

Перспективное четырехнедельное меню на осенне – зимний период
в МБДОУ г. Обнинска на 2021 год, для детей в возрасте от 3-7 лет

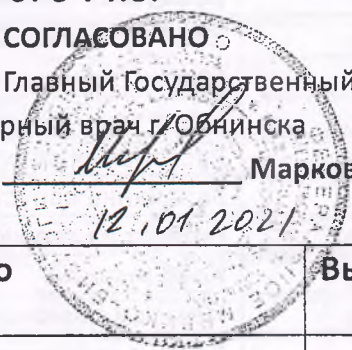
2021
с.д.в.д.д.д.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
Общего образования Обнинска
Волнистова Т.В.

СОГЛАСОВАНО

Главный Государственный
санитарный врач г.Обнинска
Марков В.Ф.



12.01.2021

Прием пищи	Блюдо	Выход гр
1 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак 1	Каша Дружба молочная	200
	Кофейный напиток	180
	Печенье	30
	Сыр твердый порционнно	15
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Салат из капусты <i>квашеной</i>	50
	Бульон куриный с гренками	250
	Картофель тушеный с курицей	200
	Компот из изюма	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Банан	100
Ужин	Сосиска отварная	70
	Винегрет	150
	Чай с сахаром, лимоном. Хлеб пшеничный	180
ВТОРНИК		
Завтрак 1	Вермишель молочная	200
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный, масло	180
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250\5
	Запеканка картофельная с мясом(свинины)	200
	Соус сметанный	
	Напиток лимонный	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Яблоко	100
Ужин	Сырники из творога со сгущенным молоком	130\25
	Чай, хлеб	180\30
СРЕДА		
Завтрак1	Омлет с зеленым горошком	110\50
	Какао на молоке	180
	Хлеб пшеничный, масло	30\5
Завтрак2	Кефир, мармелад	150\15
Обед	Суп гороховый	250
	Котлета любительская из минтая	70
	с картофельным пюре	150
	Н-к клюквенный	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Сок	150
Ужин	Фрикадельки из куриного филе в молочном соусе	70\50
	с гречей	130
	Чай с молоком с сахаром! Хлеб пшеничный	180\90\30

Рекомендовано включить в меню
квашеную капусту и мармелад в период болезни

ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Макаронны запеченные с сыром	150
	Кофейный напиток	180
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
Завтрак2	Йогурт	180
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250
	Запеканка капустная из мяса свинины, соус сметанный	230/50
	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Напиток лимонный	180
Ужин	Пудинг творожный двухслойный	150
	соус клюквенный	50
	Чай с сахаром	180
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Драчена, салат из кукурузы	100\50
	Какао на молоке	180
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30
2й з-к	Снежок	180
Обед	Суп рыбный из гольца	250
	Котлета мясная из говядины	70
	свекла тушеная в сметане	150
	Компот из сухих фруктов	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Напиток из шиповника	180
Ужин	Каша манная молочная Булочка домашняя	200\100
	Чай,	180
2 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак1	Каша рисовая с изюмом вязкая	200
	Чай с сахаром	180
	Печенье	15
	Сыр порционно	15
	Суп лапша домашняя	200
	Кура отварная	70
	с картофельным пюре	150
	Компот из чернослива	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	банан	100
Ужин	Сосиска отварная	70
	Капуста тушеная	150
	Чай с лимоном и сахаром, хлеб пшеничный	180\10
ВТОРНИК		
Завтрак1	Каша манная с морковью молочная	200
	Кофейный напиток	180
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
обед	Борщ сибирский со сметаной	250\5
	Пудинг рыбный, рагу овощное (пикша)	100\150
	Напиток клюквенный, хлеб ржаной	180\40
Полдник	Груша	100
Ужин	Вареники со сгущенным молоком Чай	150\25\180

ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак1	Каша геркулесовая молочная	200
	Какао- напиток на молоке	180
	Хлеб пшеничный, масло, сыр	30\5\5
Завтрак2	Снежок	150
Обед	Рассольник со сметаной	250\5
	Капуста тушеная с мясом (свинина)	200
	Напиток лимонный	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Компот из сухофруктов	180
Ужин	Омлет с морковью ,винегрет (100)	100\100
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	30
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Каша пшенная молочная	125
	Кофейный напиток	180
	Хлеб пшеничный, масло	30\5
Завтрак2	Йогурт	120
Обед	Свекольник со сметаной	250
	Тефтели из мяса говядины с картофельным пюре	70\150
	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Сок	150
Ужин	Запеканка творожная , со сгущенным молоком	130\50
	Чай с сахаром и молоком	180
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Драчена	100
	салат из зеленого горошка	50
	Какао на молоке	180
	Хлеб пшеничный масло сливочное.	30\5
2 з-к	Напиток лимонный	120
Обед	Суп рыбный с фрикадельками	250\30
	Шницель куриный с макаронами	70\150
	Хлеб ржаной	40
	Кисель	180
Полдник	Сок	100
	Пирожок с яблоками ,Ряженка	100\180
3 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак1	Каша манная молочная	200
	Чай с сахаром	180
	печенье, сыр порционно	15
Завтрак2	Сок	120
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	50
	Суп картофельный с мучными клецками	250
	Плов из отварной курицы	200
	Напиток из клюквы	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	банан	100
Ужин	Сосиска отварная с картофельным пюре	70\150
	Чай с лимоном и сахаром, хлеб пшеничный	180\30

(треска)

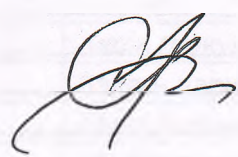
(салат из кв капусты)

Завтрак1	Макароны отварные , яйцо вареное	130\40
	Кофейный напиток	180
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
Завтрак2	Н=к из шиповника	120
Обед	Суп фасолевый	250
	Голубцы любительские из мяса свинины	230
	Напиток лимонный	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Яблоко	100
Ужин	Вареники ленивые из творога со сгущенным молоком	150\50
	Чай с молоком и сахаром	180
СРЕДА		
Завтрак1	Каша геркулесовая молочная	200
	Какао- напиток на молоке	180
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное, сыр,	5\15
Завтрак2	Кефир ,зефир	180
Обед	Борщ со сметаной	250
	Картофель по – домашнему, огурец соленый	200\40
	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Н-к клюквенный	150
Ужин	Тефтели рыбные из минтая с рисом	70\150
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	180
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110\25
	Кофейный напиток	180
2й Завтрак	Йогурт фруктовый	180
	Рассольник со сметаной	250
	Бефстроганов из мяса индейки с гречей	70\150
	Компот из изюма	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Н-к из шиповника	120
Ужин	Салат из отварной свеклы	50
	Картофель запеченный в сметанном соусе	150
	Чай, хлеб	180\30
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Доачена кукуруза	100\50
	Хлеб пшеничный	30
	Какао-напиток на молоке	180
	Масло сливочное	5
2й з-к	Снежок	180
Обед	Суп рыбный из горбуши (гольца)	250
	Шницель куриный	70\70
	Пюре картофельное	150
	Кисель	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Компот из сухофруктов	150
Ужин	Ватрушка с творогом	100
	Чай с сахаром, мармелад	180

ПОНЕДЕЛЬНИК		
Затрак1	Каша рисовая молочная	200
	Чай с сахаром	180
	Печенье	15
	Сыр порционно	15
Завтрак2	Сок	100
Обед	Суп картофельный фасолью	250
	Кура запеченная с овощами, с макаронами	70\150
	Напиток из чернослива	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Банан	100
Ужин	Сосиска отварная	70
	запеканка овощная	150
	Чай сладкий с лимоном	180
	Хлеб пшеничный	30
ВТОРНИК		
Завтрак1	Каша Дружба	200
	Кофейный напиток	180
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
Завтрак 2	Сок	120
Обед	Свекольник со сметаной	
	Биточки мясные с картофельным пюре	80\150
	Напиток лимонный	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Яблоко	100
Ужин	Сырники с морковью	150
	молоко сгущенное	50
	Чай с сахаром	180
СРЕДА		
	Омлет с сыром, салат из кукурузы	100\50
	Какао- напиток на молоке, хлеб пшеничный, масло сливочное	180\30\5
Завтрак2	Ряженка	
Обед	Рассольник со сметаной <i>салат</i>	250
	Рыба тушеная с овощами (горбуша) со сложным гарниром	80\130
	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Сок, вафли	100\30
Ужин	Каша пшенная молочная с бананом)	200
	Чай с сахаром хлеб пшеничный	180
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110\25
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный	180\30
Завтрак2	Йогурт	180
Обед	Щи со сметаной	250
	Гуляш из отварного мяса говядины с гречей <i>(газобер)</i>	50\50\150
	Напиток клюквенный	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Н-к из шиповника	120
Ужин	Вермишель молочная	120\25
	Чай с сахаром,, сыр, хлеб	180

ГНИЦА		
Завтрак1	Драчена с зеленым горошком	100\50
	Какао-напиток, хлеб с маслом	180\30\5
Полдник	Снежок	180
Ужин	Суп пюре гороховый с гренками	250\40
	Фрикадельки из филе в сметанном соусе с картофельным пюре	90\150
	Компот из изюма	180
Полдник	Сок	150
Ужин	Каша рисовая молочная	200
	Чай с лимоном, хлеб	180\30

ПОЛНИТЕЛЬ



Суксова Л.Д.