

Перспективное четырехнедельное меню

в МБДОУ г. Обнинска 2023 год, для детей от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №

Прием пищи	Блюдо	Выход гр
1 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак 1	Каша пшенная жидкая молочная	150
	Чай с сахаром	180
	Печенье	30
	Сыр твердый порционно	15
Завтрак 2	сок	120
Обед	Суп лапша домашняя	200
	Картофель тушеный с курицей (курица 70)	150
	Напиток из изюма	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет с сосиской(40) , винегрет или кукуруза Чай с сахаром, хлеб пшеничный. Банан	100\100 30\180\100
ВТОРНИК		
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	150
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный, масло	150
Завтрак 2	Напиток из шиповника	120
Обед	Суп рыбный с горбушей	200
	Голубцы ленивые (свинина)	200
	Н-к лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники со сгущенным молоком (творог 80 гр) Чай, хлеб	105\180 150\30
СРЕДА		
Завтрак 1	Драчена, зеленый горошек	120\50
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло	30\5
Завтрак 2	Ряженка	150
Обед	Борщ сибирский из свежей капусты	200
	Котлета из свинины с макаронами (мясо 59)	60\130
	Компот из свежих яблок (яблоки 40)	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Тефтели рыбные с картофельным пюре на лето помидор свежий Чай с сахаром, хлеб пшеничный	70\130\50 180\30
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак 1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло , сыр	30\5\15
2 з-к	Сок	100

Обед	Суп гороховый с гренками	200
	Картофель по домашнему	200
	Кисель	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Плов из отварных кур (огурец соленый или свежий) Чай с сахаром, хлеб пшеничный	150 180\30
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Каша Дружба молочная	150
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло	30
2й з-к	Снежок	120
Обед	Рассольник со сметаной	200
	Запеканка капустная из индейки (60)соус сметанный(свинина)	70
	пюре картофельное	130
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета рыбная с картофельным пюре Напиток шиповника хлеб	70\150
2 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак1	Каша манная молочная	150
	Кофейный напиток	150
	Печенье	15\15
Завтрак 2	сок	100
Обед	Бульон куриный с гренками	200
	Гуляш из отварной кури (70 гр) с рисом припущенным	50\50\130
	Напиток из клюквы	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сосиска отварная Картофель запеченный в сметанном соусе , салат из свеклы с соленым огурцом Чай с сахаром, хлеб пшеничный Яблоко	180
ВТОРНИК		
Завтрак1	Каша гречневая молочная	150
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
обед	Суп рыбный с горбушей	200
	Голубцы любительские	150\50
	Напиток лимонный, хлеб ржаной	60\120
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вареники со сгущенным молоком (80) Чай , хлеб.	120/25 180\30
СРЕДА		
Завтрак1	Омлет. Кукуруза (кабачками)	100\50
	Какао на молоке, хлеб, масло	150
2й з-к	Снежок	150

Обед	Свекольник со сметаной	200
	Шницель куриный (60)	70
	с картофельным пюре (огурец свежий)	130
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша рисовая молочная Яблоко (100) Чай с сахаром, бутерброд с маслом и сыром	150\50
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Вермишель молочная	150
	Кофейный напиток, масло сыр порционно	150
	Хлеб пшеничный	30
Завтрак2	напиток из шиповника	120
Обед	Борщ со сметаной	200
	Суфле рыбное из минтая с картофельным пюре (помидор)	70\130
	компот из чернослива	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пудинг творожный двухслойный соус клюквенный Чай, мармелад	120\50
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Драчена , салат из зеленого горошка	120\50
	Какао на молоке хлеб пшеничный	150\30\5
	Ряженка	
2 з-к	Суп картофельный с фасолью	200
Обед	Картофель по домашнему,(свинина) салат из свеклы с соленым огурцом	200
	Хлеб ржаной	40
	Кисель	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша геркулесовая молочная Булочка дорожная , чай с сахаром	
3 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак1	Каша пшенная молочная	
	Чай,,	150
	печенье, сыр порционно	150
завтрак 2	Напиток шиповника	15
	Суп с мучными клецками	120
Обед	Плов из отварных кур , свекла отварная	150\50
	Компот из сухих фруктов	50\50/150
	Хлеб ржаной	180
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сосиска отварная с тушеной капустой Чай с сахаром, хлеб пшеничный. банан	70\150 180\30\100
		30
ВТОРНИК		
Завтрак1	Вермишель молочная	
	Кофейный напиток, хлеб, масло	150
Завтрак 2	Н к из шиповника	150
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	120
	Ежики домашние со свиной (60), свекла в сметане (100гр)	200

	Хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники запеченные со сгущенным молоком (80) Чай с сахаром, хлеб	100\25 180\30
СРЕДА		
Завтрак1	Каша манная молочная	150
	Какао, Хлеб пшеничный, масло, сыр	180\30\5
	Снежок	30
завтрак 2	Суп гороховый	100
Обед	Гуляш из отварных кур с картофельным пюре	200
	Кисель	180
	Хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет с картофелем, (летом помидор) Пирожок с яблоками Чай с сахаром	130\30 180\100
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Пудинг творожный со сгущенным молоком (80) Кофейный напиток	130
	Хлеб пшеничный	150
2й завтрак	Сок	150
	Рассольник со сметаной	150
Обед	Капуста тушеная со свиной	200
	Напиток лимонный	50\130
	Хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета куриная (50) с макаронами огурец свежий Чай, печенье	60\130 180\15
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Драчена, кукуруза Хлеб пшеничный	120\50
	Какао на молоке	30
	Йогурт	150
2й з-к	Свекольник со сметаной	120
Обед	Фрикадельки из индейки(50) с гречей (50)	200
	Компот из сухофруктов	60\100
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Рыба припущенная в молочном соусе с картофельным пюре Чай, хлеб	70\130
4 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150
	Чай, печенье, сыр	180\30\15
2й завтрак	Сок	100
Обед	Бульон куриный с гренками	200\20
	Картофель тушеный с курицей	180
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	50
	Напиток из изюма Хлеб ржаной	150\40

Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет с сосиской, винегрет (макароны) Чай, хлеб пшеничный, Яблоко	
ВТОРНИК		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150
	Кофейный напиток, хлеб, масло	150\30\5
2й завтрак	Сок	100
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200
	Биточки мясные из свинины с тушеной капустой	65\130
	Напиток лимонный	150
	хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вареники ленивые со сгущенным молоком Чай, хлеб	125\25 180
СРЕДА		
Завтрак	Омлет, кукуруза	100\50
	Какао на молоке, хлеб пшеничный, масло сливочное	150\30\5
2 завтрак	Йогурт	150
Обед	Суп рыбный с горбушей	200
	Гуляш из отварных кур с макаронами (филе кур 60гр)	70\130\40
	Компот из свежих яблок	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Суфле рыбное, картофельное пюре, огурец Напиток шиповника, хлеб	70\130 180\30
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100\25
	Кофейный напиток, хлеб	150\30
2 завтрак	Сок	120
Обед	Рассольник со сметаной	200
	Тефтели из говядины в молочном соусе с гречей	70\50\130
	Кисель	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Шницель куриный , суфле картофельное Чай, мармелад	150.50 180\15
ПЯТНИЦА		
Завтрак	Драчена с зеленым горошком	125\50
	Какао напиток, хлеб пшеничный	150\30
2й завтрак	Ряженка	100
Обед	Суп пюре гороховый с гренками	200\20
	Котлета рыбная (80)с картофельным пюре, хлеб	70\130
	Компот из сухофруктов	150
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша пшеничная молочная Булочка дорожная Чай	100 150