

ПЛАН-МЕНЮ

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

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	160	Каша молочная "Дружба"	150	Каша гречневая с молоком	200	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	200	Каша молочная рисовая (жидкая)
2	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное
3	Сыр	7	Чай с молоком и сахаром	200	Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Хлеб пшеничный
4	Какао с молоком	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Сыр
5	Хлеб пшеничный	40			Сыр	7			Кофейный напиток

2ой завтрак

1	Сок фруктовый	180	Фрукты	120	Сок фруктовый	180	Фрукты	120	Сок фруктовый
---	---------------	-----	--------	-----	---------------	-----	--------	-----	---------------

обед

1	Овощи свежие или консервированные	60	Икра кабачковая	60	Овощи свежие или консервированные	60	Овощи свежие или консервированные	60	Овощи свежие или консервированные
2	Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками	200/6/3 0	Лапша домашняя	200	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/4/3	Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками и сметаной	200/20/8	Борщ со сметаной
3	Печень по-строгановски	60/60	Птица отварная	80	Котлета рыбная "Любительская"	80	Жаркое по-домашнему	130/40	Тефтели из говядины с красным соусом
4	Каша гречневая вязкая	120	Картофельное пюре	130	Рис отварной	130	Компот из сухофруктов	180	Картофель отварной
5	Компот из сухофруктов	180	Кисель плодово-ягодный	180	Компот из свежих яблок	180	Хлеб ржаной	37	Кисель из сока
6	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37			Хлеб ржаной

полдник

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

ПЛАН-МЕНЮ

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

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	160	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	200	Каша молочная манная с маслом	200/4	Каша молочная пшеная (Жидкая)	180	Каша молочная рисовая (жидкая)
2	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Сыр	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное
3	Сыр	7	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с молоком	180	Кафко с молоком	150	Сыр
4	Кафко с молоком	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Кофейный напиток с молоком
5	Хлеб пшеничный	40			Масло сливочное	7			Хлеб пшеничный

2ой завтрак

1	Сок фруктовый	180	Фрукты	120	Сок фруктовый	180	Фрукты	120	Сок фруктовый
---	---------------	-----	--------	-----	---------------	-----	--------	-----	---------------

обед

1	Овощи свежие или консервированные	60	Суп гороховый с гренками	200/8	Овощи свежие или консервированные	60	Овощи свежие или консервированные	60	Овощи свежие или консервированные
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	Голубцы ленивые	216/7/5	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и сметаной	200/30/8	Суп картофельный с клецками	200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками
3	Рыба отварная под маринадом	60/60	Компот из кураги	180	Котлета из птицы	80	Азу из говядины	50/50	Шницель паровой
4	Картофельное пюре	130	Хлеб ржаной	37	Картофельное пюре	130	Каша гречневая	100	Макароны отварные
5	Компот из сухофруктов	180			Компот из свежих яблок	180	Кисель плодово-ягодный	180	Компот из сухофруктов
6	Хлеб ржаной	37			Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной

полдник

1	Запеканка творожная сладкая с молочным соусом (сладким)	100/20	Оладьи с повидлом	100/15	Сырники с соусом сметанным сладким	100/20	Омлет натуральный	130	Пудинг творожно -яблочный с молочным соусом
2	Молочная продукция	180	Молоко	180	Молочная продукция	150	Молочная продукция	180	Чай с лимоном
3	Булочка домашняя	50					Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный

200
7
40
7
150

180

60
200/8
50/50
100/5
180
37

130/20
150
35

200
7
7
180
40

180

60
200/20
70
130
180
37

120/20
180/6
40