

Таблица ПЛАН-МЕНЮ
летне-осенний период
для МБДОУ с 8 -10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная ячневая (жидкая)	.180
2	Печенье	.035
3	Масло сливочное	.007
4	Чай с молоком сгущенным	.150/15

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3
завтрак		
1	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.007
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Какао на молоке	.150

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная манная (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.007
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Кофейный напиток с молоком	.150

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная рисовая (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.007
4	Хлеб пшеничный	.040
5	Какао на молоке	.150

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Наименование блюда
1	2
завтрак	
1	Пудинг творожно-яблочный с соусом молочным
2	Масло сливочное
3	Кофейный напиток с молоком
4	Хлеб пшеничный

2ой завтрак		
1	Сок абрикосовый	.150

2ой завтрак		
1	Сок яблочный	.150

2ой завтрак		
1	Напиток витаминизированный	.120

2ой завтрак		
1	Йогурт	.150

2ой завтрак	
1	Сок вишневый

обед		
1	Огурец свежий порционно	.060
2	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	.250/8
3	Биточки говяжьи паровые	.050
4	Капуста тушеная	.150
5	Компот из сухофруктов	.150
6	Хлеб ржаной	.037

обед		
1	Помидор свежий порционно	.060
2	Рассольник ленинградский с зеленью	.250/8
3	Голубцы ленивые	.160/30
4	Кисель плодово-ягодный	.150
5	Хлеб ржаной	.037

обед		
1	Редис свежий	.060
2	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	.250/6/8
3	Гуляш из говядины	.050/50
4	Каша гречневая вязкая	.100
5	Чай с сахаром	.150/10
6	Хлеб ржаной	.037

обед		
1	Огурец свежий порционно	.060
2	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	.250/6/8
3	Сосиски отварные	.050
4	Макароны отварные с овощами	.120
5	Компот из изюма	.150
6	Хлеб ржаной	.037

обед	
1	Редис свежий
2	Лапша домашняя с зеленью
3	Суфле куриное
4	Картофельное пюре
5	Чай с сахаром
6	Хлеб ржаной

уплотненный полдник		
1	Белип с молочным соусом	.100/50
2	Кефир	.150
3	Хлеб пшеничный	.040
4	Апельсин	.080

уплотненный полдник		
1	Запеканка морковно-творожная с соусом молочным сладким	.090/30
2	Зефир	.035
3	Чай с лимоном	.150/6
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Груши	.060

уплотненный полдник		
1	Огурец свежий порционно	.060
2	Рыба жареная	.050
3	Картофельное пюре	.070
4	Ряженка	.150
5	Хлеб пшеничный	.040
6	Банан	.080

уплотненный полдник		
1	Омлет с зеленым горошком	.120
2	Пирожки печеные с яблоками	.040
3	Чай с джемом	.150/15
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Киви	.080

уплотненный полдник	
1	Свекла, тушенная в соусе
2	Булочка Школьная
3	Ряженка
4	Яблоки

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

летне-осенний период

для МБДОУ с 8 -10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная "Дружба"	.120
2	Печенье	.035
3	Масло сливочное	.007
4	Чай с сахаром	.150/10

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3
завтрак		
1	Каша молочная пшеничная (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Хлеб пшеничный	.035
4	Какао на молоке	.150

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3
завтрак		
1	Вермишель молочная	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.006
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Кофейный напиток с молоком	.150

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3
завтрак		
1	Каша пшеничная молочная (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Хлеб пшеничный	.040
4	Чай с молоком	.150

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Наименование блюда
1	2
завтрак	
1	Каша молочная манная (жидкая)
2	Масло сливочное
3	Сыр
4	Кофейный напиток с молоком
5	Хлеб пшеничный

2ой завтрак

1	Сок вишневый	.150
---	--------------	------

2ой завтрак

1	Йогурт	.150
---	--------	------

2ой завтрак

1	Напиток витаминизированный	.120
---	----------------------------	------

2ой завтрак

1	Сок апельсиновый	.150
---	------------------	------

2ой завтрак

1	Напиток витаминизированный
---	----------------------------

обед

1	Помидор свежий порционно	.060
2	Суп картофельный с горохом и зеленью	.250/8
3	Тефтели из говядины с красным соусом	.060/60
4	Макаронные отварные	.100
5	Компот из яблок	.150
6	Хлеб ржаной	.037

обед

1	Огурец свежий порционно	.060
2	Суп из овощей	.250
3	Котлета из птицы	.050
4	Картофельное пюре	.120
5	Компот из кураги	.150
6	Хлеб ржаной	.037

обед

1	Помидор свежий порционно	.060
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	.250/25/8
3	Оладьи из печени	.060
4	Рис припущенный	.100/4
5	Чай с сахаром	.150/10
6	Хлеб ржаной	.037

обед

1	Сельдь с луком и маслом	.020/10/2
2	Борщ с фасолью и сметаной и зеленью	.250/7/8
3	Азу из говядины с картофелем	040/40/158
4	Чай с сахаром	.150/10
5	Хлеб ржаной	.037

обед

1	Помидор свежий порционно
2	Суп картофельный с клецками и зеленью
3	Биточки говяжьи паровые
4	Кабачки тушеные в сметане
5	Компот из сухофруктов
6	Хлеб ржаной

уплотненный полдник

1	Салат "Мозаика"	.050
2	Омлет запеченный с сыром	.080
3	Кефир	.150
4	Хлеб пшеничный	.040
5	Нектарин	.080

уплотненный полдник

1	Запеканка из творога с молочным соусом	.090/27
2	Мармелад	.025
3	Чай с лимоном	.150/6
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Персик	.080

уплотненный полдник

1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	.050
2	Галки рыбные	.080/30
3	Ряженка	.150
4	Пирожки печеные с повидлом	.045
5	Хлеб пшеничный	.030
6	Слива	.080

уплотненный полдник

1	Вареники "ленивые" с соусом	.090/20
2	Йогурт	.150
3	Пирожки печеные с капустой	.060
4	Хлеб пшеничный	.030

уплотненный полдник

1	Рыба отварная под маринадом
2	Картофельное пюре
3	Чай с сахаром
4	Груши

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

летне-осенний период

для МБДОУ с 8 -10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

3-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3
завтрак		
1	Каша гречневая с молоком (вязкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Печенье	.035
4	Чай с молоком сгущенным	.200

3-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3
завтрак		
1	Горошек консервированный отварной с маслом	.100
2	Яйцо вареное	.040 (1шт)
3	Масло сливочное	.007
4	Сыр	.009
5	Какао с молоком	.150
6	Хлеб пшеничный	.030

3-я неделя / 3. среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3
завтрак		
1	Каша перловая молочная (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Кофейный напиток с молоком	.150
4	Хлеб пшеничный	.030

3-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3
завтрак		
1	Вареники "ленивые" с соусом	.100/20
2	Сыр	.007
3	Масло сливочное	.007
4	Чай с молоком	.150
5	Хлеб пшеничный	.030

3-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Наименование блюда
1	2
завтрак	
1	Каша молочная кукурузная (жидкая)
2	Масло сливочное
3	Сыр
4	Кофейный напиток с молоком
5	Хлеб пшеничный

2ой завтрак

1	Сок абрикосовый	.150
---	-----------------	------

2ой завтрак

1	Йогурт	.150
---	--------	------

2ой завтрак

1	Напиток витаминизированный	.120
---	----------------------------	------

2ой завтрак

1	Сок персиковый	.150
---	----------------	------

2ой завтрак

1	Напиток витаминизированный
---	----------------------------

обед

1	Икра кабачковая	.060
2	Щи по-уральски со сметаной и зеленью	.250/5/8
3	Котлета "Здоровье"	.055
4	Картофельное пюре	.120
5	Компот из сухофруктов	.150
6	Хлеб ржаной	.037

обед

1	Огурец свежий порционно	.060
2	Борщ (без картофеля) со сметаной и зеленью	.250/5/8
3	Печень говяжья по-строгановски	.055/50
4	Рис припущенный	.100/4
5	Компот из яблок	.150
6	Хлеб ржаной	.037

обед

1	Редис свежий	.060
2	Суп картофельный с перловкой и зеленью	.250/8
3	Котлета запеченая с соусом	.060
4	Макароны отварные с овощами	.120
5	Чай с сахаром	.150/10
6	Хлеб ржаной	.037

обед

1	Огурец свежий порционно	.060
2	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	.250/6/8
3	Сосиски отварные	.050
4	Картофель отварной с зеленью	.130
5	Компот из чернослива	.150
6	Хлеб ржаной	.037

обед

1	Помидор свежий порционно
2	Суп картофельный с вермишелью и зеленью
3	Куры отварные
4	Овощи тушеные в соусе
5	Компот из яблок
6	Хлеб ржаной

уплотненный полдник

1	Помидор свежий порционно	.060
2	Рыба запеченая под омлетом	.080
3	Кефир	.150
4	Булочка Школьная	.060
5	Хлеб пшеничный	.030
6	Киви	.080

уплотненный полдник

1	Оладьи из творога с соусом сметанным	.080/30
2	Мармелад	.020
3	Чай с сахаром	.150/10
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Абрикос	.080

уплотненный полдник

1	Свекла тушеная с яблоками	.100
2	Суфле из рыбы	.060
3	Ряженка	.150
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Банан	.080

уплотненный полдник

1	Котлеты морковные со сметанным соусом	.100/30
2	Булочка Домашняя	.050
3	Кисель плодовая годный	.150
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Яблоки	.060

уплотненный полдник

1	Рыба припущенная
2	Картофельное пюре
3	Чай с джемом
4	Хлеб пшеничный
5	Груши

Таблица ПЛАН-МЕНЮ

летне-осенний период

для МБДОУ с 8 -10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

4-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3

завтрак		
1	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Печенье	.035
4	Чай с молоком сгущенным	.200

2ой завтрак

1	Сок вишневый	.150
---	--------------	------

обед

1	Помидор свежий порционно	.060
2	Рассольник домашний с зеленью	.250/8
3	Котлеты из свинины паровые	.060
4	Запеканка овощная с соусом	.100/30
5	Компот из изюма	.150
6	Хлеб ржаной	.037

уплотненный полдник

1	Котлета рыбная запеченная	.060
2	Картофель в молоке	.100
3	Пирожки печеные с яблоками	.040
4	Кефир	.150
5	Хлеб пшеничный	.030
6	Персик	.080

4-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3

завтрак		
1	Вермишель молочная	.180
2	Сыр	.007
3	Масло сливочное	.007
4	Какао с молоком	.150
5	Хлеб пшеничный	.030

2ой завтрак

1	Сок персиковый	.150
---	----------------	------

обед

1	Огурец свежий порционно	.060
2	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	.250/6/8
3	Плов из птицы	.150 (100/50)
4	Компот из груш	.150
5	Хлеб ржаной	.037

уплотненный полдник

1	Сырники с морковью и молочным соусом	.120/12
2	Чай с лимоном	.150/6
3	Хлеб пшеничный	.030
4	Яблоки	.050

4-я неделя / 3. среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3

завтрак		
1	Каша молочная ячневая (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.007
4	Кофейный напиток с молоком	.150
5	Хлеб пшеничный	.030

2ой завтрак

1	Напиток витаминизированный	.120
---	----------------------------	------

обед

1	Помидор свежий порционно	.060
2	Суп крестьянский с пшеном и зеленью	.250/8
3	Рулет мясной с луком и яйцом	.070
4	Картофельное пюре	.120
5	Компот из сухофруктов	.150
6	Хлеб ржаной	.037

уплотненный полдник

1	Помидор свежий порционно	.060
2	Омлет с морковью запеченный	.080
3	Ряженка	.150
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Слива	.080

4-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции
1	2	3

завтрак		
1	Каша молочная рисовая (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Чай с молоком	.200
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Конфета шоколадная	.035 /1шт

2ой завтрак

1	Сок персиковый	.150
---	----------------	------

обед

1	Огурец свежий порционно	.060
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и зеленью	.250/15/8
3	Гуляш из говядины	.055/55
4	Капуста тушеная	.120
5	Чай с сахаром	.150/10
6	Хлеб ржаной	.037

уплотненный полдник

1	Пудинг творожный с соусом сметанным	.100/18
2	Йогурт	.150
3	Хлеб пшеничный	.030
4	Банан	.080

4-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Наименование блюда
1	2

завтрак	
1	Каша гречневая с молоком (вязкая)
2	Сыр
3	Масло сливочное
4	Кофейный напиток с молоком
5	Хлеб пшеничный

2ой завтрак

1	Йогурт
---	--------

обед

1	Помидор свежий порционно
2	Борщ (без капусты) со сметаной и зеленью
3	Шницель
4	Макаронь отварные
5	Компот из чернослива
6	Хлеб ржаной

уплотненный полдник

1	Сельдь с луком и маслом
2	Картофель отварной с зеленью
3	Булочка "Веснушка"
4	Чай с джемом
5	Нектарин

Масса порции
3

.120/24

.007

.150

.030

.150

.060

.250/8

.050

.120

.150/10

.037

.120

.040

.150

.060

Масса порции
3



.180

.007

.006

.150

.030



.120



.060

.250/8

.050

.120

.150

.037



.050/80

.070

.150/10

.060

Масса порции
3



.180

.007

.006

.150

.030



.120

.060

.250/8

.060

.100/25

.150

.037



.080

.070

.150/15

.040

.060

Масса порции
3



.180

.007

.007

.150

.030



.150



.060

.250/5/8

.050

.120

.150

.037



.020/10/2

.110

.060

.150/10

.080
