

ПОГОДЖЕНО

Начальник Черкаського
міського управління
Головного управління
Держпродспоживслужби в Черкаській області

_____ Марія ПАВЛОВА
_____ 2026р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти
та гуманітарної політики
Черкаської міської ради

_____ Богдан БЄЛОВ

_____ 2026р.

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



Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
Я;МП.Л;Г	Суфле яєчне	75	75
ЗП;Г	Рагу овочеве з кашею (пшоно)	120	150
	Чай з лимоном	150/3	180/5
Г;МП.Л	Бутерброд з твердим сиром	30/7	30/10
	Персик свіжий або слива свіжа або груша свіжа або яблуко свіже	27	36
	Енергетична цінність сніданку з персиком:		
	Білки, г	14,64	16,12
	Жири, г	15,03	17,14
	Вуглеводи, г	35,70	50,34
	Енергетична цінність (ккал)	346,61	428,47
	Енергетична цінність сніданку з сливою:		
	Білки, г	14,6	16,1
	Жири, г	15,00	17,1
	Вуглеводи, г	35,60	50,23
	Енергетична цінність (ккал)	363,21	428,48
	Енергетична цінність сніданку з грушою:		
	Білки, г	14,6	16,24
	Жири, г	15,08	17,21
	Вуглеводи, г	35,62	50,24
	Енергетична цінність (ккал)	362,94	428,12
	Енергетична цінність сніданку з яблуком:		
	Білки, г	14,5	16,24
	Жири, г	15,1	17,24
	Вуглеводи, г	50,73	50,34
	Енергетична цінність (ккал)	362,94	429,20
	Обід		
	Салат із свіжих огірків / Салат з білокачанної капусти	50/50	70/62

	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
	Напій лимонний з родзинками	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність обіду:		
	Білки, г	20,84	26,82
	Жири, г	11,84	15,38
	Вуглеводи, г	64,64	93,38
	Енергетична цінність (ккал)	430	596
	Вечеря		
	Салат «Полонинський» / Салат з вареного буряка	40/60	54/80
Г;МП.Л;Я	Вареники з вареним м'ясом курки	81	108
МП.Л	Кефір	100	125
	Банан	60	80
	Енергетична цінність вечері з бананом:		
	Білки, г	16,8	22,3
	Жири, г	9,50	12,8
	Вуглеводи, г	37,4	50,6
	Енергетична цінність (ккал)	369	445

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
	Персик свіжий або слива свіжа або груша свіжа або виноград свіжий	40	50
	Енергетична цінність сніданку з персиком:		
	Білки, г	13,3	14,5
	Жири, г	11,1	14,1
	Вуглеводи, г	48,5	60,2
	Енергетична цінність (ккал)	354	426
	Енергетична цінність сніданку з сливою:		
	Білки, г	13,3	14,7
	Жири, г	11,1	14,3
	Вуглеводи, г	48,1	60,4
	Енергетична цінність (ккал)	355	435
	Енергетична цінність сніданку з грушою:		
	Білки, г	13,4	15,3
	Жири, г	11,1	14,5
	Вуглеводи, г	49,6	60,1
	Енергетична цінність (ккал)	366	460
	Енергетична цінність сніданку з виноградом:		
	Білки, г	13,2	15,6
	Жири, г	11,0	14,5
	Вуглеводи, г	49,8	64,8
	Енергетична цінність (ккал)	358	455
	Обід		
	Асорті овочеве / Салат з капусти з соусом ВІНЕГРЕТ	50/40	50/50
МП.Л	Борщ буряковий	150	200

МП.Л	Картопляне пюре	90	112
Р;Я;Г	Рулет рибний	55	82
Г	Хліб житній	30	30
	Компот із яблук	150	180
	Енергетична цінність обіду :		
	Білки, г	15,91	20,5
	Жири, г	14,21	15,4
	Вуглеводи, г	64,3	79,2
	Енергетична цінність (ккал)	466	589
	Вечеря		
	Помідори свіжі / Перець солодкий підсмажений	30/32	40/43
МП.Л;ЗП.Г	Баноси по гуцульські з твердим сиром	80/4	100/5
Г;Я	Нагетси	56	75
Г	Хліб житній	30	30
	Кисіль вишневий (вишня свіжоморожена)	150	180
	Енергетична цінність вечері :		
	Білки, г	15,7	20,4
	Жири, г	11,41	14,61
	Вуглеводи, г	57,4	67,3
	Енергетична цінність (ккал)	378	487

СЕРЕДА

Перший тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Огірок свіжий / Салат морквяно – яблучний з твердим сиром	30/75	40/100
ЗП;МП.Л	Каша рисова розсипчаста	82	103
Г	Гуляш з м'яса курки	45/18	60/27
	Компот із свіжих фруктів (яблук або слива)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність сніданку :		
	Білки, г	13,7	15,0
	Жири, г	11,5	14,3
	Вуглеводи, г	48,3	60,1
	Енергетична цінність (ккал)	358	444
	Обід		
	Салат зі свіжих томатів /Салат зі свіжої капусти та кропу	60/32	75/45
ЗП	Суп гречаний	150	200
МП.Л	Пюре з бобових (гороху або сочевиці) з вершковим маслом	70	100
Г;МП.Л;Я	Мафіни з овочами та твердим сиром (з м'яса яловичини)	63	84
	Сік томатний	120	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність обіду:		
	Білки, г	18,0	20,0
	Жири, г	13,8	19,0
	Вуглеводи, г	58,1	72,8
	Енергетична цінність (ккал)	432	554
	Вечеря		
	Салат з варених овочів	60/41	80/55
Я	Яєчна кашка	52	52
Г;МП.Л.	ПЕННЕ з маслом вершковим	80	100
МП.Л	Йогурт	100	125
	Банан	50	75

	Енергетична цінність вечері з бананом:		
	Білки, г	14,15	15,62
	Жири, г	13,2	14,45
	Вуглеводи, г	57,1	72,0
	Енергетична цінність (ккал)	404	502

ЧЕТВЕР

Перший тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Салат з зеленого горошку з цибулею / Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»	40/50	55/50
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
	Персик свіжий або слива свіжа або яблуко свіже	50	75
	Енергетична цінність сніданку з персиком:		
	Білки, г	13,4	15,3
	Жири, г	11,1	14,1
	Вуглеводи, г	49,6	64,8
	Енергетична цінність (ккал)	366	460
	Енергетична цінність сніданку з сливою:		
	Білки, г	13,3	15,6
	Жири, г	11,1	14,3
	Вуглеводи, г	48,1	60,4
	Енергетична цінність (ккал)	355	435
	Енергетична цінність сніданку з яблуком:		
	Білки, г	13,5	16,2
	Жири, г	11,1	13,1
	Вуглеводи, г	57,9	69,0
	Енергетична цінність (ккал)	394	489
	Обід		
	Салат зі свіжих огірків / Салат з буряком та сухариками	50/50	70/75
Г	Суп з макаронними виробами та картоплею	150	200
МП.Л	Печеня по-домашньому з м'яса свинини	150	180

	Компот із плодів сушених (курага)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність обіду:		
	Білки, г	15,1	18,31
	Жири, г	17,81	19,0
	Вуглеводи, г	58,8	73,2
	Енергетична цінність (ккал)	489	587
	Вечеря		
	Овочеve cote «ОСІННЄ» /Салат із запеченої груші та моркви	60/55	75/77
МП.Л;Я;Г	Вареники лінівi із фруктовим соусом	100/30	125/40
	Компот із суміші сухофруктів	150	180
	Енергетична цінність вечері:		
	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)
	Сніданок		
МП.Л	Салат моркв'яно-яблучний з горіхом	60	80
ЗП;МП.Л	Каша гречана рідка молочна	150	200
	Чай з лимоном	150/3	180/5
Г;МП.Л	Бутерброд з твердим сиром	30/10	30/15
	Персик свіжий або слива свіжа або виноград свіжий	50	75
	Енергетична цінність сніданку з персиком :		
	Білки, г	14,6	16,5
	Жири, г	12,1	15,3
	Вуглеводи, г	51,1	62,4
	Енергетична цінність (ккал) :	375	465
	Енергетична цінність сніданку з сливою :		
	Білки, г	13,4	15,3
	Жири, г	11,1	14,1
	Вуглеводи, г	49,6	60,1
	Енергетична цінність (ккал) :	385	452
	Енергетична цінність сніданку з виноградом :		
	Білки, г	13,1	15,7
	Жири, г	11,8	15,5
	Вуглеводи, г	55,5	71,7
	Енергетична цінність (ккал) :	358	437
	Обід		
	Ікра кабачкова / Буряк тушкований з чорносливом	50/35	50/50
ЗП;МП.Л	Суп – харчо	150	200
	Товчанка	112	140
Я;Г	Котлета натуральна з м'яса курки панірована в сухарях	45	60
	Узвар	150	180
Г	Хліб житній	30	30

	Енергетична цінність обіду :		
	Білки, г	15,91	20,5
	Жири, г	14,21	15,4
	Вуглеводи, г	64,3	79,2
	Енергетична цінність (ккал) :	466	589
	Вечеря		
	Помідор свіжий / Теплий салат із овочів з цвітної капусти	30/50	40/50
ЗП.Г;МП.Л	Каша ячна розсипчаста	82	103
МП.Л	Котлета рублена з м'яса курки	50	65
МП.Л	Какао з молоком	150	180
	Банан	50	75
	Енергетична цінність ввечері з бананом:		
	Білки, г	15,5	16,5
	Жири, г	12,5	15,1
	Вуглеводи, г	56,9	69,5
	Енергетична цінність (ккал) :	398	505

ПОНЕДІЛОК

Другий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Свіжий помідор / Горошок овочевий відварений (свіжоморожений)	30/30	40/40
Я;МП.Л	Суфле яєчне	75	75
ЗП;МП.Л	Каша пшенична в'язка з морквою	100	125
	Чай з лимоном	150/3	180/5
	Груша свіжа або слива свіжа або виноград свіжий	50	75
	Енергетична цінність сніданку з грушею :		
	Білки, г	14,3	15,5
	Жири, г	12,2	14,5
	Вуглеводи, г	51,6	65,2
	Енергетична цінність (ккал) :	367	438
	Енергетична цінність сніданку з сливою :		
	Білки, г	13,4	15,3
	Жири, г	11	14,5
	Вуглеводи, г	49,8	64,8
	Енергетична цінність (ккал) :	387	436
	Енергетична цінність сніданку з виноградом :		
	Білки, г	13,2	15,3
	Жири, г	11,1	14,1
	Вуглеводи, г	49,6	60,1
	Енергетична цінність (ккал) :	385	452
	Енергетична цінність сніданку з яблуком :		
	Білки, г	15,5	16,5
	Жири, г	12,5	15,1
	Вуглеводи, г	56,9	69,5
	Енергетична цінність (ккал) :	398	505
	Обід		
	Салат із свіжих огірків / Салат вітамінний	50/50	70/60
МП.Л	Борщ зелений із шпинатом	150	200

Я,Г	Пиріг пастуший (з м'яса яловичини)	140	187
	Компот із фруктів (свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність обіду :		
	Білки, г	17,6	19,9
	Жири, г	14,41	19,12
	Вуглеводи, г	65	80,42
	Енергетична цінність (ккал) :	468	588
	Вечеря		
	Асорті овочеве / Салат з буряка та сухариками	40/50	50/75
ЗП.Г;МП.Л	Каша вівсяна в'язка	90	100
Г;Я	Паличка куряча	45	60
	Компот із сухофруктів	150	180
МП.Л;Г	Бутерброд з твердим сиром	30/10	30/15
	Яблуко свіже	30	40
	Енергетична цінність вечері з яблуком:		
	Білки, г	13,99	18,35
	Жири, г	12,07	15,7
	Вуглеводи, г	49,42	56,6
	Енергетична цінність (ккал) :	361	465

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
	Груша свіжа або виноград свіжий або банан	50	75
	Енергетична цінність сніданку з грушею :		
	Білки, г	14,9	17
	Жири, г	12,2	15,5
	Вуглеводи, г	52,1	70,2
	Енергетична цінність (ккал) :	382	502
	Енергетична цінність сніданку з виноградом :		
	Білки, г	14,6	16,5
	Жири, г	12,1	15,3
	Вуглеводи, г	51,1	62,4
	Енергетична цінність (ккал) :	405	465
	Енергетична цінність сніданку з бананом :		
	Білки, г	15,5	16,5
	Жири, г	12,5	15,1
	Вуглеводи, г	56,9	69,5
	Енергетична цінність (ккал) :	398	505
	Обід		
	Помідор свіжий / Перець солодкий підсмажений	30/40	40/50
Г;Я	Суп український з галушками	150/15	200/20
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
	Узвар	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність обіду :		

	Білки, г	18,29	20,15
	Жири, г	13,91	19,05
	Вуглеводи, г	58,1	72,8
	Енергетична цінність (ккал) :	428	551
	Вечеря		
	Кабачки паніровані в сухарях / Овочі припущені у сметанному соусі	75/60	100/80
МП.Л;ЗП.Г	Каша ячна в'язка	80	100
Г;Я	Курячий рулет фарширований вареним яйцем	50	70
	Компот із свіжих фруктів (яблуко або слива)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність вечері:		
	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)
	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
	Енергетична цінність сніданку :		
	Білки, г	14,7	16,5
	Жири, г	12,91	16,3
	Вуглеводи, г	54,9	63,9
	Енергетична цінність (ккал) :	403	463
	Обід		
	Огірок свіжий / Салат з моркви та часнику	30/40	40/50
ЗП.Г; МП.Л	Капусняк	150	200
	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
	Енергетична цінність обіду :		
	Білки, г	17,4	19,9
	Жири, г	13,41	19,3
	Вуглеводи, г	65,2	80,4
	Енергетична цінність (ккал) :	442	558
	Вечеря		
	Ікра баклажанна / Вінегрет	50/75	60/100
МП.Л	Вареники з відварним курячим м'ясом	85	115
МП.Л	Кефір	100	125
	Банан	60	80
	Енергетична цінність вечері з бананом:		

	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)
	Сніданок		
	Салат вітамінний	50	60
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
	Яблуко свіже або груша свіжа або виноград свіжий або сливи свіжі	50	70
	Енергетична цінність сніданку з яблуком:		
	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 сніданку з грушею:		
	Білки, г	13,4	15,3
	Жири, г	11,1	14,1
	Вуглеводи, г	49,6	60,1
	Енергетична цінність (ккал) :	396	452
	Енергетична цінність сніданку з виноградом:		
	Білки, г	15	17
	Жири, г	11,4	15
	Вуглеводи, г	48,4	60,2
	Енергетична цінність (ккал) :	356	428
	Енергетична цінність сніданку з сливою:		
	Білки, г	14,6	16,5
	Жири, г	12,1	15,3
	Вуглеводи, г	51,1	62,4
	Енергетична цінність (ккал) :	405	465
	Обід		
	Салат з свіжих томатів / Салат з вареного буряка	40/60	50/80
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
	Сік томатний	120	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність обіду:		
	Білки, г	17,03	19,2
	Жири, г	13,21	16,1
	Вуглеводи, г	65,2	79,8
	Енергетична цінність (ккал) :	453	536
	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
	Кисіль із вишень (свіжоморожених)	150	180
	Енергетична цінність вечері:		
	Білки, г	14,1	19,1
	Жири, г	12	15,7
	Вуглеводи, г	49,4	66,4
	Енергетична цінність (ккал) :	357	447

ПЯТНИЦЯ

Другий тиждень

Алергени	Найменування продуктів	Вихід, гр. (ясла)	Вихід, гр. (сад)
	Сніданок		
	Салат із свіжих томатів / Салат з капусти та кропу	40/40	50/50
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
	Яблуко свіже	40	50
	Енергетична цінність сніданку з яблуком:		
	Білки, г	13,9	14,4
	Жири, г	12,3	15,6
	Вуглеводи, г	48,5	60,9
	Енергетична цінність (ккал) :	353	457
	Обід		
	Огірок свіжий / Перець солодкий підсмажений	30/50	40/67
Я; ЗП;	Суп гречаний з фрикаделькою (з м'яса курки)	150/11	200/15
	Товчанка	90	110
Г	Котлета рублена з курячого м'яса	50	65
	Напій із фруктів (свіжоморожених вишень або смородини)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність обіду :		
	Білки, г	15,91	20,5
	Жири, г	14,21	15,4
	Вуглеводи, г	64,3	79,2
	Енергетична цінність (ккал) :	466	589
	Вечеря		
	Морква припущена	50	70
Г	Каша « Янтарна» (із пшона з яблуками)	100	125
МП.Л	Какао з молоком	150	180
	Банан	30	40

	Енергетична цінність вечері з бананом:		
	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)
	Сніданок		
Я;МП.Л;Г	Омлет з морквою	60	60
ЗП;МП.Л;Я	Ризотто із зеленим горошком та твердим сиром	90	110
	Компот із свіжих фруктів (яблуко або слива)	150	180
	Груша свіжа або виноград свіжий або банан	50	70
	Енергетична цінність сніданку з грушою:		
	Білки, г	14,3	15,5
	Жири, г	12,2	14,5
	Вуглеводи, г	51,6	65,2
	Енергетична цінність (ккал) :	367	438
	Енергетична цінність вечері з виноградом:		
	Білки, г	14,6	16,5
	Жири, г	12,1	15,3
	Вуглеводи, г	51,1	62,4
	Енергетична цінність (ккал) :	375	465
	Енергетична цінність вечері з бананом:		
	Білки, г	15,5	16,5
	Жири, г	12,5	15,1
	Вуглеводи, г	56,9	69,5
	Енергетична цінність (ккал) :	398	505
	Обід		
Г	Баклажани запечені кільцями / Салат з буряка та сухариків	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
	Сік фруктовий	120	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність обіду:		
	Білки, г	16,91	19,5

	Жири, г	14,51	17,4
	Вуглеводи, г	65,3	81,2
	Енергетична цінність (ккал) :	456	569
	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
	Енергетична цінність вечері:		
	Білки, г	15	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)
	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
	Груша свіжа або виноград свіжий або сливи свіжі	50	70
	Енергетична цінність сніданку з грушею:		
	Білки, г	14,3	16,5
	Жири, г	12,92	16,32
	Вуглеводи, г	51,7	62,6
	Енергетична цінність (ккал) :	381	478
	Енергетична цінність сніданку з виноградом:		
	Білки, г	14,9	17,03
	Жири, г	12,61	16,51
	Вуглеводи, г	49,6	60,2
	Енергетична цінність (ккал) :	373	466
	Енергетична цінність сніданку з сливою:		
	Білки, г	14,6	16,5
	Жири, г	13,01	16,4
	Вуглеводи, г	50,7	60,5
	Енергетична цінність (ккал) :	377	471
	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 (свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність обіду:		

	Білки, г	17,6	19,5
	Жири, г	14,41	19,0
	Вуглеводи, г	65	80,42
	Енергетична цінність (ккал) :	468	568
	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
	Енергетична цінність вечері:		
	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)
	Сніданок		
	Огірки свіжі / Салат з капусти та перцю солодкого	30/50	40/70
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
	Груша свіжа або виноград свіжий або слива свіжі	50	70
	Енергетична цінність сніданку з грушею:		
	Білки, г	15,2	20,0
	Жири, г	14,21	17,1
	Вуглеводи, г	67	83,9
	Енергетична цінність (ккал) :	423	546
	Енергетична цінність сніданку з виноградом:		
	Білки, г	15	19,8
	Жири, г	13,2	16
	Вуглеводи, г	66,7	84
	Енергетична цінність (ккал) :	425	550
	Енергетична цінність сніданку з сливою:		
	Білки, г	15,2	19,9
	Жири, г	14,21	19,0
	Вуглеводи, г	67	83,9
	Енергетична цінність (ккал) :	423	546
	Обід		
	Салат зі свіжих томатів / Салат з буряка та квасолі	50/50	70/70
МП.Л	Борщ буряковий	150	200
МП.Л;Я;Г	Запіканка макаронна з м'ясом яловичини	100	130
	Компот із яблук	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність обіду:		

	Білки, г	15,5	20
	Жири, г	17,2	17,3
	Вуглеводи, г	67,5	83,9
	Енергетична цінність (ккал) :	424	547
	Вечеря		
МП.Л	Морква припущена з родзинками	60	80
МП.Л;ЗП	Каша рисова рідка молочна	150	200
Г;МП.Л;Я	Шарлотка яблучна	67	90
	Узвар	150	180
	Енергетична цінність вечері:		
	Білки, г	13	17,2
	Жири, г	11,2	14,5
	Вуглеводи, г	55,6	71,5
	Енергетична цінність (ккал) :	370	479

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
	Банан	40	50
	Енергетична цінність сніданку з бананом:		
	Білки, г	15	17
	Жири, г	12,51	16
	Вуглеводи, г	55,5	67,9
	Енергетична цінність (ккал) :	413	489
	Обід		
	Салат з огірків та часнику / Салат вітамінний	40/40	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 БЕЛІП в сметанно-томатному соусі (рибні)	60/20	90/30
	Напій лимонний з родзинками	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність обіду:		
	Білки, г	18	19,8
	Жири, г	14,6	18,8
	Вуглеводи, г	67	83,1
	Енергетична цінність (ккал) :	477	590
	Вечеря		
	Помідор свіжий / Ікра з буряка	40/55	50/75
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

	Груша свіжа або виноград свіжий або слива свіжа		
	Енергетична цінність вечері з грушею:		
	Білки, г	14,9	17,03
	Жири, г	12,61	16,51
	Вуглеводи, г	49,5	59,8
	Енергетична цінність (ккал) :	393	461
	Енергетична цінність вечері з виноградом:		
	Білки, г	15	17
	Жири, г	43,21	55,71
	Вуглеводи, г	49,6	60,2
	Енергетична цінність (ккал) :	389	456
	Енергетична цінність вечері з сливою:		
	Білки, г	15	16,5
	Жири, г	13,1	16
	Вуглеводи, г	51,6	63,5
	Енергетична цінність (ккал) :	397	468

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
	Енергетична цінність сніданку:		
	Білки, г	15	16,5
	Жири, г	11,9	15,5
	Вуглеводи, г	56,13	63,9
	Енергетична цінність (ккал) :	357	434
	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
	Енергетична цінність обіду:		
	Білки, г	17,4	19,9
	Жири, г	13,41	19,3
	Вуглеводи, г	65,2	80,6
	Енергетична цінність (ккал) :	442	558
	Вечеря		
МП.Л	Помідор свіжий / Вінегрет (з 15 жовтня)	30/30	40/40
МП.Л;ЗП;	ПЕННЕ з маслом вершковим	80	100
МП.Л	Кефір	100	125
	Банан	60	80
	Енергетична цінність вечері з бананом:		

	Білки, г	13,9	15,5
	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)
	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
	Груша свіжа або виноград свіжий або слива свіжа або яблуко свіже	57	75
	Енергетична цінність сніданку з грушею:		
	Білки, г	15,91	20,5
	Жири, г	14,21	15,4
	Вуглеводи, г	63,3	79,2
	Енергетична цінність (ккал) :	466	589
	Енергетична цінність сніданку з виноградом:		
	Білки, г	15	17,03
	Жири, г	12,61	16,51
	Вуглеводи, г	49,6	63,4
	Енергетична цінність (ккал) :	359	426
	Енергетична цінність сніданку з сливою:		
	Білки, г	17,03	19,2
	Жири, г	13,21	16,1
	Вуглеводи, г	65,2	79,8
	Енергетична цінність (ккал) :	453	536
	Енергетична цінність сніданку з яблуком:		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	65,2	80,3
	Енергетична цінність (ккал) :	438	559
	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
	Енергетична цінність обіду:		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	65,2	80,3
	Енергетична цінність (ккал) :	438	559
	Вечеря		
	Помідори свіжі / Салат з варених овочів	30/50	40/60
Я	Яєчна кашка	52	52
МП.Л;ЗП.Г	Каша гарбузова	70	90
МП.Л	Кефір	100	125
	Енергетична цінність вечері:		
	Білки, г	13,3	17,1
	Жири, г	12,7	16
	Вуглеводи, г	48,5	60,9
	Енергетична цінність (ккал) :	358	431

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
	Груша свіжа або виноград свіжий або слива свіжа	40	50
	Енергетична цінність сніданку з грушею:		
	Білки, г	13,2	15,6
	Жири, г	11	14,5
	Вуглеводи, г	49,8	60,1
	Енергетична цінність (ккал) :	358	456
	Енергетична цінність сніданку з виноградом:		
	Білки, г	13,3	14,6
	Жири, г	11,1	14,3
	Вуглеводи, г	48,1	60,4
	Енергетична цінність (ккал) :	355	345
	Енергетична цінність сніданку з сливою:		
	Білки, г	13,4	15,3
	Жири, г	11,1	14,1
	Вуглеводи, г	49,6	69,20
	Енергетична цінність (ккал) :	366	460
	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
	Енергетична цінність обіду:		

	Білки, г	17,6	19,9
	Жири, г	14,41	19
	Вуглеводи, г	65	80,42
	Енергетична цінність (ккал) :	468	588
	Вечеря		
	Салат «Полонинський» / Вінегрет	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
	Банан або яблуко свіже	30	40
	Енергетична цінність вечері з бананом:		
	Білки, г	13	17
	Жири, г	12,2	15,1
	Вуглеводи, г	58,2	63,1
	Енергетична цінність (ккал) :	360	425
	Енергетична цінність вечері з яблуком:		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	58,7	73,1
	Енергетична цінність (ккал) :	356	456

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
	Яблуко свіже або груша свіжа	30	40
	Енергетична цінність сніданку з яблуком:		
	Білки, г	13,9	17,1
	Жири, г	11,9	14,3
	Вуглеводи, г	48,8	62,4
	Енергетична цінність (ккал) :	363	434
	Енергетична цінність сніданку з грушею:		
	Білки, г	13	17
	Жири, г	12,2	15,1
	Вуглеводи, г	58,2	63,1
	Енергетична цінність (ккал) :	360	429
	Обід		
	Салат зимовий	45	55
МП.Л	Суп овочевий із кип'яченою сметаною	150	200
МП.Л;ЗП	Каша кукурудзяна розсипчаста	90	113
Г	Шніцель зі свинини	60	80
	Кисіль із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність обіду:		
	Білки, г	18,4	20,5
	Жири, г	13,71	19,3
	Вуглеводи, г	58,2	72,4
	Енергетична цінність (ккал) :	425	547
	Вечеря		

МП.Л	Овочі по-карпатські	120	150
Г;Я;МП.Л	Курячий шніцель	45	60
МП.Л	Йогурт	100	125
	Банан	30	40
	Енергетична цінність вечері з бананом:		
	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)
	Сніданок		
ГХ	Салат моркв'яно-яблучний з горіхом	60	80
МП.Л;ЗП.Г;Я	Запikanка з сиру кисломолочного із соусом сметанним (на молоці)	70/30	88/40
	Компот із яблук	150	180
	Енергетична цінність сніданку:		
	Білки, г	14,5	18,1
	Жири, г	13	19
	Вуглеводи, г	50,1	61,1
	Енергетична цінність (ккал) :	355	450
	Обід		
	Салат зі свіжих огірків / Салат з буряком та сухариків	50/50	70/75
МП.Л;ЗП	Суп – харчо	150	200
	Товчанка	112	140
Г;Я;МП.Л	Мафіни з овочами та твердим сиром (яловичина)	63	84
	Компот із фруктів (свіжих або свіжоморожених)	150	180
Г	Хліб житній	30	30
	Енергетична цінність обіду:		
	Білки, г	17,4	19,9
	Жири, г	13,41	19,3
	Вуглеводи, г	65,2	80,4
	Енергетична цінність (ккал) :	442	558
	Вечеря		
	Свіжий помідор /Овочеve cote «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
	Енергетична цінність вечері:		
	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)
	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
	Енергетична цінність сніданку:		
	Білки, г	15,3	17,5
	Жири, г	13,2	17,1
	Вуглеводи, г	58,7	73,1
	Енергетична цінність (ккал) :	369	441
	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
	Енергетична цінність обіду:		
	Білки, г	18,2	20,1
	Жири, г	13,9	19
	Вуглеводи, г	58,1	72,8
	Енергетична цінність (ккал) :	451	581
	Вечеря		
	Салат з запеченої груші та моркви	55	75
МП.Л;ЗП	Каша пшоняна рідка молочна	150	200
	Узвар	150	180
	Банан	40	50
	Енергетична цінність вечері з бананом:		

	Білки, г	15	17,6
	Жири, г	11,3	19
	Вуглеводи, г	49,1	69,1
	Енергетична цінність (ккал) :	356	456