|  |  |
| --- | --- |
| ПОГОДЖЕНО | ЗАТВЕРДЖЕНО |
| Заступник начальника управління-начальник відділу безпечності харчових продуктівта ветеринарної медицини Черкаського міськогоуправління Головного управлінняДержпродспоживслужби в Черкаській області \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Марія ПАВЛОВА | 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 150/3 | 180/5 |
| 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 | 200/6 |
| 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 |
| Каша гречана розсипчаста | 90 | 113 |
| 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) :** | **1278,74** | **1606,18** |

**СЕРЕДА Перший тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад )  |
| **Сніданок** |
| Фузілі 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 | 150/6 | 200/8 |
| Котлета «Ніжність» з курятини | 58 | 77 |
| Товчанка  | 114 | 114 |
| 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 кип’яченою 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  | 32/8 | 48/12 |
| Каша рисова розсипчаста | 82 | 103 |
| Компот із сушених яблук | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном ( апельсини) | 60 | 80 |
| Хліб цільнозерновий  | 50 | 75 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1222,38** | **1450,40** |

**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  | 150 /6 | 200 /19 |
| М'ясо відварене в кисло – солодкому соусі (свинина) | 27 / 23 | 36 / 31 |
| Мак енд чіз | 144 | 182 |
| Сік фруктовий  | 120 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
|  **Вечеря** |
| Огірок свіжий | 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 горшку та цибулі  | 77 | 88 |
| Борщ чернігівський  | 150 | 200 |
| Каша гречана розсипчаста  | 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  | 150/3 | 180/5 |
| 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  | 90 | 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 | 144 | 182 |
| 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** |

**ПОНЕДІЛОК Третій тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат з редису та зеленої цибулі | 30 | 50 |
| Омлет з твердим сиром | 57 | 57 |
| Макарони з маслом вершковим | 100 | 125 |
| Чай з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Фруктовий салат (банан, апельсин, яблуко) | 70 | 90 |
| **Обід** |
| Пудинг із цвітної капусти | 61 | 83 |
| Борщ полтавський з галушками та кип’яченою сметаною | 150/6 | 200/8 |
| Каша вівсяна в’язка | 82 | 103 |
| Запечене філе курки | 45 | 60 |
| Сік фруктовий | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Буряк тушкований в сметанному соусі / салат із свіжої капусти та кропу  | 57/30 | 75/30 |
| Печеня по-домашньому із свининою | 120 | 150 |
| Компот ягідний (вишня свіжозаморожена) | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1180,93** | **1480,75** |

**ВІВТОРОК Третій тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Морква тушкована з курагою | 53 | 70 |
| Вареники ліниві з фруктовим соусом (малиновим або вишневим) | 65/42 | 82/57 |
| Коктейль «Бананове молоко» | 150 | 180 |
| **Обід** |
| Салат з запеченої капусти з родзинками/огірок свіжий | 50/26 | 75/26 |
| Суп польовий зі кип’яченою сметаною | **150/4** | **200/5** |
| Фішболи в томатному соусі  | 41/22 | 61/41 |
| Товчанка | 114 | 114 |
| Сік томатний | 120 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря**  |
| Салат з зеленого горошку з цибулею | 77 | 88 |
| Бігос з яловим м’ясом | 150 | 200 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном ( яблуко ) | 27 | 36 |
| **Енергетична цінність (ккал)** | **1205,59** | **1534,47** |

**СЕРЕДА Третій тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Огірок свіжий | 50 | 50 |
| Картопляне пюре | 91 | 114 |
| Кури з яблуками в сметані | **30/30** | **40/40** |
| Компот із свіжих яблук | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Салат теплий із овочів з цвітної капусти/салат з свіжої капусти та огірків | 50/40 | 50/60 |
| Борщ із шпинатом з курячим м’ясом  | 150/10 | 200/15 |
| Каша пшенична в’язка | 80 | 100 |
| Тюфтелька куряча (з овочами) | 66/24 | 88/32 |
| Напій лимонний з родзинками | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Омлет з морквою | 60 | 60 |
| Молочна гречана каша з вершковим маслом | 180 | 200 |
| Какао з молоком | 150 | 180 |
| Фруктовий салат з тертим грецьким горіхом | 50 | 75 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1250,36** | **1560,68** |

**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** |
| Свіжий огірок | 30 | 50 |
| Суп рибний з філе ( мінтай, хек) | 150 | 200 |
| Каша гречана розсипчаста | 90 | 113 |
| Суфле індички з цвітною капустою | 65 | 87 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат з свіжої капусти та кропу | 30 | 30 |
| Лобіо з квасолею | 120 | 120 |
| Паличка куряча | 45 | 60 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Фрукти за сезоном ( яблуко )  | 27 | 36 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 30 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1217,82** | **1465,78** |

**П’ЯТНИЦЯ Третій тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Мус яблучний з фруктовим соусом (свіжозаморожена вишня) | 108/20 | 135/29 |
| Плов з родзинками  | 100 | 120 |
| Чай байховий | 150 | 180 |
| Бутерброд з маслом вершковим і твердим сиром | 30/3/10 | 30/3/15 |
| **Обід** |
| Капуста тушкована /салат зі свіжої капусти та зеленої цибулі | 50/30 | 70/30 |
| Суп селянський з перловою крупою та сметаною кип’яченою | 150/5 | 200/7 |
| Пюре з бобових (горох або сочевиця) | 90 | 103 |
| Нагетси курячі  | 56 | 75 |
| Кисіль апельсиновий | 150 | 180 |
| Хліб житній  | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат « Мозаїка »/салат з редиски та огірків | 90/50 | 120/60 |
| Вареники з вареним курячим м’ясом  | 80 | 108 |
| Сік томатний | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (банан)  | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1184,16** | **1472,17** |

**ПОНЕДІЛОК Четвертий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Огірок свіжий  | 50 | 50 |
| Мак ен чіз | 144 | 182 |
| Суфле яєчне | 75 | 75 |
| Компот із свіжих яблук | 150 | 180 |
| Фрукти за сезоном (апельсин) | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Салат із свіжої цибулі та зеленого горошку | 77 | 88 |
| Суп гречаний  | 150 | 200 |
| Запіканка овочева із курячим м’ясом  | 140 | 190 |
| Компот із сушених фруктів | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Капуста смажена в сухарях | 23 | 30 |
| Пюре з бобових (гороху або сочевиці) з вершковим маслом | 90 | 103 |
| Котлета «Ніжність» з курятини | 58 | 77 |
| Чай байховий | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1242,43** | **1470,35** |

**ВІВТОРОК Четвертий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів | Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат фруктовий з тертим грецьким горіхом | 50 | 75 |
| Гратен «Зебра» | 122 | 155 |
| Чай байховий з лимоном | 150/3 | 180/5 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| **Обід** |
| Салат із редису та зеленої цибулі | 30 | 50 |
| Суп із сочевицею з м’ясною фрикаделькою (яловичина)  | 150/11 | 200/17 |
| Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі | 60/30 | 90/45 |
| Каша ячнева в’язка  | 80 | 100 |
| Компот із свіжих яблук | 150 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Молочна пшоняна каша  | 180 | 200 |
| Шарлотка з яблуками свіжими | 50 | 65 |
| Коктейль «Бананове молоко» | 150 | 180 |
| **Енергетична цінність (ккал)** | **1246,16** | **1481,92** |

**СЕРЕДА Четвертий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат «Весна» |  30 | 50 |
| М’ясний сирок з білим соусом (куряче філе) | 45 | 60 |
| Каша вівсяна в’язка  | 82 | 103 |
| Компот із суміші сухофруктів | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 30 |
| Фруктовий салат з тертим грецьким горіхом | 55 | 75 |
| **Обід** |
| Капуста цвітна (або білокачанна) підсмажена з яйцем | 46 | 58 |
| Борщ зелений з курячим м’ясом | 150/6 | 200/19 |
| Плов з булгуру (свинина) | 120 | 150 |
| Сік томатний | 120 | 180 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Морква тушкована  | 50 | 690 |
| Локшинник з фруктами | 140 | 175 |
| Йогурт питний | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 60 | 80 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1242,67** | **1597,56** |

**ЧЕТВЕР Четвертий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Львівський сирник з морквою | 100 | 120 |
| Кисіль молочний | 100 | 150 |
| Фрукти за сезоном (банан) | 60 | 80 |
| **Обід** |
| Огірок свіжий | 26 | 26 |
| Борщ український | 150 | 200 |
| Суфле рибне | 45 | 68 |
| Пенне з вершковим маслом | 80 | 100 |
| Компот із свіжих фруктів та яблук | 120 | 160 |
| Хліб житній | 30 | 30 |
| **Вечеря** |
| Салат з редиски та свіжих огірків | 50 | 60 |
| Бефстроганов з вареної яловичини | 31/19 | 37,2/22,8 |
| Каша гречана розсипчаста | 90 | 113 |
| Узвар | 150 | 180 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 30 |
| Фруктовий салат (банан, апельсин,яблуко) | 70 | 90 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1163,34** | **1443,69** |

**П’ЯТНИЦЯ Четвертий тиждень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування продуктів |  Вихід, г (ясла) | Вихід, г ( сад ) |
| **Сніданок** |
| Салат із цвітної капусти та овочів /огірок свіжий | 30/50 | 50/50 |
| Філе куряче запечене під сиром | 45 | 60 |
| Каша пшенична з морквою | 80 | 155 |
| Хліб цільнозерновий  | 30 | 30 |
| Узвар | 100 | 125 |
| Фрукти за сезоном (яблуко) | 60 | 80 |
| **Обід** |
|  Горошок овочевий відварний ( свіжозаморожений)  | 58 | 72 |
| 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 свіжих огірків | 50 | 60 |
| Шніцель із індички | 55 | 80 |
| Макарони відварені з овочами | 100 | 130 |
| Сік фруктовий | 120 | 180 |
| **Енергетична цінність ( ккал) :** | **1201,49** | **1548,75** |