

## ПЛАН-МЕНЮ

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

1-я неделя / 1. понедельник

1-я неделя / 2. вторник

1-я неделя / 3. среда

1-я неделя / 4. четверг

1-я неделя / 5. пятница

### 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	180	Хлеб пшеничный	40
4	Какао с молоком	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Сыр	7
5	Хлеб пшеничный	40			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 картофельной с мясными фрикадельками и зеленью	200/20/8	Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками и сметаной	200/20/8	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 плодоваягодный	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			Молочная продукция	150			Зефир	35
					Хлеб ржаной	37				

## ПЛАН-МЕНЮ

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

2-я неделя / 1. понедельник

2-я неделя / 2. вторник

2-я неделя / 3. среда

2-я неделя / 4. четверг

2-я неделя / 5. пятница

### завтрак

1	Вермишель молочная	160	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	200	Каша молочная манная с маслом	200/4	Каша молочная пшениая (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			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 макаронными изделиями	200	Голубцы ленивые	216/7/5	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и сметаной	200/30/8	Суп картофельный с клецками	200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20
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 плодоваягодный	180	Компот из сухофруктов	180
6	Хлеб ржаной	37			Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37

### полдник

1	Запеканка творожная	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	140	Молоко	180	Молочная продукция	150	Молочная продукция	180	Чай с лимоном	180/6
3	Булочка домашняя	50					Хлеб пшеничный	40		