Таблица ПЛАН-МЕНЮ

летне-осенний период

для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша рисовая (вязкая) с изюмом	.204
2	Масло сливочное	.007
3	Какао на молоке	.180
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Апельсин	.050
2-ой завтрак		
1	Сок абрикосовый	.150
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.060
2	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	.250/10/3
3	Котлеты рыбные любительские	.080
4	Картофельное пюре	.120
5	Компот из яблок	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Икра кабачковая	.080
2	Сосиски отварные	.060
3	Макароны отварные	.090
4	Чай с джемом	.200
5	Пирожки печеные с яблоками	.040
6	Хлеб пшеничный	.030

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	.200/4
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.010
4	Кофейный напиток на молоке	.180
5	Хлеб пшеничный	.035
2-ой завтрак		
1	Груши	.100
обед		
1	Помидоры свежие порционные	.060
2	Суп крестьянский с пшеном и зеленью	.250/3
3	Жаркое по-домашнему	.200 (60/140)
4	Чай с сахаром	.190
5	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	.156 (120/36)
2	Бифидок	.180
3	Хлеб пшеничный	.030
4	Печенье	.030

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша геркулесовая (жидкая)с маслом	.206
2	Масло сливочное	.007
3	Чай с молоком и сахаром	.190
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Киви	.070
2-ой завтрак		
1	Напиток мультифруктовый	.150
обед		
1	Овощи сезонные порционно	.060
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и зеленью	.250/20/3
3	Куры тушеные в соусе	.080 (40/40)
4	Макароны отварные	.100
5	Компот из кураги	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Помидоры свежие порционные	.080
2	Омлет запеченый с сыром	.150
3	Булочка Творожная	.040
4	Кисель плодовоягодный	.180
5	Хлеб пшеничный	.025

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная "Дружба"	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Кофейный напиток на молоке	.180
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Яблоки	.060
2-ой завтрак		
1	Сок апельсиновый	.150
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.060
2	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	.250/10/3
3	Гуляш из говядины	.140 (65/75)
4	Каша гречневая вязкая	.100
5	Компот из яблок и слив	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Вареники "ленивые" с молочным соусом	.180 (120/60)
2	Йогурт	.180
3	Булочка Домашняя	.040
4	Хлеб пшеничный	.030

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша манная с тыквой	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Какао на молоке	.180
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Банан	.080
2-ой завтрак		
1	Сок виноградный	.150
обед		
1	Помидоры свежие порционные	.060
2	Рассольник ленинградский с зеленью	.250/3
3	Котлета из свинины паровая	.075
4	Картофельное пюре	.120
5	Компот из сухофруктов	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Овощи сезонные порционно	.060
2	Рыба жареная	.080
3	Капуста цветная, запеченная в соусе	.120
4	Чай с лимоном	.196
5	Хлеб пшеничный	.030
6	Мармелад	.030

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

летне-осенний период

для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	.203
2	Сыр	.010
3	Масло сливочное	.007
4	Чай с молоком и сахаром	.190
5	Хлеб пшеничный	.035
2-ой завтрак		
1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.060
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	.250/3
3	Котлета из говядины паровая	.070
4	Капуста цветная отварная с маслом	.125
5	Компот из яблок	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Яблоки печеные	.065
2	Сырники с молоком сгущеным	.120 (100/20)
3	Бифидок	.180
4	Хлеб пшеничный	.030

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная пшенная (жидкая)	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Кофейный напиток на молоке	.180
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Банан	.080
2-ой завтрак		
1	Сок персиковый	.150
обед		
1	Овощи сезонные порционно	.060
2	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	.250/6/3
3	Тефтели из говядины с красным соусом	.155 (80/75)
4	Картофельное пюре	.130
5	Компот из чернослива	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Икра кабачковая	.080
2	Рыба, запеченая в омлете	.110
3	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)
4	Пирожки печеные с капустой	.050
5	Хлеб пшеничный	.030

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная "Дружба"	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.010
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Какао с молоком	.180
6	Яблоки	.070
2-ой завтрак		
1	Сок морковно-тыквенный	.150
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.060
2	Суп картофельный с горохом, гренками и зеленью	.250/15/3
3	Оладьи из печени	.070
4	Макароны отварные	.100
5	Кисель плодовоягодный	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Запеканка морковно-творожная со сметаной	.145 (130/15)
2	Ряженка	.180
3	Хлеб пшеничный	.025
4	Булочка молочная	.035

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Вермишель молочная	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Хлеб пшеничный	.030
4	Кофейный напиток на молоке	.180
5	Банан	.100
2-ой завтрак		
1	Сок яблочный	.150
обед		
1	Овощи сезонные порционно	.060
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	.250/4/3
3	Бефстроганов	.110 (60/50)
4	Картофельное пюре	.120
5	Компот из груш	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Помидоры свежие порционные	.060
2	Запеканка овощная с соусом	.150/30
3	Ватрушка с творогом	.055
4	Чай с молоком и сахаром	.190
5	Хлеб пшеничный	.025

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная гречневая (жидкая) с маслом	.200/4
2	Масло сливочное	.007
3	Хлеб пшеничный	.030
4	Какао на молоке	.180
5	Груши	.100
2-ой завтрак		
1	Напиток мультифруктовый	.150
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.060
2	Суп картофельный с пшеном и зеленью	.250/3
3	Индейка, тушеная в соусе с овощами	.260 (40/220)
4	Компот из кураги	.180
5	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Фрикадельки рыбные в соусе сметанном с томатом	.080/80
2	Картофель отварной	.100/5
3	Огурец соленый	.060
4	Булочка Школьная	.030
5	Чай с сахаром	.190
6	Хлеб пшеничный	.025

7	Пряники	.030

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

летне-осенний период

для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

3-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Вермишель молочная	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Кофейный напиток на молоке	.180
5	Хлеб пшеничный	.035
2-ой завтрак		
1	Апельсин	.100
обед		
1	Помидоры свежие порционные	.060
2	Суп гороховый с зеленью	.250/3
3	Котлета Здоровье	.060
4	Овощи тушеные в соусе	.150
5	Компот из сухофруктов	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Икра кабачковая	.080
2	Рыба припущенная	.080
3	Картофель отварной	.100/3
4	Чай с сахаром	.190
5	Ватрушка с повидлом	.055
6	Хлеб пшеничный	.030

3-я неделя / 2. вторник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная "Дружба"	.204
2	Масло сливочное	.007
3	Какао на молоке	.180
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Сливы	.070
2-ой завтрак		
1	Сок виноградный	.150
обед		
1	Овощи сезонные порционно	.060
2	Рассольник домашний со сметаной и зеленью	.250/10/3
3	Азу из говядины с картофелем	.210 (60/150)
4	Кисель из яблок	.180
5	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Яйцо вареное	.040 (1шт)
2	Лапшевник с творогом	.120
3	Ряженка с сахаром	.180/10
4	Хлеб пшеничный	.030

3-я неделя / 3. среда

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная рисовая (жидкая)	.200
2	Сыр	.010
3	Масло сливочное	.007
4	Кофейный напиток на молоке	.180
5	Хлеб пшеничный	.040
6	Банан	.100
2-ой завтрак		
1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.060
2	Борщ (без картофеля) со сметаной и зеленью	.250/10/3
3	Мясо тушеное	.120 (60/60)
4	Макароны отварные	.100
5	Компот из чернослива	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Суфле из рыбы	.100
2	Свекла тушеная в белом соусе	.120
3	Чай с сахаром	.190
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Зефир	.040

3-я неделя / 4. четверг

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная пшенная (жидкая)	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Чай с молоком и сахаром	.190
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Яблоки	.090
2-ой завтрак		
1	Сок апельсиновый	.150
обед		
1	Сельдь с луком и маслом	.045
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	.250/25/3
3	Суфле из печени	.070
4	Каша гречневая вязкая	.100
5	Компот из яблок	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Пудинг творожный с молоком сгущённым	.175 (145/30)
2	Йогурт	.180
3	Хлеб пшеничный	.030

3-я неделя / 5. пятница

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная ячневая (жидкая)	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Кофейный напиток на молоке	.180
5	Хлеб пшеничный	.030
6	Киви	.050
2-ой завтрак		
1	Сок яблочный	.150
обед		
1	Овощи сезонные порционно	.060
2	Суп из цветной капусты с фасолью и зеленью	.250/3
3	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	.060
4	Каша пшенная вязкая	.100
5	Чай с лимоном	.196
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Рыба отварная под маринадом	.100 (50/50)
2	Картофельное пюре	.120
3	Пирожки печеные с капустой	.050
4	Кефир	.180
5	Хлеб пшеничный	.032
6	Печенье	.030

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

летне-осенний период

для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

4-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	.183
2	Сыр	.008
3	Масло сливочное	.007
4	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)
5	Хлеб пшеничный	.030
6	Яблоки	.100
2-ой завтрак		
1	Напиток мультифруктовый	.150
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.060
2	Борщ (без картофеля) со сметаной и зеленью	.250/8/3
3	Котлета из свинины паровая	.060
4	Картофельное пюре	.130
5	Компот из изюма	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	.165 (115/50)
2	Ватрушка с повидлом	.050
3	Снежок	.180

4-я неделя / 2. вторник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша геркулесовая (жидкая) с маслом	.184
2	Масло сливочное	.007
3	Какао на молоке	.180
4	Хлеб пшеничный	.040
5	Киви	.100
2-ой завтрак		
1	Сок морковно-тыквенный	.150
обед		
1	Помидоры свежие порционные	.060
2	Суп лапша домашняя на курином бульоне с зеленью	.250/3
3	Плов из птицы	.165 (45/120)
4	Кисель плодовоягодный	.180
5	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Тефтели рыбные с соусом	.080 (50/30)
2	Картофель отварной	.120/2
3	Пирожки печеные с повидлом	.050

4-я неделя / 3. среда

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Омлет натуральный	.140
2	Горошек консервированный с маслом	.060
3	Сыр	.008
4	Масло сливочное	.007
5	Кофейный напиток на молоке	.180
6	Хлеб пшеничный	.037
7	Груши	.080
2-ой завтрак		
1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.060
2	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	.250/10/3
3	Рагу из свинины	.215 (65/150)
4	Компот из яблок и слив	.180
5	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Икра кабачковая	.080
2	Сосиски отварные	.063
3	Макароны отварные	.090

4-я неделя / 4. четверг

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная "Дружба"	.184
2	Масло сливочное	.007
3	Какао на молоке	.180
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Апельсин	.100
2-ой завтрак		
1	Сок персиковый	.150
обед		
1	Помидоры свежие порционные	.060
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	.250/3
3	Рулет мясной с луком и яйцом	.070
4	Капуста тушеная	.150
5	Чай с сахаром	.190 (180/10)
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Сырники с соусом сметанным сладким	.130 (100/30)
2	Пирожки печеные с яблоками	.050
3	Кефир с сахаром	.180/5

4-я неделя / 5. пятница

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная гречневая (жидкая) с маслом	.184
2	Сыр	.009
3	Масло сливочное	.007
4	Кофейный напиток на молоке	.180
5	Хлеб пшеничный	.035
6	Груши	.100
2-ой завтрак		
1	Сок яблочный	.150
обед		
1	Икра тыквенная	.080
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	.250/10/3
3	Биточки из индейки паровые	.050
4	Пюре гороховое с маслом	.104
5	Компот из чернослива	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Огурцы свежие порционно	.080
2	Рыба отварная под маринадом	.080 (40/40)
3	Картофель, тушенный с луком	.100

4	Хлеб пшеничный	.025
5	Пряники	.030

4	Ряженка с сахаром	.180/10
5	Хлеб пшеничный	.035

4	Чай с лимоном	.196
5	Хлеб пшеничный	.035

4	Хлеб пшеничный	.025
5	Мармелад	.030

4	Булочка молочная	.050
5	Чай с сахаром	.190 (180/10)
6	Хлеб пшеничный	.030