

 ЛИСТА НА ЈАДЕЊЕ

Децата од 2-6 годишна возраст јадат во хигиенско уредена просторија – трпезарија. Секое дете има место за седење покрај маса и се поттикнува постепено, целосно, културно, самостојно, полека и тивко да јаде, во исто време со другите деца.







**ЈОУДГ„МИЛО МОЕ„-ЧУЧЕР САНДЕВО**

**ЛИСТА НА ЈАДЕЊА**

**1 НЕДЕЛА ЗА МЕСЕЦИТЕ ОД СЕПТЕМВРИ ДО МАЈ**

2-6 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***ПОЈАДОК*****(ОД 08: 00-08 :30 ЧАСОТ)** | ***I УЖИНА*****(ВО 10: 30 ЧАСОТ)** | ***РУЧЕК*****(12 :30 ЧАСОТ)** | ***II УЖИНА*****(ВО 15: 30 ЧАСОТ)** |
| ***ПОНЕДЕЛНИК*** | Палента со изварка и чај од шипка | овошје | вариво од макарони со јунешко мелено месо и зеленчук, салата и биолошки леб | сутлијаш |
| ***ВТОРНИК*** | Биолошки леб со намаз од млечна паштета(варено јајце, путер, сирење ), јогурт/чај од шипка | сок/компот од суви сливи | вариво од компир со пилешко месо и салата и биолошки леб | благ колач |
| ***СРЕДА*** | лајбица со кашкавал и чај | сок |  вариво од боранија со јунешко месо и зеленчук, салата и биолошки леб | Овошје/печена тиква |
| ***ЧЕТВРТОК*** | Биолошки леб со намаз од путер и мармалад со млеко | овошје | грав со зеленчук,салата,биолошки леб и десерт крем банана | Месена ужинка |
| ***ПЕТОК*** | намаз од павлака/крем сир | овошје | вариво од ориз со пилешко месо и салата и биолошки леб | овошје |

Листата на јадења може да претрпи измени во случај на недостиг на некои од намирниците.

**ЈОУДГ„МИЛО МОЕ„-ЧУЧЕР САНДЕВО**

**ЛИСТА НА ЈАДЕЊА**

**2 НЕДЕЛА ЗА МЕСЕЦИТЕ ОД СЕПТЕМВРИ ДО МАЈ**

 2- 6 години

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***ПОЈАДОК*****(ОД 08: 00-08 :30 ЧАСОТ)** | ***I УЖИНА*****(ВО 10: 30 ЧАСОТ** | ***РУЧЕК*****(12 :30 ЧАСОТ)** | ***II УЖИНА*****(ВО 15: 30 ЧАСОТ** |
| ***ПОНЕДЕЛНИК*** | Макарони со изворка и чај од шипка | сок | вариво од леќа со зеленчук(пиперка, морков,кромид),јаце варено ,салата биолошки леб | млечен пудинг |
| ***ВТОРНИК*** | Биолошки леб со намаз од кравја урда и јаце, јогурт/ чај од шипка | овошје | супа од јунешка коска и зеленчук,мусака од компир,јунешко мелено месо, зеленчук , салата |  проја со урда, спанаќ ијогурт |
| ***СРЕДА*** | Пржени кришки со сирење и чај | сок/компот од суви сливи |  вариво од зелка со јунешко месо и зеленчук, салата и биолошки леб | Кондиторски производ |
| ***ЧЕТВРТОК*** | Биолошки леб со намаз од путер и мед со млеко | овошје | вариво од компир со зеленчук ,салата ,биолошки леб | бисквит торта |
| ***ПЕТОК*** | Чоко-моко со млеко | сок | зеленчукова супа, пире од компир, гулаш со јунешко месо и печурки, салата | овошје |

Листата на јадења може да претрпи измени во случај на недостиг на некои од намирниците.

**ЈОУДГ„МИЛО МОЕ„-ЧУЧЕР САНДЕВО**

**ЛИСТА НА ЈАДЕЊА**

**3 НЕДЕЛА ЗА МЕСЕЦИТЕ ОД СЕПТЕМВРИ ДО МАЈ**

2-6 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***ПОЈАДОК*****(ОД 08: 00-08 :30 ЧАСОТ)** | ***I УЖИНА*****(ВО 10: 30 ЧАСОТ** | ***РУЧЕК*****(12 :30 ЧАСОТ)** | ***II УЖИНА*****(ВО 15: 30 ЧАСОТ** |
| ***ПОНЕДЕЛНИК*** | Тарана со сирење и јогурт/ чај од шипка | овошје | Супа , полнети пиперки или тиквички(говетско мелено месо, ориз), салата, биолошки леб/ макарони со болињезе сос(мелено говетско месо, доматно пире),салата | Бомбици од варена пченица |
| ***ВТОРНИК*** | Биолошки леб со намаз од павлака и варено јајце | сок | Пилешка супа, тава со ориз со зеленчук и пилешко месо,сезонска салата, биолошки леб | Палачинки со џем |
| ***СРЕДА*** | Омлет со сирење, биолшки леб, јогурт/ чај  | овошје |  вариво од грашок со јунешко месо и зеленчук, салата и биолошки леб | овошје |
| ***ЧЕТВРТОК*** | Биолошки леб со намаз од путер и кравји кашкавал | сок/компот од суви сливи/ јаболка | Вариво грав со месо(тавче гравче), сезонска салата, биолошки леб | овошје |
| ***ПЕТОК*** | Биолошки леб со намаз од пржена урда, зелена пиперка и доматно пире | овошје | Вариво со компир и јунешко месо (Македонска јанија), сезонска салата, биолошки леб | овошје |

Листата на јадења може да претрпи измени во случај на недостиг на некои од намирниците.

**ЈОУДГ„МИЛО МОЕ„-ЧУЧЕР САНДЕВО**

**ЛИСТА НА ЈАДЕЊА**

**4 НЕДЕЛА ЗА МЕСЕЦИТЕ ОД СЕПТЕМВРИ ДО МАЈ**

**2- 6 години**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***ПОЈАДОК*****(ОД 08: 00-08 :30 ЧАСОТ)** | ***I УЖИНА*****(ВО 10: 30 ЧАСОТ** | ***РУЧЕК*****(12 :30 ЧАСОТ)** | ***II УЖИНА*****(ВО 15: 30 ЧАСОТ** |
| ***ПОНЕДЕЛНИК*** | Бисквити со млеко  | сок | Спанаќ, вариво со ориз и јунешко мелено месо, сезонска салата, биолошки леб | сутлијаш |
| ***ВТОРНИК*** | Биолошки леб со намаз од путер со џем , чај од шипка | овошје | вариво од компир со пилешко месо и салата и биолошки леб | Кондиторски производ |
| ***СРЕДА*** | Мекици и сирење /планински чај | сок | Супа,риба филе ослич со рестован компир, сезонска салата | Млечен пудинг |
| ***ЧЕТВРТОК*** | Биолошки леб со намаз од путер и сирење | овошје | вариво од зелка со јунешко месо и зеленчук, салата и биолошки леб | овошје |
| ***ПЕТОК*** | Биолошки леб со намаз од павлака | сок/компот од суви сливи/ јаболка | Супа, ќофте од јунешко мелено месо  | овошје |

Листата на јадења може да претрпи измени во случај на недостиг на некои од намирниците.



Планирање на потребите од хранливи материи за децата од оваа возраст е условена од интензитетот во растењето на малиот организам и вонредно изразена физичка активност. Растојание меѓу оброците е најмалку три (3) часа. Децата се хранат индивидуално од страна на возрасен при што се формираат навики за исхрана – козумирање на храна во одредено време и правилно држење на телото при седење на столче. Со зголемување на возраста на децата, според технологија на приготвувањето, оброците сè повеќе личат на оброци за возрасни.







**ЈОУДГ„МИЛО МОЕ„-ЧУЧЕР САНДЕВО**

**ЛИСТА НА ЈАДЕЊА**

**1 НЕДЕЛА ЗА МЕСЕЦИТЕ ОД СЕПТЕМВРИ ДО МАЈ**

0-2 години

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***ПОЈАДОК*****(ОД 08: 00-08 :30 ЧАСОТ)** | ***I УЖИНА*****(ВО 10: 30 ЧАСОТ)** | ***РУЧЕК*****(12 :30 ЧАСОТ)** | ***II УЖИНА*****(ВО 15: 30 ЧАСОТ)** |  |
| ***ПОНЕДЕЛНИК*** | Палента со изварка и чај од шипка | овошје | вариво од макарони со јунешко мелено месо и зеленчук, салата и биолошки леб | сутлијаш |  |
| ***ВТОРНИК*** | Биолошки леб со намаз ом млечна паштета(варено јајце, путер, сирење ), јогурт/чај од шипка | сок/компот од суви сливи | вариво од компир со пилешко месо , сезонска салата и биолошки леб | благ колач |  |
| ***СРЕДА*** | Кашичка од моркови(зеленчук), млеко/чај  | сок |  вариво од боранија со јунешко месо и зеленчук, сезонска салата и биолошки леб | Овошје/печена тиква |  |
| ***ЧЕТВРТОК*** | Бисквити со млеко | овошје | грав со зеленчук,сезонска салата,биолошки леб и десерт крем банана | Месена ужинка |  |
| ***ПЕТОК*** | Тарана со сирење | овошје | вариво од ориз со пилешко месо сезонска салата и биолошки леб | овошје |  |

Листата на јадења може да претрпи измени во случај на недостиг на некои од намирниците.

**ЈОУДГ„МИЛО МОЕ„-ЧУЧЕР САНДЕВО**

**ЛИСТА НА ЈАДЕЊА**

**2 НЕДЕЛА ЗА МЕСЕЦИТЕ ОД СЕПТЕМВРИ ДО МАЈ**

**0-2 години**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***ПОЈАДОК*****(ОД 08: 00-08 :30 ЧАСОТ)** | ***I УЖИНА*****(ВО 10: 30 ЧАСОТ** | ***РУЧЕК*****(12 :30 ЧАСОТ)** | ***II УЖИНА*****(ВО 15: 30 ЧАСОТ** |
| ***ПОНЕДЕЛНИК*** | Макарони со изворка и чај од шипка | сок | вариво од леќа со зеленчук(пиперка, морков,кромид),јаце варено ,салата биолошки леб | млечен пудинг |
| ***ВТОРНИК*** | Гриз со млеко | овошје | супа од јунешка коска и зеленчук,мусака од компир,јунешко мелено месо, зеленчук ,сезонска салата |  проја со урда, спанаќ ијогурт |
| ***СРЕДА*** | Тарана со сирење/ чај од шипка | сок/компот од суви сливи |  вариво од зелка со јунешко месо и зеленчук, сезонска салата и биолошки леб | Кондиторски производ |
| ***ЧЕТВРТОК*** | Бисквити со млеко | овошје | вариво од компир со зеленчук ,салата ,биолошки леб | бисквит торта |
| ***ПЕТОК*** | Палента со изварка/чај од шипка | сок | зеленчукова супа, пире од компир, гулаш со јунешко месо и печурки, салата | овошје |

Листата на јадења може да претрпи измени во случај на недостиг на некои од намирниците.

**ЈОУДГ„МИЛО МОЕ„-ЧУЧЕР САНДЕВО**

**ЛИСТА НА ЈАДЕЊА**

**3 НЕДЕЛА ЗА МЕСЕЦИТЕ ОД СЕПТЕМВРИ ДО МАЈ**

**0-2 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***ПОЈАДОК*****(ОД 08: 00-08 :30 ЧАСОТ)** | ***I УЖИНА*****(ВО 10: 30 ЧАСОТ** | ***РУЧЕК*****(12 :30 ЧАСОТ)** | ***II УЖИНА*****(ВО 15: 30 ЧАСОТ** |
| ***ПОНЕДЕЛНИК*** | Тарана со сирење и јогурт/ чај од шипка | овошје | Супа , полнети пиперки или тиквички(говетско мелено месо, ориз), салата, биолошки леб/ макарони со болињезе сос(мелено говетско месо, доматно пире),салата | Бомбици од варена пченица |
| ***ВТОРНИК*** | Кашичка со мелен ориз и жолчка/ чај | сок | Пилешка супа, тава со ориз со зеленчук и пилешко месо,сезонска салата, биолошки леб | Палачинки со џем |
| ***СРЕДА*** | Кашичка од морков(зеленчук)/чај | овошје |  вариво од грашок со јунешко месо и зеленчук, салата и биолошки леб | овошје |
| ***ЧЕТВРТОК*** | Гриз со млеко | сок/компот од суви сливи/ јаболка | Вариво грав со месо(тавче гравче), сезонска салата, биолошки леб | овошје |
| ***ПЕТОК*** | Биолошки леб со намаз ом млечна паштета(варено јајце, путер, сирење ), /чај од шипка | овошје | Вариво со компир и јунешко месо (Македонска јанија), сезонска салата, биолошки леб | овошје |

Листата на јадења може да претрпи измени во случај на недостиг на некои од намирниците.

**ЈОУДГ„МИЛО МОЕ„-ЧУЧЕР САНДЕВО**

**ЛИСТА НА ЈАДЕЊА**

**4 НЕДЕЛА ЗА МЕСЕЦИТЕ ОД СЕПТЕМВРИ ДО МАЈ**

**0-2 години**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***ПОЈАДОК*****(ОД 08: 00-08 :30 ЧАСОТ)** | ***I УЖИНА*****(ВО 10: 30 ЧАСОТ** | ***РУЧЕК*****(12 :30 ЧАСОТ)** | ***II УЖИНА*****(ВО 15: 30 ЧАСОТ** |
| ***ПОНЕДЕЛНИК*** | Бисквити со млеко  | сок | Спанаќ, вариво со ориз и јунешко мелено месо, сезонска салата, биолошки леб | сутлијаш |
| ***ВТОРНИК*** | Гриз со млеко | овошје | вариво од компир со пилешко месо и салата и биолошки леб | Кондиторски производ |
| ***СРЕДА*** | Пире од зеленчул(морков)чај | сок | Супа,риба филе ослич со рестован компир, сезонска салата | Млечен пудинг |
| ***ЧЕТВРТОК*** | Тарана со сирење/ чај  | овошје | вариво од зелка со јунешко месо и зеленчук, салата и биолошки леб | овошје |
| ***ПЕТОК*** | Кашичка со мелен ориз и жолчка/ чај | сок/компот од суви сливи/ јаболка | Супа, ќофте од јунешко мелено месо  | овошје |

Листата на јадења може да претрпи измени во случај на недостиг на некои од намирниците.

 **ЛИСТА НА ЈАДЕЊА**

**1-3 НЕДЕЛА ЗА МЕСЕЦИТЕ ОД ЈУНИ ДО АВГУСТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ПОЈАДОК/ПОЈАДОК ЈАСЛИ****(ОД 08: 00-08 :30 ЧАСОТ)** | **1-ВА УЖИНА/1-ВА УЖИНА ЈАСЛИ** **(ВО 10: 30 ЧАСОТ)** | **РУЧЕК/РУЧЕК ЈАСЛИ****(РУЧЕК ГРАДИНКА** **12 :30, РУЧЕК ЈАСЛИ 12: 00 ЧАСОТ)** | **2-РА УЖИНА/2-РА УЖИНА ЈАСЛИ****(ВО 15: 30 ЧАСОТ)** |
| **ПОНЕДЕЛНИК** | **Градинка:** Палента со изварка и чај од шипка**Јасли:** Палента со изварка и чај од шипка | **Градинка :**сок**Јасли:** сок | **Градинка:** вариво од макарони со јунешко мелено месо и зеленчук, салата и биолошки леб**Јасли:** вариво од макарони со јунешко мелено месо и зеленчук, салата и биолошки леб | **Градинка:** овошје**Јасли:** овошје |
| **ВТОРНИК** | **Градинка:**Биолошки леб со намаз од путер и мармалад со млеко**Јасли:**Гриз со млеко | **Градинка :** сок **Јасли:** сок | **Градинка:**вариво од компир со пилешко месо и салата и биолошки леб**Јасли:** вариво од компир со пилешко месо и салата и биолошки леб | **Градинка:** диња**Јасли:** диња |
| СРЕДА | **Градинка:** лајбица со кашкавал и чај**Јасли:**Тарана со изварка | **Градинка :**сок**Јасли:** сок | **Градинка :** вариво од боранија со јунешко месо и зеленчук, салата и биолошки леб**Јасли:** вариво од боранија со јунешко месо и зеленчук, салата и биолошки леб | **Градинка:**Овошје**Јасли:** овошје |
| **ЧЕТВРТОК** | **Градинка :**Чоко-моко со млеко**Јасли:** Бисквити со млеко | **Градинка** сок**Јасли:** сок | **Градинка :**грав со зеленчук,салата,биолошки леб и десерт крем банана**Јасли:** грав со зеленчук,салата,биолошки леб и десерт крем банана | **Градинка:**лубеница**Јасли:** лубеница |
| **ПЕТОК** | **Градинка :** намаз од павлака/крем сир**Јасли:**Палента со изварка и чај | **Градинка :** сок**Јасли:** сок | **Градинка :**вариво од ориз со пилешко месо и салата и биолошки леб**Јасли :**вариво од ориз со пилешко месо и салата и биолошки леб | **Градинка:** овошје**Јасли:** овошје |

 **ЛИСТА НА ЈАДЕЊА**

**2-4 НЕДЕЛА ЗА МЕСЕЦИТЕ ОД ЈУНИ ДО АВГУСТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ПОЈАДОК/ПОЈАДОК ЈАСЛИ****(ОД 08: 00-08 :30 ЧАСОТ)** | **1-ВА УЖИНА/1-ВА УЖИНА ЈАСЛИ** **(ВО 10: 30 ЧАСОТ)** | **РУЧЕК/РУЧЕК ЈАСЛИ****(РУЧЕК ГРАДИНКА** **12 :30, РУЧЕК ЈАСЛИ 12: 00 ЧАСОТ)** | **2-РА УЖИНА/2-РА УЖИНА ЈАСЛИ****(ВО 15: 30 ЧАСОТ)** |
| **ПОНЕДЕЛНИК** | **Градинка:** Макарони со изворка и чај од шипка**Јасли:** Макарони со изворка и чај од шипка | **Градинка :**сок**Јасли:** сок | **Градинка:** вариво од леќа со зеленчук(пиперка, морков,кромид),салатабиолошки леб**Јасли:** вариво од леќа со зеленчук(пиперка, морков,кромид),салатабиолошки леб | **Градинка:** сезонско овошје**Јасли:** сезонско овошје |
| **ВТОРНИК** | **Градинка:**Биолошки леб со намаз од путер и мармалад со млеко**Јасли:**Гриз со млеко | **Градинка :** сок/компот од суви сливи**Јасли:** сок/компот од суви сливи | **Градинка:** вариво од грашок со пилешко месо, салата и биолошки леб **Јасли:** вариво од грашок со пилешко месо, салата и биолошки леб | **Градинка:** сезонско овошје**Јасли:** сезонско овошје |
| СРЕДА | **Градинка:** Намаз од павлака и чај**Јасли:**Тарана со изварка | **Градинка :**сок**Јасли:** сок | **Градинка :** вариво од тиквицисо јунешко месо и зеленчук, салата и биолошки леб**Јасли:** вариво од тиквици со јунешко месо и зеленчук, салата и биолошки леб | **Градинка:**таратур **Јасли:** таратур |
| **ЧЕТВРТОК** | **Градинка :**Намаз од путре и мед со млеко **Јасли:** Бисквити со млеко | **Градинка :**сок**Јасли:** сок | **Градинка :**вариво од компир со зеленчук ,салата ,биолошки леб **Јасли:** вариво од компир со зеленчук ,салата ,биолошки леб | **Градинка:**диња **Јасли:** диња |
| **ПЕТОК** | **Градинка :** намаз со путер, изварка и варено јајце**Јасли:**Палента со изварка и чај од шипка | **Градинка :** сок**Јасли:** сок | **Градинка :** вариво од ориз со јунешко мелено месо, салата и биолошки леб**Јасли :** вариво од ориз со јунешко мелено месо, салата и биолошки леб | **Градинка:**Овошје**Јасли:** овошје |

 **Нормативи**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***ОД 1-3 години*** |  |  |
|  | - појадокот учествува со 20%, или  | 246 ккал. (1030 КЈ); |
|  | - ужината 1 учествува со 10%, или  | 123 ккал. (515 КЈ); |
|  | - ручекот учествува со 35%, или  | 430 ккал. (1800 КЈ); |
|  | - ужината 2 учествува со 15%, или  | 185 ккал. (775 КЈ). |
|  | Вкупно: | 984 ккал. (4120 КЈ) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | ***ОД 4-6 години*** |  |  |
|  | појадокот учествува со 25%, или  | 429 ккал. | (1792 КЈ) |
|  | - ужината 1 учествува со 10%, или  |  |  |
|  | - ручекот учествува со 35%, или  | 600 ккал. | (2512 КЈ) |
|  | - ужината 2 учествува со 15%, или  | 257 ккал. | (1076 КЈ) |
|  | Вкупно: | 1285 ккал. | (5402 КЈ) |

 **Изготвил одобрил**

 **Директор: Ирена Пигуловиќ**

**Директор: Ирена Пигуловиќ**

**Главен готвач :Биљана Нинкикевска**

**Помошник готвач: Маја Рајчевска**