід		
Суп гречаний	150	200
Суфле з курятини (філе) з цвітною капустою	65	87
Бобові (квасоля або сочевиця) в сметанному соусі	91	123
Огірок свіжий	30	30
Компот із сухофруктів	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Локшинник з фруктами/ягодами за сезоном	140	175
Кисіль вишневий	150	185
Хліб цільнозерновий	30	30
Енергетична цінність (ккал) :	1551,0	1953,0

ПОНЕДІЛОК

Другий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Омлет натуральний	40	85
Котлета морквяна під сметанним соусом	36	56
Каша пшенична в'язка	90	113
Чай з лимоном	150	180
Хліб цільнозерновий	30	30
Банан	60	80
Обід		
Салат вітамінний	30	50
Борщ з квасолею	150	200
Товченики м'ясні (яловичина) в овочевому соусі	31	70
Каша кукурудзяна з сиром твердим	87	115
Компот із свіжих фруктів (яблуко/персик/ виноград)	120	160
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Запіканка рисова зі свіжими фруктами/ягодами за сезоном (яблуко/полуниця/малина /смородина/абрикос/груша)	90	113
Фруктовий салат із грецьким горіхом	50	75
Йогурт питний	100	125
Енергетична цінність (ккал) :	1121,73	1480,04

ВІВТОРОК

Другий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Яблуко запечене	40	73
Зрази з сиру кисломолочного з курагою або чорносливом	95	120
Какао з молоком	150	180
Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Обід		
Салат з капусти , моркви та яблук	40	50
Бурячник з курячим м'ясом	150	200
Фіш боли в томатному соусі	41/27	62/41
Каша гречана в'язка	90	113
Компот із свіжих фруктів	120	160
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат із свіжих помідорів та солодкого перцю	30	50
Зрази картопляні з курячим м'ясом (індюшки) «Човники»	116	145
Сік томатний	120	180
Енергетична цінність (ккал) :	1154,88	1473,37

СЕРЕДА

Другий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Ікра овочева збірна	45	60
Каша пшенична в'язка	90	113
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі	27/23	36/31
Чай байховий з лимоном	150/3	180/5
Слива свіжа	41	55
Хліб житній цільнозерновий	30	30
Обід		
Огірок свіжий	40	60
Суп з м'ясними фрикадельками	150/20	200/30
Голубці ліниві з курячим м'ясом	90	120
Компот із апельсинів	148	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Суфле із філе індюшки	65	87
Макарони відварені з маслом вершковим	90	113
Помідор свіжий	26	29
Компот із плодів сушених (кураги)	140	160
Асорті фруктово-ягідне (яблуко/полуниця/малина/смородина/абрикос/груша)	50	75
Енергетична цінність (ккал) :	1115,09	1441,019

ЧЕТВЕР

Другий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Пудинг сирно-манний	125	165
Кисіль із свіжих фруктів (вишня, слива , алича)	60	80
Фруктово-ягідний мікс (яблуко/полуниця/малина/смородина/абрикос/груша)	60	80
Обід		
Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною	150/11/7	200/15/9
Оладки з кабачків зі сметанним соусом	100/20	150/30
Риба по – польськи з овочами	30	50
Помідор свіжий	40	60
Сік фруктовий	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Плов з булгура зі свининою	120	150
Компот із свіжих фруктів (яблуко)	150	180
Бутерброд з сиром твердим	30/3	30/5
Енергетична цінність (ккал) :	1055,9	1580,43

П'ЯТНИЦЯ

Другий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Салат із свіжих томатів з солодким перцем	60	80
М'ясний рулет (яловичина з рисом та яйцем)	64	92
Каша вівсяна в'язка	82	103
Компот із полуниці	100	150
Хліб цільнозерновий	30	30
Обід		
Салат із свіжих огірків з цибулею	54	82
Суп український з галушками	150	200
Котлета рублена з курячого м'яса	58	77
Бобові з цибулею (горох або сочевиця)	88	114
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Молочна вермішель з маслом вершковим	180	200
Пудинг із фруктами за сезоном (яблуко або груша)	90	100
Коктейль «Бананове молоко»	150	180
Енергетична цінність (ккал):	1471,67	1893,0

ПОНЕДІЛОК

Третій тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Салат з морквою та твердим сиром	50	75
Каша боярська (із пшона з родзинками)	100	114
Соус фруктовий (полуничний/малиновий/ смородиновий)	37	48
Какао	150	180
Фрукти та ягоди за сезоном (банан/яблуко/смородина/малина/абрикос/вишня/черешня)	60	80
Обід		
Огірок свіжий	40	60
Борщ по-бахмацькі з сметаною	150 \ 5	200 \5
Каша перлова в'язка	82	103
Болоньезе	65	87
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Каша гречана розсипчаста	82	103
Кури з яблуками в сметані	60	80
Салат з свіжої капусти та кропу	30	30
Узвар	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Енергетична цінність (ккал) :	1171,73	1901,28

ВІВТОРОК

Третій тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Каша пшенична в'язка	90	113
Тюфтелька куряча (з овочами)	66/24	88/32
Салат із свіжих огірків та зеленої цибулі	30	50
Чай байховий	150	180
Бутирброд з сиром твердим (хліб пшеничний)	30\10	30/15
Фрукти та ягоди за сезоном (банан/яблуко/груша/смородина/малина/абрикос/вишня/черешня)	60	80
Обід		
Салат «Веселка»	38	52
Суп гороховий з грінками	150/20	200 /20
Шніцель рибний натуральний	47	70
Картопляне пюре	80	100
Сік фруктовий	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Ліниві вареники зі сметаною	120/10	150\10
Йогурт питний	100	125
Фрукти та ягоди за сезоном (банан/яблуко/груша/смородина/малина/абрикос/вишня/черешня)	60	80
Енергетична цінність (ккал) :	1252,17	1624,32

СЕРЕДА

Третій тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Макаронник з м'ясом (яловичина)	94	118
Салат із свіжих помідорів, огірків та зеленої цибулі	40	50
Кефір	90	125
Хліб пшеничний	30	30
Асорті фруктове (банан/яблуко)	28	50
Обід		
Салат з свіжої капусти, мокси та перцю	45	60
Куліш пшоняний з яйцем	150	200
Котлета рублена із курятини	48	65
Каша кукурудзяна з вершковим маслом	72	102
Компот із свіжих фруктів (вишня/смородина/малина/абрикос/яблуко)	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Молочна геркулесова каша з вершковим маслом	180	200
Яблучний тарт	72	72
Полуничний (вишневий/смородиновий/малиновий) кисіль	150	185
Енергетична цінність (ккал) :	1101,27	1420,76

ЧЕТВЕР

Третій тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Пудинг сирно-морквяний	35	51
Соус яблучний	69	69
Какао	150	180
Асорті фруктове (банан/яблуко/апельсин)	60	80
Обід		
Салат з капусти та кропу, зеленої цибулі	40	50
Суп болгарський із сметаною	150 / 4	200 / 5
Пюре з гороху з вершковим маслом	90	100
Рибні стіки з соусом рибним	50/25	70/25
Узвар	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Печеня по-домашньому	100	110
Салат з зеленої цибулі та твердим сиром	30	40
Чай байховий з лимоном	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Фрукти за сезоном (яблуко)	50	70
Енергетична цінність (ккал) :	1372,93	1737,52

П'ЯТНИЦЯ

Третій тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Салат з зеленої цибулі та твердим сир	30	40
Картопля відварна з вершковим маслом	100	110
М'ясо відварене в кисло-солодкому соусі (свинина)	27 / 23	36 \ 31
Компот із сухофруктів	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Фрукти та ягоди за сезоном (банан/яблуко/груша/смородина/малина/абрикос/вишня/черешня)	60	80
Обід		
Салат «Вітамінчик»	60	80
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
Вечеря		
Каша молочна гречана	180	200
Омлет натуральний	40	80
Какао	150	180
Фрукти за сезоном (банан/яблуко/груша)	60	80
Енергетична цінність (ккал) :	1262,93	1594,90

ПОНЕДІЛОК

Четвертий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Плов з відвареного м'яса (свинина)	120	180
Овочеve соте	50	50
Чай байховий з лимоном	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Яблуко свіже	60	80
Обід		
Салат з свіжих помідорів та перцю	30	50
Борщ чернігівський	150	200
Каша кукурудзяна з вершковим маслом	90	110
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	65
Сік фруктовий	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Вареники з вишнями	120	160
Яблуко печене з грецьким горіхом	40	90
Кефір	100	125
Енергетична цінність (ккал) :	1252,66	1464,41

ВІВТОРОК

Четвертий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Запіканка сирна з бананом та сметаною	115/5	140/9
Какао з молоком	150	180
Батон з твердим сиром (хліб пшеничний)	30/10	30/15
Фрукти за сезоном (яблуко)	50	75
Обід		
Салат з свіжих томатів з солодким перцем	50	50
Суп пюре з квасолі зі сметаною	150/5	200/8
Пюре з бобових(гороху або сочевиці) з вершковим маслом	90	103
Фішболи в томатному соусі	41 /27	62 /41
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат із свіжих огірків і кропу	50	60
Роли картопляні з курячим м'ясом та сметанним соусом	116/40	145 / 55
Узвар	150	180
Мікс фруктів та ягід за сезоном (вишня/черешня/смородина/ малина/яблуко/груша/абрикос)	50	75
Енергетична цінність (ккал) :	1118,49	1472,87

СЕРЕДА

Четвертий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Локшинник з фруктами	136	176
Омлет з твердим сиром	57	57
Фрукти за сезоном (банан)	60	80
Кефір	100	125
Обід		
Салат з капусти, огірка ,зелені.	50	75
Суп картопляний з макаронними виробами	150	200
Котлета «Ніжність» з курятини	58	77
Пюре з бобових (сочевиця) з вершковим маслом	90	103
Компот із свіжих яблук	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Кабачки, фаршировані м'ясом і рисом	150	180
Помідор свіжий	50	50
Чай байховий	150	180
Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Енергетична цінність (ккал) :	1228,11	1567,65

ЧЕТВЕР

Четвертий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Овочі по – карпатські	80	107
Суфле рибне	45	68
Компот із свіжих яблук	150	180
Хліб житній цільнозерновий	30	30
Фрукти сезонні	50	75
Обід		
Овочеve асорті (помідор, огірок, солодкий перець)	50	50
Суп – харчо	150	200
Товчанка	80	100
Котлета рублена з курятини	58	77
Компот із сухофруктів	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат з запеченої груші та моркви	75	100
Запіканка сирна з крупною манною і соусом сметанковим	150/ 10	180 / 15
Фруктово-ягідний коктейль (вишня/смородина/малина/абрикос/яблуко)	150	180
Енергетична цінність (ккал) :	1224,65	1526,77

П'ЯТНИЦЯ

Четвертий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
Сніданок		
Салат із огірків і зеленої цибулі	50	60
Запечене філе з індички з томатним соусом	45/ 37	60 / 37
Каша гречана розсипчаста	90	113
Чай байховий	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Фрукти за сезоном (яблуко/груша/банан/апельсин)	50	75
Обід		
Баклажани тушковані з помідорами	60	78
Суп болгарський зі сметаною	150\4	200\5
Мак ендчіз	100	120
Котлета по-міланськи з сиром	45	60
Кисіль вишневий	150	150
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Омлет натуральний	40	85
Каша молочна пшоняна	180	200
Фруктовий салат з тертим грецьким горіхом (яблуко, апельсин, банан)	50	90
Какао з молоком	150	180
Енергетична цінність (ккал) :	1259,48	11614,23