

Погоджено

В частині безпечності
харчових продуктів
начальник Зборівського
управління ГУ Держпродспожив
служб Тернопільській області

_____ І. І. Задорожний

Затверджую

Директор
Оліївського ЗДО «Джерельце»

_____ І. Й. Головата

***Перспективне чотиритижневе меню на
осінній період 2022 року***

**Оліївський заклад дошкільної
освіти (дитячий садок) «Джерельце»**

Понеділок I тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Каша рисова розсипчаста 2. Гуляш (м'ясо курки) 3. Компот з яблук	147 43/24 150
1. Суп гречаний з зеленню 2. Картопля тушкована з овочами та томатом 3. Хліб цільнозерновий 4. Сік	200 147 30 80
1. Каша манна з молоком 2. Чай трав'яний	200 180
Вівторок I тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Макарони (твердих сортів) відварені затерті твердим сиром з маслом 2. Салат з бурячка з чорносливом з олією	130 61
1. Суп овочевий з сметаною та зеленню 2. Плов з родзинками (м'ясо курки) 3. Салат з моркви та зеленого горошку 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот зі свіжих фруктів	200 147 61 30 160
1. Рибна котлета	69

2. Салат з білокачанної капусти з яблуком, з олією	61
3. Лимонна вода	120

Середа I тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Каша «Боярська» (із пшона з родзинками)	147
2. Какао з молоком	40
1. Суп гороховий з грінками	200
2. Вареники (картопля) з маслом	8/9
3. Компот з яблук	160
4. Хліб цільнозерновий	30
1. Сирники з йогуртовою поливою	155/20
2. Компот з сухофруктів	150

Четвер I тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Різотто з овочами	147
2. Яйце варене	1/2
3. Чай трав'яний	120
1. Суп з фрикадельками з зеленню	200
	150

2. Каша гречана розсипчаста	70
3. Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	30
4. Хліб цільнозерновий	150
5. Компот з винограду	
1. Картопляне пюре	50
2. Салат з моркви	43
3. Сік	80

П'ятниця I тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Каша кукурудзяна розсипчаста	147
2. Відбивна куряча	43
3. Сік фруктовий	80
1. Борщ «Український» з сметаною та зеленню	200
2. Картопляне пюре з маслом	60
3. Хліб цільнозерновий	30
4. Компот з яблук	150
1. Зрази з сиру кисломолочного	150
2. Соус сметанный	15
3. Молоко кип'ячене	150

Понеділок II тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Каша вівсяна в'язка з маслом 2. Салат з капусти з олією 3. Яйце варене 4. Компот	1. 147 50 1/2 120
1. Капусняк з зеленню та сметаною перекип'яченою 2. Макарони відварені, затерті твердим сиром 3. Котлета зі свинини 4. Лимонна вода 5. Хліб цілнозерновий	200 150 81 80 30
1. Омлет 2. Чай трав'яний	60 150

Вівторок II тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Рисова запіканка з яблуками 2. Банан 3. Сік фруктовий	180 50 80
1. Суп рисовий з помідорами та сметаною 2. Пюре горохове 3. Підлива (куряче м'ясо)	200 150 81

4. Компот з яблук	200
5. Хліб цільнозерновий	30
1. Картопля тушена з курячим м'ясом	100
2. Салат з бурячка з олією	50
3. Узвар із сухофруктів	150

Середа II тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Омлет	80
2. Салат з моркви та тв. сира з олією	50
3. Компот з яблук	180
1. Суп зермішеллю	200
2. Картопляне пюре з маслом	150
3. Рибні фрикадельки	60
4. Салат з капусти з олією	50
5. Лимонна вода	80
6. Хліб цільнозерновий	30
1. Ліниві вареники з маслом	180
2. Какао з молоком	

Четвер II тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Каша гречана з маслом	150
2. Салат з бурячка	50
3. Чай трав'яний	

4. Яблуко	150 70
1. Суп з фрикадельками (м'ясо курки) 2. Вареники з картоплею та сиром кисломолочним 3. Хліб цільнозерновий 4. Компот з аличі	200 8/9 шт 30 180
1. Каша рисова з овочами 2. Салат з моркви з олією із зеленим горошком 3. Чай	180 50 180

П'ятниця II тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Різотто з зеленим горошком 2. Апельсина 3. Соковий напій	150 1 шт 80
1. Капусняк «Запорізький» з квашеної капусти з картоплею 2. Пюре із сочевиці з маслом 3. Оладки курячі 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот з фруктів	200 150 80 30 180
1. Сирники з сметанним соусом 2. Какао з молоком	4 шт/15 180

Понеділок III тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Каша «Боярська» (із пшона з родзинками) 2. Кисіль	147 40
1. Суп гороховий з грінками 2. Пельмені (куряче м'ясоварене) з маслом 3. Чай з лимоном 4. Хліб цільнозерновий	200 8/9 160 30
1.Оладки з фруктовим соусом 2. Какао з молоком	155/20 150
Вівторок III тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Каша ячмінна розсипчаста 2. Гуляш (м'ясо курки) 3. Компот із сухофруктів	147 43/24 150
1. Суп гречаний з зеленню 2. Риба смажена (хек) 3. Картопля тушкована з овочами та томатом 4. Хліб цільнозерновий	200 81 147 30

5. Сік	80
1. Буряк тушкований з яблуками та горіхом	61
2. Куряче м'ясо з рисом в сметанно-томатному соусі	63/56
3. Чай трав'яний	180

Середа Штиждень	Від 3-6(7) р.
1. Каша вівсяна в'язка з МОЛОКОМ	147
2. Яблуко	4.70
3. Чай трав'яний	4. 120
1. Суп перловий зі сметаною	1. 200
2. Макарони відварені, затерті твердим сиром	2. 150
3. Котлета	3. 81
4. Сік	4. 80
5. Хліб цільнозерновий	5. 30
1. Каша «Янтарна» (пшоно з яблуками)	1. 120
2. Соус фруктовий	2. 15
3. Сік	3. 80

Четвер III тиждень	Від 3-6(7) р.
-------------------------------------	---------------

1. Макарони (твердих сортів) відварені затерті твердим сиром з маслом 2. з бурячка з чорносливом з олією	130 61
1. Суп овочевий з сметаною та зеленню 2. Плов з родзинками (м'ясо курки) 3. Квашений огірок 4. Хліб цільнозерновий 5. Компот зі свіжих фруктів	200 147 61 30 160
1. Рибна паличка 2. Салат з білокачанної капусти з яблуком, з олією 3. Чай трав'яний	69 61 120
П'ятниця III тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Сирники 2. Банан 3. Чай трав'яний	180 50 150
1. Суп рисовий з помідорами та сметаною 2. Пюре із сочевиці 3. Відбивна (куряче м'ясо) 4. Компот з яблук 5. Хліб цільнозерновий	200 150 81 200 30
1. Зрази картопляні зкурячим м'ясом 2. Соус томатно-сметанний 3. Салат з бурячка з олією	100 15 50

4. Узвар із сухофруктів	150
-------------------------	-----

Понеділок IV тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Різотто з овочами 2. Яйце варене 3. Чай трав'яний	147 1/2 120
1. Борщ «Український» 2. Каша гречана розсипчаста 3. Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі 4. Хліб цільнозерновий 5. Узвар із сухофруктів	200 150 70 30 150
1. Картопляне пюре 2. Рагу з курятини 3. Сік	80 43 80

Вівторок IV тиждень	Від 3-6(7) р.
1. Різотто з зеленим горошком 2. Яблуко 3. Сік	150 1 шт 80
1. Суп гречаний 2. Пюре горохове з маслом 3. Оладки курячі 4. Хліб цільнозерновий	200 150

5. Компот з фруктів	80
	30
	180
1. Сирники	200
2. Какао з молоком	180

Середа IVтиждень	Від 3-6(7) р.
1. Омлет	80
2. Салат з огірка	50
3. Компот з яблук	180
1. Суп польовий зі сметаною	200
	150
2. Картопляне пюре з маслом	60
3. Котлета рибна	50
4. Квашений огірок	80
5. Сік	30
6. Хліб цільнозерновий	
1.Йогурт	2. 15
2. Банан	2.1 шт

Четвер IVтиждень	Від 3-6(7) р.
-----------------------------------	---------------

1. Каша пшоняна з маслом	150
2. Капуста тушкована	50
3. Чай трав'яний	150
4. Яблуко	70
1. Суп з фрикадельками (м'ясо свинне)	200
2. Вареники з картоплею та сиром кисломолочним	8/9 шт 30
3. Хліб цільнозерновий	180
4. Узвар із сухофруктів	
1. Картопля тушена	180
2. Салат з томатів з олією	50
3. Чай трав'яний	180

П'ятниця ІVтиждень	Від 3-6(7) р.
1. Каша кукурудзяна розсипчаста 2. Сік фруктовий	147 80
1. Капусняк з квашеної капусти зі сметаною та зеленню 2. Гречаники з м'ясом курки 3. Хліб цільнозерновий 4. Компот з фруктів	200 60 30 150
1. Зрази з сиру кисломолочного 2. Соус сметанный 3. Какао з молоком	150 15 150