

Утверждено и согласовано управлением
Роспотребнадзора по Тамбовской области



ПЛАН-МЕНЮ

для МБДОУ с 8 -10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (1-3лет)

1-я неделя / 5. пятница

1-я неделя / 3. среда

1-я неделя / 2. вторник

1-я неделя / 1. понедельник

		завтрак				150		150		150		150	
1	Вареники ленивые с молочным соусом	150	Каша молочная "Дружба"	130	Каша гречневая с молоком	150	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	150	Каша молочная рисовая (жидкая)	150	Кофейный напиток	150	150
2	Печенье	35	Чай с молоком и сахаром	150	Сыр	5	Масло сливочное	5	Кофейный напиток	5	Хлеб пшеничный	150	35
3	Чай с сахаром	150	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Какао с молоком	5	Хлеб пшеничный	30	Сыр	40	5
4	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35	Яйцо	40	Сыр	40			
5	Хлеб пшеничный	35											
6													

2ой завтрак

		100		150		100		120		
1	Сок фруктовый	150	Фрукты	100	Сок фруктовый	150	Фрукты	100	Напиток витаминизированный	120

обед

		30		180		60		120		150		30	
1	Овощи свежие или консервированные	30	Икра кабачковая	30	Овощи свежие или консервированные	30	Овощи свежие или консервированные	30	Овощи свежие или консервированные	30	Овощи свежие или консервированные	30	30
2	Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками	180/6/20	Лапша домашняя	180	Суп из овощей со сметаной и зеленью	180	Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками и сметаной	180/20/8	Борщ со сметаной	180/4			180/4
3	Печень по-строгановски	50/50	Птица отварная	60	Котлета рыбная "Любительская"	60	Жаркое по-домашнему	120/30	Тефтели из говядины с красным соусом	40/40			40/40
4	Каша гречневая вязкая	120	Картофельное пюре	120	Рис отварной	120	Компот из сухофруктов	150	Картофель отварной	120			120
5	Компот из сухофруктов	150	Кисель плодовоягодный	150	Компот из свежих яблок	150	Хлеб ржаной	25	Кисель из сока	150			150
6	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	25			25

полдник

		100		120		100		90/10					
1	Вареники ленивые с молочным соусом	60/10	Пудинг манный	100	Омлет натуральный	120	Лапшевник из творога	100	Пудинг творожно -яблочный с молочным соусом	90/10			150
2	Печенье	35	Молочная продукция	150	Булочка домашняя	50	Молочная продукция	130	Чай с сахаром	150			35
3	Чай с сахаром	150	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25			Зефир	35			



Утверждено и согласовано управлением
Роспотребнадзора по Тамбовской области

ПЛАН-МЕНЮ

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

2-я неделя / 5. пятница

2-я неделя / 4. четверг

2-я неделя / 3. среда

2-я неделя / 2. вторник

2-я неделя / 1. понедельник

		завтрак								
1	Вермишель молочная	160	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	200	Каша молочная манная с маслом	200/4	Каша молочная пшениная (Жидкая)	180	Плов фруктовый	120
2	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Сыр	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7
3	Сыр	7	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с молоком	150	Какао с молоком	150	Сыр	7
4	Какао с молоком	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Кофейный напиток с молоком	180
5	Хлеб пшеничный	40	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7			Хлеб пшеничный	40

		2ой завтрак								
1	Сок фруктовый	180	Фрукты	120	Сок фруктовый	180	Фрукты	120	Сок фруктовый	180

		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	60
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	Голубцы ленивые	216/715	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и сметаной	200/30/8	Суп картофельный с клецками	200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и сметаной	200/15/6
3	Рыба отварная под маринадом	60/60	Компот из кураги	180	Котлета из птицы	80	Азу из говядины	50/50	Шницель паровой	70
4	Картофельное пюре	130	Хлеб ржаной	37	Картофельное пюре	130	Каша гречневая	130	Макароны отварные	130
5	Компот из чернослива	180			Компот из свежих яблок	180	Кисель плодовоягодный	180	Компот из сухофруктов	180
6	Хлеб ржаной	37			Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37

		полдник								
1	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	100	Оладьи с повидлом	100/15	Сырники с соусом сметанным сладким	100/20	Омлет натуральный	130	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	120/20
2	Молочная продукция	150	Молоко	180	Молочная продукция	150	Молочная продукция	180	Чай с лимоном	180/6
3	Булочка домашняя	50					Хлеб пшеничный	40		



Утверждено и согласовано управлением
Роспотребнадзора по Тамбовской области

ПЛАН-МЕНЮ

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

1-я неделя / 5. пятница

1-я неделя / 4. четверг

1-я неделя / 3. среда

1-я неделя / 2. вторник

1-я неделя / 1. понедельник

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

2ой завтрак

1	Сок фруктовый	180	Фрукты	120	Сок фруктовый	180	Фрукты	120	Напиток витаминизированный	180
---	---------------	-----	--------	-----	---------------	-----	--------	-----	----------------------------	-----

обед

1	Овощи свежие или консервированные	60	Икра кабачковая	60	Овощи свежие или консервированные	60	Овощи свежие или консервированные	60	Овощи свежие или консервированные	60
2	Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками	200/6/30	Лапша домашняя	200	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/4/3	Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками и сметаной	200/30/8	Борщ со сметаной	200/8
3	Печень по-строгановски	60/60	Птица отварная	80	Котлета рыбная "Любительская"	80	Жаркое по-домашнему	130/40	Тефтели из говядины с красным соусом	50/50
4	Каша гречневая вязкая	120	Картофельное пюре	130	Рис отварной	130	Компот из сухофруктов	180	Картофель отварной	100/5
5	Компот из сухофруктов	180	Кисель плодовоягодный	150	Компот из свежих яблок	180	Хлеб ржаной	37	Кисель из сока	180
6	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	37

полдник

1	Вареники ленивые с молочным соусом	70/10	Пудинг манный	100	Омлет натуральный	120	Лапшевник из творога	100	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	130/20
2	Печенье	35	Молочная продукция	150	Булочка домашняя	50	Молочная продукция	150	Чай с сахаром	150
3	Чай с сахаром	130	Хлеб ржаной	37	Молочная продукция	150	Хлеб ржаной	37	Зефир	35