



## ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ (на зимовий 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 страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Каша ячна розсипчаста	90	103
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	65
Салат з капусти з зеленим горошком	45	60
Чай байховий з лимоном	150	180
Фрукти за сезоном (банан)	60	80
Хліб пшеничний	30	30
<b>Обід</b>		
Суп гречаний	150	200
Плов з булгуру та свинини	120	150
Солоний огірок		26
Салат моркви з родзинками	30	
Хліб житній	30	30
Узвар	150	170
<b>Вечеря</b>		
Каша пшоняна з гарбузом	80	100
Шарлотка яблучна	72	72
Йогурт питний	100	125
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1179,48</b>	<b>1434,55</b>

**ВІВТОРОК**

Перший тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Лінівi вареники зi сметаною	120/10	150/10
Какао	150	180
Фрукти за сезоном (апельсин)	60	80
<b>Обід</b>		
Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»	50	50
Борщ по-бахмацьки	150	200
Рибна паличка з яйцем	46	69
Картопляне пюре з кропом	80	100
Хліб житній	30	30
Компот ягідний (вишня свіжозаморожена)	150	180
<b>Вечеря</b>		
Салат з буряка та квасолі	50	70
Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	63/56
Омлет натуральний	60	60
Бутерброд з вершковим маслом та сиром твердим(хліб пшеничний)	30/3/10	30/3/15
Сік фруктовий	120	180
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1224,40</b>	<b>1542,66</b>

**СЕРЕДА**

Перший тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Салат зі свіжої капусти	30	60
Фузілли з твердим сиром	80/10	100/15
Хліб цільнозерновий	30	30
Сік фруктовий	120	180
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80
<b>Обід</b>		
Суп-пюре з яйцем та фрикаделькою	150/10	200/14
Нагетси «Особливі» з яловичини та вершковим маслом	50/2	65/2
Фалафель	87	108,5
Хліб житній	30	30
Компот із сухофруктів	150	180
<b>Вечеря</b>		
Молочна геркулесова каша з вершковим маслом	180	200
Морква, тушкована з яблуками і родзинками	60	80
Чай байховий	150	180
Фрукти свіжі (банан)	35	50
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1130,89</b>	<b>1447,35</b>

**ЧЕТВЕР**

Перший тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Риззото із зеленим горошком та твердим сиром	120/10	150/15
Кури з яблуками у сметані	60	80
Хліб житній	30	30
Какао	150	180
Фрукти за сезоном (яблуко)	27	36
<b>Обід</b>		
Солоний огірок		26
Салат із свіжої капусти та кропом	30	
Суп селянський з перловою крупою та сметаною	150	200
Котлета рибна любительська	59	88
Пшенична каша в'язка	90	113
Хліб житній	30	30
Компот із суміші сухофруктів	150	180
<b>Вечеря</b>		
Фрукти свіжі (апельсин)	50	75
Зрази з сиру кисломолочного з курагою або чорносливом	90	120
Коктейль «Бананове молоко»	150	180
Омлет з петрушкою	50	75
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1221,12</b>	<b>1532,38</b>

**П'ЯТНИЦЯ**

Перший тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Ротіні з овочами	80/10	100/25
Чахохбілі з куркою	32/45	43/60
Кисіль із апельсинів	150	180
<b>Обід</b>		
Теплий салат із овочів з цвітною капустою	50	50
Суп гороховий з грінками	150/20	200/20
Шніцель із індички	50	60
Каша пшоняна в'язка	80	100
Хліб житній		
Компот із свіжозаморожених вишень	150	180
<b>Вечеря</b>		
Асорті фруктове (банан, яблуко, апельсин)	50	75
Банош по-гуцульськи з твердим сиром	80/4	100/7
Капуста смажена в сухарях	23	30
Хліб цільнозерновий	30	30
Кефір	100	125
<b>Енергетична цінність (ккал)</b>	<b>1036,90</b>	<b>1274,39</b>

**ПОНЕДІЛОК**

Другий тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Запіканка моркв'яно-яблучна з вершковим маслом	100/2	150/3
Омлет натуральний	40	80
Макарони відварені з вершковим маслом	90	113
Какао	150	180
Фрукти свіжі(банан )	60	80
<b>Обід</b>		
Салат з сиром, яйцем та сметаною	50	50
Суп з м'ясними фрикадельками (куряче м'ясо)	150/20	200/30
Голубці українські (з яловичиною)	100	150
Хліб житній	30	30
Компот із свіжих яблук	150	180
<b>Вечеря</b>		
Капуста та овочі запечені з курячим м'ясом	140	190
Солоний огірок		26
Хліб цільнозерновий	30	30
Чай байховий	150	180
<b>Енергетична цінність (ккал)</b>	<b>1315,47</b>	<b>1654,57</b>

**ВІВТОРОК**

Другий тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Салат з білокачанної капусти, моркви та яблука	40	50
Хлібці курячі з вершковим маслом	50/1,5	65/1,5
Каша кукурудзяна розсипчаста	90	113
Бутерброд з сиром твердим(хліб пшеничний)	30/10	30/15
Напій лимонний з родзинками	150	180
Фрукти свіжі (апельсин)	50	75
<b>Обід</b>		
Горошок овочевий відварений (свіжозаморожений)	58	72
Борщ полтавський зі сметаною	150/6	200/8
Котлета рибна	50	60
Каша вівсяна в'язка	53	66
Хліб житній	30	30
Компот із плодів сушених (курага)	150	180
<b>Вечеря</b>		
Печене яблуко	40	60
Сирники з родзинками у ягідному кюлі	105/25	120/25
Йогурт	100	125
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1335,55</b>	<b>1569,14</b>

**СЕРЕДА**

Другий тиждень



Найменування страв	Вихід,г (ясла)	Вихід,г (сад)
<b>Сніданок</b>		
Салат з капусти та зеленим горошком	45	60
Омлет Скрамбл	50	75
Пюре з бобових (сочевиця) з вершковим маслом	90	103
Хліб житній	30	30
Кисіль вишневий	150	180
<b>Обід</b>		
Буряк тушкований з чорносливом	34	47
Суп український з галушками	150	200
Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	65
Булгур	80	100
Хліб житній	30	30
Сік томатний	120	180
<b>Вечеря</b>		
Пюре морквяне	55	
Салат з квашеної капусти		50
Пиріг пастуший ( з яловичиною)	140	187
Какао	150	180
Фрукти свіжі (апельсин)	50	75
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1228,41</b>	<b>1576,56</b>

**ЧЕТВЕР**

Другий тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Салат з морквою і курагою	50	75
Гратен «Зебра»	116	155
Кефір	90	125
Фрукти свіжі (яблуко)	27	36
<b>Обід</b>		
Салат з червоною квасолею	70	70
Суп овочевий зі сметаною	150/4	200/5
Рибні стіки з соусом рибним	50/25	70/25
Каша гречана	90	113
Хліб житній	30	30
Компот із суміші сухофруктів	150	180
<b>Вечеря</b>		
Вінегрет	95	125
Тюфтелька куряча (з овочами)	66/24	88/32
Хліб цільозерновий	30	30
Чай байховий з лимоном	150/5	180/6
Асорті фруктове (банан/яблуко/апельсин)	50	75
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1132,03</b>	<b>1404,30</b>

**П'ЯТНИЦЯ**

Другий тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Суфле із індички з цвітною капустою	65	87
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	101	127
Напій лимонний з родзинками	150	180
Хліб пшеничний	30	30
Фрукти свіжі (яблуко)	27	36
<b>Обід</b>		
Горошок овочевий відварений (свіжозаморожений)	58	72
Капусняк	150	200
Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	80
Мак енд чіз	100	120
Хліб житній	30	30
Сік фруктовий	120	180
<b>Вечеря</b>		
Буряк, тушкований в сметанному соусі	57	75
Печеня по-домашньому зі свининою	120	150
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Свіжі фрукти (банан)	60	80
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1231,01</b>	<b>1572,00</b>

**ПОНЕДІЛОК**

Третій тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Куліш з курячим м'ясом	120	160
Капуста тушкована	50	70
Хліб пшеничний	30	30
Чай байховий з лимоном	150/3	180/5
Фрукти свіжі (апельсин)	50	75
<b>Обід</b>		
Солоний огірок		26
Салат з капусти та буряка	30	
Суп овочевий зі сметаною	150	200
Чіл ікон карне з яловичиною	150	180
Хліб житній	30	30
Компот із суміші сухофруктів	150	180
<b>Вечеря</b>		
Фруктовий салат з тертим грецьким горіхом	50	75
Каша гарбузова	70	90
Шарлотка яблучна	72	72
Кефір	100	120
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1084,50</b>	<b>1335,29</b>

**ВІВТОРОК**

Третій тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Львівський сирник з морквою	100	120
Йогурт питний	100	125
Фруктовий салат (банан, апельсин, яблуко)	70	90
<b>Обід</b>		
Салат із червоної капусти	50	50
Суп польовий зі сметаною	150	200
Риба тушкована з овочами	40	60
Товчанка	80	100
Хліб житній	30	30
Сік фруктовий	120	180
<b>Вечеря</b>		
Вінігрет	90	120
Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	80
Хліб житній	30	30
Компот із яблук	150	180
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1012,60</b>	<b>1285,58</b>

**СЕРЕДА**

Третій тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Морква тушкована	30	50
Омлет натуральний	60	60
Каша «Янтарна» (пшоняна з яблуком)	100	125
Бутерброд з маслом вершковим та твердим сиром(хліб пшеничний)	30/3/10	30/3/15
Какао	150	180
<b>Обід</b>		
Салат з буряка та квасолі	50	70
Суп з цвітної капусти зі сметаною	150/3	200/5
Тюфтелька м'ясна (свинина) в томатно-сметанному соусі	45/20	65/30
Картопляне пюре	80	100
Хліб житній	30	30
Компот із апельсинів	140	180
<b>Вечеря</b>		
Вареники з курячим м'ясом	81	108
Салат з капусти та моркви	50	50
Компот із суміші сухофруктів	150	180
Фрукти свіжі (банан)	60	80
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1237,17</b>	<b>1574,82</b>

**ЧЕТВЕР**

Третій тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Морква тушкована з яблуками	60	80
Сирне суфле з ягідним кюлі	110/25	150/25
Кисіль із апельсинів	150	180
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80
<b>Обід</b>		
Салат з квашеною капустою та буряком		50
Салат з свіжої капусти та буряка	30	
Борщ зі шпинатом з курячим м'ясом зі сметаною	150/10	200/15
Товченики рибні з вершковим маслом	40/1,5	60/2
Каша рисова розсипчаста	80	100
Хліб житній	30	30
Узвар	150	180
<b>Вечеря</b>		
Солоний огірок		26
Рагу із курятини	70	90
Хліб цільнозерновий	102/32	136/43
Компот ягідний (вишня свіжозаморожена)	150	180
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1058,77</b>	<b>1390,86</b>

**П'ЯТНИЦЯ**

Третій тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Горошок овочевий відварний (свіжозаморожений)	58	72
Запечене філе з індички з томатним соусом	45/37,5	60/37,5
Каша гречана розсипчаста	90	113
Хліб житній	30	30
Компот із свіжих яблук	150	180
<b>Обід</b>		
Салат з свіжої капусти з кропом	50	
Солоний помідор		26
Суп квасолевий	150	200
Суфле з курятини та цвітної капусти	65	87
Полента (каша кукурудзяна запечена)	90	110
Хліб житній	30	30
Сік фруктовий	120	180
<b>Вечеря</b>		
Ікра бурякова	60	80
Макарони відварені з овочами	100	130
Омлет Скрамбл	50	75
Бутерброд з сиром твердим(хліб пшеничний)	30/10	30/15
Какао	150	180
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1259,48</b>	<b>1614,23</b>

**ПОНЕДІЛОК**

Четвертий тиждень



Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Салат із цвітної капусти та овочів	50	50
Суфле з вареного курячого м'яса та рису	100	133
Напій лимонний з родзинками	150	180
Хліб цільнозерновий	30	30
Фрукти свіжі (банан)	60	80
<b>Обід</b>		
Бурячник	150	200
Мафіни з овочами та твердим сиром (яловичина)	63	84
Картопляне пюре	90	115
Салат із свіжої капусти	30	60
Хліб житній	30	30
Компот із суміші сухофруктів	150	180
<b>Вечеря</b>		
Омлет з твердим сиром	57	57
Каша молочна пшоняна	180	200
Яблуко печене	53	70
Какао	150	180
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1138,20</b>	<b>1433,66</b>

**ВІВТОРОК**

Четвертий тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Сирники із родзинками і ягідним кюлі	105/25	120/25
Йогурт питний	100	125
Фрукти свіжі (апельсин)	54	72
<b>Обід</b>		
Борщ із чорносливом	150	200
Оладки курячі з цибулевим соусом	70/15	90/15
Сочевиця із петрушкою	75	100
Морква тушкована	50	
Солоний помідор		26
Сік фруктовий	150	180
Хліб житній	30	30
<b>Вечеря</b>		
Шніцель рибний натуральний	47	70
Каша гречана в'язка	80	100
Пудинг із цвітної капусти	61	83
Хліб житній	30	30
Компот із свіжих яблук	150	180
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1354,24</b>	<b>1714,98</b>

**СЕРЕДА**

Четвертий тиждень

Найменування страв	Вихід,г (ясла)	Вихід,г (сад)
<b>Сніданок</b>		
Макаронник з м'ясом (яловичина)	94	118
Салат з свіжої капусти та буряка	30	30
Хліб пшеничний	30	30
Чай байховий	150	180
Фрукти свіжі (апельсин)	60	80
<b>Обід</b>		
Суп селянський з перловою крупою та сметаною	150/5	200/7
Шніцель з індички	55	80
Запіканка овочева	117	117
Узвар	150	180
Хліб житній	30	30
<b>Вечеря</b>		
Салат з зеленого горошку з цибулею	77	88
Омлет натуральний	40	85
Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	120
Коктейль «Бананове молоко»	150	180
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1219,40</b>	<b>1380,23</b>

**ЧЕТВЕР**

Четвертий тиждень

Найменування страв	Вихід,г ( <i>ясла</i> )	Вихід,г ( <i>сад</i> )
<b>Сніданок</b>		
Рибні фрикадельки з соусом «Бешамель»	40/45	60/60
Макарони відварні з вершковим маслом	90	113
Сік томатний	120	180
Хліб цільнозерновий	30	30
Фрукти свіжі (апельсин)	50	75
<b>Обід</b>		
Суп польовий зі сметаною	150/4	200/5
Битки січені з м'яса птиці, запечені	55	65
Горохове пюре	80	100
Салат з варених овочів	38	51
Компот ягідний (вишня свіжозаморожена)	150	180
Хліб житній	30	30
<b>Вечеря</b>		
Сирники рожеві (з морквою)	78	115
Каша гарбузова	70	90
Кефір	100	125
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1043,06</b>	<b>1351,26</b>

**П'ЯТНИЦЯ**

Четвертий тиждень

Найменування страв	Вихід,г (ясла)	Вихід,г (сад)
<b>Сніданок</b>		
Курка по-італійськи	40	50
Каша ячна в'язка з вершковим маслом	80	100
Бутерброди з сиром твердим(пшеничний)	30/3	30/5
Солоний помідор		26
Салат з капусти і кропом	30	
Какао	150	180
Фрукти свіжі (банан)	60	80
<b>Обід</b>		
Капусняк	150	200
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі	27/23	36/31
Каша кукурудзяна	72	102
Салат з буряка та квасолі	50	70
Хліб житній	30	30
Напій лимонний з родзинками	150	180
<b>Вечеря</b>		
Молочна вермішель з вершковим маслом	180	200
Асорті фруктове (банан/яблуко)	28	50
Чай байховий	150	180
<b>Енергетична цінність (ккал):</b>	<b>1113,74</b>	<b>1521,37</b>