

Перспективное четырехнедельное меню на осенне-зимний период в МБДОУ г. Обнинска на 2019-2020 год, для детей в возрасте от 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
Общего образования г. Обнинска

Волнистова Т.В.

с 9.09.2020
по 1 недели

СОГЛАСОВАНО

Главный Государственный
санитарный врач г. Обнинска

Марков В.Ф.

Дата

Дата	Блюдо	Выход гр
Прием пищи		
1 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	200
	Чай с сахаром	180
	Печенье	30
	Сыр твердый порционно	15
Завтрак 2	Сок фруктовый	120
Обед	Суп лапша домашняя	250
	гуляш из отварной курицы	50\50
	С картофельным пюре	150
	Компот из изюма	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Банан	100
Ужин	Сосиска отварная	70
	Макароны отварные	150
	Чай с сахаром, лимоном. Хлеб пшеничный	180
ВТОРНИК		
Завтрак 1	Каша манная молочная	200
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный	180
Завтрак 2	Напиток из шиповника	120
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250
	Капуста тушеная с мясом свинины (бигус)	200
	Напиток лимонный	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Яблоко	100
Ужин	Вареники ленивые со сгущенным молоком	150
	Со сгущенным молоком	25
	Чай, хлеб	180\30
СРЕДА		
Завтрак 1	Вермишель молочная	200
	Какао на молоке	180
	Хлеб пшеничный	30
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	180
Обед	Кефир, вафли	250
	Суп рыбный	80
	Котлета мясная, из говяжьей лопатки	150
	Рагу овощное	180
	Напиток клюквенный	40
	Хлеб ржаной	120
Полдник	Сок	50
Ужин	Салат из консервированной кукурузы	150
	Омлет с морковью	180
	Чай с молоком с сахаром! Хлеб пшеничный	

Завтрак1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110\25
	Кофейный напиток	180
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
Завтрак2	Йогурт	180
Обед	Суп гороховый с гренками	250
	Бефстроганов из мяса индейки с гречей	80\150
	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Напиток из шиповника	120
Ужин	Салат из белокачанной капусты с морковью	100
	Картофельные лепешки запеченные с маслом	150
	Чай с сахаром, хлеб	180
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Драчена	100
	горошек зеленый	50
	Какао на молоке	180
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
	сыр порционнно	15
2й з-к	Бифидок	180
Обед	Борщ сибирский со сметаной	250
	Рыба запеченная в молочном соусе	70\50
	с картофельным пюре	150
	Компот из чернослива	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Сок	100
Ужин	Каша геркулесовая Булочка домашняя (собств произв) Чай	200\75
2 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак1	Каша рисовая молочная	200
	Чай с сахаром	180
	Печенье	15
	Сыр порционнно	15
Завтрак 2	сок	100
Обед	Салат из отварной свеклы	50
	Бульон с гренками	200
	Картофель тушеный с курицей	200
	Компот из чернослива	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	банан	100
Ужин	Сосиска отварная	70
	Запеканка овощная	150
	Чай с лимоном и сахаром, хлеб пшеничный	180\10
ВТОРНИК		
Завтрак1	Каша гречневая молочная	250
	Кофейный напиток	180
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
обед	Суп картофельный с крупой	250\5
	Голубцы ленивые из мяса индейки (сметана)	200
	Н-к клюквенный, хлеб ржаной	180\40
Полдник	Груша	100

Ужин	Салат из моркови с сахаром	100
	Сырники со сгущенным молоком. Чай	150\25\180
СРЕДА		
Завтрак1	Каша геркулесовая молочная	200
	Какао, хлеб, масло	180\30\5
Завтрак2	Кефир, мармелад	180\15
Обед	Щи со сметаной	250
	Рыба по по-польски с рисом припущенным	70\150
	Компот из свежих яблок, хлеб	180
Полдник	Сок	120
Ужин	Фрикадельки из индейки с соусом молочным с картофельным пюре	70
	Чай с молоком, хлеб	180
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130\25
	Кофейный напиток, хлеб, масло	180\30\5
Завтрак2	Йогурт	180
Обед	Суп крестьянский со сметаной	250
	Ежики домашние, из говядины свекла тушеная в сметане(100)	80\80
	Компот из сухих фруктов	180
Полдник	Н-к лимонный	
Ужин	Шницель куриный макароны отварные	70\130
	Чай, хлеб, масло	180\30\5
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Омлет с сыром, салат из зеленого горошка консервированным	110\50
	Какао, хлеб, масло.	180\30\5
2 з-к	Ряженка	180
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250
	Суфле рыбное со сложны гарниром	70\100\50
	Кисель	180
Полдник	Сок	150
Ужин	Лапшевник с творогом маслом	200
	Чай, хлеб	180\30
3 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак1	Каша Дружба молочная	200
	Чай, печенье, сыр	180
Завтрак2	Н-к из шиповника	120
Обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	100
	Суп с мучными клецками	250
	Плов из отварной куры	200
	Хлеб ржаной, н-к клюквенный	40\180
Полдник	банан	100
Ужин	Сосиска отварная с тушеной капустой	70\150
	Чай с лимоном и сахаром	180
	Хлеб пшеничный	30
ВТОРНИК		
Завтрак1	Каша рисовая молочная	250
	Кофейный напиток	180
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
Завтрак2	Н-к из шиповника	120
Обед	Свекольник со сметаной	250

тертеш у рба с см.

	Н-к лимонный	180
Полдник	Яблоко	100
Ужин	Пудинг из творога с рисом, соус клюквенный	130\50
	Чай, хлеб	180\30
ПОНЕДЕЛ		
Завтрак1	Салат из зеленого горошка консервированного	50
	Какао, хлеб, масло	180\30\5
	Омлет натуральный	100
Завтрак2	Кефир. Зефир	180
Обед	Суп фасолевый	250
	Голубцы любительские из мяса говядины	200
	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Н-к шиповника	120
Ужин	Котлета куриная, вермишель отварная с маслом	70\150
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	180
ВТОРНИК		
Завтрак1	Каша манная молочная	200
	Кофе, масло сливочное, хлеб пшеничный	180\5\30
Полдник	Йогурт	180
Обед	Борщ со сметаной	250\5
	Запеканка картофельная с мясом индейки, соус сметанный	230\50
	Компот из чернослива	180
Полдник	Сок	120
Ужин	Сырники с морковью и сгущенным молоком. Чай	120\25\
СРЕДНЕ		
Завтрак1	Драчена, салат из кукурузы	100\50
	Какао, хлеб, масло, сыр	30
Полдник	Бифидок	150
Обед	Суп рыбный	250
	Картофель по – домашнему из мяса свинины	200
	Компот из сухих фруктов	180
Полдник	Сок	120
Ужин	Пирожок с яблоками. Чай.	100\180
ЧЕТВЕРГ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак1	Каша гречневая молочная	200
	Чай с сахаром	180
	Печенье	15
	Сыр порционно	15
Завтрак2	Сок	100
Обед	Бульон куриный с гренками	250
	Кура запеченная с овощами, картофельным пюре	70\150
	Напиток из клюквы	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Банан	100
Ужин	Сосиска отварная	70
	Винегрет	150
	Чай сладкий с лимоном	180
	Хлеб пшеничный	30
ВТОРНИК		
Завтрак1	Каша геркулесовая молочная	200
	Кофейный напиток	180

	Масло сливочное	5
Завтрак 2	Напиток из шиповника	120
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250
	Запеканка капустная из мяса индейки	200
	Напиток лимонный	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Яблоко	100
Ужин	Вареники ленивые со сгущенным молоком	150
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	30
СРЕДА		
	Каша Дружба молочная	200
	Какао- напиток на молоке, хлеб пшеничный, масло сливочное	180\30\5
Завтрак2	Кефир, с сахаром	180
Обед	Суп гороховый	250
	Фрикадельки мясные из мяса говядины с картофельным пюре	80\200
	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Сок	120
Ужин	Макароны запеченные с яйцом, салат из свеклы	150\50
	Чай с молоком и сахаром хлеб пшеничный	180
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Каша пшенная молочная	200
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный	180\30
Завтрак2	Йогурт	180
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250
	Пудинг рыбный с картофельным пюре	70\150
	Компот из сухих фруктов	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Сок	120
Ужин	Запеканка творожная , соус сладкий	120\25
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	180
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Омлет с сыром	100\15
	Какао-напиток, хлеб с маслом	180\30\5
2йз-к	Ряженка	180
Обед	Суп картофельный с крупой	250
	Шницель куриный с тушеной капустой	90\150
	Компот из изюма	180
Полдник	Сок	150
Ужин	Биточки манные , со сгущенным молоком	200
	Чай	180

Исполнитель

Суксова Л.Д

Т-н 39-7-92-04