

ПЛАН-МЕНЮ

для МБДОУ с 8 -10 часовыми 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	Каша молочная манная	160	Каша молочная "Дружба"	150	Каша гречневая с молоком	200	Каша овсяная "Сергулесови" жидкая	200	Каша молочная рисовая (жидкая)
2	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Кофейный напиток
3	Сыр	7	Чай с молоком	200	Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Хлеб пшеничный
4	Какао с молоком	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Сыр
5	Хлеб пшеничный	40			Сыр	7			

2ой завтрак

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

обед

1	Икра кабачковая	60	Помидоры	60	Огурцы конс	60	Помидоры конс	60	Огурцы конс
2	Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками	200/6/30	Лаваш домашняя	200	Суп картофельной с мясными фрикадельками и зеленью	200/2/8	Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками и сметаной	200/20/8	Борщ со сметаной
3	Оладьи из печени	60/60	Суфле курное	80	Куры тушеные	80	Жаркое по-домашнему	130/40	Тефтели из говядины с красным соусом
4	Макаронны отварные	120	Картофельное пюре	130	Рис отварной	130	Компот из сухофруктов	180	Картофель отварной
5	Компот из сухофруктов	180	Кисель плодовоогородный	150	Компот из свежих яблок	180	Хлеб ржаной	37	Кисель из джема
6	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной

полдник

1	Запеканка творожная с соусом	70/10	Рисо овощная запеканка	100	Омлет натуральный	120	Салат Моранка	100	Оладьи с повидлом
2	Печенье	35	Ряженка	40	Хлеб пшеничный	30	Йогурт	150	Чай с сахаром
3	Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный	30	Кефир	150	Ватрушка с творогом	30	

М.В. Давыдова
 зав. кафедрой
 МБДОУ "Детский сад № 12" г. Ижевск
 Ижевск 2019



ПЛАН-МЕНЮ

для МБДОУ с 8 - 10 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 "Т.ср.услесовая" жидкая	200	Каша молочная каша с маслом	200/4	Каша молочная пшеница (Жидкая)	180	Каша молочная рисовая
2	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Сыр	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное
3	Сыр	7	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с молоком	150	Каша с молоком	150	Сыр
4	Каша с молоком	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Кофейный напиток с молоком
5	Хлеб пшеничный	40			Масло сливочное	7			Хлеб пшеничный

2ой завтрак

1	Сок фруктовый	180	Фрукты	120	Сок фруктовый	180	Фрукты	120	Сок фруктовый
---	---------------	-----	--------	-----	---------------	-----	--------	-----	---------------

обед

1	Икра кабачковая	60	Помидоры консервированные	60	Овощи консервированные	60	Помидоры консервированные	60	Салат из свежих овощей с макаронами
2	Суп гороховый с грибами	200	Суп картофельный с макаронами	200	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и сметаной	200/30/8	Суп картофельный с клецками	200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками
3	Фрикадельки рыбные в соусе	60/60	Рулет мясной	75	Котлета из птицы	80	Азу из говядины	50/50	Шницель паровой
4	Картофельное пюре	130	Рис отварной	120	Картофельное пюре	130	Каша гречневая	130	Макаронны отварные
5	Компот из яблок	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из свежих яблок	180	Кисель плодовоовощный	180	Компот из сухофруктов
6	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной

полдник

1	Запеканка творожная	100	Оладьи с повидлом	100/15	Сырники с соусом сметанным	100/20	Ваннплет	50	Котлета рыбная
2	Снежок	140	Йогурт	180	Сладким	150	Кефир	180	Чай с лимоном
3	Хлеб пшеничный	50			Ряженка		Хлеб пшеничный	40	Икра кабачковая
							Рядо вареное		Хлеб пшеничный