

ПОГОДЖЕНО

Начальник управління
державного нагляду за дотриманням
санітарного законодавства
Головного управління
Держпродспоживслужби в Черкаській області
Віта МАКОГІН
2025р.



ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти
та гуманітарної політики
Черкаської міської ради
Богдан БЄЛОВ



2025р.

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ (осінній період) для закладів дошкільної освіти міста Черкаси



ПОНЕДІЛОК

Перший тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
Я;МП.Л;Г	Омлет Драчена	46	46
ЗП;Г	Рагу овочеве з кашею	120	132
	Чай з лимоном	150/3	180/5
Г;МП.Л	Бутерброд з твердим сиром	30/7	30/10
	Обід		
	Салат із свіжих огірків / Салат з білокачанної капусти	50/45	70/60
ЗП;МП.Л	Бограч закарпатський без м'яса	150	200
ЗП.Г;МП.Л	Каша пшенична в'язка	90	113
Г;МП.Л;Я	Тефтелька куряча (з овочами)	66/24	88/32
	Компот із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Салат «Полонинський» / Салат з вареного буряка (з 15 жовтня)	40/50	54/75
Г;МП.Л;Я	Вареники з вареним м'ясом курки	81	108
МП.Л	Кефір	100	125
	Фрукти за сезоном	60	80
	Харчовацінність		
	Білки, г	47,08	52,05
	Жири, г	38,93	50,28
	Вуглеводи, г	167,37	212,07
	Енергетичнацінність (ккал)	1299,05	1529,00

ВІВТОРОК

Перший тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Салат з моркви	50	50
ЗП.Г;МП.Л;Я	Пудинг сирно-яблучний з соусом молочним	100/20	125/26
	Сік фруктовий	120	180
	Фрукти за сезоном	37	52
	Обід		
Я;МП.Л	Асорті овочеве	50	50
МП.Л	Борщ буряковий	150	200
МП.Л	Пюре з бобових (гороху або сочевиці) з вершковим маслом	70	100
Р;Я;Г	Рулет рибний	55	82
Г	Хліб житній	30	30
	Компот із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
	Вечеря		
	Помідор / Салат з капусти, моркви та перцю солодкого	30/40	40/55
МП.Л;ЗП.Г	Банос по гуцульські з твердим сиром	80/4	100/5
Г;Я	Нагетси	56	75
Г	Хліб житній	30	30
	Сік томатний	150	180
	Харчовацінність	120	180
	Білки, г	50.61	55.96
	Жири, г	43.02	52.02
	Вуглеводи, г	176.81	212.98
	Енергетичнацінність (ккал)	1259,10	1467,05

СЕРЕДА

Перший тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Огірок свіжий / Горошок овочевий відварний	20/30	-
	Огірок свіжий / Огірок солоний	-	25/30
ЗП;МП.Л	Каша рисова розсипчаста	82	103
Г	Гуляш з м'яса курки	45/18	60/27
	Чай з лимоном	150/3	180/5
Г;МП.Л	Бутерброд з твердим сиром	30/10	30/15
	Обід		
	Салат з капусти, моркви та яблук	40	50
ЗП	Суп гречаний	150	200
МП.Л	Картопля відварена з вершковим маслом	110	147
Я;Г	Котлета натуральна з м'яса курки панірована в сухарях	45	60
	Напій із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Салат із свіжих томатів та солодкого перцю / Ікра баклажанна	60/50	80/60
Я	Яєчна кашка	52	52
Г;МП.Л.	ПЕННЕ з маслом вершковим	80	100
МП.Л	Йогурт	100	125
	Банан	57	75
	Харчовацінність		
	Білки, г	46,73	59,93
	Жири, г	49,83	61,23
	Вуглеводи, г	180,78	220,48
	Енергетична цінність (ккал) :	1329,25	1646,25

ЧЕТВЕР

Перший тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Салат із свіжих помідорів, огірків та зеленої цибулі	40	50
	Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»	50	50
ЗП.Г;МП.Л	Каша перлова в'язка	82	103
Р;Г;МП.Л	Риба запечена під молочним соусом	40/20	60/30
	Напій із фруктів (свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Обід		
	Свіжий помідор / Салат зимовий	30/45	40/55
Г	Суп з макаронними виробами та картоплею	150	200
МП.Л	Печеня по-домашньому з м'яса свинини	150	180
	Компот із вишні (свіжої або свіжомороженої)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Овочеve соте «ОСІННЄ» /Салат із запеченої груші та моркви	60/55	75/77
МП.Л;Я;Г	Вареники ліниві із фруктовим соусом	100/30	125/40
	Компот із суміші сухофруктів	150	180
	Харчовацінність		
	Білки, г	45,90	54,39
	Жири, г	45,82	51,12
	Вуглеводи, г	185,40	221,60
	Енергетична цінність (ккал) :	1354,05	1538,05

П'ЯТНИЦЯ

Перший тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
МП.Л	Салат моркв'яно-яблучний з твердим сиром	75	100
ЗП;МП.Л	Каша гречана рідка молочна	150	200
	Компот із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
	Обід		
	Ікра кабачкова / Баклажани запечені кільцями	50/45	50/60
ЗП;МП.Л	Суп – харчо	150	200
	Товчанка	112	140
Г;МП.Л;Я	Мафіни з овочами та твердим сиром (з м'яса яловичини)	63	84
	Напій лимонний з родзинками	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Огірок свіжий / Буряк тушкований з чорносливом	30/35	40/50
ЗП.Г;МП.Л	Каша ячна розсипчаста	82	103
МП.Л	Котлета рублена з м'яса курки	50	65
Г	Хліб житній	30	30
МП.Л	Какао з молоком	150	180
	Фрукти за сезоном	27	36
	Харчовацінність		
	Білки, г	51,20	61,00
	Жири, г	49,85	58,91
	Вуглеводи, г	177,10	234,50
	Енергетична цінність (ккал) :	1327,00	1532,00

ПОНЕДІЛОК

Другий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Свіжий помідор / Асорті овочеве	30/50	40/50
Я;МП.Л	Омлет з твердим сиром	57	57
ЗП;МП.Л	Каша пшенична в'язка з морквою	100	125
	Чай з лимоном	150/3	180/5
	Фрукти за сезоном	57	75
	Обід		
	Салат із свіжих огірків / Салат з буряка та сухариками	50/50	70/75
МП.Л	Борщ зелений із шпинатом	150	200
Я,Г	Пиріг пастуший (з м'яса яловичини)	140	187
	Компот із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Салат вітамінний	40	50
ЗП.Г;МП.Л	Каша вівсяна в'язка	90	100
Г;Я	Паличка куряча	45	60
	Напій із сухофруктів	150	180
МП.Л;Г	Бутерброд з твердим сиром	30/10	30/15
	Харчовацінність		
	Білки, г	51,99	60,35
	Жири, г	42,07	52,05
	Вуглеводи, г	190,22	230,63
	Енергетична цінність (ккал) :	1251,05	1479,05

ВІВТОРОК

Другий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Салат з тертої морви з яблуками	50	75
Я;Г;МП.Л	Пудинг із сиру кисломолочного (запечений)	100	125
МП.Л	Соус молочний	20	26
	Сік фруктовий	120	180
	Фрукти за сезоном	40	50
	Обід		
	Помідор свіжий / Перець солодкий підсмажений	30/40	40/50
ЗП.Г; МП.Л	Капусняк	150	200
МП.Л	Пюре з бобових (горох або сочевиця) з вершковим маслом	90	113
ЗП;Я;Р;Г	Риба запечена під молочним соусом	40/20	60/30
	Компот із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Кабачки паніровані в сухарях / Овочі припущені у сметанному соусі	75/60	100/80
МП.Л;ЗП.Г	Каша ячна в'язка	90	113
Г;Я	Курячий рулет фарширований вареним яйцем	50	70
	Сік томатний	120	180
Г	Хліб житній	30	30
	Харчовацінність		
	Білки, г	47,19	52,99
	Жири, г	40,29	50,82
	Вуглеводи, г	184,00	247,00
	Енергетична цінність (ккал) :	1290,36	1689,10

СЕРЕДА

Другий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Салат «Полонинський»	40	54
Я;МП.Л;Г	Омлет	60	60
ЗП;МП.Л	Каша кукурудзяна розсипчаста	82	103
МП.Л	Какао з молоком	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Обід		
	Огірок свіжий /Салат з білокачанної капусти	30/50	40/60
Г;Я	Суп український з галушками	150/15	200/20
	Картопляне пюре	90	112
Я;ЗП;Г	Ковбаски м'ясні (свинина)	50	65
	Компот із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Ікра баклажанна / Вінегрет (з 15 жовтня)	50/75	60/100
МП.Л	Вареники з відварним курячим м'ясом	85	115
МП.Л	Кефір	100	125
	Фрукти за сезоном	60	80
	Харчовацінність		
	Білки, г	53,89	60,42
	Жири, г	45,31	56,07
	Вуглеводи, г	183,21	226,70
	Енергетична цінність (ккал) :	1385,30	1608,05

ЧЕТВЕР

Другий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Салат з свіжих томатів / Салат з моркви та часнику	40/40	50/50
ЗП;МП.Л	Голубці ліниві з м'ясом курки	100	135
	Чай з лимоном	150/3	180/5
Г;МП.Л	Бутерброд з твердим сиром	30/10	30/15
	Фрукти за сезоном	57	75
	Обід		
	Салат вітамінний	50	60
ЗП;МП.Л	Куліш пшоняний з кип'яченою сметаною	150/7	200/9
МП.Л	Картопля відварена з вершковим маслом	88	110
Р;Г;МП.Л	Хлібець рибний з соусом молочним	48/20	73/26
	Напій із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Гарбуз запечений з яблуками	60	890
ЗП.Г;МП.Л;Я	Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	80	100
МП.Л	Соус молочний	30	40
	Компот із суміші сухофруктів	150	180
	Харчовацінність		
	Білки, г	47,53	59,27
	Жири, г	45,12	55,12
	Вуглеводи, г	175,30	216,10
	Енергетична цінність (ккал) :	1249,05	1548,05

ЧЕТВЕР

Другий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Салат з свіжих томатів / Салат з моркви та часнику	40/40	50/50
ЗП;МП.Л	Голубці ліниві з м'ясом курки	100	135
	Чай з лимоном	150/3	180/5
Г;МП.Л	Бутерброд з твердим сиром	30/10	30/15
	Обід		
	Салат вітамінний	50	60
ЗП;МП.Л	Куліш пшоняний з кип'яченою сметаною	150/7	200/9
МП.Л	Картопля відварена з вершковим маслом	88	110
Р;Г;МП.Л	Хлібець рибний з соусом молочним	48/20	73/26
	Кисіль із вишень (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Гарбуз запечений з яблуками	60	890
ЗП.Г;МП.Л;Я	Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	80	100
МП.Л	Соус молочний	30	40
	Компот із суміші сухофруктів	150	180
	Фрукти за сезоном	40	50
	Харчовацінність		
	Білки, г	47,53	59,27
	Жири, г	45,12	55,12
	Вуглеводи, г	175,30	216,10
	Енергетична цінність (ккал) :	1249,05	1548,05

ПЯТНИЦЯ

Другий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Салат із свіжих томатів / Салат з капусти, моркви та перцю солодкого	40/50	50/70
ЗП.Г;МП.Л	Каша гречана в'язка	82	103
Я;Г;МП.Л	Тефтелька куряча (з овочами)	66/24	88/32
МП.Л	Йогурт	100	125
Г	Хліб житній	30	30
	Обід		
ГХ	Огірок свіжий / Салат моркв'яно-яблучний з горіхом	30/60	40/80
Я; ЗП;	Суп гречаний з фрикаделькою (з м'яса курки)	150/11	200/15
	Товчанка	88	110
Г	Котлета рублена з курячого м'яса	50	65
	Кисіль із вишень (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Салат з капусти та кропу	40	50
Г	РОТІНІ з овочами	100	125
МП.Л	Какао з молока	150	180
	Фрукти за сезоном	60	80
	Харчовацінність		
	Білки, г	52,10	55,00
	Жири, г	45,32	56,72
	Вуглеводи, г	190,72	228,51
	Енергетична цінність (ккал) :	1255,15	1670,05

ПОНЕДІЛОК

Третій тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
Я;МП.Л;Г	Омлет з морквою	60	60
ЗП;МП.Л;Я	Каша янтарна	100	125
	Сік фруктовий	120	180
	Фрукти за сезоном	45	60
	Обід		
Г	Баклажани запечені кільцями / Салат з буряка та сухариків (з 15 жовтня)	45/50	60/75
МП.Л	Суп із цвітної капусти зі сметаною	150/5	200/8
ЗП.Г;МП.Л	Каша перлова в'язка	82	103
Г	Шніцель зі свинини	60	80
	Компот із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Асорті овочеве	50	50
МП.Л;ЗП,Г	Каша рисова розсипчаста	82	103
МП.Л	Кури з яблуками в сметані	45/30	60/40
МП.Л	Какао з молоком	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Харчовацінність		
	Білки, г	52,05	58,40
	Жири, г	42,34	55,40
	Вуглеводи, г	188,08	227,28
	Енергетична цінність (ккал) :	1399,20	1646,20

ВІВТОРОК

Третій тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Салат із свіжих огірків / Салат з моркви та часнику	50/40	70/50
Г	Рагу із м'яса курки	41/100	55/134
МП.Л	Йогурт питний	100	125
Г	Хліб житній	30	30
	Обід		
МП.Л;	Овочі припущені у сметанному соусі	60	80
Г	Суп гороховий з грінками	150/30	200 /30
ЗП.Г;МП.Л	Каша пшенична в'язка	90	113
Р;Я;Г	Шніцель рибний натуральний	47	70
	Напій із вишень (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
ГХ	Фруктовий салат з тертим грецьким горіхом	50	70
МП.Л;Г;Я	Вареники ліниві з соусом молочним	120/15	150/20
	Компот із суміші сухофруктів	150	180
	Харчовацінність		
	Білки, г	48,53	53,03
	Жири, г	40,92	48,32
	Вуглеводи, г	190,70	231,76
	Енергетична цінність (ккал) :	1237,69	1465,05

СЕРЕДА

Третій тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Салат із свіжих помідорів, огірків та зеленої цибулі/ Буряк припущений з родзинками	40/40	50/50
ЗП;МП.Л	Каша кукурудзяна в'язка	82	103
Г	Котлета рублена із курятини	58	77
	Чай з лимоном	150/3	180/5
Г; МП.Л	Бутерброд з твердим сиром	30/10	30/15
	Обід		
	Салат з капусти, моркви та перцю солодкого	50	70
МП.Л	Борщ буряковий	150	200
МП.Л;Я;Г	Запиканка макаронна з м'ясом яловичини	100	130
	Напій із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
МП.Л	Гарбуз запечений з яблуками	45	60
МП.Л;ЗП	Каша рисова рідка молочна	150	200
	Узвар	150	180
	Фрукти за сезоном	30	40
	Харчова цінність		
	Білки, г	45,29	52,09
	Жири, г	49,11	58,81
	Вуглеводи, г	189,52	228,30
	Енергетична цінність (ккал) :	1270,10	1450,05

ЧЕТВЕР

Третій тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
Я;МП.Л;Г	Суфле яєчне	75	75
МП.Л; Г;Я	Львівський сирник з морквою	100	125
МП.Л	Соус молочний	30	40
	Чай з лимоном	150/3	180/5
	Фрукти за сезоном	40	50
	Обід		
	Ікра овочева збірна / Салат вітамінний	45/40	60/50
МП.Л;ЗП;Я	Суп болгарський із кип'яченою сметаною	150 / 4	200 / 5
	Товчанка	112	140
МП.Л;Г;Я;Р	Тефтелі БЕЛП в сметанно-томатному соусі (рибні)	60/20	90/30
	Компот із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Салат з капусти та кропу	40	50
МП.Л;ЗП.Г	Каша ячна в'язка	82	103
Г;Я	Оладки з м'яса курки	50	65
	Компот із сухофруктів	150	180
Г;МП.Л	Бутерброд з твердим сиром	30/10	30/15
	Харчовацінність		
	Білки, г	51,26	55,66
	Жири, г	43,21	55,71
	Вуглеводи, г	169,22	212,20
	Енергетична цінність (ккал) :	1298,00	1602,00

П'ЯТНИЦЯ

Третій тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
МП.Л	Морква припущена в сметані	55	75
ЗП.Г	Булгур з овочами	90	100
Г	Биточок рублений з м'яса курки паровий	58	77
	Сік томатний	120	180
Г	Хліб житній	30	30
	Обід		
	Салат із свіжих огірків / Перець солодкий підсмажений	50/40	50/50
МП.Л;Г;Я	Борщ полтавський з галушками	150/27	200/36
МП.Л	Картопляне пюре	90	112
Г;Я	Курячий рулет фарширований вареним яйцем	60	80
	Компот із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
МП.Л	Помідор / Горошок овочевий відварний	30/30	40/40
МП.Л;ЗП;	ПЕННЕ з маслом вершковим	80	100
МП.Л	Кефір	100	125
	Фрукти за сезоном	60	80
	Харчовацінність		
	Білки, г	44,03	57,05
	Жири, г	46,07	45,63
	Вуглеводи, г	186,13	205,60
	Енергетична цінність (ккал) :	1266,05	1513,05

ПОНЕДІЛОК

Четвертий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Салат з капусти та кропу	40	50
МП.Л;ЗП.Г	Плов з м'ясом курки (булгур)	120	150
	Чай з лимоном	150/3	180/5
МП.Л;Г	Бутерброд з твердим сиром	30/10	30/15
	Фрукти за сезоном	57	75
	Обід		
	Салат із свіжих огірків /Теплий салат із овочі з цвітної капусти	50/50	70/50
	Борщ чернігівський	150	200
МП.Л;ЗП	Каша кукурудзяна розсипчаста	90	113
Я;Г	Котлета натуральна з філе індика панірована в сухарях	45	60
	Компот із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Свіжий помідор / Ікра баклажанна	30/50	40/60
Я	Яєчна кашка	52	52
МП.Л;ЗП.Г	Каша гарбузова	70	90
МП.Л	Кефір	100	125
	Харчовацінність		
	Білки, г	52,30	60,19
	Жири, г	39,61	455,11
	Вуглеводи, г	177,70	225,70
	Енергетична цінність (ккал) :	1295,10	1471,50

ВІВТОРОК

Четвертий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
ГХ	Салат моркв'яно-яблучний з горіхом	60	80
МП.Л;ЗП.Г;Я	Сирний чізкейк із шоколадним соусом	120/20	145/35
	Сік фруктовий	120	180
	Фрукти за сезоном	40	50
	Обід		
	Салат з капусти та кропу	32	45
МП.Л	Суп макаронними виробами та картоплею	150	200
МП.Л	Пюре з бобових(гороху або сочевиці) з вершковим маслом	90	113
ЗП.Г;Я;Р	Фіш - боли в томатному соусі	50 /27	75 /41
	Напій із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Салат «Полинський» / Вінегрет (3 15 жлвтня)	50/75	60/100
Я;Г;МП.Л	Вареники з м'яса курки	81	108
МП.Л	Какао з молоком	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Харчовацінність		
	Білки, г	49,53	56,93
	Жири, г	38,72	47,72
	Вуглеводи, г	171,40	220,80
	Енергетична цінність (ккал) :	1254,05	1602,05

СЕРЕДА

Четвертий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
МП.Л;Г;Я	Омлет Драчена	46	46
ЗП;Г	Рагу овочеве з кашею	120	150
	Чай з лимоном	150/3	180/5
МП.Л;Г	Бутерброд з твердим сиром	30/7	30/10
	Обід		
	Салат зимовий	45	55
МП.Л	Суп овочевий із кип'яченою сметаною	150	200
МП.Л;ЗП	Каша кукурудзяна розсипчаста	90	113
Г;Я;МП.Л	Мафіни з овочами та твердим сиром (яловичина)	63	84
	Кисіль із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
МП.Л	Овочі по-карпатські	120	150
Г;Я;МП.Л	Курячий шніцель	45	60
МП.Л	Йогурт	100	125
	Фрукти за сезоном	60	80
	Харчова цінність		
	Білки, г	52,89	56,99
	Жири, г	38,90	48,80
	Вуглеводи, г	186,00	239,29
	Енергетична цінність (ккал) :	1293,70	1589,67

ЧЕТВЕР

Четвертий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
ГХ	Салат моркв'яно-яблучний з горіхом	60	80
МП.Л;ЗП.Г;Я	Запіканка з сиру кисломолочного із соусом сметанним (на молоці)	70/30	88/40
	Компот із яблук	150	180
	Обід		
	Салат зі свіжих огірків / Ікра баклажанна	50/50	70/60
МП.Л;ЗП	Суп – харчо	150	200
	Товчанка	112	140
Г	Шніцель зі свинини	60	80
	Компот із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Свіжий помідор /Овочеве соте «ОСІННЄ»	30/60	40/75
	Каша пшенична в'язка	90	113
МП.Л;Г;Я;Р;	Риба запечена під молочним соусом	40/20	60/30
	Компот із сухофруктів	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Харчовацінність		
	Білки, г	53,01	59,13
	Жири, г	39,12	47,22
	Вуглеводи, г	185,20	218,90
	Енергетична цінність (ккал) :	1248,05	1511,59

П'ЯТНИЦЯ

Четвертий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Салат з капусти, морки та перцю солодкого	40	55
МП.Л;ЗП	Каша гречана розсипчаста	90	113
МП.Л	Кури з яблуками в сметані	30/45	40/60
	Сік томатний	120	180
Г	Хліб житній	30	30
	Обід		
- / МП.Л;Г	Свіжий помідор / Баклажани тушковані з помідорами	30/60	40/78
МП.Л	Суп із цвітної капусти зі сметаною	150/5	200/8
МП.Л;Г	Макаронні вироби відварені з маслом	90	112
Г,Я	Нагетси	55	75
	Кисіль вишневий (свіжих або свіжоморожених вишень)	150	150
Г	Хліб житній	30	30
	Вечеря		
	Салат з запеченої груші та моркви	55	75
МП.Л;ЗП	Каша пшоняна рідка молочна	150	200
	Узвар	150	180
	Фрукти за сезоном	40	50
	Харчовацінність		
	Білки, г	46,68	54,36
	Жири, г	39,02	45,98
	Вуглеводи, г	187,02	239,92
	Енергетична цінність (ккал) :	1172,55	1529,05