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



ПОНЕДІЛОК Перший тиждень

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	Банош 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		
	Овочеве 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
	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 фаршированний 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 фрикадельокою (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 рубленний 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 фаршированний 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

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
	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	Запіканка 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 /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
	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