

## ПЛАН-МЕНЮ

**для МБДОУ с 10,5 -12 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	25	Масло сливочное	5	Какао с молоком	150	Хлеб пшеничный
4	Какао с молоком	150	масло сливочное	5	Кофейный напиток	150	Хлеб пшеничный	30	Сыр
5	Хлеб пшеничный	35			Хлеб пшеничный	30			Масло сливочное
6									

### 2ой завтрак

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

### 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	180/6/2 0	Лапша домашняя	180	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/4/3	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 свинины 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 плодово-ягодный	150	Компот из свежих яблок	150	Хлеб ржаной	25	Кисель из сока
6	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25			Хлеб ржаной

### полдник

1	Вареники ленивые с молочным соусом	60/10	Пудинг манний	70	Омлет натуральный	120	Лапшевник из творога	100	Пудинг творожно -яблочный с молочным соусом
2	Кондитерские изделия	35	Молочная продукция	130	Булочка домашняя	50	Молочная продукция	130	Чай с сахаром
3	Чай с сахаром	150	Хлеб пшеничный	30	Молочная продукция	130	Хлеб пшеничный	30	Кондитерские изделия
							Яйцо	40	

ПЛАН-МЕНЮ

для МБДОУ с 10,5 -12 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

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 картофельный с мясными фрикадельками	180/ 20/8	Суп гороховый с гренками	180/8	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и сметаной	180/15/8	Суп картофельный с клецками	180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и сметаной
3	Рыба отварная под маринадом	50/50	Голубцы ленивые	180/ 15/8	Котлеты из птицы	60	Азу из говядины	50/50	Шницель паровой
4	Картофельное пюре	120	Компот из кураги	150	Картофельное пюре	120	Каша гречневая	130	Макароны отварные
5	Компот из сухофруктов	150	Хлеб ржаной	30	Компот из свежих яблок	150	Кисель плодово-ягодный	150	Компот из сухофруктов
6	Хлеб ржаной	30			Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной

ПОЛДНИК

1	Запеканка творожная с молочным соусом (сладким)	100	Оладьи с повидлом	100/ 15	Сырники с соусом сметанным сладким	80/10	Омлет натуральный	100	Пудинг творожно -яблочный с молочным соусом
2	Молочная продукция	150	Молоко	150	Молочная продукция	150	Молочная подукция	150	Чай с лимоном
3	Булочка домашняя	50					Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный

150
150
35
5
5

120

30
180/4
40/40
120
150
25

90/10
150
35

150
5
5
150
30

150

30
180/15/8
60
120
150
30

100/10
150/6
25