

Погоджую
 Начальник
 Тернопільського
 міського управління
 Головного управління
 Держспоживслужби в
 Тернопільській обл..
 _____ І.Є. Гавришків
 «__»____2021-2022 рр

Затверджую
 Завідувач дошкільним
 навчальним закладом
 №13
 _____ Н.Б. Ломницька
 «__»____2021р.

Примірне чотирьохтижневе меню на осінньо-зимовий період 2021-2022 н.р.

Дошкільний навчальний заклад №13

Перший тиждень

	М е н ю	Вихід страв
П н д і л о к	Сніданок Вермішель з маслом і твердим сиром Чай Булка з маслом	120-140/5/10 150-200 30-40/5
	Обід Овочевий суп Гречана каша з маслом Гуляш з телятини або куряче м'ясо тушковане в сметанному соусі подв.терм.обробка Компот	200-250/40 120-140/5 60/40 150-200
	Вечеря Молочна кукурудзяна каша Какао Булка з згущеним молоком	200-250 150-200 30-40/10
В і в т о р о к	Сніданок Молочні вівсяні пластівці Чай Булка з маслом	200-250 150-200 30-40/5
	Обід Вермішелевий суп Картопляне пюре з маслом, капуста тушкована з м'ясом або бігос з м'ясом подв.терм.обробка Компот	200-250 100-120/5 140-160 150-200
	Вечеря Рисова запіканка з яблуками, з фруктовим соусом подв.терм.обробка Какао	120-160/40 150-200

	Печиво без крему, банан	30-40, 60-80
С е р е д а	Сніданок Молочна пшоняна каша Чай Булка з маслом.	200-250 150-200 30-40/5
	Обід Суп з галушками Печеня по- домашньому з м'ясом подв.терм.обр. Або картопляні зрази з м'ясом подв.терм.обр. Помідор квашений Компот	200-250 200-220 50-60 150-200
	Вечеря Сиркова запіканка з фруктовую підливою (або рисова запіканка з сиром подв.терм.обробка) Какао Випічка.	140-160/40 150-200 30-40/10-15
Ч е т в е р	Сніданок Молочна вермішель Кавовий напій з молоком Булка з маслом і твердим сиром	200-250 150-200 30-40/5/10
	Обід Гречаний суп Горохове пюре з маслом Товченик з курячого м'яса подв.терм.обробка Огірок квашений Компот	200-250 120-140/5 60-80 50-60 150-200
	Вечеря Омлет запечений подв.терм.обр. або оладки з печінки подв.терм.обробка Салат з бурячка з олією Чай Вафлі «Артек»	80-100 100-120 60-80 150-200 30-40/10-15
П , Я т н и ц я	Сніданок Молочна рисова каша Кавовий напій Булка з маслом.	200-250 150-200 30-40/5
	Обід Борщ український Вермішель з маслом Риба смажена в клярі (або риба запечена з овочами подв.терм.обробка) Компот	200-250 120-140/5 60-80 (180-200/5) 150-200
	Вечеря Картопляне пюре з маслом або рис з овочами або яйце зварене на круто, вінегрет з 15.10 до 15.04 (або картопля запечена з часником або котл. картоп. подв.терм.обр.)	140-150/5 60-80, 1 шт 100-110 120-140

	Чай Печиво без крему	150-200 1 шт.
--	-------------------------	------------------

Другий тиждень

	М е н ю	Вихід страв
П о н е д і л о к	Сніданок Вермішель з маслом і тверд. сиром Чай, або чай з лимоном Булка з маслом	120-140/5/10 150-200 30-40/5
	Обід Рисовий суп або суп харчо Горохове пюре з маслом Биточок з м'яса або котлета подв. терм. обр. Компот	200-250 120-140/5 60-80 150-200
	Вечеря Молочна манна каша Кавовий напій Вафлі «Артек»	200-250 150-200 30-40/10
В і в т о р о к	Сніданок Омлет запечений подв. терм. обр. Салат з моркви і кукурудзи з олією Чай Булка з маслом	80-100 60-80 150-200 30-40/5
	Обід Капусняк Пшенична каша з маслом М'ясні тюфтелі з соусом подв. терм. обр. Компот	200-250 140-150/5 60-80/20 150-200
	Вечеря Молочні макарони Кавовий напій Випічка без крему Банан	200-250 150-200 1шт 60-80
С е р е д а	Сніданок Молочна гречана каша Кавовий напій Булка з маслом	200-250 150-200 30-40/5
	Обід Розсольник Картопляне пюре з маслом Гуляш з телятини або гуляш з курячого м'яса подв. терм обр. Компот	200-250 140-150/5 60-40 150 - 200
	Вечеря	140-160/40 120-140/5/40

	Рисова запіканка з сиром або запіканка сирна з крупною манною з фруктовим соусом под..терм.обр. Чай Вафлі «Артек»	150-200. 30-40 30-40
Ч е т в е р	Сніданок Молочна кукурудзяна каша Чай Булка з маслом	200-250 150-200 30-40/5
	Обід Суп з галушками Голубці з м'ясом або лінівці голубці з сметанною підливою подв.терм.обр. Компот	200-250 180-200/40 150-200
	Вечеря Оладки з фруктовим соусом або сирники з фруктовим соусом або лінівці вареники зі сметаною подвійна терм.обр. Какао Печиво	120-140/40 150-200 30-40
	П , я т н и ц я	Сніданок Молочні вівсяні пластівці Кавовий напій з молоком Булка з маслом і тверд.сиром
	Обід Борщ український Гречана каша з маслом Риба запечена в томатному соусі або рибні фрикадельки або котлета рибна або суфле з печінки под..терм. обр. Компот	200-250 140-150/5 60-80/20 150-200
	Вечеря Овочеve рагу Чай Випічка	200-250 150-200 30-40/10

Третій тиждень

	М е н ю	Вихід страв
П о н е д і л о к	Сніданок Вермішель з маслом і твердим сиром Чай Булка з маслом	120-140/5/10 150-200 30-40/5
	Обід Суп гороховий з грінками Гречана каша з маслом Гуляш з телятини або куряче м'ясо тушковане в сметанному соусі подв.терм.обробка Компот	200-250/40 120-140/5 60/40 150-200
	Вечеря Молочна кукурудзяна каша Какао Булка з згущеним молоком	200-250 150-200 30-40/10
	В і в т о р о к	Сніданок Молочні вівсяні пластівці Чай Булка з маслом
В і в т о р о к	Обід Вермішелевий суп Картопляне пюре з маслом, капуста тушкова з м'ясом або бігос з м'ясом подв.терм.обробка Компот	200-250 100-120/5 140-160 150-200
	Вечеря Рисова запіканка з яблуками, з фруктовим соусом подв.терм.обробка Какао Печиво без крему, банан	120-160/40 150-200 30-40, 60-80
С е р е д а	Сніданок Молочна пшоняна каша Чай Булка з маслом.	200-250 150-200 30-40/5

	Обід Суп з галушками Печеня по- домашньому з м'ясом под..терм.обр. Або картопляні зрази з м'ясом под..терм.обр. Помідор квашений Компот	200-250 200-220 50-60 150-200
	Вечеря Сиркова запіканка з фруктовую підливою (або рисова запіканка з сиром подв.терм.обробка) Какао Печиво без крему.	140-160/40 150-200 30-40/10-15
Ч е т в е р	Сніданок Молочна вермішель Кавовий напій з молоком Булка з маслом і твердим сиром	200-250 150-200 30-40/5/10
	Обід Гречаний суп Горохове пюре з маслом Товченик з курячого м'яса подв.терм.обробка Огірок квашений Компот	200-250 120-140/5 60-80 50-60 150-200
	Вечеря Омлет запечений подв.терм.обр. або оладки з печінки подв.терм.обробка Салат з бурячка з олією, або салат з помідор з олією Чай Вафлі «Артек»	80-100 100-120 60-80 150-200 30-40/10-15
	Сніданок Молочна рисова каша Кавовий напій Булка з маслом.	200-250 150-200 30-40/5
П , я т н и ц я	Обід Борщ український Вермішель з маслом Риба смажена в клярі (або вареники з вареним м'ясом под..терм.обр. Компот	200-250 120-140/5 60-80 (180-200/5) 150-200
	Вечеря Картопляне пюре з маслом Салат з солоних огірків з цибулею олією Чай Печиво без крему	140-150/5 60-80 150-200 30-40

Четвертий тиждень

	М е н ю	Вихід страв
П н е д і л о к	Сніданок Вермішель з маслом і тверд.сиром Чай, Булка з маслом	120-140/5/10 150-200 30-40/5
	Обід Рисовий суп Горохове пюре з маслом Биточок з м'яса або котлета подв. терм.обр. Компот	200-250 120-140/5 60-80 150-200
	Вечеря Молочна манна каша Кавовий напій Випічка	200-250 150-200 30-40/10
В і в т о р о к	Сніданок Омлет запечений подв.терм.обр. Салат з моркви і кукурудзи з олією Чай Булка з маслом	80-100 60-80 150-200 30-40/5
	Обід Капусняк Пшенична каша з маслом М'ясні тюфтелі з соусом подв.терм.обр. Компот	200-250 140-150/5 60-80/20 150-200
	Вечеря Молочні макарони Кавовий напій Випічка без крему Банан	200-250 150-200 1шт 60-80

С е р е д а	Сніданок Молочна гречана каша Кавовий напій Булка з маслом	200-250 150-200 30-40/5
	Обід Розсольник Картопляне пюре з маслом Гуляш з телятини або беф-строганова з курячого м'яса подв. терм обр. Компот	200-250 140-150/5 60-40 150 - 200
	Вечеря Рисова запіканка з сиром або манний пудинг з сиром з фруктовим соусом под..терм.обр., ліниві вареники з сиром зі сметанною підливою под..терм.обр. Чай Вафлі «Артек»	120-140/5/40 120-140/5/40 150-200 30-40
Ч е т в е р	Сніданок Молочна кукурудзяна каша Чай Булка з маслом	200-250 150-200 30-40/5
	Обід Суп з галушками кнелі м'ясні з рисом подв.терм.обр. або плов з м'ясом Компот	200-250 180-200 150-200
	Вечеря Оладки з фруктовим соусом або сирники з фруктовим соусом подвійна терм.обр. Какао Печиво без крему	120-140/40 150-200 30-40
П , я т н и ц я	Сніданок Молочні вівсяні пластівці Кавовий напій з молоком Булка з маслом і тверд.сиром	200-250 150-200 30-40/5/10
	Обід Борщ український Гречана каша з маслом Риба запечена в томатному соусі або рибні фрикадельки под..терм. обр. Компот	200-250 140-150/5 60-80/20 150-200
	Вечеря Овочеve рагу або рис з овочами Чай Випічка без крему	200-250 150-200 30-40/10

