

**Перспективное четырехнедельное меню**

в МБДОУ г. Обнинска на 2022 год, для детей от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №

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	Суп лапша домашняя	200
	Картофель тушеный с курицей ( курица 70)	150
	Напиток из изюма	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет , кукуруза Чай с сахаром, хлеб пшеничный. Яблоко	100\50 30\180\100
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	150
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный, масло	150
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
Обед	Суп рыбный с горбушей	200
	Сосиска отварная с макаронами	70./100
	Н-к лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники с морковью со сгущенным молоком ( творог 80 гр) Чай	105\180
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак1	Вермишель молочная	150
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло	30\5
Завтрак2	Сок	100
Обед	Борщ сибирский из свежей капусты	200
	Котлета из говядины с картофельным пюре ( мясо 59)	60\130
	Компот из свежих яблок ( яблоки 40)	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Драчена, салат из зеленого горошка Чай с сахаром, хлеб пшеничный	100\50 180/30
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак1	Запеканка творожная со сгущенным молоком творог (80)	100\25
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный	30
2 з-к	Сок	100

Обед	Рассольник со сметаной	200
	Голубцы любительские из свинины	150
	Кисель	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлеты картофельные , огурец (50) Чай с сахаром, хлеб пшеничный	150\50 180\30
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак1	Каша Дружба молочная	150
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло	30
2й з-к	напиток шиповника	120
Обед	Суп гороховый с гренками (20)	200
	Котлета рыбная из минтая( 80)	70
	пюре картофельное	130
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Булочка домашняя Снежок	100\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
	Плов из отварной кури ( 70 гр)	150
	Напиток из изюма	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	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
	Запеканка капустная с мясом соус сметанный	150\50
	Напиток лимонный, хлеб ржаной	60\120
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вареники со сгущенным молоком (80) Чай	120/25
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак1	Омлет с сосиской (30 грамм), кукуруза	100\50
	Какао на молоке, хлеб	150
2й з-к	Сок	100

Обед	Свекольник со сметаной	200
	Шницель куриный (60)	70
	с макаронами	130
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша рисовая молочная Яблоко ( 100) Чай с сахаром, хлеб пшеничный	150\50
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак1	Каша геркулесовая молочная	150
	Кофейный напиток, масло	150
	Хлеб пшеничный	30
Завтрак2	напиток из шиповника	120
Обед	Борщ со сметаной	200
	Суфле рыбное из минтая с картофельным пюре	70\130
	компот из чернослива	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пудинг творожный двухслойный со сгущенным молоком Чай	120\50
<b>ПЯТНИЦА</b>	Драчена , салат из зеленого горошка	120\50
Завтрак1	Какао на молоке хлеб пшеничный	150\30\5
	Сок	
2 з-к	Суп картофельный с фасолью	200
Обед	Картофель по домашнему,( свинина) салат из свеклы с соленым огурцом	200
	Хлеб ржаной	40
	Кисель	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Шанежка наливная Ряженка	100\150
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	Каша пшенная молочная	
Завтрак1	Чай,,	150
	печенье, сыр порционно	150
	Напиток шиповника	15
Завтрак2	Суп с мучными клецками	120
Обед	Гуляш из отварных кур с картофельным пюре (80)	200
	Напиток из сухофруктов	50\50/150
	Хлеб ржаной	180
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сосиска отварная с тушеной капустой Чай с сахаром, хлеб пшеничный. яблоко	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 (60), свекла в сметане (100гр)	200

	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники запеченные со сгущенным молоком (80) Чай с сахаром	100\25 180
<b>СРЕДА</b>		150
Завтрак1	Каша манная молочная	150
	Какао, Хлеб пшеничный, масло	180\30\5
	Сок	30
завтрак 2	Рассольник со сметаной	100
Обед	Капуста тушеная со свиной) 60гр	200
	Кисель	180
	Хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет с картофелем, хлеб Чай с сахаром	130\30 180
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	Пудинг творожный со сгущенным молоком (80)	
Завтрак1	Кофейный напиток	130
	Хлеб пшеничный	150
2й завтрак	Сок	30
Обед	Суп гороховый	100
	Рыба припущенная в молочном соусе ( сайда) с картофельным пюре	200
	Напиток лимонный	50\130
	Хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Макароны запеченные с сыром Чай, печенье	170 180\15
<b>ПЯТНИЦА</b>	Драчена, кукуруза	
Завтрак1	Хлеб пшеничный	120\50
	Какао на молоке	30
	Напиток шиповника	150
2й з-к	Свекольник со сметаной	120
Обед	Фрикадельки из говядины с гречей (50)	200
	Компот из сухофруктов	60\100
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пирожок с яблоками Йогурт	100 150
<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
	Плов из отварной куры	180
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	50
	Напиток из изюма	150

Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет, зеленый горошек Чай, хлеб пшеничный, Яблоко	
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак	Каша манная молочная	150
	Кофейный напиток, хлеб, масло	150\30\5
2й завтрак	Сок	100
Обед	Суп картофельный с вермишелью	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	125\25 180
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак	Каша Дружба молочная	200
	Какао на молоке, хлеб пшеничный, масло сливочное	150\30\5
2 завтрак	Сок	
Обед	Суп рыбный с горбушей	200
	Сосиска с картофельным пюре, хлеб ржаной	70\130\40
	Компот из свежих яблок	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Макароны с яйцом Чай, хлеб пшеничный, мармелад	150\40 180\30\20
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100\25
	Кофейный напиток, хлеб	150\30
2 завтрак	Напиток шиповника	120
Обед	Рассольник со сметаной	200
	Тефтели из говядины в молочном соусе с гречей	70\50\130
	Кисель	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Суфле картофельное, огурец Чай, печенье	150.50 180\15
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак	Драчена с зеленым горошком	125\50
	Какао напиток, хлеб пшеничный	150\30
2й завтрак	Сок	100
Обед	Суп пюре гороховый с гренками	200\20
	Тефтели рыбные с картофельным пюре, хлеб	70\130
	Компот из сухофруктов	150
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Булочка дорожная Снежок	100 150