

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 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

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Салат з моркви та родзинок	30	
Помідор солоний		26
Каша кукурудзяна з вершковим маслом	90	110
Бефстроганов з курятини в сметані	30 / 9	40 /12
Чай байховий з лимоном	150	180
Хліб цільнозерновий (пшеничний)	30	30
Фрукти за сезоном (апельсин)	50	75
Обід		
Салат з цвітної капусти та овочів	50	50
Суп гороховий з грінками	150 /20	200 /20
Пиріг м'ясний з яловичини	140	187
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Хліб житній		30
Вечеря		
Каша молочна пшоняна	180	200
Омлет натуральний	40	80
Яблуко печене	53	70
Какао	150	180
Енергетична цінність (ккал) :	1129,30	1446,67

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід,г (сад)
Сніданок		
Сирна запіканка із шоколадним соусом	122/20	155 /35
Йогурт питний	100	125
Фрукти за сезоном (банан)	60	80
Обід		
Салат з свіжої капусти та буряка	30	
Салат з квашеної капусти та буряка		50
Суп пюре-пюре з квасолі зі сметаною	150	200
Шніцель рибний натуральний	47	90
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	101	127
Сік томатний	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат « Мозаїка»	90	120
Тюфтелька куряча з овочами	66 /24	88 /32
Бутерброд з сиром твердим (хліб цільнозерновий пшеничний)	30 /10	30 / 15
Узвар	150	180
Асорті фруктове (банан, яблуко, апельсин)	50	75
Енергетична цінність (ккал) :	1333,55	1570,14

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Локшинник з фруктами	136	176
Омлет з твердим сиром	57	57
Салат морквяно-яблучний з грецьким горіхом	46	63
Кефір	100	125
Обід		
Салат з білокачанної капусти,огірка,зелені та соком лимона.	50	75
Борщ полтавський зі сметаною	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		
Салат з червоного буряка та сухариків	45 /5	60 / 10
Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	94
Суфле із індички з цвітної капусти	65	87
Чай байховий	150	180
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	30
Енергетична цінність (ккал) :	1228,11	1567,65

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Салат з морквою і курагою	50	70
Ліниві вареники зі сметаною	120 /10	150 /10
Коктейль « Бананове молоко»	150	180
Обід		
Салат з цвітної капусти , моркви та зеленої цибулі	30	50
Суп з м'ясними фрикадельками (куряче м'ясо)	150 / 20	200 / 30
Рагу із курятини	102 /32	136 /43
Компот ягідний (вишня морожена)	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат з свіжої капусти	50	
Солоний огірок		26
Риба тушкована з овочами	40	60
Товчанка	80	100
Компот із сушених яблук	150	180
Хліб цільозерновий пшеничний	30	30
Енергетична цінність (ккал) :	1226,05	1524,16

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Салат з зеленої цибулі та твердим сир	30	40
Мак енд чіз	100	120
М'ясо відварене в кисло – солодкому соусі (свинина)	27 / 23	36 / 31
Компот із сухофруктів	150	180
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	30
Фрукти за сезоном (апельсин)	50	75
Обід		
Салат із квашеної капусти		50
Салат з червоної капусти та кропу	30	
Борщ зі шпинатом з курячим м'ясом зі сметаною	150 /10	200 /15
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		
Молочно геркулесова каша з вершковим маслом	180	200
Яблучний тарт	72	72
Кисіль вишневий	150	180
Фрукти за сезоном (банан)	35	50
Енергетична цінність (ккал) :	1207,17	1547,30

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 (банан)	60	80
Обід		
Салат з зеленого горшка та цибулі	30	50
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		
Салат з червонокочанної капусти та кропу	30	
Солоний огірок		26
Фузіллі	80	100
Пудинг з курятини	60	80
Чай байховий з лимоном	150	180
Фрукти за сезоном (яблука)	27	36
Хліб житній	30	30
Енергетична цінність (ккал) :	1254,61	1474,90

ВІВТОРОК

Другий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід,г (сад)
Сніданок		
Запіканка з бананом та сметаною	115/5	140/9
Какао	150	180
Хліб цільнозерновий пшеничний з твердим сиром	30/10	30/15
Обід		
Салат з буряка та грецького горіха	30	50
Суп з цвітної капусти зі сметанною	150/5	200/8
Пюре з бобових(гороху або сочевиці) з вершковим маслом	90	103
Фішболи в томатному соусі	41/27	62 /41
Сік фруктовий	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат « Весняний»	40	68
Роли картопляні з курячим м'ясом та сметанним соусом	116/40	145 / 55
Узвар	150	180
Фрукти за сезоном(апельсин)	60	80
Енергетична цінність (ккал) :	1120,55	1516,18

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Салат з червоного буряка та сухариків	45/5	60/10
Каша пшенична в'язка	80	100
Суфле яєчне	75	75
Компот із сушених яблук	150	180
Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Мікс із фруктів (банан,яблуко,курага)	60	80
Обід		
Салат з білокачанної капусти,огірка,зелені та соком лимона.	40	70
Суп картопляний з макаронними виробами	150	200
«Кіш Лорен » м'ясний пиріг (яловичина)	120	150
Сік томатний	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Вареники з вишнями с/м	120	160
Яблуко печене з грецьким горіхом	40	90
Кефір	100	125
Енергетична цінність (ккал) :	1098, 23	1287, 37

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Овочі по – карпатські	80	107
Суфле рибне	45	68
Компот із апельсинів	140	180
Хліб житній	30	30
Фрукти за сезоном (яблуко)	27	36
Обід		
Салат з цвітної капусти , моркви та зеленої цибулі	50	50
Суп-харчо	150	200
Макарони відварні з вершковим маслом	90	113
Котлета рублена з курятини	58	77
Компот із сухофруктів	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Морква припущена з родзинками	57	85
Сирний чізкейк із шоколадним соусом	122 / 20	155 / 35
Фруктовий коктейль	150	180
Енергетична цінність (ккал) :	1008,05	1306,77

П'ЯТНИЦЯ

Другий 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 пшеничний	30	30
Фрукти за сезоном (апельсин)	50	75
Обід		
Буряк тушкований з чорносливом	53	70
Суп болгарський зі сметаною	150/4	200/5
Булгур з овочами	80	100
Котлета по-міланськи з сиром	45	60
Кисіль вишневий (вишня свіжозаморожена)	150	150
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) :	1114,21	1453,23

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Салат «На сніданок» з буряка та зеленого горошку (свіжозаморожений)	40	50
Омлет з твердим сиром	57	57
Макарони з маслом вершковим	100	125
Чай з лимоном	150/3	180/5
Салат фруктовий (банан, апельсин, яблуко)	60	80
Обід		
Пудинг із цвітної капусти	61	83
Борщ полтавський з галушками та сметаною	150/6	200/8
Каша вівсяна в'язка	82	103
Запечене філе куриці	45	60
Сік фруктовий	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат із свіжої капусти та кропу	30	30
Печеня по-домашньому із свининою	120	150
Компот ягідний (вишня свіжозаморожена)	150	180
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	30
Енергетична цінність (ккал) :	1124,16	1440,0

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Вареники лінівi з фруктовим соусом (малиновим або вишневим)	65/42	82/57
Коктейль «Бананове молоко»	150	180
Фрукти за сезоном (банан)	60	80
Обід		
Салат із капусти з зеленим горошком	45	60
Суп – пюре із сочевиці (гороху) з курячим м'ясом	150	200
Картопля запечена скибочками	85	94
Хлібець рибний	48	72
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Буряк тушкований з чорносливом	50	75
Бігос з яловим м'ясом	150	180
Сік томатний	150	180
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	30
Яблуко	27	36
Енергетична цінність (ккал)	1091,47	1482,47

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Салат з буряка та квасолі	50	50
Суфле із курячого м'яса та рису	100	135
Кисіль вишневий (свіжозаморожена вишня)	150	180
Обід		
Салат теплий із овочів та цвітної капусти	50	75
Борщ український	150	200
Каша пшенична в'язка	80	100
Шніцель із свинини	60	81
Компот із свіжих яблук	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Морква припущена з родзинками	58	85
Молочна гречана каша з вершковим маслом	180	200
Какао з молоком	150	180
Бутерброд з твердим сиром	30/3	30/5
Енергетична цінність (ккал) :	1134,73	1525,71

ЧЕТВЕР

Третій тиждень

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Пудинг сирно-морквяний	135	169
Йогурт	100	125
Фрукти за сезоном (банан)	60	80
Обід		
Салат з варених овочів	38	51
Суп рибний з філе (мінтай, сайда, хек)	150	200
Каша гречана розсипчаста	90	113
Болоньезе (свинина)	65	87
Узвар	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Лобіо з квасолею	120	120
Палочка куряча	45	60
Чай байховий з лимоном	150/3	180/5
Фрукти за сезоном (банан)	27	36
Хліб цільнозернрвий пшеничний	30	30
Енергетична цінність (ккал) :	1209,68	1486,97

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Салат морквяно-яблучний з твердим сиром	94	126
Макаронник з м'ясом (яловичина)	94	118
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Фрукти за сезоном (апельсин)	60	80
Обід		
Салат із свіжої капусти , моркви та яблук	40	50
Суп польовий зі сметаною	150/4	200/5
Пюре з бобових (горох або сочевиця)	80	100
Гуляш курячий	50	95
Кисіль апельсиновий	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Мус яблучний з фруктовим соусом (свіжозаморожена вишня)	108/20	135/29
Каша пшоняна з родзинками	50	80
Чай байховий	150	180
Енергетична цінність (ккал) :	1113,25	1360,92

Найменування продуктів	Вихід , г (ясла)	Вихід ,г (сад)
Сніданок		
Капуста смажена в сухарях	23	30
Яєчний рулет з фаршем (рис, свіжа зелень)	100	100
Компот із свіжих яблук	150	180
Бутерброд з твердим сиром	30/3	30/5
Обід		
Салат із свіжої цибулі та зеленого горошку	77	88
Суп гречаний із свіжою петрушкою	150	200
Овочева запіканка із курячим м'ясом	140	190
Компот із сушених фруктів	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Огірок свіжий	45	58
Зрази картопляні з курячим м'ясом	100	182
Чай байховий	150	180
Свіже яблуко	68	91
Енергетична цінність (ккал) :	1083,13	1489,15

ВІВТОРОК

Третій тиждень

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Салат фруктовий з тертим грецьким горіхом	50	75
Сирно-вермишелева запіканка із сметаною	150/10	175/25
Коктейль «Бананове молоко»	150	180
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	30
Обід		
Салат із редису	42	59
Суп із сочевицею з м'ясною фрикаделькою (яловичина)	150/11	200/17
Риба запечена з картоплею у соусі сметанному	129/13	174/26
Компот із свіжих яблук	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Молочна пшоняна каша	180	200
Шарлотка з яблуками свіжими	50	65
Чай байховий з лимоном	150/3	180/5
Енергетична цінність (ккал)	1403,99	1429,42

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Буряк тушкований з чорносливом	35	47
М'ясний сирок з білим соусом (куряче філе)	45	60
Вівсяна каша з маслом вершковим	82	103
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	30
Обід		
Капуста цвітна (або білокачанна) підсмажена з яйцкм	46	58
Борщ зелений з курячим м'ясом	150	200
Плов з булгуру (свинина)	120	150
Сік томатний	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат морквяно-ябучний	94	126
Локшинник з фруктами	140	175
Компот ягідний (вишня свіжозаморожена)	150	180
Енергетична цінність (ккал) :	1125,43	1313,37

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Салат «Сонячний пухнастик»	40	50
Запіканка сирна з бананом та сметаною	115	140
Кисіль молочний	100	150
Хліб цільнозерновий	30	30
Обід		
Салат із свіжої капусти і зеленої цибулі	50	50
Борщ український	150	200
Суфле рибне	45	60
Пенне з вершковим маслом	80	100
Компот із свіжих фруктів та яблук	120	160
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Бефстроганов з вареної яловичини	50	60
Биточок перловий	80	100
Компот із свіжих фруктів	150	180
Яблуко запечене з подрібненим горіхом	40	90
Енергетична цінність (ккал) :	1162,18	1432,49

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Салат із цвітної капусти, овочів та свіжих яблук	30	50
Філе куриці запечене під сиром	45	60
Каша пшенична з морквою	80	155
Узвар	100	125
Обід		
Салат «Весна»	30	50
Капусняк	150	200
Тюфтельки м'ясні в сметанно-томатному соусі (свинина)	45/20	65/30
Картопляне пюре з вершковим маслом	91	114
Компот із апельсинів	148	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат із редису та огірків	50	60
Шніцель з курки	45	60
Макарони відварені з овочами	100	130
Сік фруктовий	120	180
Енергетична цінність (ккал) :	1140,52	1467,64

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Капуста смажена в сухарях	23	30
Яєчний рулет з фаршем (рис, свіжа зелень)	100	100
Компот із свіжих яблук	150	180
Хліб цільнозерновий пшеничний з твердим сиром	30/3	30/5
Обід		
Салат із свіжої цибулі та зеленого горошку	77	88
Суп гречаний із свіжою петрушкою	150	200
Овочева запіканка із курячим м'ясом	140	190
Компот із сушених фруктів	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Огірок свіжий	45	58
Зрази картопляні з курячим м'ясом	100	182
Чай байховий	150	180
Фрукти за сезоном (яблуко)	68	91
Енергетична цінність (ккал) :	1083,13	1489,15

ВІВТОРОК

Четвертий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Салат фруктовий з тертим грецьким горіхом	50	75
Сирно-вермишелева запіканка із сметаною	150/10	175/25
Коктейль «Бананове молоко»	150	180
Хліб цільнозерновий	30	30
Обід		
Салат із редису	42	59
Суп із сочевицею з м'ясною фрикаделькою (яловичина)	150/11	200/17
Риба запечена з картоплею у соусі сметанному	129/13	174/26
Компот із свіжих яблук	150	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Молочна пшоняна каша	180	200
Шарлотка з яблуками свіжими	50	65
Чай байховий з лимоном	150/3	180/5
Енергетична цінність (ккал)	1403,99	1429,42

СЕРЕДА

Четвертий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Буряк тушкований з чорносливом	35	47
М'ясний сирок з білим соусом (куряче філе)	45	60
Вівсяна каша з маслом вершковим	82	103
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	30
Обід		
Капуста цвітна (або білокачанна) підсмажена з яйцем	46	58
Борщ зелений з курячим м'ясом	150	200
Плов з булгуру (свинина)	120	150
Сік томатний	120	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат морков'яно-яблучний	94	126
Локшинник з фруктами	140	175
Компот ягідний (вишня свіжоморожена)	150	180
Енергетична цінність (ккал) :	1125,43	1313,37

ЧЕТВЕР

Четвертий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Салат «Сонячний пухнастик»	40	50
Запіканка сирна з бананом та сметаною	115	140
Кисіль молочний	100	150
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	30
Обід		
Салат із свіжої капусти і зеленої цибулі	50	50
Борщ український	150	200
Суфле рибне	45	60
Пане з вершковим маслом	80	100
Компот із свіжих фруктів та яблук	120	160
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Бефстроганов з вареної яловичини	50	60
Биточок перловий	80	100
Компот із свіжих фруктів	150	180
Яблуко запечене з подрібненим грецьким горіхом	40	90
Енергетична цінність (ккал) :	1162,18	1432,49

П'ЯТНИЦЯ

Четвертий тиждень

Найменування продуктів	Вихід, г (ясла)	Вихід, г (сад)
Сніданок		
Салат із цвітної капусти, овочів та свіжих яблук	30	50
Філе куряче запечене під сиром	45	60
Каша пшенична з морквою	80	155
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	30
Узвар	100	125
Обід		
Салат «Весна»	30	50
Капусняк	150	200
Тюфтельки м'ясні в сметанно-томатному соусі (свинина)	45/20	65/30
Картопляне пюре з вершковим маслом	91	114
Компот із апельсинів	148	180
Хліб житній	30	30
Вечеря		
Салат із редису та огірків	50	60
Шніцель з курки	45	60
Макарони відварені з овочами	100	130
Сік фруктовий	120	180
Енергетична цінність (ккал) :	1140,52	1467,64

