

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

зимне-весенний период

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский сад "Росиночка"

Е.Е. Креминская

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная гречневая (жидкая)	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Кофейный напиток на молоке	.180

2-ой завтрак		
1	Сок абрикосовый	.150
2	Яблоки	.100

обед		
1	Икра кабачковая	.060
2	Суп лапша домашняя на курином бульоне	.250
3	Куры отварные	.045
4	Овощи тушеные в соусе	.150
5	Компот из кураги	.180
6	Хлеб ржаной	.045

уплотненный полдник		
1	Рыба жареная под маринадом	.080 (40/40)
2	Картофельное пюре с зеленым горошком	.130
3	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)
4	Ватрушка с повидлом	.035
5	Хлеб пшеничный	.030

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша геркулесовая (вязкая)	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)
6	Зефир	.040

2-ой завтрак		
1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150
2	Груши	.100

обед		
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	.060
2	Щи из свежей капусты со сметаной	.250/10
3	Шницель паровой	.070
4	Картофель в молоке	.150
5	Компот из сухофруктов	.180
6	Хлеб ржаной	.045

уплотненный полдник		
1	Пудинг из отварной говядины	.040
2	Рагу из овощей	.120
3	Булочка "Веснушка"	.050
4	Снежок	.180
5	Хлеб пшеничный	.030

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная манная (жидкая)	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Хлеб пшеничный	.030
4	Кофейный напиток на молоке	.180

2-ой завтрак		
1	Сок виноградный	.150
2	Пряники	.025

обед		
1	Помидоры соленые	.060
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	.250
3	Гуляш из свинины	.125 (050/75)
4	Свекла тушеная в белом соусе	.120
5	Чай с сахаром	.190 (180/10)
6	Хлеб ржаной	.045

уплотненный полдник		
1	Пудинг творожный со сметаной	.115 (100/15)
2	Йогурт	.180
3	Хлеб пшеничный	.25
4	Банан	.90

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная пшенная (жидкая)	.170
2	Яйцо вареное	.040 (1шт)
3	Масло сливочное	.007
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Какао на молоке	.180
6	Груши	.100

2-ой завтрак		
1	Кисель плодоваягодный	.150
2	Печенье	.025

обед		
1	Икра тыквенная	.060
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	.250/15
3	Оладьи из печени	.060
4	Капуста тушеная	.150
5	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)
6	Хлеб ржаной	.045

уплотненный полдник		
1	Котлеты рыбные любительские	.060
2	Картофельное пюре	.130
3	Ряженка с сахаром	.180/5
4	Хлеб пшеничный	.030

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная кукурузная (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)
6	Апельсин	.050

2-ой завтрак		
1	Сок яблочный	.150

обед		
1	Сельдь с луком и маслом	.060
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	.250/10
3	Биточки говяжьи паровые	.070
4	Макароны отварные	.120
5	Кисель из сока	.180
6	Хлеб ржаной	.045

уплотненный полдник		
1	Сырники с соусом сметанным сладким	.130 (100/30)
2	Морковь тушенная с яблоками	.090
3	Кефир с сахаром	.180/5
4	Хлеб пшеничный	.030

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

зимне-весенний период

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский сад "Росиночка"

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

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Сосиски отварные	.060
2	Омлет запеченый с сыром	.115
3	Масло сливочное	.007
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Какао на молоке	.180

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная манная (жидкая)	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Хлеб пшеничный	.035
4	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша геркулесовая (вязкая)	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Какао с молоком	.180
6	Груши	.060

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная перловая жидкая	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Кофейный напиток на молоке	.180

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	.135 (90/45)
2	Масло сливочное	.007
3	Хлеб пшеничный	.030
4	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)
5	Яблоки	.100

2-ой завтрак

1	Сок яблочный	.150
2	Яблоки	.090

обед

1	Огурец соленый	.060
2	Рассольник домашний со сметаной	.250/10
3	Плов из птицы	.165 (120/45)
4	Компот из кураги	.180
5	Хлеб ржаной	.045

уплотненный полдник

1	Салат из вареных овощей	.060
2	Белип	.080
3	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)
4	Булочка Домашняя	.040
5	Хлеб пшеничный	.030

2-ой завтрак

1	Сок персиковый	.150
2	Вафли с фруктовой начинкой	.025

обед

1	Икра тыквенная	.060
2	Щи по-уральски со сметаной	.250/10
3	Тефтели из говядины с красным соусом	.155 (80/75)
4	Рагу из овощей	.150
5	Кисель из сока	.180
6	Хлеб ржаной	.045

уплотненный полдник

1	Пудинг творожный с яблоками и джемом	.130 (100/30)
2	Ряженка с сахаром	.180/5
3	Хлеб пшеничный	.030
4	Апельсин	.080

2-ой завтрак

1	Йогурт	.180
2	Зефир	.040

обед

1	Салат из картофеля с зеленым горошком	.060
2	Суп картофельный с пшеном	.250
3	Котлета Здоровье	.070
4	Капуста тушеная	.150
5	Компот из изюма	.180
6	Хлеб ржаной	.045

уплотненный полдник

1	Суфле из рыбы	.055
2	Картофель отварной	.140/4
3	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)
4	Хлеб пшеничный	.025

2-ой завтрак

1	Сок апельсиновый	.150
2	Банан	.100

обед

1	Помидоры соленые	.060
2	Борщ с фасолью и сметаной	.250/13
3	Печень тушеная в соусе	.100 (50/50)
4	Макароны отварные	.150
5	Чай с сахаром	.190 (180/10)
6	Хлеб ржаной	.045

уплотненный полдник

1	Икра кабачковая	.060
2	Биточки рыбные (паровые)	.050
3	Котлеты овощные	.100
4	Ватрушка с повидлом	.055
5	Кефир с сахаром	.180/5
6	Хлеб пшеничный	.025

2-ой завтрак

1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150
2	Мармелад	.025

обед

1	Винегрет овощной	.060
2	Суп картофельный с горохом	.250
3	Шницель паровой	.070
4	Картофельное пюре	.150
5	Компот из сушеных яблок	.180
6	Хлеб ржаной	.045

уплотненный полдник

1	Салат "Мозаика"	.060
2	Фрикадельки рыбные в молочном соусе	.080 (40/40)
3	Ряженка с сахаром	.180/5
4	Хлеб пшеничный	.025

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

зимне-весенний период

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский сад "Росиночка"

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

3-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Вермишель молочная	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Кофейный напиток с молоком	.180
5	Хлеб пшеничный	.030
6	Печенье	.025
2-ой завтрак		
1	Сок персиковый	.150
2	Апельсин	.100
обед		
1	Салат из свеклы с р/маслом	.060
2	Щи из свежей капусты	.250
3	Куры тушеные в соусе	.100 (50/50)
4	Картофельное пюре	.150
5	Чай с сахаром	.190 (180/10)
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Помидоры соленые	.060
2	Колбаса отварная	.060
3	Рис с овощами	.100
4	Ватрушка с творогом	.065
5	Кисель из сока	.180
6	Хлеб пшеничный	.025

3-я неделя / 2. вторник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная "Дружба"	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)
5	Хлеб пшеничный	.035
2-ой завтрак		
1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150
2	Груши	.090
обед		
1	Салат из вареных овощей	.060
2	Суп картофельный с клецками	.250
3	Биточки говяжьи паровые	.060
4	Капуста тушеная	.150
5	Компот из сухофруктов	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Икра тыквенная	.060
2	Рыба, запеченная в омлете	.080
3	Йогурт	.180
4	Хлеб пшеничный	.030

3-я неделя / 3. среда

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная пшеничная (жидкая)	.200
2	Яйцо вареное	.040 (1шт)
3	Масло сливочное	.007
4	Кофейный напиток с молоком	.180
5	Хлеб пшеничный	.032
2-ой завтрак		
1	Сок персиковый	.150
2	Мармелад	.040
обед		
1	Огурец соленый	.060
2	Борщ (без капусты) со сметаной	.250/5
3	Котлеты, запеченные с молочным соусом	.100 (70/30)
4	Каша гречневая вязкая	.150
5	Чай с сахаром	.190 (180/10)
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Икра кабачковая	.060
2	Тефтели рыбные с соусом	.080 (50/30)
3	Картофельное пюре	.120
4	Кефир с сахаром	.180/10
5	Яблоки	.100
6	Хлеб пшеничный	.030

3-я неделя / 4. четверг

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом	.204 (200/4)
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Какао с молоком	.180
5	Хлеб пшеничный	.035
2-ой завтрак		
1	Ряженка с сахаром	.150/7
обед		
1	Икра кабачковая	.060
2	Рассольник ленинградский	.250
3	Бефстроганов из отварного мяса	.110 (50/50/10)
4	Макаронные запеченные с яйцом	.135
5	Кисель плодово-ягодный	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Зразы из творога	.100
2	Морковь тушеная с яблоками	.090
3	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Банан	.080

3-я неделя / 5. пятница

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Пудинг творожный с яблоками и джемом	.150 (120/30)
2	Масло сливочное	.007
3	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Апельсин	.070
2-ой завтрак		
1	Сок виноградный	.150
2	Пряники	.025
обед		
1	Салат "Здоровье"	.060
2	Суп крестьянский с пшеном	.250
3	Оладьи из печени	.050
4	Овощи припущенные в молочном соусе	.150
5	Компот из кураги	.180
6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник		
1	Огурец соленый	.040
2	Котлеты рыбные (паровые)	.070
3	Картофель отварной	.140/3
4	Бифидок с сахаром	.180/5
5	Хлеб пшеничный	.025

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

зимне-весенний период

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский сад "Росиночка"

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

4-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная "Дружба"	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)
4	Хлеб пшеничный	.025
5	Банан	.100

4-я неделя / 2. вторник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	.200/4
2	Масло сливочное	.007
3	Какао на молоке	.180
4	Хлеб пшеничный	.035

4-я неделя / 3. среда

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	.200/5
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.010
4	Кофейный напиток на молоке	.180
5	Хлеб пшеничный	.030

4-я неделя / 4. четверг

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	.203 (200/3)
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Какао на молоке	.180
5	Хлеб пшеничный	.030
6	Конфеты	.035 (1шт)

4-я неделя / 5. пятница

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3
завтрак		
1	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	.150 (100/50)
2	Масло сливочное	.007
3	Кофейный напиток на молоке	.180
4	Хлеб пшеничный	.030

2-ой завтрак

1	Сок яблочный	.150
2	Печенье	.030

2-ой завтрак

1	Сок абрикосовый	.150
2	Вафли с фруктовой начинкой	.025

2-ой завтрак

1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150
2	Груши	.100

2-ой завтрак

1	Сок персиковый	.150
2	Апельсин	.100

2-ой завтрак

1	Бифидок	.180
---	---------	------

обед

1	Салат из вареных овощей	.060
2	Суп гороховый с гречками	.250/20
3	Котлета из птицы	.060
4	Капуста тушеная	.150
5	Компот из чернослива	.180
6	Хлеб ржаной	.045

обед

1	Салат "Мозаика"	.060
2	Суп из овощей	.250
3	Азу из говядины с картофелем	.200
4	Чай с сахаром	.190 (180/10)
5	Хлеб ржаной	.045

обед

1	Огурец соленый	.060
2	Щи из свежей капусты	.250
3	Рулет мясной с луком и яйцом	.070
4	Макароны отварные с овощами	.115
5	Компот из сухофруктов	.180
6	Хлеб ржаной	.045

обед

1	Винегрет овощной	.060
2	Суп картофельный с рисом	.250
3	Фрикадельки мясные	.055
4	Картофельное пюре	.150
5	Чай с сахаром	.190 (180/10)
6	Хлеб ржаной	.045

обед

1	Икра тыквенная	.060
2	Борщ (без картофеля) со сметаной	.250/7
3	Печень говяжья по-строгановски	.080 (40/40)
4	Макароны запеченные с яйцом	.115
5	Кисель из сока	.180
6	Хлеб ржаной	.045

уплотненный полдник

1	Салат из свеклы с сыром	.060
2	Рыба припущенная	.060
3	Картофель отварной	.150/5
4	Ватрушка с повидлом	.055
5	Ряженка	.180
6	Хлеб пшеничный	.020

уплотненный полдник

1	Запеканка морковно-творожная со сметаной	.145 (130/15)
2	Кефир	.180
3	Яблоки	.080
4	Хлеб пшеничный	.020

уплотненный полдник

1	Икра кабачковая	.060
2	Суфле рыбное паровое	.070
3	Вареники "ленивые"	.050
4	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)
5	Хлеб пшеничный	.025

уплотненный полдник

1	Голубцы ленивые в соусе	.210 (160/50)
2	Яйцо вареное	.040 (1шт)
3	Ряженка с сахаром	.180/10
4	Хлеб пшеничный	.025

уплотненный полдник

1	Котлеты рыбные (паровые)	.060
2	Рагу из овощей	.150
3	Булочка молочная	.050
4	Чай с сахаром	.190 (180/10)
5	Хлеб пшеничный	.025
6	Банан	.100