|  |  |
| --- | --- |
| ПОГОДЖЕНО | ЗАТВЕРДЖЕНО |
| Заступник начальника управління-начальник відділу безпечності харчових продуктівта ветеринарної медицини Черкаського міськогоуправлінняв Головного управлінняДержпродспоживслужби в Черкаській області \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Павлова | Директор департаменту освіти та гуманітарної політики Черкаської міської ради\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б.О.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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Буряк тушкований з чорносливом | 34 |  |
| Помідор солоний/помідор свіжий | -/50 | 50/50 |
| Каша кукурудзяна з вершковим маслом | 90 | 110 |
| Бефстроганов з курятини в кип’яченій сметані | 30 / 9 | 40 /12 |
| Чай байховий з лимоном | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (апельсин) | 50 | 75 |
| **Обід** |
| Салат з цвітної капусти та варених 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 | 30 |
| **Вечеря** |
| Омлет з петрушкою | 50 | 75 |
| Каша молочна пшоняна | 180 | 200 |
| Яблуко печене | 53 | 70 |
| Какао  | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1184,76** | **1501,30** |

**ВІВТОРОК** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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** |
| Капуста тушкована | 50 |  |
| Салат з квашеної капусти та буряка/ салат з свіжої капусти та зеленої цибулі | -/30 | 50/30 |
| Суп - пюре з квасолі із кип’яченою сметаною  | 150 | 200 |
| Шніцель рибний натуральний | 47 | 70 |
| Каша пшенична розсипчаста з цибулею | 101 | 127 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  **Вечеря** |  |  |
| Салат « Мозаїка»/салат з редиски та свіжих огірків | 90/50 | 120/60 |
| Тюфтелька куряча (з овочами) | 66 /24 | 88 /32 |
| Сік томатний | 120 | 180 |
| Бутерброд з маслом вершковим і твердим сиром | 30/3/10 | 30 / 3/15 |
| Асорті фруктове ( банан, яблуко, апельсин) | 50 | 75 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1191,82** | **1497,70** |

**СЕРЕДА**  Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад )  |
| **Сніданок** |
| Фузіллі з твердим з твердим сиром | 80/10 | 100/15 |
| Омлет «Скрамбл» | 50 | 75 |
| Ікра морквяна  | 55 | 73 |
| Кефір  | 100 | 125 |
| **Обід** |
| Горошок овочевий відварений (свіжозаморожений)/салат «Весна» | 58/30 | 72/50 |
| Борщ полтавський із кип’яченою сметаною | 150 | 200 |
| Котлета «Ніжність» з курятини | 58 | 77 |
| Каша вівсяна в’язка  | 82 | 103 |
| Компот із свіжих яблук  | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  |   |  |
| **Вечеря** |
| Салат з яйцем, сиром та кип’яченою сметаною. | 50 | 50 |
| Картопля варена запечена скибочками  | 85 | 94 |
| Суфле із індички з цвітної капусти | 65 | 87 |
| Чай байховий  | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1228,98** | **1520,51** |

**ЧЕТВЕР** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
|  **Сніданок** |
| Морква тушкована з яблуками і родзинками | 60 | 80 |
| Ліниві вареники з кипяченою сметаною | 120 /10 | 150 /10 |
| Коктейль « Бананове молоко»  | 150 | 180 |
| **Обід** |
| Салат з варених овочів/салат зі свіжої капусти та кропу | 38/30 | 51/30 |
| 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 зеленого горошку з цибулею | 77/- | - |
| Солоний помідор / свіжий помідор | -/50 | 50/50 |
| Риба тушкована з овочами  | 40 | 60 |
| Товчанка  | 114 | 114 |
| Компот із сушених яблук | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном ( апельсини) | 60 | 80 |
| Хліб цільнозерновий  | 50 | 75 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1232,38** | **1490,50** |

**П’ЯТНИЦЯ** Перший тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Молочно геркулесова каша з вершковим маслом | 180 | 200 |
| Яблучний тарт | 72 | 72 |
| Компот ягідний (вишня свіжоморожена) | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном ( банан ) | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Теплий салат з цвітної капусти та овочів/Салат з редиски та зеленої цибулі | 50/30 | 50/50 |
| Борщ зі шпинатом з курячим м’ясом з кип’яченою сметаною | 150 /10 | 200 /15 |
| М'ясо відварене в кисло – солодкому соусі (свинина) | 27 / 23 | 36 / 31 |
| Мак енд чіз | 100 | 120 |
| Сік фруктовий  | 120 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  **Вечеря** |
| Огірок | 50 | 50 |
| Каша ячна в’язка з вершковим маслом | 82 | 103 |
| Курячий рулет фарширований вареним яйцем | 60 | 80 |
| Компот із сухофруктів  | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий  | 72 | 72 |
| Фрукти за сезоном (яблуко)  | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1239,13** | **1567,44** |

**ПОНЕДІЛОК** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Омлет з морквою | 60 | 60 |
| Плов фруктовий ( яблука, курага, родзинки) | 100 | 120 |
| Йогурт питний  | 100 | 125 |
| **Обід** |
| Салат з зеленого горшка та цибулі  | 77 | 88 |
| Борщ чернігівський  | 150 | 200 |
| Каша кукурудзяна з вершковим маслом  | 90 | 113 |
| Шніцель зі свинини | 60 | 80 |
| Компот з суміші сухофруктів  | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат з варених овочів / свіжий огірок | 38/50 | 51/50 |
| Фузіллі з твердим сиром | 80 | 100 |
| Пудинг з курятини  | 60 | 80 |
| Чай байховий з лимоном  | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (апельсин) | 60 | 80 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1280,71** | **1486,59** |

**ВІВТОРОК**  Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід,г ( сад ) |
|  **Сніданок** |
| Запіканка рисово-сирна із ягідним кюлі  | 130/25 | 150/25 |
| Кефір | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Салат з буряка та грецького горіха / салат з свіжої капусти та кропу | 30/30 | 50/30 |
| Суп з цвітної капусти з кип’яченою сметаною  | 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 із свіжих огірків | 23 | 23 |
| Роли картопляні з курячим м’ясом та сметанним соусом | 116/40 | 145 / 55 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Бутерброд з маслом вершковим і твердим сиром | 30/3/10 | 30/3/15 |
| Фрукти за сезоном (апельсин) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1150,76** | **1517,18** |

**СЕРЕДА** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід , г (ясла) | Вихід ,г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Капуста тушкована/ салат із свіжої капусти та огірка | 50/40 |  70/60 |
| Каша пшенична в’язка  | 92 | 113 |
| Чахохбілі з куркою | 32/45 | 43/60 |
| Компот із сушених яблук  | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Мікс із фруктів (банан,яблуко,курага) | 50 | 75 |
| **Обід** |
| Теплий салат із овочів з цвітною капустою/салат з редиски та зеленої цибулі | 50/30 | 50/50 |
| Суп картопляний з макаронними виробами  | 150 | 200 |
| «Кіш Лорен » м’ясний пиріг ( яловичина) | 140 | 187 |
| Сік томатний  | 120 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Вареники з вишнями с/м | 120 | 160 |
| Суфле яєчне  | 75 | 75 |
| Яблуко печене з грецьким горіхом | 40 | 90 |
| Какао | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1157,05** | **1408,29** |

**ЧЕТВЕР** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Мак енд чіз | 80 | 107 |
| Суфле рибне  | 45 | 68 |
| Компот із апельсинів | 140 | 180 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном ( яблуко )  | 27 | 36 |
| **Обід** |
| Салат з запеченої капусти з родзинками/салат зі свіжої капусти з кропом | 50/30 | 75/30 |
| Суп-харчо  | 150 | 200 |
| Картопляне пюре  | 91 | 114 |
| Котлета рублена з курятини  | 58 | 77 |
| Компот із сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Морква тушкована з курагою | 53 | 70 |
| Сирний чізкейк із шоколадним соусом  | 122 / 20 | 155 / 35 |
| Фруктовий коктейль  | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1145,09** | **1403,12** |

**П’ЯТНИЦЯ** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат з яйцем, сиром та кип’яченою сметаною | 50 | 50 |
| Рагу із курятини  | 102/ 32 | 136 / 43 |
| Чай байховий  | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (апельсин)  | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Салат з буряка та квасолі /огірок свіжий | 50/50 | 70/50 |
| Суп болгарський з кип’яченою сметаною  | 150/4 | 200/5 |
| Булгур з овочами  | 80 | 100 |
| Котлета по-міланськи з сиром (курка або індичка) | 45 | 60 |
| Кисіль вишневий (вишня свіжозаморожена ) | 150 | 150 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Молочно гречана каша з вершковим маслом  | 180 | 200 |
| Шарлотка яблучна  | 70 | 90 |
| Напій з родзинок  | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (банан)  | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1247,18** | **1467,19** |