

ПЛАН-МЕНЮ

для МБДОУ с 8 -10 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (1-3лет)

1-я неделя / 1. понедельник

1-я неделя / 2. вторник

1-я неделя / 3. среда

1-я неделя / 4. четверг

1-я неделя / 5. пятница

завтрак

| | | | | | | | | | |
|---|--------------------|-----|-------------------------|-----|--------------------------|-----|------------------------------------|-----|--------------------------------|
| 1 | Вермишель молочная | 150 | Каша молочная "Дружба" | 130 | Каша гречневая с молоком | 150 | Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая | 150 | Каша молочная рисовая (жидкая) |
| 2 | Масло сливочное | 5 | Чай с молоком и сахаром | 150 | Сыр | 5 | Масло сливочное | 5 | Кофейный напиток |
| 3 | Сыр | 5 | Хлеб пшеничный | 20 | Масло сливочное | 5 | Какао с молоком | 150 | Хлеб пшеничный |
| 4 | Какао с молоком | 150 | Хлеб пшеничный | 35 | Кофейный напиток | 150 | Хлеб пшеничный | 30 | Сыр |
| 5 | Хлеб пшеничный | 35 | | | Хлеб пшеничный | 35 | Яйцо | 40 | |
| 6 | | | | | | | | | |

2ой завтрак

| | | | | | | | | | |
|---|---------------|-----|--------|-----|---------------|-----|--------|-----|----------------------------|
| 1 | Сок фруктовый | 150 | Фрукты | 100 | Сок фруктовый | 150 | Фрукты | 100 | Напиток витаминизированный |
|---|---------------|-----|--------|-----|---------------|-----|--------|-----|----------------------------|

обед

| | | | | | | | | | |
|---|--|----------|-----------------------|-----|-------------------------------------|-----|---|----------|--------------------------------------|
| 1 | Овощи свежие или консервированные | 30 | Икра кабачковая | 30 | Овощи свежие или консервированные | 30 | Овощи свежие или консервированные | 30 | Овощи свежие или консервированные |
| 2 | Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками | 180/6/20 | Лапша домашняя | 180 | Суп из овощей со сметаной и зеленью | 180 | Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками и сметаной | 180/20/8 | Борщ со сметаной |
| 3 | Печень по-строгановски | 50/50 | Птица отварная | 60 | Котлета рыбная "Любительская" | 60 | Жаркое по-домашнему | 120/30 | Тефтели из говядины с красным соусом |
| 4 | Каша гречневая вязкая | 120 | Картофельное пюре | 120 | Рис отварной | 120 | Компот из сухофруктов | 150 | Картофель отварной |
| 5 | Компот из сухофруктов | 150 | Кисель плодоваягодный | 150 | Компот из свежих яблок | 150 | Хлеб ржаной | 25 | Кисель из сока |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной | 25 | Хлеб ржаной | 25 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб ржаной |

полдник

| | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|-------|--------------------|-----|--------------------|-----|----------------------|-----|---|
| 1 | Вареники ленивые с молочным соусом | 60/10 | Пудинг манный | 100 | Омлет натуральный | 120 | Лапшевник из творога | 100 | Пудинг творожно -яблочный с молочным соусом |
| 2 | Печенье | 35 | Молочная продукция | 150 | Булочка домашняя | 50 | Молочная продукция | 130 | Чай с сахаром |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | | | Молочная продукция | 130 | | | Зефир |
| | | | | | Хлеб ржаной | 25 | | | |

ПЛАН-МЕНЮ

для МБДОУ с 8 -10 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (1-3лет)

2-я неделя / 1. понедельник

2-я неделя / 2. вторник

2-я неделя / 3. среда

2-я неделя / 4. четверг

2-я неделя / 5. пятница

завтрак

| | | | | | | | | | |
|---|--------------------|-----|------------------------------------|-----|----------------------|-----|--------------------------------|-----|----------------------------|
| 1 | Вермишель молочная | 150 | Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая | 150 | Каша молочная манная | 150 | Каша молочная пшениая (Жидкая) | 150 | Плов фруктовый |
| 2 | Масло сливочное | 5 | Масло сливочное | 5 | Сыр | 5 | Масло сливочное | 5 | Масло сливочное |
| 3 | Сыр | 5 | | | Чай с молоком | 150 | Какао с молоком | 150 | Сыр |
| 4 | Какао с молоком | 130 | Кофейный напиток с молоком | 150 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 | Кофейный напиток с молоком |
| 5 | Хлеб пшеничный | 35 | Хлеб пшеничный | 30 | Масло сливочное | 5 | | | Хлеб пшеничный |

2ой завтрак

| | | | | | | | | | |
|---|---------------|-----|--------|-----|---------------|-----|--------|-----|---------------|
| 1 | Сок фруктовый | 150 | Фрукты | 100 | Сок фруктовый | 150 | Фрукты | 100 | Сок фруктовый |
|---|---------------|-----|--------|-----|---------------|-----|--------|-----|---------------|

обед

| | | | | | | | | | |
|---|--|----------|--------------------------|---------|---|----------|-----------------------------------|-------|--|
| 1 | Овощи свежие или консервированные | 30 | | | Овощи свежие или консервированные | 30 | Овощи свежие или консервированные | 30 | Овощи свежие или консервированные |
| 2 | Суп картофельной с мясными фрикадельками и зеленью | 180/20/8 | Суп гороховый с гречками | 180/8 | Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и сметаной | 180/15/8 | Суп картофельный с клецками | 180 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками |
| 3 | Рыба отварная под маринадом | 50/50 | Голубцы ленивые | 180/5/5 | Котлета из птицы | 60 | Азу из говядины | 50/50 | Шницель паровой |
| 4 | Картофельное пюре | 120 | Компот из кураги | 150 | Картофельное пюре | 120 | Каша гречневая | 130 | Макаронь отварные |
| 5 | Компот из чернослива | 150 | Хлеб ржаной | 30 | Компот из свежих яблок | 150 | Кисель плодоягодный | 150 | Компот из сухофруктов |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | | | Хлеб ржаной | 25 | Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной |

полдник

| | | | | | | | | | |
|--|---------------------|-----|-------------------|-------|------------------------------------|-------|--------------------|-----|---|
| | Запеканка творожная | 100 | Оладьи с повидлом | 80/10 | Сырники с соусом сметанным сладким | 80/10 | Омлет натуральный | 100 | Пудинг творожно -яблочный с молочным соусом |
| | Молочная продукция | 150 | Молоко | 150 | Молочная продукция | 150 | Молочная продукция | 150 | Чай с лимоном |
| | Булочка домашняя | 50 | | | | | Хлеб пшеничный | 30 | |

ЭРЖДЕНО
ая страна»
3. Зоренко
ября 2021

| |
|-----|
| 150 |
| 150 |
| 35 |
| 5 |
| |
| |

| |
|-----|
| 120 |
|-----|

| |
|-------|
| 30 |
| 180/4 |
| 40/40 |
| 120 |
| 150 |
| 25 |

| |
|-------|
| 90/10 |
| 150 |
| 35 |
| |

ЭРЖДЕНО
зя страна»
3. Зоренко
ября 2021

| |
|-----|
| 100 |
| 5 |
| 5 |
| 150 |
| 30 |
| |

| |
|-----|
| 150 |
|-----|

| |
|--------|
| 30 |
| 180/15 |
| 60 |
| 120 |
| 150 |
| 30 |

| |
|--------|
| 100/10 |
| 150/6 |
| |
| |