Таблица ПЛАН-МЕНЮ

летне-осенний период

для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 1-го до 3-х 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	.140/5
2	Масло сливочное	.005
3	Какао на молоке	.150
4	Хлеб пшеничный	.021
5	Апельсин	.050
2-ой завтрак		
1	Сок абрикосовый	.150
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.050
2	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	.200/8/3
3	Котлеты рыбные любительские	.075
4	Картофельное пюре	.100
5	Компот из яблок	.150
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Биточки говяжьи	.060
2	Икра кабачковая	.080
3	Чай с джемом	.165
4	Пирожки печеные с яблоками	.040
5	Хлеб пшеничный	.020

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	.140/4
2	Масло сливочное	.005
3	Кофейный напиток на молоке	.150
4	Хлеб пшеничный	.025
2-ой завтрак		
1	Груши	.080
обед		
1	Помидоры свежие порционные	.050
2	Суп крестьянский с пшеном и зеленью	.200/3
3	Жаркое по-домашнему	.170 (50/120)
4	Чай с сахаром	.158 (150/8)
5	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	.117 (90/27)
2	Ряженка	.170
3	Хлеб пшеничный	.020
4	Печенье	.025

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша геркулесовая (жидкая)с маслом	.144 (140/4)
2	Масло сливочное	.005
3	Чай с молоком и сахаром	.158
4	Хлеб пшеничный	.025
2-ой завтрак		
1	Киви	.075
обед		
1	Овощи сезонные порционно	.050
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и зеленью	.200/16/3
3	Куры тушеные в соусе	.060 (30/30)
4	Макароны отварные	.090
5	Компот из кураги	.150
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Помидоры свежие порционные	.050
2	Омлет запеченый с сыром	.130 (113/17)
3	Булочка Творожная	.040
4	Кисель плодовоягодный	.150
5	Хлеб пшеничный	.020

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная "Дружба"	.140
2	Масло сливочное	.005
3	Кофейный напиток на молоке	.150
4	Хлеб пшеничный	.021
5	Яблоки	.060
2-ой завтрак		
1	Сок апельсиновый	.150
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.050
2	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	.200/8/3
3	Гуляш из говядины	.120 (55/65)
4	Каша гречневая вязкая	.080
5	Компот из яблок и слив	.150
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Вареники "ленивые" с молочным соусом	.120 (80/40)
2	Йогурт	.170
3	Булочка Домашняя	.040
4	Хлеб пшеничный	.020

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша манная с тыквой	.140
2	Масло сливочное	.005
3	Какао на молоке	.150
4	Хлеб пшеничный	.025
5	Банан	.080
2-ой завтрак		
1	Сок виноградный	.150
обед		
1	Помидоры свежие порционные	.050
2	Рассольник ленинградский с зеленью	.200/3
3	Котлета из свинины паровая	.060
4	Картофельное пюре	.100
5	Компот из сухофруктов	.150
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Рыба жареная	.075
2	Капуста цветная, запеченная в соусе	.100
3	Чай с лимоном	.163
4	Хлеб пшеничный	.020

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

летне-осенний период

для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 1-го до 3-х 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	.140/3
2	Сыр	.008
3	Масло сливочное	.005
4	Чай с молоком и сахаром	.158
5	Хлеб пшеничный	.025
2-ой завтрак		
1	Яблоки	.090
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.050
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	.200/3
3	Котлета из говядины паровая	.060
4	Капуста цветная отварная с маслом	.125
5	Компот из яблок	.150
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Сырники с молоком сгущеным	.096 (80/16)
2	Бифидок	.170
3	Хлеб пшеничный	.020
4	Пряники	.025

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная пшенная (жидкая)	.140
2	Масло сливочное	.005
3	Кофейный напиток на молоке	.150
4	Хлеб пшеничный	.025
5	Банан	.080
2-ой завтрак		
1	Сок персиковый	.150
обед		
1	Овощи сезонные порционно	.050
2	Щи из свежей капусты с зеленью	.200/3
3	Тефтели из говядины с красным соусом	.120 (60/60)
4	Картофельное пюре	.100
5	Компот из чернослива	.150
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Икра кабачковая	.040
2	Рыба, запеченая в омлете	.110
3	Чай с лимоном	.163 (150/8/5)
4	Пирожки печеные с капустой	.050

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная "Дружба"	.140/3
2	Масло сливочное	.005
3	Сыр	.008
4	Хлеб пшеничный	.022
5	Какао на молоке	.150
6	Яблоки	.090
2-ой завтрак		
1	Сок морковно-тыквенный	.150
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.050
2	Суп картофельный с горохом, гренками и зеленью	.200/12/3
3	Оладьи из печени	.060
4	Макароны отварные	.080
5	Кисель плодовоягодный	.150
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Запеканка морковно-творожная со сметаной	.112 (100/12)
2	Ряженка	.170
3	Хлеб пшеничный	.020

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Вермишель молочная	.140
2	Масло сливочное	.005
3	Хлеб пшеничный	.022
4	Кофейный напиток на молоке	.150
5	Банан	.080
2-ой завтрак		
1	Сок яблочный	.150
обед		
1	Овощи сезонные порционно	.050
2	Суп из овощей с зеленью	.200/3
3	Бефстроганов	.100 (50/50)
4	Картофельное пюре	.100
5	Компот из груш	.150
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Помидоры свежие порционные	.030
2	Запеканка овощная с соусом	.100/20
3	Ватрушка с творогом	.035
4	Чай с молоком и сахаром	.158

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	.140/5
2	Масло сливочное	.005
3	Хлеб пшеничный	.022
4	Какао на молоке	.150
2-ой завтрак		
1	Груши	.100
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.050
2	Суп картофельный с пшеном и зеленью	.200/3
3	Индейка, тушенная в соусе с овощами	.260 (40/220)
4	Компот из кураги	.150
5	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Фрикадельки рыбные в соусе сметанном с томатом	.075/40
2	Картофель отварной	.080/4
3	Огурец соленый	.040
4	Булочка Школьная	.030

5	Хлеб пшеничный	.020

5	Хлеб пшеничный	.020

5	Чай с сахаром	.158
6	Хлеб пшеничный	.020

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

летне-осенний период

для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 1-го до 3-х лет)

3-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Вермишель молочная	.140
2	Масло сливочное	.005
3	Сыр	.006
4	Кофейный напиток на молоке	.150
5	Хлеб пшеничный	.025
2-ой завтрак		
1	Апельсин	.100
обед		
1	Помидоры свежие порционные	.050
2	Суп гороховый с зеленью	.200/3
3	Котлета Здоровье	.050
4	Овощи тушеные в соусе	.120
5	Компот из сухофруктов	.150
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Икра кабачковая	.060
2	Рыба припущенная	.050
3	Картофель отварной	.100/3
4	Чай с сахаром	.158
5	Ватрушка с повидлом	.050
6	Хлеб пшеничный	.020

3-я неделя / 2. вторник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная "Дружба"	.140/3
2	Масло сливочное	.005
3	Какао на молоке	.150
4	Хлеб пшеничный	.025
5	Сливы	.070
2-ой завтрак		
1	Сок виноградный	.150
обед		
1	Овощи сезонные порционно	.050
2	Рассольник домашний со сметаной и зеленью	.200/8/3
3	Азу из говядины с картофелем	.180 (50/130)
4	Кисель из яблок	.150
5	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Лапшевник с творогом	.100
2	Ряженка	.160
3	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)	.140
2	Сыр	.008
3	Масло сливочное	.005
4	Кофейный напиток на молоке	.150
5	Хлеб пшеничный	.030
2-ой завтрак		
1	Банан	.100
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.050
2	Борщ (без картофеля) со сметаной и зеленью	.200/8/3
3	Мясо тушеное	.100 (50/50)
4	Макароны отварные	.080
5	Компот из чернослива	.150
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Суфле из рыбы	.060
2	Свекла тушеная в белом соусе	.120
3	Чай с сахаром	.158
4	Булочка молочная	.035
5	Хлеб пшеничный	.025
6	Зефир	.025

3-я неделя / 4. четверг

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная пшенная (жидкая)	.140
2	Масло сливочное	.005
3	Чай с молоком и сахаром	.158
4	Хлеб пшеничный	.025
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	.200/20/3
3	Суфле из печени	.050
4	Рагу из овощей	.100
5	Компот из яблок	.150
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Пудинг творожный со сметаной	.107 (95/12)
2	Йогурт	.160
3	Хлеб пшеничный	.020

3-я неделя / 5. пятница

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная ячневая (жидкая)	.140
2	Масло сливочное	.005
3	Сыр	.006
4	Кофейный напиток на молоке	.150
5	Хлеб пшеничный	.025
6	Киви	.060
2-ой завтрак		
1	Сок яблочный	.150
обед		
1	Овощи сезонные порционно	.050
2	Суп из цветной капусты с фасолью и зеленью	.200/3
3	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	.040
4	Омлет с кашей	.080
5	Чай с лимоном	.163
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Рыба отварная под маринадом	.100 (50/50)
2	Картофельное пюре	.100
3	Пирожки печеные с капустой	.050
4	Кефир	.160
5	Хлеб пшеничный	.020

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

летне-осенний период

для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 1-го до 3-х 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	.140/3
2	Сыр	.007
3	Масло сливочное	.005
4	Чай с молоком и сахаром	.158 (150/8)
5	Хлеб пшеничный	.022
2-ой завтрак		
1	Яблоки	.100
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.050
2	Борщ (без картофеля) со сметаной и зеленью	.200/8/3
3	Котлета из свинины паровая	.060
4	Картофельное пюре	.120
5	Компот из изюма	.150
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	.130 (90/40)
2	Снежок	.160
3	Хлеб пшеничный	.020

4-я неделя / 2. вторник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша геркулесовая (жидкая) с маслом	.140/3
2	Масло сливочное	.005
3	Какао на молоке	.150
4	Хлеб пшеничный	.025
5	Киви	.070
2-ой завтрак		
1	Сок морковно-тыквенный	.150
обед		
1	Помидоры свежие порционные	.050
2	Суп лапша домашняя на курином бульоне с зеленью	.200/3
3	Плов из птицы	.110 (30/80)
4	Кисель плодовоягодный	.150
5	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Овощи сезонные порционно	.050
2	Тефтели рыбные с соусом	.080 (50/30)
3	Картофель отварной	.100/2

4-я неделя / 3. среда

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Омлет натуральный	.105
2	Горошек консервированный с маслом	.060
3	Масло сливочное	.005
4	Кофейный напиток на молоке	.150
5	Хлеб пшеничный	.035
2-ой завтрак		
1	Груши	.100
обед		
1	Огурцы свежие порционно	.050
2	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	.200/8/3
3	Рагу из свинины	.170 (50/120)
4	Компот из яблок и слив	.150
5	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Икра кабачковая	.060
2	Шницель	.040
3	Картофельное пюре	.100

4-я неделя / 4. четверг

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная "Дружба"	.140/4
2	Масло сливочное	.005
3	Чай с молоком и сахаром	.158
4	Хлеб пшеничный	.025
5	Апельсин	.080
2-ой завтрак		
1	Сок персиковый	.150
обед		
1	Помидоры свежие порционные	.050
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	.200/3
3	Рулет мясной с луком и яйцом	.060
4	Капуста тушеная	.120
5	Чай с сахаром	.158 (150/8)
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Сырники с соусом сметанным сладким	.104 (80/24)
2	Пирожки печеные с яблоками	.050
3	Кефир с сахаром	.160/6

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	.140/3
2	Сыр	.007
3	Масло сливочное	.005
4	Кофейный напиток на молоке	.150
5	Хлеб пшеничный	.025
6	Груши	.080
2-ой завтрак		
1	Сок яблочный	.150
обед		
1	Икра тыквенная	.060
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	.200/8/3
3	Биточки из индейки паровые	.040
4	Пюре гороховое с маслом	.080/3
5	Компот из чернослива	.150
6	Хлеб ржаной	.036
уплотненный полдник		
1	Огурцы свежие порционно	.050
2	Рыба отварная под маринадом	.080 (40/40)
3	Картофель, тушенный с луком	.100

4	Пирожки печеные с капустой	.050
5	Ряженка с сахаром	.160/7
6	Хлеб пшеничный	.020

4	Бифидок	.160
5	Хлеб пшеничный	.025

4	Хлеб пшеничный	.020
5	Мармелад	.015

4	Булочка молочная	.045
5	Чай с сахаром	.158 (150/8)
6	Хлеб пшеничный	.020