

ПОГОДЖЕНО

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

2026 р.

15.05.1



ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти та  
гуманітарної політики  
Черкаської міської ради

Богдан БЕЛОВ

2026 р.



ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ  
НА ЛІТНІЙ ПЕРІОД  
ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ  
ЧЕРКАСЬКОЇ МІСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ  
КОМУНАЛЬНОЇ ФОРМИ ВЛАСНОСТІ

**ПОНЕДІЛОК**

Перший тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	<b>Сніданок</b>		
Я;МП.Л;Г	Омлет Драчена	46	46
ЗП;Г	Рагу овочеве з кашею	120	150
	Чай з лимоном	150/3	180/5
Г;МП.Л	Бутерброд з твердим сиром (хліб цільнозерновий)	30/7	30/10
	Полуниця свіжа або вишня свіжа або малина свіжа або абрикос свіжий або банан свіжий	55	75
	<b>Енергетична цінність сніданку з полуницею:</b>		
	Білки, г	14,3	15,6
	Жири, г	13,59	16,39
	Вуглеводи, г	48,69	69,7
	Енергетична цінність ( ккал)	359,7	426,9
	<b>Енергетична цінність сніданку з вишнею:</b>		
	Білки, г	14,3	15,2
	Жири, г	13,49	16,1
	Вуглеводи, г	49,19	65,6
	Енергетична цінність ( ккал)	370,7	429,9
	<b>Енергетична цінність сніданку з малиною:</b>		
	Білки, г	14,3	15,2
	Жири, г	13,69	16
	Вуглеводи, г	49,19	62,8
	Енергетична цінність ( ккал)	367,7	426,9
	<b>Енергетична цінність сніданку з абрикосом:</b>		
	Білки, г	14,4	15,8
	Жири, г	13,49	16,29
	Вуглеводи, г	53,59	61
	Енергетична цінність ( ккал)	365,7	426,9
	<b>Енергетична цінність сніданку з бананом:</b>		
	Білки, г	14,7	16,2
	Жири, г	14,49	16,29
	Вуглеводи, г	48,99	63

	Енергетична цінність ( ккал)	391,7	448,9
	<b>Обід</b>		
	Салат «Полонинський»	40	55
ЗП;МП.Л	Бограч закарпатський без м'яса	150	200
ЗП.Г;МП.Л	Каша пшенична в'язка	80	100
Г;МП.Л;Я	Тефтелька куряча (з овочами)	66/24	88/32
	Компот із свіжих яблук	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Яблуко свіже	40	55
	<b>Енергетична цінність обіду:</b>		
	Білки, г	18,55	19,92
	Жири, г	13,14	16
	Вуглеводи, г	67	83,58
	Енергетична цінність ( ккал)	448	540
	<b>Вечеря</b>		
	Салат із свіжих огірків	50	70
Г;МП.Л;Я	Вареники з вареним м'ясом курки	81	108
МП.Л	Кефір	100	125
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	15	20
	Жири, г	11,9	16,01
	Вуглеводи, г	48	61
	Енергетична цінність ( ккал)	351,2	427,2

**ВІВТОРОК**

Перший тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. ( сад )
	<b>Сніданок</b>		
Г, МП.Л	Морква тушкована в сметані	60	80
ЗП.Г;МП.Л;Я	Пудинг сирно-яблучний	100	125
Г, МП.Л	Соус молочний	20	26
	Сік фруктовий	120	180
	Полуниця свіжа або вишня свіжа або малина свіжа або абрикос свіжий або банан свіжий	40	50
	<b>Енергетична цінність сніданку з полуницею:</b>		
	Білки, г	13,3	14,5
	Жири, г	11,2	14,1
	Вуглеводи, г	48,6	60,2
	Енергетична цінність ( ккал)	357	428
	<b>Енергетична цінність сніданку з вишнею:</b>		
	Білки, г	13,3	14,6
	Жири, г	11,1	14,3
	Вуглеводи, г	48,1	60,4
	Енергетична цінність ( ккал)	355	435
	<b>Енергетична цінність сніданку з малиною:</b>		
	Білки, г	13,2	15,6
	Жири, г	11	14,5
	Вуглеводи, г	49,8	64,8
	Енергетична цінність ( ккал)	358	456
	<b>Енергетична цінність сніданку з абрикосом:</b>		
	Білки, г	13,4	15,3
	Жири, г	11,1	14,1
	Вуглеводи, г	49,6	60,1
	Енергетична цінність ( ккал)	366	460
	<b>Енергетична цінність сніданку з бананом:</b>		
	Білки, г	13,5	16,2

	Жири, г	11,1	13,1
	Вуглеводи, г	57,9	69
	Енергетична цінність ( ккал)	394	489
	<b>Обід</b>		
	Салат з капусти, моркви та яблук	60	80
МП.Л	Борщ буряковий	150	200
МП.Л	Пюре з бобових сочевиці з вершковим маслом	80	100
Р;Я;Г	Рулет рибний	55/30	82/40
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Компот із свіжих фруктів (вишня)	150	180
	Черешня свіжа або смородина свіжа або персик свіжий або слива свіжа або яблуко свіже	40	55
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	17,4	19,9
	Жири, г	13,41	19,3
	Вуглеводи, г	65,2	80,4
	Енергетична цінність ( ккал)	462	593
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	15,91	20,5
	Жири, г	14,21	15,4
	Вуглеводи, г	64,3	79,2
	Енергетична цінність ( ккал)	466	589
	<b>Енергетична цінність обіду з персиком :</b>		
	Білки, г	17,03	19,2
	Жири, г	13,21	16,1
	Вуглеводи, г	65,2	79,8
	Енергетична цінність ( ккал)	463	586
	<b>Енергетична цінність обіду із сливою :</b>		
	Білки, г	17,6	19,9
	Жири, г	14,41	19,0
	Вуглеводи, г	65	80,42
	Енергетична цінність ( ккал)	458	588
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	65,2	80,3
	Енергетична цінність ( ккал)	459	589
	<b>Вечеря</b>		

	Салат із свіжих помідорів, огірків та зеленої цибулі	40	50
МП,Л;ЗП,Г	Банош по гуцульські з твердим сиром	80/4	100/5
Г;Я	Нагетси	56	75
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Узвар	150	180
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	15,7	20,4
	Жири, г	11,41	14,61
	Вуглеводи, г	57,4	67,3

## СЕРЕДА

Перший тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. ( сад )
	<b>Сніданок</b>		
	Асорті овочево	50	60
ЗП;МП.Л	Каша рисова розсипчаста	80	100
Г	Гуляш з м'яса курки	32/18	43/27
	Чай з лимоном	150/3	180/5
Г;МП.Л	Бутерброд з твердим сиром (хліб цілнозерновий)	30/10	30/15
	Полуниця свіжа або вишня свіжа або малина свіжа або абрикос свіжий або банан свіжий	60	80
	<b>Енергетична цінність сніданку з полуницею:</b>		
	Білки, г	13,7	15
	Жири, г	11,5	14,3
	Вуглеводи, г	48,3	60,1
	Енергетична цінність ( ккал)	358	444
	<b>Енергетична цінність сніданку з вишнею:</b>		
	Білки, г	13,8	15,6
	Жири, г	11,1	14,5
	Вуглеводи, г	52	61,24
	Енергетична цінність ( ккал)	362	450
	<b>Енергетична цінність сніданку з малиною:</b>		
	Білки, г	13,2	15,6
	Жири, г	11	14,5
	Вуглеводи, г	49,8	64,8
	Енергетична цінність ( ккал)	359	446
	<b>Енергетична цінність сніданку з абрикосом:</b>		
	Білки, г	13,4	15,3
	Жири, г	11,1	14,1
	Вуглеводи, г	49,6	60,1
	Енергетична цінність ( ккал)	316	440
	<b>Енергетична цінність сніданку з бананом:</b>		
	Білки, г	14,5	16,2
	Жири, г	11,1	13,1

	Вуглеводи, г	57,9	69
	Енергетична цінність ( ккал)	384	480
	<b>Обід</b>		
	Салат із зеленого горошку та цибулі	40	55
ЗП	Суп гречаний з м'ясною фрикаделькою (м'ясо курки)	150/15	200/20
МП.Л	Каша ячна в'язка	80	100
Я;Г	Котлета натуральна з м'яса курки панірована в сухарях	48	64
	Компот із свіжих фруктів (смородина)	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або яблуко свіже	40	55
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	18,2	20,1
	Жири, г	13,91	19
	Вуглеводи, г	58,1	72,8
	Енергетична цінність ( ккал)	432	554
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	18,4	20,5
	Жири, г	13,71	19,3
	Вуглеводи, г	58,2	72,4
	Енергетична цінність ( ккал)	429	551
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	58,7	73,1
	Енергетична цінність ( ккал)	429	551
	<b>Вечеря</b>		
	Салат із свіжої капусти, огірків та кропу	50	70
Я	Ячна кашка	52	52
Г;МП.Л.	ПЕННЕ з маслом вершковим	80	100
МП.Л	Йогурт	100	125
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	13,4	14,5
	Жири, г	13,1	14,3
	Вуглеводи, г	49,3	60,3
	Енергетична цінність ( ккал)	359	435

## ЧЕТВЕР

Перший тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. ( сад )
	<b>Сніданок</b>		
	Салат зі свіжих томатів	60	75
ЗП.Г;МП.Л	Каша перлова в'язка	80	100
Р;Г;МП.Л	Риба запечена під молочним соусом	40/20	60/30
	Компот із яблук	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Полуниця свіжа або вишня свіжа або малина свіжа або абрикос свіжий або банан свіжий	40	50
	<b>Енергетична цінність сніданку з полуницею:</b>		
	Білки, г	13,3	14,5
	Жири, г	11,2	14,1
	Вуглеводи, г	48,6	60,2
	Енергетична цінність ( ккал)	357	428
	<b>Енергетична цінність сніданку з вишнею:</b>		
	Білки, г	13,3	14,6
	Жири, г	11,1	14,3
	Вуглеводи, г	48,1	60,4
	Енергетична цінність ( ккал)	355	435
	<b>Енергетична цінність сніданку з малиною:</b>		
	Білки, г	13,2	15,6
	Жири, г	11	14,5
	Вуглеводи, г	49,8	64,8
	Енергетична цінність ( ккал)	358	456
	<b>Енергетична цінність сніданку з абрикосом:</b>		
	Білки, г	13,4	15,3
	Жири, г	11,1	14,1
	Вуглеводи, г	49,6	60,1
	Енергетична цінність ( ккал)	366	460
	<b>Енергетична цінність сніданку з бананом:</b>		
	Білки, г	13,5	16,2
	Жири, г	11,1	13,1

	Вуглеводи, г	57,9	69
	Енергетична цінність ( ккал)	394	489
	<b>Обід</b>		
Г,Я	Пецерь солодкий підсмажений	32	43
Г	Суп гороховий з грінками	150/15	200/15
МП,Л	Печеня по-домашньому з м'яса свинини	110	145
	Сік томатний	120	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Яблуко свіже	60	80
	<b>Енергетична цінність обіду:</b>		
	Білки, г	15,1	18,31
	Жири, г	17,81	19
	Вуглеводи, г	58,8	73,2
	Енергетична цінність ( ккал)	489	587
	<b>Вечеря</b>		
	Овочеve cote «ЛІТНЄ»	60	80
МП,Л,Я,Г	Вареники лінівi	120	150
	Компот із суміші сухофруктів	150	180
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	14,1	18,1
	Жири, г	12,1	15,9
	Вуглеводи, г	49,7	66,9
	Енергетична цінність ( ккал)	394	435

**П'ЯТНИЦЯ**

Перший тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. ( сад )
	<b>Сніданок</b>		
МП.Л	Салат моркв'яно-яблучний з твердим сиром (з молоді моркви)	75	100
ЗП;МП.Л	Локшинник з фруктами	140	175
МП.Л	Соус сметанный (на молоці)	25	35
	Компот із свіжих вишень	150	180
	<b>Енергетична цінність сніданку:</b>		
	Білки, г	13,1	15,7
	Жири, г	11,8	15,5
	Вуглеводи, г	55,5	71,7
	Енергетична цінність ( ккал)	358	437
	<b>Обід</b>		
	Огірок свіжий	30	40
ЗП;МП.Л	Суп – харчо	150	200
	Товчанка	90	110
Г;МП.Л;Я	Мафіни з овочами та твердим сиром (з м'яса яловичини)	63	84
	Напій яблучно-лимонний	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Банан	40	50
	<b>Енергетична цінність обіду:</b>		
	Білки, г	15,6	17,81
	Жири, г	14,6	18,3
	Вуглеводи, г	59,5	77,1
	Енергетична цінність ( ккал)	453	566
	<b>Вечеря</b>		
	Салат вітамінний	40	50
ЗП.Г;МП.Л	Каша ячна розсипчаста	80	100
МП.Л	Котлета рублена з м'яса курки	58	77
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
МП.Л	Какао з молоком	150	180
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		

	Білки, г	13,6	15,91
	Жири, г	11,6	16
	Вуглеводи, г	53,5	63,4
	Енергетична цінність ( ккал)	381	464

**ПОНЕДІЛОК**

Другий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. ( сад )
	<b>Сніданок</b>		
	Свіжий помідор	30	40
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
	Полуниця свіжа або вишня свіжа або малина свіжа або абрикос свіжий або банан свіжий	55	75
	<b>Енергетична цінність сніданку з полуницею:</b>		
	Білки, г	14,3	15,5
	Жири, г	12,2	14,5
	Вуглеводи, г	51,6	65,2
	Енергетична цінність ( ккал)	367	438
	<b>Енергетична цінність сніданку з вишнею:</b>		
	Білки, г	14,6	16,5
	Жири, г	12,1	15,3
	Вуглеводи, г	51,1	62,4
	Енергетична цінність ( ккал)	375	465
	<b>Енергетична цінність сніданку з малиною:</b>		
	Білки, г	13,2	15,6
	Жири, г	11	14,5
	Вуглеводи, г	49,8	64,8
	Енергетична цінність ( ккал)	387	436
	<b>Енергетична цінність сніданку з абрикосом:</b>		
	Білки, г	13,4	15,3
	Жири, г	11,1	14,1
	Вуглеводи, г	49,6	60,1
	Енергетична цінність ( ккал)	385	452
	<b>Енергетична цінність сніданку з бананом:</b>		
	Білки, г	15,5	16,5
	Жири, г	12,5	15,1
	Вуглеводи, г	56,9	69,5
	Енергетична цінність ( ккал)	398	505

	<b>Обід</b>		
МП.Л	Горошок овочевий відварний	40	50
МП.Л	Борщ з картоплею зі сметаною	150/5	200/7
ЗП;МП.Л	Каша кукурудзяна розсипчаста	80	100
Г;МП.Л	Фрикадельки в соусі (з м'яса яловичини)	45/20	60/25
	Компот із свіжих фруктів (смородина)	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або персик свіжий або слива свіжа або яблуко свіже	40	55
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	17,4	19,9
	Жири, г	13,41	19,3
	Вуглеводи, г	65,2	80,4
	Енергетична цінність ( ккал)	442	558
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	15,91	20,5
	Жири, г	14,21	15,4
	Вуглеводи, г	64,3	79,2
	Енергетична цінність ( ккал)	466	589
	<b>Енергетична цінність обіду з персиком :</b>		
	Білки, г	17,03	19,2
	Жири, г	13,21	16,1
	Вуглеводи, г	65,2	79,8
	Енергетична цінність ( ккал)	453	536
	<b>Енергетична цінність обіду із сливою :</b>		
	Білки, г	17,6	19,9
	Жири, г	14,41	19,0
	Вуглеводи, г	65	80,42
	Енергетична цінність ( ккал)	468	588
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	65,2	80,3
	Енергетична цінність ( ккал)	438	559
	<b>Вечеря</b>		
	Салат із свіжих огірків	50	70
ЗП.Г;МП.Л	Каша вівсяна в'язка	80	100
Г;Я	Паличка куряча	45	60

	Компот із сухофруктів	150	180
МП.Л;Г	Бутерброд з твердим сиром (хліб цільнозерновий)	30/10	30/15
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	13,1	18,1
	Жири, г	12	15,7
	Вуглеводи, г	49,4	56,4
	Енергетична цінність ( ккал)	361	465

## ВІВТОРОК

Другий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	<b>Сніданок</b>		
МП.Л	Морква припущена	50	70
Я;Г;МП.Л	Пудинг із сиру кисломолочного (запечений)	100	125
МП.Л	Соус молочний	20	26
	Сік фруктовий	120	180
	Банан	60	80
	<b>Енергетична цінність сніданку:</b>		
	Білки, г	14,9	17
	Жири, г	12,2	15,5
	Вуглеводи, г	52,1	70,2
	Енергетична цінність ( ккал)	382	502
	<b>Обід</b>		
	Салат з огірків та петрушки з часнику	50	60
МП.Л	Борщ зелений із шпинатом	150	200
МП.Л	Картопляне пюре	80	100
ЗП;Я;Р;Г	Фіш - боли в томатному соусі (риба)	50/27	75/41
	Компот із свіжих яблук	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або яблуко свіже	40	55
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	18,2	20,1
	Жири, г	13,91	19
	Вуглеводи, г	58,1	72,8
	Енергетична цінність ( ккал)	428	551
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	18,4	20,5
	Жири, г	13,71	19,3
	Вуглеводи, г	58,2	72,4
	Енергетична цінність ( ккал)	425	547
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		

	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	58,7	73,1
	Енергетична цінність ( ккал)	425	547
	<b>Вечеря</b>		
	Салат з свіжої капусти, моркви та перцю	50	70
МП.Л;ЗП.Г	Каша ячна в'язка	80	100
Г;Я	Курячий рулет фарширований вареним яйцем	50	70
	Сік томатний	120	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	14,1	19,1
	Жири, г	12	15,7
	Вуглеводи, г	49,4	56,4
	Енергетична цінність ( ккал)	353	432

## СЕРЕДА

## Другий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. ( сад )
	<b>Сніданок</b>		
	Салат «Полинський»	50	70
Я;МП,Л;Г	Омлет	60	60
ЗП;МП,Л	Каша кукурудзяна розсипчаста	82	103
МП,Л	Какао з молоком	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	<b>Енергетична цінність сніданку:</b>		
	Білки, г	14,7	16,5
	Жири, г	12,91	16,3
	Вуглеводи, г	54,9	63,9
	Енергетична цінність ( ккал)	403	463
	<b>Обід</b>		
	Салат з моркви (з молоді морки) та часнику	40	50
Г;Я	Суп український з галушками	150/15	200/20
	Бобові з цибулею (горох або сочевиця)	90	113
Я;ЗП;Г	Ковбаски м'ясні (свинина)	50	65
	Компот із свіжих вишень	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або персик свіжий або слива свіжа або яблуко свіже	40	55
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	17,4	19,9
	Жири, г	13,41	19,3
	Вуглеводи, г	65,2	80,4
	Енергетична цінність ( ккал)	442	558
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	15,91	20,5
	Жири, г	14,21	15,4
	Вуглеводи, г	64,3	79,2
	Енергетична цінність ( ккал)	466	589
	<b>Енергетична цінність обіду з персиком :</b>		

	Білки, г	17,03	19,2
	Жири, г	13,21	16,1
	Вуглеводи, г	65,2	79,8
	Енергетична цінність ( ккал)	453	536
	<b>Енергетична цінність обіду із сливою :</b>		
	Білки, г	17,6	19,9
	Жири, г	14,41	19,0
	Вуглеводи, г	65	80,42
	Енергетична цінність ( ккал)	468	588
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	65,2	80,3
	Енергетична цінність ( ккал)	438	559
	<b>Вечеря</b>		
	Асорті овочеве	50	60
Г,МП.Л	ПЕННЕ з маслом вершковим	80	100
Г,Я	Курячий шніцель	45	60
МП.Л	Кефір	100	125
	Банан	60	80
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	15,5	19,5
	Жири, г	11,9	15,2
	Вуглеводи, г	48,5	65,4
	Енергетична цінність ( ккал)	361	436

## ЧЕТВЕР

Другий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад )
	<b>Сніданок</b>		
	Салат з свіжих томатів	25	32
ЗП.Г;МП.Л	Плов з м'яса курки (булгур)	110	146
	Чай з лимоном	150/3	180/5
Г;МП.Л	Бутерброд з твердим сиром (хліб цільнозерновий)	30/10	30/15
	Полуниця свіжа або вишня свіжа або малина свіжа або абрикос свіжий або банан свіжий	50	75
	<b>Енергетична цінність сніданку з полуницею:</b>		
	Білки, г	15	17
	Жири, г	11,4	15
	Вуглеводи, г	48,4	60,2
	Енергетична цінність ( ккал)	356	428
	<b>Енергетична цінність сніданку з вишнею:</b>		
	Білки, г	14,6	16,5
	Жири, г	12,1	15,3
	Вуглеводи, г	51,1	62,4
	Енергетична цінність ( ккал)	405	465
	<b>Енергетична цінність сніданку з малиною:</b>		
	Білки, г	13,2	15,6
	Жири, г	11	14,5
	Вуглеводи, г	49,8	64,8
	Енергетична цінність ( ккал)	396	436
	<b>Енергетична цінність сніданку з абрикосом:</b>		
	Білки, г	13,4	15,3
	Жири, г	11,1	14,1
	Вуглеводи, г	49,6	60,1
	Енергетична цінність ( ккал)	396	452
	<b>Енергетична цінність сніданку з бананом:</b>		
	Білки, г	15,5	16,5
	Жири, г	12,5	15,1
	Вуглеводи, г	56,9	69,5

	Енергетична цінність ( ккал)	398	505
	Енергетична цінність підвечірку з черешнею ( ккал):		148
	<b>Обід</b>		
	Салат зі свіжої капусти, огірка та кропу	50	70
ЗП;МП.Л	Куліш пшоняний з кип'яченою сметаною	150/7	200/9
МП.Л	Картопля відварена з вершковим маслом	80	100
Р;Г;МП.Л	Хлібець рибний	48	73
МП.Л,Г	Соус молочний	20	26
	Компот із свіжих яблук	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або яблуко свіже персик свіжий слива свіжа	20	30
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	18,2	20,1
	Жири, г	13,91	19
	Вуглеводи, г	58,1	72,8
	Енергетична цінність ( ккал)	428	551
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	18,4	20,5
	Жири, г	13,71	19,3
	Вуглеводи, г	58,2	72,4
	Енергетична цінність ( ккал)	425	547
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	58,7	73,1
	Енергетична цінність ( ккал)	419	525
	<b>Енергетична цінність обіду з персиком :</b>		
	Білки, г	17,03	19,2
	Жири, г	13,21	16,1
	Вуглеводи, г	65,2	79,8
	Енергетична цінність ( ккал)	453	536
	<b>Енергетична цінність обіду із сливою :</b>		
	Білки, г	17,6	19,9
	Жири, г	14,41	19,0
	Вуглеводи, г	65	80,42
	Енергетична цінність ( ккал)	468	588
	<b>Вечеря</b>		
ГХ	Салат моркв'яно-яблучний з горіхом (з молоді моркви)	60	80

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
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	14,1	19,1
	Жири, г	12	15,7
	Вуглеводи, г	49,4	66,4
	Енергетична цінність ( ккал)	357	447

П'ЯТНИЦЯ

Другий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. ( сад )
	<b>Сніданок</b>		
	Салат із зеленого горошку та цибулі	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
	<b>Енергетична цінність сніданку:</b>		
	Білки, г	13,9	14,4
	Жири, г	12,3	15,6
	Вуглеводи, г	48,5	60,9
	Енергетична цінність ( ккал)	353	457
	<b>Обід</b>		
	Огірок свіжий	30	40
МП.Л	Бограч	150	200
	Товчанка	90	110
Г	Котлета рублена з курячого м'яса	50	65
	Напій яблучно-лимонний	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або персик свіжий або слива свіжа або яблуко свіже	40	50
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	17,4	19,9
	Жири, г	13,41	19,3
	Вуглеводи, г	65,2	80,4
	Енергетична цінність ( ккал)	442	558
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	15,91	20,5
	Жири, г	14,21	15,4
	Вуглеводи, г	64,3	79,2
	Енергетична цінність ( ккал)	466	589
	<b>Енергетична цінність обіду з персиком :</b>		
	Білки, г	17,03	19,2

	Жири, г	13,21	16,1
	Вуглеводи, г	65,2	79,8
	Енергетична цінність ( ккал)	453	536
	<b>Енергетична цінність обіду із сливою :</b>		
	Білки, г	17,6	19,9
	Жири, г	14,41	19,0
	Вуглеводи, г	65	80,42
	Енергетична цінність ( ккал)	468	588
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	65,2	80,3
	Енергетична цінність ( ккал)	438	559
	<b>Вечеря</b>		
	Салат із свіжих помідорів, огірків та зеленої цибулі	40	50
Г	РОТІНІ з овочами	100	125
МП.Л	Какао з молока	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Полуниця свіжа або вишня свіжа або банан свіжий	60	80
	<b>Енергетична цінність вечері з полуницею:</b>		
	Білки, г	14,2	18,1
	Жири, г	12,91	15,7
	Вуглеводи, г	50,1	61,1
	Енергетична цінність ( ккал)	360	429
	<b>Енергетична цінність вечері з вишнею:</b>		
	Білки, г	13,9	17,1
	Жири, г	11,8	14,3
	Вуглеводи, г	48,8	62,4
	Енергетична цінність ( ккал)	363	434
	<b>Енергетична цінність вечері з бананом:</b>		
	Білки, г	13	17
	Жири, г	12,2	15,1
	Вуглеводи, г	58,2	63,1
	Енергетична цінність ( ккал)	360	425

**ПОНЕДІЛОК**

Третій тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад )
	<b>Сніданок</b>		
	Свіжий огірок	40	50
Я;МП.Л;Г	Омлет з морквою	60	60
ЗП;МП.Л;Я	Каша янтарна	100	125
МП.Л	Компот із свіжих фруктів	150	180
Г; МП.Л	Бутерброд з твердим сиром (хліб цільнозерновий)	30/10	30/15
	Банан	45	60
	<b>Обід</b>		
	Салат з свіжих томатів та солодкого перцю	60	80
Я; ЗП;	Суп гречаний	150	200
ЗП.Г;МП.Л	Каша перлова в'язка	80	100
Г	Фрикаделька в соусі (із м'яса свинини)	60	80
	Сік фруктовий	120	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або персик свіжий або слива свіжа або яблуко свіже	40	50
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	17,6	20
	Жири, г	14,41	19,3
	Вуглеводи, г	66,2	83,4
	Енергетична цінність ( ккал)	465	593
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	16,91	19,5
	Жири, г	14,51	17,4
	Вуглеводи, г	65,3	81,2
	Енергетична цінність ( ккал)	456	569
	<b>Енергетична цінність обіду з персиком :</b>		
	Білки, г	16,03	19,5
	Жири, г	14,21	17,1
	Вуглеводи, г	64,2	82,8
	Енергетична цінність ( ккал)	453	556

	<b>Енергетична цінність обіду із сливою :</b>		
	Білки, г	17,6	19,9
	Жири, г	14,41	19,0
	Вуглеводи, г	65	80,42
	Енергетична цінність ( ккал)	458	558
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	65,2	80,3
	Енергетична цінність ( ккал)	438	539
	<b>Вечеря</b>		
	Салат з свіжих огірків та зеленої цибулі	50	70
МП.Л;ЗП,Г	Каша рисова розсипчаста	80	100
МП.Л	Кури з яблуками в сметані	30/30	40/40
МП.Л	Какао з молоком	150	180
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	150	20
	Жири, г	11,41	14,1
	Вуглеводи, г	54,9	64,6
	Енергетична цінність ( ккал)	379	464

## ВІВТОРОК

Третій тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. ( сад )
	<b>Сніданок</b>		
	Салат із свіжої капусти та кропу	32	45
Г	Пагу із м'яса курки	31/100	42/134
МП.Л	Йогурт питний	100	125
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Полуниця свіжа або вишня свіжа або малина свіжа або абрикос свіжий або банан свіжий	40	50
	<b>Енергетична цінність сніданку з полуницею:</b>		
	Білки, г	14,9	17,03
	Жири, г	12,61	16,51
	Вуглеводи, г	49,6	60,2
	Енергетична цінність ( ккал)	373	466
	<b>Енергетична цінність сніданку з вишнею:</b>		
	Білки, г	14,6	16,5
	Жири, г	12,91	16,3
	Вуглеводи, г	51,6	62,5
	Енергетична цінність ( ккал)	381	478
	<b>Енергетична цінність сніданку з малиною:</b>		
	Білки, г	14,6	16,5
	Жири, г	13,01	16,4
	Вуглеводи, г	50,1	60,5
	Енергетична цінність ( ккал)	379	475
	<b>Енергетична цінність сніданку з абрикосом:</b>		
	Білки, г	14,3	16,3
	Жири, г	12,61	16,41
	Вуглеводи, г	50,7	60,8
	Енергетична цінність ( ккал)	377	471
	<b>Енергетична цінність сніданку з бананом:</b>		
	Білки, г	14,5	17,5
	Жири, г	12,51	16

	Вуглеводи, г	55,5	67,9
	Енергетична цінність ( ккал)	397	499
	<b>Обід</b>		
	Ікра овочева збірна	45	60
МП.Л	Борщ по-бахмацькі	150	200
ЗП.Г;МП.Л	Каша пшенична в'язка	80	100
Р;Я;Г	Шніцель рибний натуральний	47	70
МП.Л	Соус сметанно-томатний	20	30
	Напій яблучно-лимонний	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або персик свіжий або слива свіжа або яблуко свіже	27	36
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	16,8	19,5
	Жири, г	14,51	17,3
	Вуглеводи, г	66,2	82,1
	Енергетична цінність ( ккал)	485	593
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	16,91	19,5
	Жири, г	14,51	17,4
	Вуглеводи, г	65,3	81,2
	Енергетична цінність ( ккал)	474	569
	<b>Енергетична цінність обіду з персиком :</b>		
	Білки, г	16,03	19,5
	Жири, г	14,21	17,1
	Вуглеводи, г	64,2	82,8
	Енергетична цінність ( ккал)	453	556
	<b>Енергетична цінність обіду із сливою :</b>		
	Білки, г	17,6	19,9
	Жири, г	14,41	19,0
	Вуглеводи, г	65	80,42
	Енергетична цінність ( ккал)	468	568
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	65,2	80,3
	Енергетична цінність ( ккал)	428	529
	<b>Вечеря</b>		
МП.Л	Морква припущена з родзинками або курагую	60	80

МП.Л;Г;Я	Вареники ліниві	120	150
	Соус фруктовый	30	40
	Компот із суміші сухофруктів	150	180
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	15,5	18,9
	Жири, г	11,8	14,3
	Вуглеводи, г	48,9	63,1
	Енергетична цінність ( ккал)	369	434

## СЕРЕДА

Третій тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад )
	<b>Сніданок</b>		
	Салат із свіжих помідорів та огірків	60	80
ЗП;МП.Л	Каша кукурудзяна в'язка	80	100
Г	Котлета рублена із курятини	58	77
	Чай з лимоном	150/3	180/5
Г	Хліб житній	30	30
	<b>Енергетична цінність сніданку:</b>		
	Білки, г	14,2	16,5
	Жири, г	12,5	14
	Вуглеводи, г	53,1	61,8
	Енергетична цінність ( ккал)	351	426
	<b>Обід</b>		
	Салат з свіжої капусти, моркви та перцю солодкого	50	70
Г	Суп гороховий з грінками	150/30	200 /30
МП.Л;Я;Г	Макаронник з м'ясом (яловичина)	93	125
	Кисіль із свіжих фруктів (малина)	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або персик свіжий або слива свіжа або яблуко свіже	40	55
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	15,2	20
	Жири, г	17,2	17,3
	Вуглеводи, г	67,5	83,9
	Енергетична цінність ( ккал)	428	554
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	15,1	20
	Жири, г	14,51	16,4
	Вуглеводи, г	67,9	84
	Енергетична цінність ( ккал)	425	550

	<b>Енергетична цінність обіду з персиком :</b>		
	Білки, г	15,2	20
	Жири, г	14,21	17,1
	Вуглеводи, г	67	84
	Енергетична цінність ( ккал)	424	547
	<b>Енергетична цінність обіду із сливою :</b>		
	Білки, г	15,2	19,9
	Жири, г	14,21	19,0
	Вуглеводи, г	67	83,9
	Енергетична цінність ( ккал)	423	546
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15	19,8
	Жири, г	13,2	16
	Вуглеводи, г	66,7	84
	Енергетична цінність ( ккал)	425	550
	<b>Вечеря</b>		
МП.Л;Г;Я	Суфле яєчне	75	75
МП.Л;ЗП	Шарлотка з рису та овочів	150	200
	Какао з молоком	150	180
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	13	17,2
	Жири, г	11,2	14,5
	Вуглеводи, г	55,6	71,5
	Енергетична цінність ( ккал)	36	479

## ЧЕТВЕР

Третій тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад )
	<b>Сніданок</b>		
	Свіжий помідор	30	40
Я;МП.Л;Г	Суфле яечне	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
	Полуниця свіжа або вишня свіжа або малина свіжа або абрикос свіжий або банан свіжий	55	75
	<b>Енергетична цінність сніданку з полуницею:</b>		
	Білки, г	15	17,03
	Жири, г	12,61	16,51
	Вуглеводи, г	49,6	60,2
	Енергетична цінність ( ккал)	389	456
	<b>Енергетична цінність сніданку з вишнею:</b>		
	Білки, г	15	16,5
	Жири, г	13,1	16
	Вуглеводи, г	51,6	63,5
	Енергетична цінність ( ккал)	397	468
	<b>Енергетична цінність сніданку з малиною:</b>		
	Білки, г	14,8	16,5
	Жири, г	13,01	16,4
	Вуглеводи, г	50,1	60,5
	Енергетична цінність ( ккал)	395	465
	<b>Енергетична цінність сніданку з абрикосом:</b>		
	Білки, г	14,9	17,03
	Жири, г	12,61	16,51
	Вуглеводи, г	49,6	60,2
	Енергетична цінність ( ккал)	393	461
	<b>Енергетична цінність сніданку з бананом:</b>		
	Білки, г	15	17

	Жири, г	12,51	16
	Вуглеводи, г	55,5	67,9
	Енергетична цінність ( ккал)	413	489
	<b>Обід</b>		
	Салат з моркви (з молоді морки) та часнику	40	50
МП.Л;ЗП;Я	Суп болгарський із кип'яченою сметаною	150 / 4	200 / 5
	Товчанка	90	110
МП.Л;Г;Я;Р	Тефтелі БЕЛПІ в сметанно-томатному соусі (рибні)	60/20	90/30
	Компот із свіжих яблук	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Яблуко	40	55
	<b>Енергетична цінність обіду:</b>		
	Білки, г	18	19,8
	Жири, г	14,6	18,8
	Вуглеводи, г	67	83,1
	Енергетична цінність ( ккал)	477	590
	<b>Вечеря</b>		
	Салат зі свіжої капусти, огірків та кропу	50	70
МП.Л;ЗП.Г	Каша ячна в'язка	80	100
Г;Я	Оладки з м'яса курки	55	70
	Компот із сухофруктів	150	180
Г;МП.Л	Бутерброд з твердим сиром (хліб цільнозерновий)	30/10	30/15
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	14,9	17,5
	Жири, г	12,9	15,5
	Вуглеводи, г	48,8	60,8
	Енергетична цінність ( ккал)	350	452

## П'ЯТНИЦЯ

Третій тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. ( сад )
	<b>Сніданок</b>		
	Салат вітамінний	50	60
Г	Каша рисова розсипчаста	80	100
	Чахохбілі з м'яса курки	32/45	43/60
МП.Л	Кефір	100	125
	Банан	60	80
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	15	16,5
	Жири, г	11,9	15,5
	Вуглеводи, г	56,6	63,9
	Енергетична цінність ( ккал)	357	434
	<b>Обід</b>		
	Свіжий огірок	30	40
МП.Л;Г;Я	Борщ полтавський з галушками	150/27	200/36
МП.Л	Картопляне пюре	90	112
Г;Я	М'ясний сирок із білим соусом ( з м'яса курки)	50	70
	Компот із свіжих фруктів (малина)		
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або персик свіжий або слива свіжа або яблуко свіже	40	55
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	17,4	19,9
	Жири, г	13,41	19,3
	Вуглеводи, г	65,2	80,4
	Енергетична цінність ( ккал)	442	558
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	15,91	20,5
	Жири, г	14,21	15,4
	Вуглеводи, г	64,3	79,2
	Енергетична цінність ( ккал)	466	589
	<b>Енергетична цінність обіду з персиком :</b>		

	Білки, г	17,03	19,2
	Жири, г	13,21	16,1
	Вуглеводи, г	65,2	79,8
	Енергетична цінність ( ккал)	453	536
	<b>Енергетична цінність обіду із сливою :</b>		
	Білки, г	17,6	19,9
	Жири, г	14,41	19,0
	Вуглеводи, г	65	80,42
	Енергетична цінність ( ккал)	468	588
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	65,2	80,3
	Енергетична цінність ( ккал)	438	559
	<b>Вечеря</b>		
	Ікра овочева збірна	55	74
МП.Л;ЗП;	Локшинник з фруктами	140	175
	Компот із сухофруктів	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	13,9	14,5
	Жири, г	11,9	14,1
	Вуглеводи, г	48,2	60,8
	Енергетична цінність ( ккал)	351	454

**ПОНЕДІЛОК**

Четвертий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. ( сад )
	<b>Сніданок</b>		
	Салат зі свіжої капусти та кропу	32	45
МП.Л;ЗП.Г	Плов з м'ясом курки (булгур)	110	146
	Чай з лимоном	150/3	180/5
МП.Л;Г	Бутерброд з твердим сиром (хліб цільнозерновий)	30/10	30/15
	<b>Енергетична цінність сніданку:</b>		
	Білки, г	15	17,03
	Жири, г	12,61	16,51
	Вуглеводи, г	49,6	63,4
	Енергетична цінність ( ккал)	359	426
	<b>Обід</b>		
	Салат із свіжих огірків	50	70
	Борщ чернігівський	150	200
МП.Л;ЗП	Каша кукурудзяна розсипчаста	80	100
Я;Г	Котлета натуральна з філе індики панірована в сухарях	45	60
	Напій яблучно-лимонний	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або персик свіжий або слива свіжа або яблуко свіже	40	50
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	17,4	19,9
	Жири, г	13,41	19,3
	Вуглеводи, г	65,2	80,4
	Енергетична цінність ( ккал)	442	558
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	15,91	20,5
	Жири, г	14,21	15,4
	Вуглеводи, г	64,3	79,2
	Енергетична цінність ( ккал)	466	589

	<b>Енергетична цінність обіду з персиком :</b>		
	Білки, г	17,03	19,2
	Жири, г	13,21	16,1
	Вуглеводи, г	65,2	79,8
	Енергетична цінність ( ккал)	453	536
	<b>Енергетична цінність обіду із сливою :</b>		
	Білки, г	17,6	19,9
	Жири, г	14,41	19,0
	Вуглеводи, г	65	80,42
	Енергетична цінність ( ккал)	468	588
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	65,2	80,3
	Енергетична цінність ( ккал)	438	559
	<b>Вечеря</b>		
МП.Л	Овочеve cote «ЛІТНЄ»	60	80
Я	Яечна кашка	52	52
МП.Л;Г;	ПЕННЕ з маслом вершковим	80	100
МП.Л	Кефір	100	125
	Банан	60	80
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	13,3	17,1
	Жири, г	12,7	16
	Вуглеводи, г	48,5	60,9
	Енергетична цінність ( ккал)	358	431

**ВІВТОРОК**

Четвертий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	<b>Сніданок</b>		
ГХ	Салат моркв'яно-яблучний з горіхом (з молоді моркви)	60	80
МП.Л;ЗП.Г;Я	Сирний чізкейк із шоколадним соусом	120/20	145/35
	Сік фруктовий	120	180
	Полуниця свіжа або вишня свіжа або малина свіжа або абрикос свіжий або банан свіжий	40	50
	<b>Енергетична цінність сніданку з полуницею:</b>		
	Білки, г	13,3	14,5
	Жири, г	11,2	14,1
	Вуглеводи, г	48,6	60,2
	Енергетична цінність ( ккал)	357	428
	<b>Енергетична цінність сніданку з вишнею:</b>		
	Білки, г	13,3	14,6
	Жири, г	11,1	14,3
	Вуглеводи, г	48,1	60,4
	Енергетична цінність ( ккал)	355	435
	<b>Енергетична цінність сніданку з малиною:</b>		
	Білки, г	13,2	15,6
	Жири, г	11	14,5
	Вуглеводи, г	49,8	64,8
	Енергетична цінність ( ккал)	358	456
	<b>Енергетична цінність сніданку з абрикосом:</b>		
	Білки, г	13,4	15,3
	Жири, г	11,1	14,1
	Вуглеводи, г	49,6	60,1
	Енергетична цінність ( ккал)	366	460
	<b>Енергетична цінність сніданку з бананом:</b>		
	Білки, г	13,5	16,2
	Жири, г	11,1	13,1
	Вуглеводи, г	57,9	69
	Енергетична цінність ( ккал)	394	489

	<b>Обід</b>		
	Салат вітамінний	40	50
МП.Л	Суп макаронними виробами та картоплею	150	200
МП.Л	Пюре з бобових(гороху або сочевиці) з вершковим маслом	80	100
ЗП.Г;Я;Р	Фіш - боли в томатному соусі	50 /27	75 /41
	Компот із суміші сухофруктів	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або персик свіжий або слива свіжа або яблуко свіже	60	80
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	17,4	19,9
	Жири, г	13,41	19,3
	Вуглеводи, г	65,2	80,4
	Енергетична цінність ( ккал)	442	558
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	15,91	20,5
	Жири, г	14,21	15,4
	Вуглеводи, г	64,3	79,2
	Енергетична цінність ( ккал)	466	589
	<b>Енергетична цінність обіду з персиком :</b>		
	Білки, г	17,03	19,2
	Жири, г	13,21	16,1
	Вуглеводи, г	65,2	79,8
	Енергетична цінність ( ккал)	453	536
	<b>Енергетична цінність обіду із сливою :</b>		
	Білки, г	17,6	19,9
	Жири, г	14,41	19,0
	Вуглеводи, г	65	80,42
	Енергетична цінність ( ккал)	468	588
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	65,2	80,3
	Енергетична цінність ( ккал)	438	559
	<b>Вечеря</b>		
	Салат із свіжих помідорів та огірків	60	80
ЗП.Г;МП.Л	Каша ячна в'язка	80	100
Я;Г;МП.Л	Пудинг з м'яса курки	60	80
МП.Л	Какао з молоком	150	180

Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г		
	Жири, г		
	Вуглеводи, г		
	Енергетична цінність ( ккал)		

## СЕРЕДА

## Четвертий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	<b>Сніданок</b>		
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 (хліб цільнозерновий)	30/7	30/10
	Полуниця свіжа або вишня свіжа або банан свіжий	45	55
	<b>Енергетична цінність сніданку з полуницею:</b>		
	Білки, г	14,2	18,1
	Жири, г	12,91	15,7
	Вуглеводи, г	50,1	61,1
	Енергетична цінність ( ккал)	360	429
	<b>Енергетична цінність сніданку з вишнею:</b>		
	Білки, г	13,9	17,1
	Жири, г	11,8	14,3
	Вуглеводи, г	48,8	62,4
	Енергетична цінність ( ккал)	363	434
	<b>Енергетична цінність сніданку з бананом:</b>		
	Білки, г	13	17
	Жири, г	12,2	15,1
	Вуглеводи, г	58,2	63,1
	Енергетична цінність ( ккал)	360	425
	<b>Обід</b>		
	Салат з капусти, огірка та кропу	50	70
МП.Л	Суп овочевий із кип'яченою сметаною	150	200
МП.Л;ЗП	Каша кукурудзяна розсипчаста	80	100
Г;Я;МП.Л	Мафіни з овочами та твердим сиром (яловичина)	63	84
	Кисіль із свіжих фруктів (вишня)	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або яблуко свіже	40	55
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		

	Білки, г	18,2	20,1
	Жири, г	13,91	19
	Вуглеводи, г	58,1	72,8
	Енергетична цінність ( ккал)	428	551
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	18,4	20,5
	Жири, г	13,71	19,3
	Вуглеводи, г	58,2	72,4
	Енергетична цінність ( ккал)	425	547
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	58,7	73,1
	Енергетична цінність ( ккал)	425	547
	<b>Вечеря</b>		
МП.Л	Шарлотка з рису та овочів	120	150
Г;Я;МП.Л	Курачий шніцель	45	60
МП.Л	Йогурт	100	125
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	15,3	19,7
	Жири, г	13,2	16
	Вуглеводи, г	47,7	60,7
	Енергетична цінність ( ккал)	402	513

## ЧЕТВЕР

Четвертий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	<b>Сніданок</b>		
	Овочеve соте «ЛІТНС»	60	80
МП.Л;ЗП.Г;Я	Пудинг із сиру кисломолочного (запечений)	100	125
МП.Л; Г	Соус сметанний (на молоці)	30	40
	Компот із свіжих яблук	150	180
	Яблуко	27	36
	<b>Енергетична цінність сніданку:</b>		
	Білки, г	14,5	18,1
	Жири, г	13	19
	Вуглеводи, г	50,1	61,1
	Енергетична цінність ( ккал)	355	450
	<b>Обід</b>		
	Салат з огірків та часнику	55	65
Г	Суп гороховий з грінками	150/15	200/15
МП.Л;ЗП.Г	Каша пшенична в'язка	80	100
Г	Шніцель зі свинини	60	80
	Компот із сухофруктів	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або персик свіжий або слива свіжа або яблуко свіже	40	55
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	17,4	19,9
	Жири, г	13,41	19,3
	Вуглеводи, г	65,2	80,4
	Енергетична цінність ( ккал)	442	558
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	15,91	20,5
	Жири, г	14,21	15,4
	Вуглеводи, г	64,3	79,2
	Енергетична цінність ( ккал)	466	589
	<b>Енергетична цінність обіду з персиком :</b>		
	Білки, г	17,1	17,6

	Жири, г	14	19
	Вуглеводи, г	67,1	84
	Енергетична цінність ( ккал)	467	593
	<b>Енергетична цінність обіду із сливою :</b>		
	Білки, г	17,6	19,9
	Жири, г	14,41	19,0
	Вуглеводи, г	65	80,42
	Енергетична цінність ( ккал)	468	588
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	65,2	80,3
	Енергетична цінність ( ккал)	438	559
	<b>Вечеря</b>		
	Салат з свіжих томатів	60	75
	Товчанка	90	110
МП.Л;Г;Я;Р;	Риба запечена під молочним соусом	40/20	60/30
	Кисіль малиновий	150	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	15	17,6
	Жири, г	11,3	19
	Вуглеводи, г	58,1	71,1
	Енергетична цінність ( ккал)	360	456

## П'ЯТНИЦЯ

## Четвертий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	<b>Сніданок</b>		
	Салат з зеленого горошку з цибулею	50	70
МП.Л;ЗП	Каша гречана розсипчаста	80	100
МП.Л	Філе м'яса курки запечене під сиром	55	74
	Сік томатний	120	180
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	<b>Енергетична цінність сніданку:</b>		
	Білки, г	15	18,1
	Жири, г	11,51	19
	Вуглеводи, г	50,1	61,1
	Енергетична цінність ( ккал)	369	441
	<b>Обід</b>		
	Ікра кабачкова	25	35
ЗП	Куліш пшоняний з фрикаделькою (м'ясо курки)	150/15	200/20
МП.Л;Г	Макаронні вироби відварені з маслом	80	100
Г	Гуляш з м'яса курки	32/18	43/24
	Кисіль вишневий	150	150
Г	Хліб цільнозерновий житній	30	30
	Черешня свіжа або смородина свіжа або яблуко свіже	27	36
	<b>Енергетична цінність обіду з черешнею:</b>		
	Білки, г	18,2	20,1
	Жири, г	13,91	19
	Вуглеводи, г	58,1	72,8
	Енергетична цінність ( ккал)	451	581
	<b>Енергетична цінність обіду з смородиною:</b>		
	Білки, г	18,4	20,5
	Жири, г	13,71	19,3
	Вуглеводи, г	58,2	72,4
	Енергетична цінність ( ккал)	474	568
	<b>Енергетична цінність обіду з яблуком:</b>		
	Білки, г	15,3	17,5

	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	58,7	73,1
	Енергетична цінність ( ккал)	444	556
	Черешня свіжа або смородина свіжа або яблуко свіже	40	55
	<b>Вечеря</b>		
МП.Л;Г;Я	Запіканка овочева	112	140
МП.Л	Какао з молоком	150	200
	Банан	60	80
	<b>Енергетична цінність вечері:</b>		
	Білки, г	15	17,6
	Жири, г	11,3	19
	Вуглеводи, г	49,1	69,1
	Енергетична цінність ( ккал)	356	456