

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 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)
Сніданок		
Плов фруктовий (яблука, курага,родзинки)	100	120
Омлет з морквою	60	60
Йогурт питний	100	125
Фрукти за сезоном	60	80
Обід		
Салат із свіжих томатів з солодким перцем / Огірки солоні / Морква тушкована	50 / - /30	75/ 26 / -
Борщ чернігівський	150	200
Каша кукурудзяна з вершковим маслом	90	113
Шніцель зі свинини	60	81
Компот з суміші сухофруктів	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Овочі припущені в кип'яченому сметанному соусі	86	115
Чай байховий з лимоном	150/3	180/5
Фрукти за сезоном	27	36
Хліб пшеничний	30	30
Енергетична цінність (ккал) :	1244.61	1468.90

ВІВТОРОК

Перший тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Запіканка сирна з бананом з кип'яченою сметаною	120/10	150/15
Какао	150	180
Бутерброд з твердим сиром	30/10	30/15
Обід		
Овочі свіжі (огірок/ помідор) /Салат з капусти та моркви / Салат з квашеної капусти	30/ 50 / -	50 / - / 50
Суп з цвітної капусти з кип'яченою сметанною	150/5	200/8
Пюре з бобових(гороху або сочевиці) з вершковим маслом	90	103
Фішболи в томатному соусі (рибні)	41 /27	62 /41
Сік фруктовий	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Ротіні з овочами	80 / 10	100 / 25
Чахохбілі з куркою	32/45	63 / 60
Узвар	150	180
Фрукти за сезоном	60	80
Енергетична цінність (ккал) :	1124.55	1524.18

СЕРЕДА

Перший тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Овочеve соте / Салат з варених овочів	50 / 38	50 /51
Каша пшенична в'язка	80	100
Курка по – італійські (підлива)	36\ 10	48 /12
Чай байховий з лимоном	150 /3	180/5
Хліб цільнозерновий	30	30
Мікс фруктів (банан,яблуко,апельсини)	60	80
Обід		
Салат з білокачанної капусти,огірка,зелені та соком лимона	40	70
Суп картопляний з макаронними виробами	150	200
Пиріг м'ясний (яловичина)	140	187
Сік томатний	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Вареники з вишнями с/м	120	160
Яблуко печене з грецьким горіхом	4 0	90
Кефір	100	125
Енергетична цінність (ккал) :		
	1096.13	1276.30

ЧЕТВЕР

Перший тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Овочі по – карпатські	80	107
Рибні стіки з соусом рибним	50 /25	70 /25
Компот із свіжих фруктів	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Фрукти за сезоном	27	36
Обід		
Салат з капусти та моркви	50	50
Суп гороховий з сухариками	150/13	200/26
Макарони відварні з вершковим маслом	90	113
Котлета рублена з курятини	58	77
Компот із сухофруктів	150	180
Вечеря		
Салат з запеченої груші та моркви	75	100
Запіканка пшоняна з кисломолочним сиром із вершковим маслом	120/ 3	150 / 3
Фруктовий коктейль	150	180
Енергетична цінність (ккал) :	1017.10	1318.74

П'ЯТНИЦЯ

Перший тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Салат «Сонячний пухнастик»	40	50
Рагу із курятини	102/ 32	136 / 43
Чай байховий	150	180
Хліб цільнозерновий	30	30
Фрукти за сезоном	50	75
Обід		
Баклажани тушковані з помідорами / Ікра з буряка	60 / 55	78 / 75
Суп болгарський з кип'яченою сметаною	150\4	200\5
Булгур з овочами	80	100
Котлета по–міланські з сиром	45	60
Кисіль вишневий (вишня свіжозаморожена)	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат морквяно – яблучний з грецьким горіхом.	46	63
Молочно гречана каша з вершковим маслом	180	200
Напій з родзинок	150	180
Енергетична цінність (ккал) :	1118.23	1478.00

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Салат з морквою та твердим сиром	50	75
Каша боярська (із пшона з родзинками)	100	114
Соус фруктовий (вишневий)	37	48
Какао	150	180
Фрукти за сезоном (банан,персик,слива)	60	80
Обід		
Огірок свіжий / Горошок овочевий відварний / Огірок солоний	40 /58 / -	60 / - / 26
Борщ по-бахмацькі з кип'яченою сметаною	150 \ 5	200 \5
Каша перлова в'язка	82	103
Кури з яблуками в сметані	60	80
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Каша гречана розсипчаста	82	103
М'ясо відварене в кисло – солодкому соусі	27/23	36/31
Салат з свіжої капусти та кропу	30	30
Узвар	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Енергетична цінність (ккал) :	1175.34	1921.40

ВІВТОРОК

Другий тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Каша пшенична в'язка	90	113
Тюфтелька куряча (з овочами)	66/24	88/32
Овочеve асорті / Салат з моркви та родзинок	50 /38	100 /51
Чай байховий	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Обід		
Салат теплий із цвітної капусти,помідорів та зелені.	50	75
Суп селянський з перловою крупою та кип'яченою сметаною	150/5	200/7
Шніцель рибний натуральний	47	70
Картопляне пюре	80	100
Сік фруктовий	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Ліниві вареники з кип'яченою сметаною	120/10	150\10
Йогурт питний	100	125
Фрукти за сезоном	60	80
Енергетична цінність (ккал) :	1250. 07	1614.12

СЕРЕДА

Другий тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Макаронник з м'ясом (яловичина)	94	118
Салат « Веселка »	38	52
Какао	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Асорті фруктове (банан/яблуко/апельсин)	50	75
Обід		
Салат з свіжої капусти,моркви та перцю	45	60
Куліш пшоняний з яйцем	150	200
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	65
Каша кукурудзяна з вершковим маслом	72	102
Узвар	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Молочна геркулесова каша з вершковим маслом	180	200
Яблучний тарт	72	72
Кисіль вишневий (вишня свіжоморожена)	150	185
Енергетична цінність (ккал) :	1121.11	1413.33

ЧЕТВЕР

Другий тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Запіканка рисово – сирна із ягідним кюлі	130 /25	150/25
Кефір	90	125
Асорті фруктове(банан,апельсин ,яблуко)	70	90
Обід		
Салат з капусти та моркви	50	50
Суп болгарський із сметаною	150 / 4	200 / 5
Пюре з гороху з вершковим маслом	90	100
Котлета рибна з вершковим маслом	40/1,5	60/2,0
Узвар	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Печеня по-домашньому	100	110
Салат з яйцям,сиром та сметаною	50	50
Чай байховий з лимоном	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Енергетична цінність (ккал) :	1380.02	1749.26

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Салат « Полонинський»	38	52
Макарони відварні з маслом вершковим	90/ 2,0	113 /2,5
Суфле м'ясне з овочами (свинина)	30	40
Компот із сухофруктів	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Обід		
Салат з зеленого горошку з цибулею	77	88
Борщ полтавський з галушками	150	200
Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	80
Каша ячна в'язка з вершковим маслом	80	100
Сік овочевий	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Каша молочна гречана	180	200
Омлет натуральний	40	80
Какао	150	180
Фрукти за сезоном (персик)	35	50
Енергетична цінність (ккал) :	1272.930	1592.55

ПОНЕДІЛОК

Третій тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Морква тушкована в кип'яченою сметані	65	86
Каша « Янтарна» (із пшона з яблуками)	100	125
Соус фруктовий (з вишень свіжоморожених)	37	48
Какао	150	180
Хліб цільнозерновий	30	30
Обід		
Огірки свіжі / Огірки солоні / Салат з буряка	23 / - / 30	26 / 26 /-
Суп харчо	150	200
Макарони відварні з сиром твердим	90/7	113/9
М'ясо відварне в кисло – солодкому соусі (свинина)	27/23	36/31
Сік фруктовий	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Горошок овочевий відварний	58	72
Чахохбілі з куркою	32/45	43/60
Картопляне пюре	91	114
Компот із свіжих фруктів (персики)	150	180
Фрукти свіжі за сезоном	60	80
Енергетична цінність (ккал) :	1173.08	1681. 69

ВІВТОРОК

Третій тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Салат з буряка та грецького горіха	30	50
Запечене філе індички з соусом томатним	45	60
Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	120
Чай байховий з лимоном	150 /3	180 /5
Хліб пшеничний	30	30
Обід		
Капуста смажена в сухарях (з цвітної капусти або білокачанної капусти)	27/23	36/30
Суп український з галушками	150/20	200 /20
Шніцель рибний натуральний	47	70
Товчанка	80	100
Напій із сухофруктів	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Гратен « Зебра» (запіканка сирна з какао)	122	155
Йогурт питний	100	125
Фрукти свіжі за сезоном	60	80
Енергетична цінність (ккал) :	1198. 00	1584.46

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
« Омлет Скрамбл»	50	75
Каша в'язка пшенична з морквою	100	125
Компот із свіжих фруктів (яблука,виноград)	150	180
Бутерброд з сиром твердим (хліб пшеничний)	30/10	30/15
Обід		
Свіжий огірок / Буряк тушкований з чорносливом	17 / 34	26 / 47
Суп з цвітною капустою із кип'яченою сметаною	150/7	200/9,
Кнелі із курятини з рисом в сметано – томатному соусі	47\32	63/56
Запіканка овочева	117	117
Сік томатний	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат «Вітамінчик»	60	80
Вареники з курячим м'ясом	81	108
Кефір	90	125
Фруктовий салат з тертим грецьким горіхом	50	75
Енергетична цінність (ккал) :	12320.00	1545.00

ЧЕТВЕР

Третій тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Пудинг сирно-морквяний	35	51
Соус яблучний	69	69
Какао	150	180
Асорті фруктове(банан,яблуко,апельсин)	50	75
Обід		
Свіжий помідор / Салат з буряка та квасолі	50/ 50	60/70
Суп болгарський із кип'яченою сметаною	150 / 4	200 / 5
Каша рисова розсипчаста	80	100
Рибні фрикадельки	40	60
Узвар	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат з білокачанної капусти,моркви та яблук	40	50
Мафіни з овочами та твердим сиром	63	84
Каша вівсяна в'язка	82	103
Чай байховий з лимоном	150	180
Хліб цільнозерновий	30	30
Енергетична цінність (ккал) :	1372.93	1737.52

П'ЯТНИЦЯ

Третій тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Салат з червоної капусти	50	50
Картопля відварна з вершковим маслом	100	110
Хлібці курячі з вершковим маслом	50/1,5	65\ 2,0
Компот із сухофруктів	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Фрукти свіжі (банани)	60	80
Обід		
Салат з яйцем, сиром та сметаною	50	50
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 свіжі за сезоном	35	50
Енергетична цінність (ккал) :	1270.91	1598.00

ПОНЕДІЛОК

Четвертий тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Салат з капусти з зеленим горошком	45	60
Фузіллі з твердим сиром	80/10	100\15
Какао	150	180
Фрукти за сезоном (банан)	60	80
Обід		
Огірок свіжий / Морква тушкована з чорносливом	17 /53	26 /70
Борщ по-бахмацькі з кип'яченою 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		
Капуста та овочі запечені з курячим м'ясом	140	190
Солоний огірок	-	26
Узвар	150	180
Хліб цільнозерновий	30	30
Енергетична цінність (ккал) :	1171.73	1901.28

ВІВТОРОК

Четвертий тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Каша пшенична в'язка	90	113
Тюфтелька куряча (з овочами)	66/24	88/32
Салат із свіжих огірків та зеленої цибулі / Салат з варених овочів	30 /38	50 /51
Чай байховий з лимоном	150 \3	180 /5
Бутерброд з сиром твердим (хліб пшеничний)	30\10	30/15
Обід		
Салат з морквою, сиром та сметаною кип'яченою	50	75
Суп гречаний	150	200
Шніцель рибний натуральний	47	70
Картопляне пюре	80	100
Сік фруктовий	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Ліниві вареники зі сметаною кип'яченою	120/10	150\10
Йогурт питний	100	125
Фрукти свіжі за сезоном	70	90
Енергетична цінність (ккал) :	1252. 17	1624.32

СЕРЕДА

Четвертий тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Макаронник з м'ясом (яловичина)	94	118
Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»	50	50
Кефір	90	125
Хліб пшеничний	30	30
Асорті фруктове (банан,яблуко,апельсин)	28	50
Обід		
Салат з червоною квасолею	70	70
Куліш пшоняний з яйцем	150	200
Оладки курячі з цибулевим соусом	70/15	90/15
Каша кукурудзяна з вершковим маслом	72	102
Компот із свіжоморожених вишень	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Молочна геркулесова каша з вершковим маслом	180	200
шарлотка яблучна	72	72
Кисіль вишневий (вишня свіжоморожена)	150	180
Енергетична цінність (ккал) :	1101.27	1420.76

ЧЕТВЕР

Четвертий тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Сирники із родзинками і ягідним кюлі	105/25	120 /25
Соус яблучний	69	69
Какао	150	180
Асорті фруктове за сезоном (банан,яблуко,апельсини)	50	75
Обід		
Огірок свіжий / Буряк тушкований з яблуками	17 \35	26 / 35
Суп болгарський із сметаною кип'яченою	150 / 4	200 / 5
Пюре з гороху з вершковим маслом	90	100
Товченики рибні з вершковим маслом	40/1,5	60/2,0
Узвар	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Свіжий помідор / Вінігрет	50 /95	60 125
Плов з булгуру та свинини	100	120
Чай байховий з лимоном	150	180
Хліб цільнозерновий	30	30
Енергетична цінність (ккал) :	1372.93	1737.52

П'ЯТНИЦЯ

Четвертий тиждень

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Салат вітамінний з зеленим горошком	50	50
Картопля відварна з вершковим маслом	100	110
Хлібці курячі з вершковим маслом	50 / 1,5	65 \ 2,0
Компот із сухофруктів	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Фрукти свіжі (банани)	60	80
Обід		
Салат теплий із овочів та цвітної капусти	50	50
Борщ український	150	200
Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	80
Каша ячна в'язка з вершковим маслом	80	100
Сік овочевий	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Каша молочна гречана	180	200
Омлет натуральний	40	80
Какао	150	180
Фрукти свіжі за сезоном	35	50
Енергетична цінність (ккал) :	1262.93	1594.90