|  |  |
| --- | --- |
| **ПОГОДЖЕНО** | **ЗАТВЕРДЖЕНО** |
| **Начальник Черкаського міського управління****Головного управління Держпродспоживслужби****в Черкаській області****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Мізінова**  | **Директор департаменту освіти** **та гуманітарної політики****Черкаської міської ради****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б.О. Бєлов** |

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ (на осінній період)

для закладів дошкільної освіти Черкаської міської ради

|  |
| --- |
| Для закладів дошкільної освіти (ясла-садок) загального типуДля закладів дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типуДля закладів дошкільної освіти комбінованого типу (ясла-садок) Для закладів дошкільної освіти (ясла-садок) спеціального типуДля 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** |
| Овочеве 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 |

**ПОНЕДІЛОК** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| Овочеве 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** |

**П’ЯТНИЦЯ** Другий тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 фруктовий  | 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 кипяченою 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** |

**СЕРЕДА** Третій тиждень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 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) :** | **1262.93** | **1594.90** |