|  |  |
| --- | --- |
| **ПОГОДЖЕНО**Заступник начальника управління, начальник відділу державного наглядуза дотриманням санітарного законодавствауправління безпечності харчових продуктівта ветеринарної медицини, державногонагляду за дотриманням санітарного законодавстваБучанського району\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Олена ЗАПОЛЬСЬКА**\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024р. | **ЗАТВЕРДЖУЮ** Директор Мигалківської гімназії Пісківської селищної ради\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Лідія ШЕВЧЕНКО**\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024р. |

**ПРИМІРНЕ**

**ЧОТИРЬОХТИЖНЕВЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ТРИРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

**ДІТЕЙ МИГАЛКІВСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ**

**( ДИТЯЧИЙ САДОК )**

**НА ЗИМОВИЙ ПЕРІОД 2024-2025 н. р.**

|  |
| --- |
| **Понеділок 1 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 12.05 | Локшинник з родзинками | 175 | 268 |
| 3.03 | Хліб з маслом, сир твердий | 30/2/10 | 121 |
| 7.06 | Чай | 180 | - |
| 4.01 | Фрукти св.(груші) | 80 | 38 |
| 1.06 | Гарбуз запечений з яйцем | 73 | 69,3 |
|  | **Всього за сніданок:** | **495** |
| **Обід:** |
| 5.14 | Суп з фрикаделькою | 200\14 | 145 |
|  | Салат вітамінний | 49 | 69 |
| 11.24 | Плов з м’ясом | 140 | 202 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
| 7.02 | Компот з свіжих фруктів (яблук) | 120 | 48,5 |
|  | **Всього за обід:** | **536** |
| **Вечеря:** |
| 1.11 | Ікра з буряка | 75 | 54 |
| 8.15 | Котлета рублена з курятини | 77 | 163 |
| 11.09 | Каша гречана розсипчаста | 103 | 167 |
| 7.09 | Йогурт | 125 | 90 |
|  | **Всього за вечерю:** | **474** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 505** |

|  |
| --- |
| **Вівторок 1 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 8.07 | Тюфтелька куряча(з овочами) | 88\32 | 184 |
| 11.13 | Каша вівсяна в’язка | 103 | 92 |
| 7.08 | Кисіль фруктовий | 180 | 78 |
| 3.02 | Хліб цільнозерновий з тв. сиром | 30/10 | 106 |
|  | **Всього за сніданок:** | **483** |
| **Обід:** |
| 5.04 | Суп болгарський | 200 | 98 |
| 1.11 | Салат з вареного буряка | 80 | 53 |
| 13.04 | Рибна паличка | 69 | 137 |
| 11.19 | Пюре картопляне | 114 | 124 |
| 7.04 | Компот з св. фруктів (груша) | 160 | 82 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за обід:** | **565** |
| **Вечеря:** |
| 9.01 | Запіканка вермешелево-сирна | 155 | 283 |
| 7.05 | Сік | 180 | 75 |
| 1.12 | Салат з моркви та яблук | 94 | 77 |
|  | **Всього за вечерю:** | **435** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 483** |

|  |
| --- |
| **Середа 1 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
|  | Салат з червоної капусти | 50 | 28 |
| 8.14 | Гуляш курячий | 42\24 | 116 |
| 11.07 | Каша пшенична розсипчаста  | 127 | 177 |
| 7.01 |  Какао | 160 | 95 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за сніданок:** | **487** |
| **Обід:** |
| 1.18 | Салат вітамінний | 75 | 53 |
| 5.01 | Суп гречаний | 200 | 77 |
| 8.04 | Паличка куряча | 60 | 134 |
| 11.17 | Картопля тушкована з цибулею | 113 | 136 |
| 7.02 | Компот з свіжих фруктів(яблука) | 160 | 66 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за обід:** | **537** |
| **Вечеря:** |
| 6.02 | Суфле яєчне | 75 | 119 |
| 11.03 | Баношпо-гуцульськи | 100\7 | 140,8 |
| 4.01 | Фрукти свіжі (мандарина) | 80 | 40 |
| 7.07 | Лимонний напій | 150 | 44,7 |
| 1.07 | Салат з моркви та родзинок зі сметаною | 82 | 80 |
|  | **Всього за вечерю:** | 425 |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 449** |

|  |
| --- |
| **Четвер 1 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 8.10 | Рагу з курятини | 43\136 | 201 |
| 3.02 | Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 30/5 | 86 |
| 1.23 | Салат з моркви та часнику | 75 | 53 |
| 7.09 | Кисіль ягідний | 180 | 113 |
| 4.01 | Фрукти свіжі (апельсин) | 80 | 32 |
|  | **Всього за сніданок:** | **485** |
| **Обід:** |
| 5.02 | Борщ український з сметаною | 200 | 89 |
| 8.05 | Нагетси курячі | 56 | 136 |
| 11.16 | Макарони відварені з овочами | 130 | 157 |
| 1.02 | Салат з капусти з зеленим горошком | 60 | 51 |
| 7.04 | Компот з сухофруктів | 180 | 62 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за обід:** | **566** |
| **Вечеря:** |
| 9.06 | Вареники ліниві | 100 | 299 |
| 2.02 | Соус фруктовий | 89 | 62 |
| 1,05 | Гарбуз запечений | 67 | 65 |
|  | **Всього за вечерю:** | **426** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 477** |

|  |
| --- |
| **П’ятниця 1 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 1.11 | Ікра з буряка | 75 | 54 |
| 13.05 | Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі | 90\45 | 190 |
| 11.14 | Полента | 110 | 120 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
| 7.06 | Чай | 180 | 49 |
|  | **Всього за сніданок:** | **484** |
| **Обід:** |
| 5.03 | Суп гороховий з грінками | 200\20 | 184 |
| 8.21 | Зрази картопляні з курячим м’ясом «Човники» | 116 | 164 |
| 1.07 | Салат з капусти, моркви | 80 | 73 |
| 7.04 | Компот з сухофруктів | 135 | 46 |
| 4.01 | Фрукти св.(банан) | 100 | 94 |
|  | **Всього за обід:** | **561** |
| **Вечеря:** |
| 6,04 | Яйце варене | 40 | 63 |
| 8.01 | Бігос овочево-курячий | 13\32 | 46 |
| 11.09 | Каша гречана розсипчаста | 103 | 157 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
| 7.01 | Какао | 160 | 95 |
|  | **Всього за вечерю:** | **432** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 477** |

|  |
| --- |
| **Понеділок 2 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 10.03 | Суп молочний з макаронними виробами | 200 | 165 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 15 | 35 |
| 7.05 | Сік персиковий | 180 | 122 |
| 4.01 | Фрукти(банан) | 100 | 94 |
| 1.06 | Гарбуз запечений з яйцем | 55 | 52 |
|  | **Всього за сніданок:** | **468** |
| **Обід:** |
| 5.04 | Суп болгарський | 200 | 98 |
| 8.06 | Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях | 60 | 126 |
|  | Картопля запечена скибочками | 110 | 117 |
| 1.17 | Капуста тушкована | 50 | 37 |
| 7.04 | Компот з сухофруктів | 180 | 97 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за обід:** | **546** |
| **Вечеря:** |
| 8.17 | Курячий рулет фарширований вареним яйцем | 70 | 135 |
| 11.05 | Каша булгур розсипчаста | 100 | 119 |
| 1.11 | Ікра з буряка | 75 | 53 |
| 7.09 | Йогурт | 125 | 90 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 15 | 35 |
|  | **Всього за вечерю:** | **432** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 446** |

|  |
| --- |
| **Вівторок 2 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
|  | Томати солені  | 49 | 8 |
| 11.24 | Плов з м’ясом курячим | 125 | 180 |
| 7.01 | Какао | 180 | 95 |
| 4.01 | Фрукти свіжі (банани) | 160 | 154 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 15 | 35 |
|  | **Всього за сніданок:** | **472** |
| **Обід**: |
| 5.10 | Борщ з картоплею зі сметаною | 200/7 | 105 |
| 13.02 | Фіш боли в томатному соусі | 62/41 | 109 |
| 11.20 | Пюре з гороху | 90 | 151 |
| 1.18 | Салат з моркви з часником | 75 | 72 |
| 7.06 | Чай | 180 | 49 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за обід:** | **557** |
| **Вечеря:** |
| 1.07 | Салат з білокачанної капусти | 80 | 73 |
| 6.02 | Суфле яєчне | 75 | 118 |
| 11.12 | Каша кукурудзяна | 103 | 129 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 15 | 35 |
| 7.02 | Компот з фруктів (яблуко) | 160 | 82 |
|  | **Всього за вечерю:** | **437** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 466** |

|  |
| --- |
| **Середа 2 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 9.05 | Запіканка пшоняно-сирна | 145 | 297 |
| 7.05 | Сік | 180 | 75 |
| 1.12 | Салат морквяно-яблучний | 126 | 110 |
|  | **Всього за сніданок:** | **482** |
| **Обід:** |
| 1.11 | Ікра з буряка | 75 | 53 |
| 5.14 | Суп з фрикаделькою | 200/14 | 145 |
| 11.27 | Каша перлова в’язка | 103 | 93 |
| 8.04 | Паличка куряча | 60 | 134 |
| 7.04 | Компот з сухофруктів | 180 | 62 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за обід:** | **558** |
| **Вечеря:** |
|  | Томати солені | 49 | 8 |
| 13.01 | Шніцель рибний натуральний | 70 | 121 |
| 11.09 | Каша гречана в’язка | 82 | 125 |
| 7.09 |  Йогурт | 150 | 90 |
| 4.01 |  Фрукти св. (яблуко) | 80 | 36 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за вечерю:** | **451** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 491** |

|  |
| --- |
| **Четвер 2 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 8.22 | Биточок рублений паровий | 110 | 120 |
| 11.14 | Полента | 110 | 120 |
| 7.07 | Лимонний напій | 180 | 54 |
| 1.11 | Ікра з буряка | 75 | 53 |
| 3.02 | Хліб цільнозерновий з тв. сиром | 15/11 | 76 |
| 4.01 | Фрукти свіжі (банан) | 80 | 91 |
|  | **Всього за сніданок:** | **461** |
| **Обід:** |
| 5.08 | Суп картопляний з макаронними виробами | 200 | 94 |
| 11.22 | Рагу овочеве з кашею | 120 | 130 |
|  | Нагетси з м’яса курки | 75 | 183 |
| 7.02 | Компот з св. фруктів (яблук) | 160 | 82 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за обід:** | **555** |
| **Вечеря:** |
| 1.07 | Салат з капусти та моркви | 80 | 72 |
| 11.26 | Печеня по домашньому | 130 | 145 |
| 6.01 | Омлет драчена | 42 | 96 |
| 7.01 | Какао | 160 | 95 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 15 | 35 |
|  | **Всього за вечерю:** | **443** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 459** |

|  |
| --- |
| **П’ятниця 2 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 8.18 | Мафіни з овочами | 84 | 149 |
| 11.05 | Булгур розсипчастий | 113 | 135 |
| 3.02 | Хліб цільнозерновий з тв..сиром | 30/10 | 108 |
| 1.11 | Ікра з буряка | 75 | 53 |
| 7.06 | Чай | 180 | - |
| 4.01 | Фрукти свіжі (банан) | 80 | 91 |
|  | **Всього за сніданок:** | **483** |
| **Обід:** |
| 1.07 | Салат з капусти | 80 | 72 |
| 5.01 | Суп гречаний | 200 | 77 |
| 8.03 | Пиріг пастуший з курятиною | 187 | 226 |
| 1,09 | Кисіль з ягід | 180 | 113 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за обід:** | **559** |
| **Вечеря:** |
| 9.03 | Гратен «Зебра»(запіканка сирна з какао) | 155 | 304 |
| 1.12 | Салат морвяно-яблучний | 94 | 110 |
| 7.04 | Компот з сухофруктів | 135 | 46 |
|  | **Всього за вечерю:** | **460** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 502** |

|  |
| --- |
| **Понеділок 3 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 8.20 | Зрази з курятини з омлетом | 90/44 | 214 |
| 7.01 | Какао | 160 | 95 |
|  | Огірки солені | 31 | 13 |
| 4.01 | Фрукти(банани) | 160 | 150 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за сніданок:** | **484** |
| **Обід:** |
| 5.14 | Суп з яйцем та фрикаделькою | 200/14 | 145 |
| 11.24 | Плов з м’ясом | 140 | 202 |
|  | Компот з плодів сушених родзинок | 190 | 98 |
| 1.11 | Ікра з буряка | 75 | 54 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за обід:** | **570** |
| **Вечеря:** |
| 9.01 | Запіканка вермешелево-сирна із соусом сухофруктів | 145/20 | 328 |
| 7.06 | Чай | 180 | - |
| 1.12 | Салат моркв’яно-яблучний | 94 | 110 |
|  | **Всього за вечерю:** | **438** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 492** |

|  |
| --- |
| **Вівторок 3 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 9.06 | Вареники ліниві | 100 | 182 |
| 7.05 | Сік | 180 | 122 |
| 11.22 | Рагу овочеве з кашею | 120 | 130 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 15 | 35 |
|  | **Всього за сніданок:** | **469** |
| **Обід:** |
| 5.12 | Суп рисовий зі сметаною | 200/8 | 117 |
| 11.23 | Макарони відварені | 113/9 | 182 |
| 13.08 | Рулет рибний | 79 | 108 |
| 1.11 | Салат з вареного буряка | 50 | 37 |
| 7.04 | Компот з сухофруктів | 135 | 46 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за обід:** | **561** |
| **Вечеря:** |
| 8.26 | Курятина в сметані | 30/9 | 113 |
| 11.12 | Каша кукурудзяна | 90 | 113 |
| 1.07 | Салат з капусти та моркви | 50 | 45 |
| 7.07 | Лимонний напій | 150 | 45 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 15 | 35 |
| 4.01 | Фрукти св. (мандарина) | 80 | 40 |
|  | **Всього за вечерю:** | **432** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 462** |

|  |
| --- |
| **Середа 3 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 1.11 | Салат вітамінний | 49 | 69 |
| 8.18 | Мафіни з овочами та тв..сиром | 63 | 112 |
| 11.24 | Плов з курячим м’ясом | 110 | 158 |
| 7.09 | Кисіль ягідний | 180 | 113 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 15 | 35 |
|  | **Всього за сніданок:** | **487** |
| **Обід:** |
| 5.06 | Куліш пшоняний з сметаною та фрикаделькою | 200/9/15 | 154 |
| 1.18 | Салат з моркви та часником | 80 | 73 |
| 8.23 | Вареники з курячим м’ясом | 108 | 211 |
| 7.08 | Компот з св..фруктів | 160 | 65 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за обід:** | **574** |
| **Вечеря:** |
| 1.02 | Салат з варених овочів | 60 | 51 |
| 6.04 | Яйце варене | 40 | 63 |
| 11.25 | Каша в’язка пшенична | 113 | 108 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 15 | 35 |
| 7.01 | Какао | 160 | 94 |
| 4.01 | Фукти свіжі (банан) | 80 | 91 |
|  | **Всього за вечерю:** | **442** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 503** |

|  |
| --- |
| **Четвер 3 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 9.08 | Сирники рожеві (з морквою) | 125 | 286 |
| 2.01 | Соус з сухофруктів | 28 | 44 |
| 4.01 | Фрукти свіжі(груші) | 80 | 53 |
| 7.07 | Лимонний напій | 150 | 78 |
|  | **Всього за сніданок:** | **461** |
| **Обід:** |
| 5.15 | Борщ чернігівський | 200/5 | 83 |
| 4.16 | Печеня по-домашньому | 150 | 197 |
| 6.02 | Суфле яєчне | 75 | 118.5 |
| 7.03 | Компот з ягід (журавлина) | 180 | 74 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за обід:** | **544** |
| **Вечеря:** |
| 8.05 | Нагетси курячі | 56 | 136 |
| 11.09 | Каша гречана в’язка | 82 | 120 |
| 7.09 | Йогурт | 125 | 90 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
| 1.17 | Капуста тушкована | 30 | 21 |
|  | **Всього за вечерю:** | **438** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 443** |

|  |
| --- |
| **П’ятниця 3 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
|  | Томати солені | 49 | 8 |
| 8.01 | Бігос овочево-курячий | 45 | 66 |
| 11.12 | Каша кукурудзяна розсипчаста | 113 | 141 |
| 7.05 | Сік | 180 | 70 |
| 3.02 | Хліб цільнозерновий з твердим сиром | 15/40 | 106 |
| 4.01 | Фрукти св. (банан) | 80 | 71 |
|  | **Всього за сніданок:** | **462** |
| **Обід:** |
| 5.09 | Суп український з галушками | 20 | 105 |
| 11.17 | Картопля тушкована з цибулею та томатами | 113 | 136 |
|  | Рибна паличка | 69 | 137 |
| 1.11 | Ікра з буряка | 75 | 54 |
| 7.06 | Чай | 180 | 49 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за обід:** | **552** |
| **Вечеря:** |
| 11.27 | Каша перлова в’язка | 103 | 92 |
|  | Оладки курячі | 70 | 114 |
| 7.05 | Кисіль з ягід | 185 | 113 |
| 1.07 | Салат з капусти | 88 | 80 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 15 | 35 |
|  | **Всього за вечерю:** | **434** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 448** |

|  |
| --- |
| **Понеділок 4 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 11.09 | Каша гречана розсипчаста | 103 | 157 |
| 8.28 | Суфле з курятини | 87 | 135 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
| 1.12 | Салат вітамінний | 75 | 53 |
| 7.04 | Компот з сухофруктів | 180 | 62 |
|  | **Всього за сніданок:** | **478** |
| **Обід:** |
| 5.16 | Борщ чернігівський | 200 | 83 |
| 11.12 | Пюре з бобових(горох, сочевиця) | 90 | 112 |
| 8.30 | Шніцель з свинини | 81 | 262 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
| 7.07 | Лимонний напій | 150 | 45 |
|  | **Всього за обід:** |  | **553** |
| **Вечеря:** |
| 12.02 | Каша боярська(пшоно з родзинками) | 114 | 188 |
| 4.01 | Фрукти свіжі(банан) | 100 | 94 |
| 7.01 | Какао | 160 | 94 |
| 1.05 | Гарбуз запечений з яблуками | 67 | 65 |
|  | **Всього за вечерю:** | **441** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 472** |

|  |
| --- |
| **Вівторок 4 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 8.07 | Тюфтелька куряча (з овочами) | 66/22 | 141 |
| 11.23 | Макарони відварені з твердим сиром | 113/9 | 182 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
| 7.05 | Сік | 180 | 70 |
|  | Огірки солені | 31 | 13 |
|  | **Всього за сніданок:** | **477** |
| **Обід:** |
| 5.11 | Суп селянський з сметаною | 200\7 | 94 |
| 13.01 | Шніцель рибний | 70 | 121 |
| 11.19 | Пюре картопляне | 114 | 106 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
| 7.04 | Компот з сухофруктів | 180 | 62 |
| 1.11 | Салат з вареного буряка | 88 | 80 |
|  | **Всього за обід:** |  | **534** |
| **Вечеря:** |
| 12.07 | Каша рисова з гарбузом | 203 | 245 |
| 2.03 | Сметанний соус | 58 | 46 |
| 7.06 | Чай | 180 | - |
| 4.01 | Фрукти свіжі(банан) | 160 | 150 |
|  | **Всього за вечерю:** | **441** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 452** |

|  |
| --- |
| **Середа 4 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 1.11 | Салат з варених овочів | 75 | 54 |
| 11.05 | Каша булгур розсипчаста | 113 | 135 |
| 6.07 | Омлет драчена | 57 | 113 |
| 7.07 | Лимонний напій | 150 | 45 |
| 4.01 | Фрукти свіжі (груша) | 80 | 40 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
|  | **Всього за сніданок:** | **458** |
| **Обід:** |
| 5.03 | Суп гороховий | 200 | 184 |
| 4.16 | Печеня по домашньому | 150 | 197 |
| 1.07 | Салат з капусти | 68 | 53 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
| 7.04 | Компот з св. фруктів | 180 | 72 |
|  | **Всього за обід:** | **577** |
| **Вечеря:** |
| 9.01 | Запіканка вермишелево-сирна з соусом фруктовим | 145\20 | 341 |
| 7.06 | Чай | 180 | - |
| 1.12 | Салат морквяно-яблучний | 94 | 110 |
|  | **Всього за вечерю:** | **451** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 486** |

|  |
| --- |
| **Четвер 4 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 9.06 | Вареники ліниві | 120 | 218 |
| 7.05 | Сік персиковий | 180 | 122 |
| 1,05 | Гарбуз запечений з яблуками | 67 | 65 |
| 4.01 | Фрукти свіжі (банан) | 80 | 71 |
|  | **Всього за сніданок:** | **476** |
| **Обід:** |
| 5.07 | Суп овочевий з м’ясними фрикадельками | 200/17 | 159 |
| 8.08 | Макаронник з курятиною | 118 | 213 |
| 1.11 | Ікра з буряка | 75 | 54 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
| 7.04 | Компот із сушених сухофруктів | 180 | 62 |
|  | **Всього за обід:** | **559** |
| **Вечеря:** |
| 1.18 | Салат з моркви та часнику | 30 | 53 |
| 8.16 | Курка по-італійськи(підлива) | 48/12 | 109 |
| 11.09 | Каша гречана розсипчаста | 82 | 125 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
| 7.10 | Йогурт | 125 | 90 |
|  | **Всього за вечерю:** | **448** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 483** |

|  |
| --- |
| **П’ятниця 4 тиждень** |
| **№ технологічної карти** | **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Енергетична цінність** |
| **Від 4-6(7)****років** | **Від 4-6(7)****років** |
| **Сніданок:** |
| 11.13 | Каша вівсяна в’язка | 113 | 101 |
| 6.01 | Омлет | 75 | 118 |
| 1.12 | Салат з моркв’яно-яблучний | 94 | 110 |
| 3.02 | Хліб цільнозерновий | 15 | 35 |
| 7.01 | Какао | 180 | 106 |
|  | **Всього за сніданок:** | **470** |
| **Обід:** |
| 5.09 | Суп український з галушками | 200/20 | 105 |
| 8.14 | Гуляш курячий | 43/24 | 116 |
| 11.05 | Булгур розсипчастий | 113 | 135 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |
| 1.01 | Салат з капусти | 68 | 53 |
| 7.04 | Компот з сухофруктів | 180 | 62 |
|  | **Всього за обід:** | **542** |
| **Вечеря:** |
| 11.18 | Пюре картопляне | 114 | 105 |
| 13.07 | Тюфтелька рибна в сметанному соусі | 80/45 | 168 |
|  | Томати солені | 49 | 8 |
| 7.08 | Кисіль з ягід | 180 | 78 |
| 4.01 | Фрукти свіжі (мандарина) | 100 | 40 |
| 3.01 | Хліб цільнозерновий | 15 | 35 |
|  | **Всього за вечерю:** | **434** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1 446** |