

ПЛАН-МЕНЮ

для МБДОУ с 8 -10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (1-3лет)



Утверждено и согласовано управлением
Роспотребнадзора по Тамбовской области

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 | 150 | Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая | 150 | Каша молочная манная | 150 | Каша молочная пшениная (Жидкая) | 150 | Плов фруктовый | 100 |
| 2 | Масло сливочное | 5 | Масло сливочное | 5 | Сыр | 5 | Масло сливочное | 5 | Масло сливочное | 5 |
| 3 | Сыр | 5 | | | Чай с молоком | 150 | Какао с молоком | 150 | Сыр | 5 |
| 4 | Какао с молоком | 130 | Кофейный напиток с молоком | 150 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 | Кофейный напиток с молоком | 150 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 35 | Хлеб пшеничный | 30 | Масло сливочное | 5 | | | Хлеб пшеничный | 30 |

2ой завтрак

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-----|--------|-----|---------------|-----|--------|-----|---------------|-----|
| 1 | Сок фруктовый | 150 | Фрукты | 100 | Сок фруктовый | 150 | Фрукты | 100 | Сок фруктовый | 150 |
|---|---------------|-----|--------|-----|---------------|-----|--------|-----|---------------|-----|

обед

| | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|-----------------------------------|---------|---|----------|-----------------------------------|-------|--|--------|
| 1 | Овощи свежие или консервированные | 30 | Овощи свежие или консервированные | 30 | Овощи свежие или консервированные | 30 | Овощи свежие или консервированные | 30 | Овощи свежие или консервированные | 30 |
| 2 | Суп картофельной с мясными фрикадельками и зеленью | 180/20/8 | Суп гороховый с гречками | 180/8 | Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и сметаной | 180/15/8 | Суп картофельный с клецками | 180 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 180/15 |
| 3 | Рыба отварная под маринадом | 50/50 | Голубцы ленивые | 180/5/5 | Котлета из птицы | 60 | Азу из говядины | 50/50 | Шницель паровой | 60 |
| 4 | Картофельное пюре | 120 | Компот из кураги | 150 | Картофельное пюре | 120 | Каша гречневая | 130 | Макароны отварные | 120 |
| 5 | Компот из чернослива | 150 | Хлеб ржаной | 30 | Компот из свежих яблок | 150 | Кисель плодоваягодный | 150 | Компот из сухофруктов | 150 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | | | Хлеб ржаной | 25 | Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной | 30 |

полдник

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-------------------|-------|------------------------------------|-------|--------------------|-----|---|--------|
| 1 | Запеканка из творога с соусом молочным (сладким) | 100 | Оладьи с повидлом | 80/10 | Сырники с соусом сметанным сладким | 80/10 | Омлет натуральный | 100 | Пудинг творожно -яблочный с молочным соусом | 100/10 |
| | Молочная продукция | 150 | Молоко | 150 | Молочная продукция | 150 | Молочная продукция | 150 | Чай с лимоном | 150/6 |
| | Булочка домашняя | 50 | | | | | Хлеб пшеничный | 30 | | |

ПЛАН-МЕНЮ

для МБДОУ с 8 -10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (1-3лет)



Утверждено и согласовано управлением
Роспотребнадзора по Тамбовской области

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 | Вермишель молочная | 150 | Каша молочная "Дружба" | 130 | Каша гречневая с молоком | 150 | Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая | 150 | Каша молочная рисовая (жидкая) | 150 |
| 2 | Масло сливочное | 5 | Чай с молоком и сахаром | 150 | Сыр | 5 | Масло сливочное | 5 | Кофейный напиток | 150 |
| 3 | Сыр | 5 | Масло сливочное | 5 | Масло сливочное | 5 | Какао с молоком | 150 | Хлеб пшеничный | 35 |
| 4 | Какао с молоком | 150 | Хлеб пшеничный | 35 | Кофейный напиток | 150 | Хлеб пшеничный | 30 | Сыр | 5 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 35 | | | Хлеб пшеничный | 35 | Яйцо | 40 | | |
| 6 | | | | | | | | | | |

2ой завтрак

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-----|--------|-----|---------------|-----|--------|-----|----------------------------|-----|
| 1 | Сок фруктовый | 150 | Фрукты | 100 | Сок фруктовый | 150 | Фрукты | 100 | Напиток витаминизированный | 120 |
|---|---------------|-----|--------|-----|---------------|-----|--------|-----|----------------------------|-----|

обед

| | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|------------------------|-----|-------------------------------------|-----|---|----------|--------------------------------------|-------|
| 1 | Овощи свежие или консервированные | 30 | Икра кабачковая | 30 | Овощи свежие или консервированные | 30 | Овощи свежие или консервированные | 30 | Овощи свежие или консервированные | 30 |
| 2 | Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками | 180/6/20 | Лапша домашняя | 180 | Суп из овощей со сметаной и зеленью | 180 | Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками и сметаной | 180/20/8 | Борщ со сметаной | 180/4 |
| 3 | Печень по-строгановски | 50/50 | Птица отварная | 60 | Котлета рыбная "Любительская" | 60 | Жаркое по-домашнему | 120/30 | Тефтели из говядины с красным соусом | 40/40 |
| 4 | Каша гречневая вязкая | 120 | Картофельное пюре | 120 | Рис отварной | 120 | Компот из сухофруктов | 150 | Картофель отварной | 120 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 150 | Кисель плодово-ягодный | 150 | Компот из свежих яблок | 150 | Хлеб ржаной | 25 | Кисель из сока | 150 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной | 25 | Хлеб ржаной | 25 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб ржаной | 25 |

полдник

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|-------|--------------------|-----|--------------------|-----|----------------------|-----|--|-------|
| 1 | Вареники ленивые с молочным соусом | 60/10 | Пудинг манный | 100 | Омлет натуральный | 120 | Лапшевник из творога | 100 | Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом | 90/10 |
| 2 | Печенье | 35 | Молочная продукция | 150 | Булочка домашняя | 50 | Молочная продукция | 130 | Чай с сахаром | 150 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | | | Молочная продукция | 130 | | | Зефир | 35 |
| | | | | | Хлеб ржаной | 25 | | | | |



Утверждено и согласовано управлением
Роспотребнадзора по Тамбовской области

ПЛАН-МЕНЮ

для МБДОУ с 8 -10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

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 "Геркулесовая" жидкая | 200 | Каша молочная манная с маслом | 200/4 | Каша молочная пшениная (Жидкая) | 180 | Плов фруктовый | 120 |
| 2 | Масло сливочное | 7 | Масло сливочное | 7 | Сыр | 7 | Масло сливочное | 7 | Масло сливочное | 7 |
| 3 | Сыр | 7 | Кофейный напиток с молоком | 180 | Чай с молоком | 150 | Какао с молоком | 150 | Сыр | 7 |
| 4 | Какао с молоком | 180 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | Кофейный напиток с молоком | 180 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | | | Масло сливочное | 7 | | | Хлеб пшеничный | 40 |

2ой завтрак

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

обед

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|--------------------------|---------|---|----------|-----------------------------------|-------|---|----------|
| 1 | Овощи свежие или консервированные | 60 | Суп гороховый с гренками | 200/8 | Овощи свежие или консервированные | 60 | Овощи свежие или консервированные | 60 | Овощи свежие или консервированные | 60 |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | Голубцы ленивые | 216/7/5 | Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и сметаной | 200/30/8 | Суп картофельный с клецками | 200 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками и сметаной | 200/15/6 |
| 3 | Рыба отварная под маринадом | 60/60 | Компот из кураги | 180 | Котлета из птицы | 80 | Азу из говядины | 50/50 | Шницель паровой | 70 |
| 4 | Картофельное пюре | 130 | Хлеб ржаной | 37 | Картофельное пюре | 130 | Каша гречневая | 130 | Макароны отварные | 130 |
| 5 | Компот из чернослива | 180 | | | Компот из свежих яблок | 180 | Кисель плодоваягодный | 180 | Компот из сухофруктов | 180 |
| 6 | Хлеб ржаной | 37 | | | Хлеб ржаной | 37 | Хлеб ржаной | 37 | Хлеб ржаной | 37 |

полдник

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-------------------|--------|------------------------------------|--------|--------------------|-----|---|--------|
| 1 | Запеканка из творога с соусом молочным (сладким) | 100 | Оладьи с повидлом | 100/15 | Сырники с соусом сметанным сладким | 100/20 | Омлет натуральный | 130 | Пудинг творожно -яблочный с молочным соусом | 120/20 |
| 2 | Молочная продукция | 150 | Молоко | 180 | Молочная продукция | 150 | Молочная продукция | 180 | Чай с лимоном | 180/6 |
| 3 | Булочка домашняя | 50 | | | | | Хлеб пшеничный | 40 | | |

ПЛАН-МЕНЮ



Утверждено и согласовано управлением
Роспотребнадзора по Тамбовской области

для МБДОУ с 8 -10,5 часовым 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 | Вермишель молочная | 160 | Каша молочная "Дружба" | 150 | Каша гречневая с молоком | 200 | Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая | 200 | Каша молочная рисовая (жидкая) | 200 |
| 2 | Масло сливочное | 7 | Масло сливочное | 7 | Масло сливочное | 7 | Масло сливочное | 7 | Кофейный напиток | 150 |
| 3 | Сыр | 7 | Чай с молоком и сахаром | 200 | Кофейный напиток | 180 | Какао с молоком | 180 | Хлеб пшеничный | 40 |
| 4 | Какао с молоком | 180 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | Сыр | 7 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | | | Сыр | 7 | Яйцо | | | |

| 2ой завтрак | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|-----|--------|-----|---------------|-----|--------|-----|----------------------------|-----|
| 1 | Сок фруктовый | 180 | Фрукты | 120 | Сок фруктовый | 180 | Фрукты | 120 | Напиток витаминизированный | 180 |

| обед | | | | | | | | | | |
|------|--|----------|------------------------|-----|-------------------------------------|---------|---|----------|--------------------------------------|-------|
| 1 | Овощи свежие или консервированные | 60 | Икра кабачковая | 60 | Овощи свежие или консервированные | 60 | Овощи свежие или консервированные | 60 | Овощи свежие или консервированные | 60 |
| 2 | Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками | 200/6/30 | Лапша домашняя | 200 | Суп из овощей со сметаной и зеленью | 200/4/3 | Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками и сметаной | 200/30/8 | Борщ со сметаной | 200/8 |
| 3 | Печень по-строгановски | 60/60 | Птица отварная | 80 | Котлета рыбная "Любительская" | 80 | Жаркое по-домашнему | 130/40 | Тефтели из говядины с красным соусом | 50/50 |
| 4 | Каша гречневая вязкая | 120 | Картофельное пюре | 130 | Рис отварной | 130 | Компот из сухофруктов | 180 | Картофель отварной | 100/5 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 180 | Кисель плодово-ягодный | 150 | Компот из свежих яблок | 180 | Хлеб ржаной | 37 | Кисель из сока | 180 |
| 6 | Хлеб ржаной | 37 | Хлеб ржаной | 37 | Хлеб ржаной | 37 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб ржаной | 37 |

| полдник | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------------|-------|--------------------|-----|-------------------|-----|----------------------|-----|--|--------|
| 1 | Вареники ленивые с молочным соусом | 70/10 | Пудинг манный | 100 | Омлет натуральный | 120 | Лапшевник из творога | 100 | Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом | 130/20 |
| 2 | Печенье | 35 | Молочная продукция | 150 | Булочка домашняя | 50 | Молочная продукция | 150 | Чай с сахаром | 150 |
| 3 | Чай с сахаром | 130 | | | Хлеб ржаной | 37 | | | Зефир | 35 |