

Утверждаю: Приказ № 270/Д от 30.05.2024 г.

И. В. Галабир

Перспективное четырехнедельное меню на весенне-летний период  
в МБДОУ г. Обнинска 2024 год, для детей от 3 до 7 лет



Прием пищи	Блюдо	Выход гр
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак 1	Каша пшенная жидкая молочная	150
	Чай с сахаром	180
	Печенье	30
	Сыр твердый порционно	15
Завтрак 2	сок	120
	Обед	200
Обед	Суп лапша домашняя	200
	Картофель тушеный с курицей	150
	Напиток из изюма	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет с сосиской(40) , кукуруза	100\100
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный. Банан	30\180\100
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	150
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный, масло	150
Завтрак 2	Напиток из шиповника	120
	Обед	200
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 (Чай, хлеб)	105\180
		150\30
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак 1	Драчена, огурец свежий	120\50
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло	30\5
Завтрак 2	Ряженка	150
	Обед	200
Обед	Борщ сибирский из свежей капусты	200
	Котлета из свинины с макаронами	60\130
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Тефтели рыбные с картофельным пюре ( помидор свежий)	70\130\50
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	180\30
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак 1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло , сыр	30\5\15
2 з-к	Сок	100
	Обед	200
Обед	Суп гороховый с гречками	200
	Картофель по домашнему (помидор)	200
	Кисель	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Плов из отварных кур (огурец свежий)	150
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	180\30
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак 1	Каша Дружба молочная	150
	Какао на молоке	150

Обед	Рассольник со сметаной	200
	Запеканка капустная из индейки соус сметанный	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
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак1	Каша манная молочная	150
	Кофейный напиток	150
	Печенье	15\15
Завтрак 2	сок	100
Обед	Бульон куриный с гренками	200
	Гуляш из отварной курицы ( 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
<b>ВТОРНИК</b>		
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 стуженным молоком Чай , хлеб.	120/25 180\30
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак1	Омлет. с кабачком	100\50
	Какао на молоке, хлеб, масло	150
2й з-к	Снежок	150
Обед	Свекольник со сметаной	200
	Шницель куриный	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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак1	Вермишель молочная	150
	Кофейный напиток, масло сыр порционно	150
	Хлеб пшеничный	30
Завтрак2	напиток из шиповника	120
Обед	Борщ со сметаной	200
	Биточки 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
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак1	Драчена , огурец свежий	120\50
	Какао на молоке хлеб пшеничный	150\30\5
	Ряженка	
2 з-к	Суп картофельный с фасолью	200
Обед	Картофель по домашнему,( свинина) помидор	200
	Хлеб ржаной	40
	Кисель	150

полдник с включением блюд ужина	Булочка домашняя, чай с сахаром	
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	Каша пшенная молочная	
Завтрак1	Чай,,	150
	печенье, сыр порционно	150
завтрак 2	Напиток шиповника	15
	Суп с мучными клецками	120
Обед	Плов из отварных кур , помидор	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
<b>ВТОРНИК</b>	Вермишель молочная	
Завтрак1	Кофейный напиток, хлеб, масло	150
Завтрак 2	Н к из шиповника	150
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	120
	Ежики домашние со свиной ), свекла в сметане (100гр)	200
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники запеченные со сгущенным молоком Чай с сахаром, хлеб	100\25 180\30
<b>СРЕДА</b>		150
Завтрак1	Каша манная молочная	150
	Какао, Хлеб пшеничный, масло, сыр	180\30\5
	Снежок	30
завтрак 2	Суп гороховый	100
Обед	<b>Гуляш из отварных кур с картофельным пюре</b>	200
	Кисель	180
	Хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет огурец Пирожок с яблоками Чай с сахаром	130\30 180\100
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	Пудинг творожный со сгущенным молоком	
Завтрак1	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 с макаронами огурец свежий Чай, печенье	60\130 180\15
<b>ПЯТНИЦА</b>	Драчена, помидор	
Завтрак1	Хлеб пшеничный	120\50
	Какао на молоке	30
	Йогурт	150
2й з-к	Свекольник со сметаной	120
Обед	Гуляш из индейки(50) с гречей помидор	200
	Компот из сухофруктов	60\100
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с	Рыба припущенная в молочном соусе с картофельным пюре Чай, хлеб	70\130

<b>4 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
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	Сосиска отварная с макаронами Чай, хлеб пшеничный, Яблоко	
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150
	Кофейный напиток, хлеб, масло	150\30\15
2й завтрак	Снежок	100
Обед	Суп рыбный	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
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак	Омлет,с кабачком кукуруза	100\50
	Какао на молоке, хлеб пшеничный, масло сливочное	150\30\15
2 завтрак	Йогурт	150
Обед	Суп пюре гороховый к\б с гренками	200
	Гуляш из отварных кур с макаронами помидор	70\130\40
	Компот из свежих яблок	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Шницель рыбный, картофельное пюре, огурец Напиток шиповника, хлеб	70\130 180\30
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100\25
	Кофейный напиток, хлеб	150\30
2 завтрак	Сок	120
Обед	Рассольник со сметаной	200
	Фрикадельки из говядины в молочном соусе с гречей	70\50\130
	Кисель	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета куриная с картофельным пюре помидор Чай, мармелад	150\50 180\15
<b>ПЯТНИЦА</b>		
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, огурец хлеб	70\130
	Компот из сухофруктов	150
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша пшеничная молочная Булочка домашняя Чай	100 150

Менеджер  Суровый П.Д.