

Утверждено:

Исполнитель от 29.10.2020 г. №284
 Заведующий кафедрой Музыковедения



Таблица ПЛАН-МЕНЮ
 зимне-весенний период

для МБДОУ с 10.5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

5 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	завтрак	3
1	Каша молочная кукурузная (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)
6	Апельсин	.050
1	2-ой завтрак	
1	Сок яблочный	.150
2	Маршмелад	.015
1	обед	
1	Сельдь с луком и маслом	.060
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	.250/10
3	Биточки говяжьи и паровые	.070
4	Макаронны отварные	.120
5	Кисель из сока	.180
6	Хлеб ржаной	.045
1	уплотненный полдник	
1	Сырники с соусом сметанным сладким	.130 (100/30)
2	Морковь тушенная с яблоками	.090
3	Кефир с сахаром	.180/5
4	Хлеб пшеничный	.030

4 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	завтрак	3
1	Каша молочная пшеничная (жидкая)	.170
2	Яйцо вареное	.040 (1шт)
3	Масло сливочное	.007
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Какао на молоке	.180
6	Груши	.050
1	2-ой завтрак	
1	Кисель плодовоягодный	.150
2	Печенье	.025
1	обед	
1	Икра морковная	.060
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	.250/15
3	Оладьи из печени	.060
4	Капуста тушенная	.150
5	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)
6	Хлеб ржаной	.045
1	уплотненный полдник	
1	Котлеты рыбные любительские	.080
2	Картофельное пюре	.130
3	Яблоки печеные	.065
4	Ряженка с сахаром	.180/5
5	Хлеб пшеничный	.030

3 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	завтрак	3
1	Каша молочная манная (жидкая)	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Хлеб пшеничный	.030
4	Кофейный напиток на молоке	.180
5	Чай с молоком	.180
6	Груши	.050
1	2-ой завтрак	
1	Сок виноградный	.150
2	Гриники	.025
1	обед	
1	Икра кабачковая	.060
2	Суп лапша домашняя на курином бульоне	.250
3	Куры отварные	.050
4	Овощи тушенные в соусе	.150
5	Компот из кураги	.180
6	Хлеб ржаной	.045
1	уплотненный полдник	
1	Рыба жареная под маринадом	.100 (50/50)
2	Картофельное пюре с зелеными горошком	.130
3	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)
4	Ватрушка с повидлом	.035
5	Хлеб пшеничный	.030

2 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	завтрак	3
1	Каша геркулесовая (вязкая)	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)
6	Зефир	.025
1	2-ой завтрак	
1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150
2	Груши	.100
1	обед	
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	.060
2	Щи из свежей капусты со сметаной	.250/10
3	Шницель паровой	.070
4	Свекла тушенная в белом соусе	.120
5	Компот из сухофруктов	.180
6	Хлеб ржаной	.045
1	уплотненный полдник	
1	Суфле куриное	.050
2	Рагу из овощей	.120
3	Булочка "Веснушка"	.050
4	Снежок	.180
5	Хлеб пшеничный	.030

1 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	завтрак	3
1	Каша молочная гречневая (жидкая)	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Кофейный напиток на молоке	.180
1	2-ой завтрак	
1	Сок абрикосовый	.150
2	пряник	.025
1	обед	
1	Помидоры соленные	.060
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	.250
3	Гуляш из свинины	.125 (050/75)
4	Картофель в молоке	.150
5	Чай с сахаром	.190 (180/10)
6	Хлеб ржаной	.045
1	уплотненный полдник	
1	Пудинг творожный со сметаной	.115 (100/15)
2	Пирожки печеные с яблоками	.040
3	Йогурт	.180
4	Хлеб пшеничный	.025
5	Банан	.080

Таблица ПЛАН-МЕНЮ
зимне-весенний период
для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

6 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	
		2	3
завтрак			
1	Сосиски отварные	.060	
2	Омлет запеченый с сыром	.115	
3	Масло сливочное	.007	
4	Хлеб пшеничный	.035	
5	Какао на молоке	.180	
2-ой завтрак			
1	Сок яблочный	.150	
2	Яблоки	.090	
обед			
1	Икра тыквенная	.060	
2	Щи по-уральски со сметаной	.250/10	
3	Тефтели из говядины с красным соусом	.155 (80/75)	
4	Рагу из овощей	.150	
5	Кисель из сока	.180	
6	Хлеб ржаной	.045	
уплотненный полдник			
1	Пудинг творожный с яблоками и джемом	.130 (100/30)	
2	Ряженка с сахаром	.180/5	
3	Хлеб пшеничный	.030	
4			

7 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	
		2	3
завтрак			
1	Каша молочная манная (жидкая)	.200	
2	Масло сливочное	.007	
3	Хлеб пшеничный	.035	
4	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)	
5	Апельсин	.080	
2-ой завтрак			
1	Сок персиковый	.150	
2	Вафли с фруктовой начинкой	.025	
обед			
1	Отулец соленный	.060	
2	Рассольник домашний со сметаной	.250/10	
3	Плов из птицы	.175 (120/55)	
4	Компот из кураги	.180	
5	Хлеб ржаной	.045	
уплотненный полдник			
1	Салат из вареных овощей	.060	
2	Белип	.080	
3	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)	
4	Булочка Домашняя	.040	
5	Хлеб пшеничный	.030	

8 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	
		2	3
завтрак			
1	Каша геркулесовая (вязкая)	.200	
2	Масло сливочное	.007	
3	Сыр	.008	
4	Хлеб пшеничный	.030	
5	Какао с молоком	.180	
6	Груши	.050	
2-ой завтрак			
1	Йогурт	.180	
2	Зефир	.040	
обед			
1	Салат из картофеля с зеленым горошком	.060	
2	Суп картофельный с пшеном	.250	
3	Котлета Здоровье	.070	
4	Капуста тушеная	.150	
5	Компот из изюма	.180	
6	Хлеб ржаной	.045	
уплотненный полдник			
1	Суфле из рыбы	.070	
2	Картофель отварной	.140/4	
3	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)	
4	Пирожки печеные с яблоками	.040	
5	Хлеб пшеничный	.025	

9 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	
		2	3
завтрак			
1	Каша молочная перловая жидкая	.200	
2	Масло сливочное	.007	
3	Сыр	.008	
4	Хлеб пшеничный	.030	
5	Кофейный напиток на молоке	.180	
2-ой завтрак			
1	Сок апельсиновый	.150	
2	Банан	.100	
обед			
1	Помидоры соленные	.060	
2	Борщ с фасолью и сметаной	.250/10	
3	Печень тушеная в соусе	.120 (60/60)	
4	Макаронные отварные	.150	
5	Чай с сахаром	.190 (180/10)	
6	Хлеб ржаной	.045	
уплотненный полдник			
1	Икра кабачковая	.060	
2	Биточки из птицы паровые	.050	
3	Котлеты овощные	.100	
4	Булочка "Осенняя"	.050	
5	Зефир с сахаром	.180/5	
6	Хлеб пшеничный	.025	

10 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	
		2	3
завтрак			
1	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	.130 (90/45)	
2	Масло сливочное	.007	
3	Хлеб пшеничный	.030	
4	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)	
5	Яблоки	.100	
2-ой завтрак			
1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150	
2	Маршмелад	.025	
обед			
1	Винегрет овощной	.060	
2	Суп картофельный с горохом	.250	
3	Шницель паровой	.070	
4	Картофельное пюре	.150	
5	Компот из сушеных яблок	.180	
6	Хлеб ржаной	.045	
уплотненный полдник			
1	Салат "Мозаика"	.060	
2	Фришадельки рыбные в молочном соусе	.120 (80/40)	
3	Ватрушка с повидлом	.035	
4	Ряженка с сахаром	.180/5	
5	Хлеб пшеничный	.025	

Таблица ПЛАН-МЕНЮ
зимне-весенний период
для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

11 день			12 день			13 день			14 день			15 день		
№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
завтрак			завтрак			завтрак			завтрак			завтрак		
1	Вермишель молочная	.200	1	Каша молочная "Дружба"	.200	1	Каша молочная пшеничная (жидкая)	.200	1	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом	.204 (200/4)	1	Пудинг творожный с яблоками и джемом	.150 (120/30)
2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007	2	Яйцо вареное	.040 (1шт)	2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008	3	Сыр	.008	3	Масло сливочное	.007	3	Сыр	.008	3	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)
4	Кофейный напиток с молоком	.180	4	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)	4	Кофейный напиток с молоком	.180	4	Какао с молоком	.180	4	Хлеб пшеничный	.030
5	Хлеб пшеничный	.030	5	Хлеб пшеничный	.035	5	Хлеб пшеничный	.032	5	Хлеб пшеничный	.035	5	Апельсин	.070
6	Печенье	.025												
2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак		
1	Сок персиковый	.150	1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150	1	Сок персиковый	.150	1	Раженка с сахаром	.150/7	1	Сок виноградный	.150
2	Апельсин	.100	2	Груши	.080	2	Вафли с фруктовой начинкой	.025	2	Мармелад	.015	2	Праники	.025
обед			обед			обед			обед			обед		
1	Отурец соленый	.060	1	Салат из вареных овощей	.060	1	Салат из свежкл с р/маслом	.060	1	Икра морковная	.060	1	Салат "Здоровье"	.060
2	Борщ (без капусты)	.250	2	Суп картофельный с клецками	.250	2	Щи из свежей капусты	.250	2	Рассольник ленинградский	.250	2	Суп крестьянский с пшеном	.250
3	Котлеты, запеченные с молочным соусом	.100 (70/30)	3	Биточки говяжьи паровые	.070	3	Куры тушеные в соусе	.150 (80/70)	3	Бефстроганов из отварного мяса	.120 (60/50/10)	3	Оладьи из пчени	.070
4	Курица тушеная	.150	4	Капуста тушеная	.150	4	<i>Картофельное пюре</i>	.120	4	Макарон запеченные с яйцом	.135	4	Овощи припущенные в молочном соусе	.150
5	Чай с сахаром	.180	5	Компот из сухофруктов	.180	5	Чай с сахаром	.190 (180/10)	5	Кисель плодовоягодный	.180	5	Компот из кураги	.180
6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник		
1	Повидоры соленые	.060	1	Икра тыквенная	.060	1	Икра кабачковая	.060	1	Зразы из творога с изюмом	.100	1	Отурец соленый	.040
2	Колбаса отварная	.060	2	Рыба, запеченная в омлете	.080	2	Тефтели рыбные с соусом	.100 (70/30)	2	Морковь тушеная с яблоками	.090	2	Котлеты рыбные (паровые)	.060
3	Рис с овощами	.100/3	3	Йогурт	.180	3	Картофельное пюре	.120	3	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)	3	Картофель отварной	.140/3
4	Ватрушка с творогом	.065	4	Пирожки печеные с яблоками	.040	4	Кефир с сахаром	.180/10	4	Хлеб пшеничный	.030	4	Бифидок с сахаром	.180/5
5	Кисель из сока	.180	5	Хлеб пшеничный	.030	5	Яблочки	.100	5	Банан	.060	5	Хлеб пшеничный	.025
6	Хлеб пшеничный	.025	6	Хлеб пшеничный	.030	6	Хлеб пшеничный	.030	6	Хлеб пшеничный	.030	6	Хлеб пшеничный	.025

Таблица ПЛАН-МЕНЮ
зимне-весенний период

для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

16 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	завтрак	3
1	Каша молочная "Дружба"	.200
2	Масло сливочное	.007
3	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)
4	Хлеб пшеничный	.025

17 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	завтрак	3
1	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	.200/4
2	Масло сливочное	.007
3	Какао на молоке	.180
4	Хлеб пшеничный	.035
5	Апельсин	.080

18 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	завтрак	3
1	Каша геркулесовая (вязкая) с изюмом и маслом	.200/5
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.010
4	Кофейный напиток на молоке	.180
5	Хлеб пшеничный	.030

19 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	завтрак	3
1	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	.203 (200/3)
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008
4	Какао на молоке	.180
5	Хлеб пшеничный	.030
6	Конфеты	.035 (1шт)

20 день

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	завтрак	3
1	Запеканка из творога с соусом молочным (спладким)	.150 (100/50)
2	Масло сливочное	.007
3	Кофейный напиток на молоке	.180
4	Хлеб пшеничный	.030

2-ой завтрак

1	Сок яблочный	.150
2	Печенье	.015
обед		
1	Салат "Мозаика"	.060
2	Суп из овощей	.250
3	Азу из говядины с картофелем	.200
4	Чай с сахаром	.190 (180/10)
5	Хлеб ржаной	.045

2-ой завтрак

1	Сок абрикосовый	.150
2	Вафли с фруктовой начинкой	.025
обед		
1	Салат из вареных овощей	.060
2	Суп гороховый с грибами	.250/20
3	Котлета из птицы	.070
4	Капуста тушеная	.150
5	Компот из чернослива	.180
6	Хлеб ржаной	.045

2-ой завтрак

1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150
2	Груши	.100
обед		
1	Оурец соленый	.060
2	Щи из свежей капусты	.250
3	Рулет мясной с луком и яйцом	.070
4	Макароны отварные с овощами	.115
5	Компот из сухофруктов	.180
6	Хлеб ржаной	.045

2-ой завтрак

1	Сок персиковый	.150
2	Апельсин	.100
обед		
1	Винегрет овощной	.060
2	Суп картофельный с рисом	.250
3	Фрикадельки из кур	.070
4	Картофельное пюре	.150
5	Чай с сахаром	.190 (180/10)
6	Хлеб ржаной	.045

2-ой завтрак

1	Бифидок	.180
2	Печенье	.015
обед		
1	Икра тыквенная	.060
2	Борщ (без картофеля) со сметаной	.250/5
3	Печень говяжья по-строгановски	.100 (50/50)
4	Макароны запеченные с яйцом	.115
5	Кисель из сока	.180
6	Хлеб ржаной	.045

уплотненный полдник

1	Запеканка морковно-творожная со сметаной	.145 (130/15)
2	Пирожки печеные с яблоками	.050
3	Кефир	.180
4	Банан	.100
5	Хлеб пшеничный	.020

уплотненный полдник

1	Салат из свежки с сыром	.060
2	Рыба припущенная	.050
3	Картофель отварной	.150/5
4	Ватрушка с повидлом	.055
5	Ряженка	.180
6	Хлеб пшеничный	.020

уплотненный полдник

1	Икра кабачковая	.060
2	Суфле рыбное паровое	.055
3	Вареники "ленивые"	.050
4	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)
5	Хлеб пшеничный	.025

уплотненный полдник

1	Голубцы ленивые в соусе	.210 (160/50)
2	Яйцо вареное	.040 (1шт)
3	Ряженка с сахаром	.180/10
4	Хлеб пшеничный	.025

уплотненный полдник

1	Котлеты рыбные (паровые)	.060
2	Рагу из овощей	.150
3	Булочка молочная	.050
4	Чай с сахаром	.190 (180/10)
5	Хлеб пшеничный	.025
6	Банан	.100