

Перспективное меню

в МБДОУ г. Обнинска на 2025 год для детей от 1.5 до 3 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Муравушка»

Пустовалова С.С.



Прием пищи	Блюдо	Выход гр
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак 1	Каша манная молочная	130
	Кофейный напиток	150
	Печенье	15
	Сыр твердый порционно	10
Завтрак 2	Сок	120
	Салат из отварной свеклы	50
Обед	Суп лапша домашняя	150
	Картофель тушеный с курицей	150
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета мясная ,макароны отварные	60\100
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный ,Банан	150\30\100
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак 1	Вермишель молочная	130
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный, масло	150
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
Обед	Щи из свежей капусты	150
	Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный	150\50
	Н-к лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники со сгущенным молоком	100/25
	Чай	150
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак1	Омлет, зеленый горошек	130
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30
2й завтрак	Ряженка, мармелад	130\15
Обед	Суп гороховый	150
	Котлета куриная с картофельным пюре	60\100
	Напиток клюквенный	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Тефтели рыбные с рисом припущенным	60\100
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	150\30
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак1	Каша гречневая молочная	100\25
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный , масло сливочное , сыр	30\5\10
Завтрак2	Йогурт	100
Обед	Рассольник ленинградский	150

	Капуста тушеная с рубленным мясом	150
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пудинг творожный двухслойный, соус клюквенный	150
	Чай с сахаром	150
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак1	Драчена, салат из кукурузы	150
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
2й з-к	снежок	120
Обед	Суп рыбный	150
	Котлета мясная , свекла тушеная в сметане	60\100
	Компот из изюма	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша геркулесовая молочная Булочка домашняя	
	Чай	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак1	Каша пшеничная молочная	130
	Чай с сахаром	150
	Печенье, сыр	10\15
Завтрак 2	сок	100
	Бульон куриный с гренками	150
	Плов из отварной курицы салат из свеклы	150\50
	Компот из с\ф	150
	хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Кнели мясные	60
	Капуста тушеная Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный Яблоко	
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак1	Каша геркулесовая молочная	130
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
обед	Борщ сибирский со сметаной	150
	Биточки мясные с картофелем пюре	60\100
	Напиток лимонный, хлеб ржаной	150\40
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вареники ленивые со сгущенным молоком	100/25
	Чай, хлеб пшеничный	150\30
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак1	Вермишель молочная	130
	Какао на молоке, хлеб, масло, сыр	150
2й з-к	Снежок	150
Обед	Рассольник со сметаной	150

	Голубцы ленивые	100
	Компот из с свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюдо ужина	Омлет натуральный, пюре овощное Чай с сахаром, хлеб пшеничный	100\100 150\30
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30
Завтрак2	Йогурт	150
Обед	Свекольник со сметаной	150
	Тефтели из мяса говядины с гречей	60\100
	Компот из чернослива	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюдо ужина	Пудинг рыбный с картофельным пюре Чай, хлеб	80\100 150\30
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак1	Драчена , салат из зеленого горошка	150\50
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5
2 з-к	Ряженка	120
Обед	Суп рыбный	150
	Шницель куриный с макаронами	130\50
	Хлеб ржаной	40
	Кисель	150
уплотненный полдник с включением блюдо ужина	Каша гречневая молочная Чай с сахаром , булочка домашняя	
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак1	Каша Дружба молочная	150
	Чай	150
	печенье, сыр порционно	10\15
Завтрак2	Сок	100
	Салат из свеклы	50
Обед	Суп картофельный с мучными клецками	150
	Гуляш из отварных кур , рис припущенный	50\100
	Напиток из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюдо ужина	Омлет с картофелем Чай с сахаром, хлеб пшеничный Банан	130 150\30\200
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110\25
	Кофейный напиток, хлеб, масло сливочное	150

Обед	Суп фасоловый	150
	Запеканка капустная с мясом	180
	Напиток лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вермишель молочная, яйцо отварное Чай с сахаром, печенье	130\50 150
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак1	Каша геркулесовая молочная	130
	Какао на молоке хлеб пшеничный	150\30
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное, сыр	5\10
завтрак 2	Ряженка мармелад	100
Обед	Суп рыбный	150
	Картофель по домашнему	150
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник включением блюд ужина	Фрикадельки из филе кур с гречей Чай с сахаром хлеб пшеничный	70\100 150
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак1	Каша пшенная молочная	130
	Кофейный напиток, масло	150
	Хлеб пшеничный	30\5
2й Завтрак	Йогурт	130
	Рассольник со сметаной	150
	Голубцы ленивые	150
	Компот из с\ф	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд полдника	Запеканка творожная с рисом, соус сладкий Яблоко Чай, хлеб	130\50\100 150\30
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак1	Драчена, кукуруза	100\50
	Хлеб пшеничный	30
	Какао на молоке, масло сливочное	150
2й з-к	Снежок	150
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150
	Котлета рыбная с картофельным пюре	60\100
	Кисель	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша манная молочная Булочка домашняя Чай с сахаром	130\90 150\30
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак	Каша Дружба молочная	150
	Чай, печенье, сыр	150\15\15
2й завтрак	Сок	100
	Суп картофельный с вермишелью	150

	Картофель тушеный с курицей	150
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	50
	Напиток из изюма хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет с тушеной капустой Чай, хлеб пшеничный . Яблоко	100\100 150\30\100
<b>ВТОРНИК</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110\25
Завтрак	Кофейный напиток, хлеб, масло	150\30\5
2й завтрак	Сок	100
Обед	Свекольник со сметаной	150\5
	Ежики домашние, зеленый горошек	100\50
	Напиток лимонный Хлеб ржаной	150\30
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вермишель молочная Яйцо отварное, сыр Чай, хлеб.	130\50\10 150
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак	Каша манная молочная	130
	Какао на молоке, хлеб пшеничный, масло сливочное	150\30\5
2й завтрак	Снежок	100
Обед	Суп пюре гороховый с гречками	150
	Котлета мясная с картофельным пюре, хлеб ржаной	70\100\30
	Компот из свежих яблок	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Плов из отварной курицы Салат из свеклы Чай, хлеб	150\50 150\30
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак	Вермишель молочная	130
	Кофейный напиток, хлеб, масло	150\30\5
2й завтрак	Йогурт	120
Обед	Суп рыбный	150
	Голубцы любительские	150
	Кисель	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники со сгущенным молоком Чай, хлеб	130\25 150\30
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак	Драчена с зеленым горошком	100\50
	Какао напиток, хлеб пшеничный	150\30
2й завтрак	Сок	100
Обед	Борщ со сметаной	150\5
	Шницель рыбный с картофельным пюре, хлеб	60\100\30
	Компот из изюма	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша рисовая молочная Яблоко Чай,хлеб пшеничный	130\100 150\

Перспективное четырехнедельное меню на осенне – зимний период  
 в МБДОУ г. Обнинска на 2025 год, для детей в возрасте от 3-7 лет  
 Заведующий МБДОУ «Муравушка» Пустовалова С.С.



Прием пищи	Блюдо	Выход гр
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак 1	Каша манная молочная	150
	Кофейный напиток	150
	Печенье	30
	Сыр твердый порционно	15
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Салат из отварной свеклы	50
	Суп лапша домашняя на к\б	200
	Картофель тушеный с курицей	200
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Упл. полдник	Котлета мясная	70
	Макароны отварные	130
	Чай с сахаром, Хлеб пшеничный. Банан	180 \30\200
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак 1	Вермишель молочная	150
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный, масло	150
Завтрак 2	Напиток из шиповника	120
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200\5
	Запеканка картофельная с мясом( свинины)	200
	Соус сметанный	50
	Напиток лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Упл. полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	125\25
	Чай, хлеб	180\30
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак 1	Омлет с зеленым горошком	110\50
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло	30\5
Завтрак 2	Ряженка, мармелад	150\15
Обед	Суп гороховый	200
	Котлета куриная	70
	с картофельным пюре	150
	Н-к клюквенный	150
	Хлеб ржаной	40
Упл. полдник	Рыба запеченная под молочным соусом	70\50
	с рисом припущенным	130
	Чай с сахаром! Хлеб пшеничный	180\90\30
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	150
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный , масло сливочное, сыр	30\5\15

Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200
	Капуста тушеная с мясом	230
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Упл полдник	Пудинг творожный двухслойный	140
	соус клюквенный	50
	Чай с сахаром	180
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак1	Драчена, салат из кукурузы	125\50
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30
2й з-к	Снежок	180
Обед	Суп рыбный из горбуши	250
	Котлета мясная из ( свинины)	70
	свекла тушеная в сметане	150
	Компот из изюма	180
	Хлеб ржаной	40
Упл полдник	Каша геркулесовая молочная Булочка домашняя	150\100
	Чай,	180
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак1	Каша пшенная молочная	150
	Чай с сахаром	150
	Печенье	15
	Сыр порционно	15
2й Завтрак	Сок	
Обед	Салат из отварной свеклы	50
	Бульон куриный с гренками	200
	Плов из отварной куры	200
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Упл. полдник	Капуста тушеная с мясом ( свинина)	250
	Чай с лимоном и сахаром, хлеб пшеничный Яблоко	180\10\100
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак1	Каша геркулесовая молочная	150
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
обед	Борщ сибирский со сметаной	200\5
	Биточки мясные, пюре картофельное	70\130
	Напиток лимонный, хлеб ржаной	150\40
Упл полдник	Вареники со сгущенным молоком Чай, хлеб	150\25\180
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак1	Вермишель молочная	200
	Какао- напиток на молоке	180
	Хлеб пшеничный, масло, сыр	30\5\5
Завтрак2	Снежок	150
Обед	Рассольник со сметаной	200\5
	Голубцы ленивые ( свинина)	200
	Компот из свежих яблок. Хлеб ржаной	150
		40

полдник	Омлет ,винегрет (100)	110\100
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	30
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	125\50
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло	30\5
Завтрак2	Йогурт	150
Обед	Свекольник со сметаной	250
	Тефтели из мяса говядины с гречей	70\130
	Компот из чернослива	150
	Хлеб ржаной	40
Упл полдник	Пудинг рыбный с картофельным пюре	110\150
	Чай с сахаром , хлеб	180
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак1	Драчена	125
	салат из зеленого горошка	50
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный масло сливочное.	30\5
2 з-к	Ряженка	150
Обед	Суп рыбный	250\30
	Шницель куриный с макаронами	70\130
	Хлеб ржаной	40
	Кисель	150
Упл. полдник	Каша гречневая молочная Пирожок с яблоками ,Чай	150\100\180
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак1	Каша Дружба молочная	150
	Чай с сахаром	150
	печенье, сыр порционно	15
Завтрак2	Сок	100
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	50
	Суп картофельный с мучными клецками	200
	Гуляш из отварной кури, рис припущенный	50.50.130
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Омлет запеченный с отварным картофелем	70\150
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный Банан	180\30\200
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	125\25
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
Завтрак2	Н=к из шиповника	120
Обед	Суп фасолевый	200
	Запеканка капустная со свининой, соус сметанный	230\50
	Напиток лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Макароны отварные с яйцом вареным	150\50
	Чай с сахаром , печенье	180\30
<b>СРЕДА</b>		



	Какао- напиток на молоке	150
	Хлеб пшеничный	30
Завтрак2	Масло сливочное, сыр, Ряженка, мармелад	5\15
Обед	Суп рыбный	150\30
	Картофель по домашнему	200
	Компот из свежих яблок	270\130
	Хлеб ржаной	150
Ужин	Фрикадельки из филе кур ,гречка отварная	40
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	70\80\130
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		180
Завтрак1	Каша пшенная молочная	150
	Кофейный напиток, масло, хлеб пшеничный	150\5
2й Завтрак	Йогурт фруктовый	150
	Рассольник со сметаной	
	Голубцы ленивые	230
	Компот из с\ф	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Запеканка творожная с рисом соус сладкий Яблоко	170\50\100
	Чай, хлеб	180\30
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак1	Доачена кукуруза	125\50
	Хлеб пшеничный	30
	Какао-напиток на молоке	150
	Масло сливочное	5
2й з-к	Снежок	150
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200
	Котлета рыбная	70
	Пюре картофельное	130
	Кисель	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Каша манная молочная Ватрушка с творогом	150.100
	Чай с сахаром	180
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Затрак1	Каша Дружба молочная молочная	150
	Чай с сахаром	150
	Печенье	15
	Сыр порционно	15
Завтрак2	Сок	100
	Салат из отварной свеклы с огурцом	50
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200
	Картофель тушеный с курицей	180
	Напиток из изюма	150
	Хлеб ржаной	40
Упл полдник	Омлет с тушеной капустой ( 100гр)	110\100
	Чай сладкий хлеб пшеничный Яблоко	180\30\100
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200
	Кофейный напиток	150

Завтрак 2	Сок	100
Обед	Свекольник со сметаной	200
	Ежики домашние с зеленым горошком	130\50
	Напиток лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Упл полдник	Макароны отварные с яйцом	165
	Чай с сахаром Сыр хлеб пшеничный	180\30\15
<b>СРЕДА</b>		
	Каша манная молочная	150
	Какао- напиток на молоке, хлеб пшеничный, масло сливочное	150\30\5
Завтрак2	Снежок	100
Обед	Суп пюре гороховый с гренками	150\20
	Котлета с картофельным пюре	60\100
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Упл полдник	Плов из отварной курицы	150
	Салат из отварной свеклы с сол огурцом	50
	Чай с сахаром хлеб пшеничный	180\30
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак1	Вермишель молочная	150
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный масло	150\30
Завтрак2	Йогурт	150
Обед	Суп рыбный	200
	Голубцы любительские	150
	Кисель	150
		40
Упл полдник	Сырники со сгущенным молоком	150\25
	Чай с сахаром,, хлеб	180\30
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак1	Драчена с зеленым горошком	125\50
	Какао-напиток, хлеб	150\30\5
2йз-к	Сок	100
Обед	Борщ со сметаной	200\5
	Шницель рыбный с картофельным пюре	70\150
	Компот из изюма	150
Упл полдник	Каша рисовая молочная Чай. хлеб Яблоко	150\18030\100

ИСПОЛНИТЕЛЬ

Суксова Л.Д.