

Перспективное четырехнедельное меню на весенне-летний период в МБДОУ г. Обнинска на 2020 год, для детей от 3 до 7 лет

80с 4

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
Общего образования г. Обнинска
Волнистова Т.В.

СОГЛАСОВАНО

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

Прием пищи	Блюдо	Выход гр
1 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак 1	Каша манная жидкая молочная	200
	Чай с сахаром	180
	Печенье	30
	Сыр твердый порционно	15
Завтрак 2	сок	120
Обед	Суп лапша домашняя	250
	Картофель тушеный с курицей	200
	Напиток из клюквы	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Банан	100
Ужин	Сосиска отварная	70
	макароны отварные	130
	Чай с сахаром, лимоном. Хлеб пшеничный	180
ВТОРНИК		
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	250
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный, масло	180
Завтрак 2	Напиток из шиповника	120
Обед	Борщ со сметаной	250
	Котлета рыбная с картофельным пюре, огурец свежий	70./150/.50
	Н-к клюквенный <i>Кисель</i>	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Яблоко	100
Ужин	Запеканка творожная со сгущенным молоком	125
	Чай, хлеб	180\30
СРЕДА		
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	200
	Какао на молоке	180
	Хлеб пшеничный	30
Завтрак 2	Сок	180/35
Обед	Суп гороховый вегетарианский	250
	Плов из отварной свинины, огурец свежий	200\50
	Напиток лимонный	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Снежок	180
Ужин	Омлет с кабачками, помидор	180
	Чай с молоком с сахаром! Хлеб пшеничный	180
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак 1	Каша Дружба	200
	Кофейный напиток	180
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30

Завтрак2	напиток шиповника	120
Обед	Рассольник со сметаной	250
	Запеканка капустная с мясом индейки, соус сметанный, помидор	230/.50/.5
	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб ржаной	40
	Йогурт	180
Ужин	Вареники ленивые	150
	Молоко сгущенное	25
	Чай с сахаром	180
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Вермишель молочная	200
	Какао на молоке	180
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
	сыр порционно	10
2й з-к	напиток шиповника	180
Обед	Суп рыбный	250
	Шницель куриный	70
	Свекла тушеная в сметане	150
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Кефир Вафли <i>Зефир</i>	180
Ужин	Яйцо куриное, отварное, рагу из овощей (кабачки 50)	180
	Чай, хлеб пшеничный.	180
2 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак1	Каша пшенная молочная	200
	Кофейный напиток	180
	Печенье, сыр	15\15
Завтрак 2	сок	100
	Суп с мучными клецками	250
	Кура отварная с картофельным пюре	70\150
	Напиток 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/.30
ВТОРНИК		
Завтрак1	Каша гречневая молочная	200
	Кофейный напиток	180
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
обед	Свекольник со сметаной	250\5
	Картофель по домашнему со свининой, огурец свежий	180/50
	Напиток клюквенный, хлеб ржаной	180\40
Полдник	Груша	100
Ужин	Сырники со сгущенным молоком	120/25
	Чай	180\30
СРЕДА		
Завтрак1	Каша геркулесовая молочная	200
	Какао на молоке, хлеб, масло сливочное	180
2й з-к	Сок	120

	Щи из свежей капусты	250
	котлета рыбная любительская	70
	с картофельным пюре	150
	Напиток лимонный	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Кефир, мармелад	180\20
Ужин	Макароны запеченные с яйцом, помидор	150\50
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	30
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Каша пшенная молочная	200
	Кофейный напиток	180
	Хлеб пшеничный	30
Завтрак2	напиток из шиповника	120
Обед	Рассольник со сметаной	250
	Фрикадельки из индейки с гречей	70\130
	Компот из изюма	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Йогурт	180
Ужин	Запеканка творожная, соус клюквенный	12550
	Чай	180
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Омлет . огурец	180
	Какао на молоке	180
	Хлеб пшеничный масло сливочное	30\5
2 з-к	Сок	120
Обед	Суп картофельный с фасолью	250
	Котлета куриная со сложным гарниром (к.п, помидор))	70\130\50
	Хлеб ржаной	40
	Кисель	180
Полдник	био йогурт	180
Ужин		
	Пирожок с яблоками	100
	Чай , хлеб	180\30
3 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак1	Каша манная молочная	200
	Кофейный напиток,	180
	печенье, сыр порционно	15
Завтрак2	Напиток шиповника	120
Обед	Суп картофельный с рисом	250
	Гуляш из отварных кур с картофельным пюре	70\150
	Напиток из чернослива	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	банан	100
Ужин	Сосиска отварная	70
	макароны отварные	150
	Чай с лимоном и сахаром	180
	Хлеб пшеничный	30
ВТОРНИК		
З-к	Запеканка творожная со соусом	110/25

Завтрак2	Кофейный напиток, хлеб, масло сливочное	180
Обед	Н=к из шиповника	120
	Борщ сибирский	250
	Тефтели рыбные с рисом	100\130
	Напиток лимонный	180
Полдник	Хлеб ржаной	40
Ужин	Яблоко	100
	Лепешки картофельные , салат из огурцов и помидор	200\50\50
	Чай с молоком, сахаром, хлеб	180
СРЕДА		
Завтрак1	Вермишель молочная	200
	Какао на молоке	180
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
завтрак 2	Сок	100
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250
	Капуста тушеная со свиной)	180
	Кисель	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Кефир, зефир	180\50
Ужин	Омлет с сыром, помидор	70\130
	Чай с сахаром	180
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Каша Дружба молочная	200
	Кофейный напиток	180
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
2й Завтрак	Сок	120
	Суп гороховый с гренками	250
	Котлета куриная с картофельным пюре, огурец свежий	70\150\50.
	Напиток клюквенный	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Йогурт	180
Ужин	Вареники ленивые со сгущенным молоком Чай с сахаром	150\25\150
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Драчена, кукуруза	100\50
	Хлеб пшеничный	30
	Какао на молоке	180
	Масло сливочное	5
2й з-к	Напиток шиповника	120
Обед	Суп рыбный	250
	Ежики домашние с зеленым горошком	80\50
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Снежок	180
Ужин	Булочка домашняя	100
	Чай с сахаром	180
4 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Затрак1	Каша пшенная молочная	200
	Кофейный напиток	180
	Печенье, сыр порционно	15\15
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
Обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	50

	Плов из отварной курицы	200
	Напиток из клюквы	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Банан	100
Ужин	Сосиска отварная	70
	с тушеной капустой	150
	Чай сладкий с лимоном	180
	Хлеб пшеничный	30
ВТОРНИК		
Завтрак1	Каша геркулесовая молочная	200
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
Завтрак 2	Сок	120
Обед	Щи из сежей капусты по уральски	250
	Запеканка картофельная с отварной свиной, соус сметанный\огурец	200\50\50
	Напиток лимонный	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Яблоко	100
Ужин	Сырники с морковью со сгущенным молоком	150
	Чай с сахаром	180
СРЕДА		
	Вермишель молочная	200
	Какао, хлеб пшеничный, масло сливочное	180\30\5
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
Обед	Суп рыбный	250
	Голубцы любительские с говядиной	200
	Напиток клюквенный	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Кефир, мармелад	180.20
Ужин	Омлет с кабачками, помидор	130
	Чай с сахаром хлеб пшеничный	180
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	125\25
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный, масло	180\30.5
Завтрак2	Сок	100
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250
	Бефстроганов из индейки с гречей,огурец	70\150
	Кисель	180
	Хлеб ржаной	40
Полдник	Н-к из шиповника	120
Ужин	Каша пшенная молочная	200
	Чай с сахаром,, хлеб,	180\30
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Макароны с яйцом <i>запечен.</i>	150\40
	Какао, хлеб с маслом	180\30\5
2йз-к	Сок	120
Обед	Свекольник со сметаной	250
	Пудинг рыбный с картофельным пюре, помидор	100\150\50
	Компот из изюма	180
Полдник	Сок	150
Ужин	Биточки манные, соус сладкий. Чай с лимоном	200\180