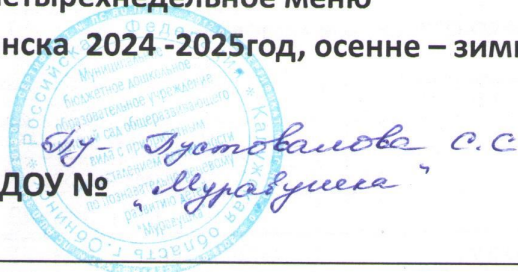


Перспективное четырехнедельное меню

в МБДОУ г. Обнинска 2024 -2025год, осенне – зимний период для детей от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №



Прием пищи	Блюдо	Выход гр
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак 1	Каша пшенная жидкая молочная	150
	Чай с сахаром	180
	Печенье	30
	Сыр твердый порционно	15
Завтрак 2	сок	120
Обед	Суп лапша домашняя	200
	Картофель тушеный с курицей ( курица 70)	150
	Напиток из изюма	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет с сосиской(40) , винегрет Чай с сахаром, хлеб пшеничный. Банан	100\100 30\180\200
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	150
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный, масло	150
Завтрак 2	Напиток из шиповника	120
Обед	Суп рыбный с горбушей	200
	<u>Голубцы любительские ( говядина)</u>	200
	Н-к лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники со сгущенным молоком Чай, хлеб	125\25 150\30
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак 1	Драчена, зеленый горошек	120\50
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло	30\5
Завтрак 2	Ряженка	150
Обед	Борщ сибирский из свежей капусты	200
	Котлета из свинины с макаронами ( мясо 59)	60\130
	Компот из свежих яблок ( яблоки 40)	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением	Тефтели рыбные с картофельным пюре Чай с сахаром, хлеб пшеничный	70\130\50 180\30

блюд ужина		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло	30\5\15
2 з-к	Сок	100
Обед	Суп гороховый с гренками	200
	Картофель по домашнему ( свинина)	200
	Кисель	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Плов из отварных кур Салат из свеклы с соленым огурцом Чай с сахаром, хлеб пшеничный	150\50 180\30
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак1	Каша Дружба молочная	150
	Какао на молоке, сыр порционно	150
	Хлеб пшеничный, масло	30
2й з-к	Снежок	120
Обед	Рассольник со сметаной	200
	Запеканка капустная из индейки (60)соус сметанный	70
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета рыбная с картофельным пюре Напиток шиповника хлеб	70\150
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак1	Каша манная молочная	150
	Кофейный напиток	150
	Печенье	15\15
Завтрак 2	сок	100
Обед	Бульон куриный с гренками	200
	Гуляш из отварной кури ( 70 гр) с рисом припущенным	50\50\130
	Напиток из клюквы	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сосиска отварная Картофель запеченный в сметанном соусе , салат из свеклы с соленым огурцом Чай с сахаром, хлеб пшеничный Яблоко	180
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак1	Каша гречневая молочная	150
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
обед	Суп рыбный с горбушей	200
	Голубцы ленивые	170\50
	Напиток лимонный, хлеб ржаной	60\120

Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вареники со сгущенным молоком Чай, хлеб.	120\25 180\30
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак1	Омлет. Кукуруза	100\50
	Какао на молоке, хлеб, масло	150
2й з-к	Снежок	150
Обед	Свекольник со сметаной	200
	Шницель куриный (60)	70
	с картофельным пюре (	130
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша рисовая молочная Яблоко ( 100) Чай с сахаром, бутерброд с маслом и сыром	150\50
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак1	Вермишель молочная	150
	Кофейный напиток, масло сыр порционно	150
	Хлеб пшеничный	30
Завтрак2	напиток из шиповника	120
Обед	Борщ со сметаной	200
	Биточки из минтая с картофельным пюре	70\130
	компот из чернослива	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пудинг творожный двухслойный соус клюквенный Чай, мармелад	120\50
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак1	Драчена, салат из зеленого горошка	120\50
	Какао на молоке хлеб пшеничный	150\30\5
	Ряженка	150
2 з-к	Суп картофельный с фасолью	200
Обед	Картофель по домашнему,( свинина) салат из свеклы с соленым огурцом	200
	Хлеб ржаной	40
	Кисель	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша геркулесовая молочная Булочка домашняя, чай с сахаром	150
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак1	Каша пшенная молочная Чай,,	150
	печенье, сыр порционно	150
завтрак 2	Напиток шиповника	15
	Суп с мучными клецками	120
Обед	Плов из отварных кур, салат из отварной свеклы	150\50

	Компот из сухих фруктов	50\50
	Хлеб ржаной	180
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сосиска отварная с тушеной капустой Чай с сахаром, хлеб пшеничный. банан	70\150 180\30\10
		30
<b>ВТОРНИК</b>	Вермишель молочная	
Завтрак1	Кофейный напиток, хлеб, масло	150
Завтрак 2	Н к из шиповника	150
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	120
	Ежики домашние со свининой (60), свекла в сметане (100гр)	200
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники запеченные со сгущенным молоком Чай с сахаром, хлеб	100\25 180\30
<b>СРЕДА</b>		150
Завтрак1	Омлет с сыром, кукуруза	150
	Какао, Хлеб пшеничный, масло	180\30\5
	Снежок	30
завтрак 2	Суп гороховый	100
Обед	Гуляш из отварных кур с картофельным пюре	200
	Кисель	180
	Хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша манная молочная Пирожок с яблоками Чай с сахаром	130\30 180\100
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	Пудинг творожный со сгущенным молоком (80)	
Завтрак1	Кофейный напиток	130
	Хлеб пшеничный	150
2й завтрак	Сок	150
	Рассольник со сметаной	150
Обед	Капуста тушеная со свининой	200
	Напиток лимонный	50\130
	Хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета куриная (50) с макаронами Чай, печенье	60\130 180\15
<b>ПЯТНИЦА</b>	Драчена, кукуруза	
Завтрак1	Хлеб пшеничный	120\50
	Какао на молоке	30

	Йогурт	150
1й з-к	Свекольник со сметаной	120
Обед	Гуляш из индейки(50) с гречей (50)	200
	Компот из сухофруктов	60\100
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Рыба припущенная в молочном соусе с картофельным пюре Чай, хлеб	70\130
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150
	Чай , печенье, сыр	180\30\15
2й завтрак	Сок	100
Обед	Бульон куриный с гренками	200\20
	Картофель тушеный с курицей	180
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	50
	Напиток из изюма Хлеб ржаной	150\40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сосиска отварная с макаронами) Чай, хлеб пшеничный, Яблоко	
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150
	Кофейный напиток, хлеб, масло	150\30\5
2й завтрак	Сок	100
Обед	Суп рыбный с горбушей	200
	Биточки мясные из свинины с тушеной капустой	65\130
	Напиток лимонный	150
	хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вареники ленивые со сгущенным молоком Чай, хлеб	125\25 180
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак	Омлет, кукуруза	100\50
	Какао на молоке, хлеб пшеничный, масло сливочное	150\30\5
2 завтрак	Йогурт	150
Обед	Суп пюре гороховый на к\б с гренками	200
	Гуляш из отварных кур с макаронами	70\130\40
	Компот из свежих яблок	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Шницель рыбный с , картофельное пюре, огурец Напиток шиповника, хлеб	70\130 180\30
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100\25

	Кофейный напиток, хлеб	150\30
2 завтрак	Сок	120
Обед	Рассольник со сметаной	200
	Фрикадельки из говядины в молочном соусе с гречей	70\50\130
	Кисель	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета куриная с картофельным пюре Чай, мармелад	150.50 180\15
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак	Драчена с зеленым горошком	125\50
	Какао напиток, хлеб пшеничный	150\30
2й завтрак	Ряженка	100
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200\20
	Тефтели рыбные( срисом )с картофельным пюре, хлеб	70\130
	Компот из сухофруктов	150
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша пшенная молочная Ватрушка с творогом Чай	150\100 150

Составил технолог

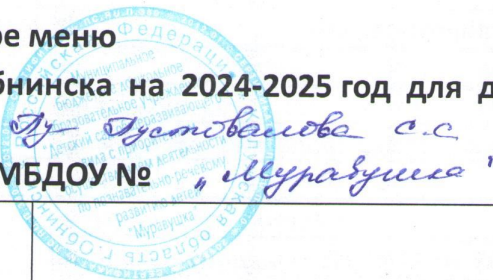
Суксова Л.Д

**Перспективное меню**

в МБДОУ г. Обнинска на 2024-2025 год для детей от 1.5 до 3 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №



Прием пищи	Блюдо	Выход гр
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак 1	Каша пшенная жидкая молочная	130
	Чай с сахаром	150
	Печенье	15
	Сыр твердый порционно	10
Завтрак 2	сок	120
Обед	Суп лапша домашняя	150
	Картофель тушеный с курицей	120
	Напиток из изюма	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет, пюре овощное Чай с сахаром, хлеб пшеничный ,Банан	100\50 150\30\100
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	130
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный, масло	150
Завтрак 2	Напиток из шиповника	120
Обед	Суп рыбный с горбушей	150
	Голубцы любительские	150
	Н-к лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники со сгущенным молоком (творог70) Чай	100/25 150
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак 1	Драчена, зеленый горошек	130
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30
2й завтрак	Ряженка	150
Обед	Борщ сибирский из свежей капусты	150
	Котлета из свинины с макаронами	60\100
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Тефтели рыбные с картофельным пюре Чай с сахаром, хлеб пшеничный	60\100 150\30
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак 1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100\25

	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный , масло сливочное , сыр	30\5\10
Завтрак2	Сок	100
Обед	Суп гороховый с гренками	150
	Картофель по домашнему	150
	Кисель	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Плов из отварных кур Салат из свеклы Чай с сахаром, хлеб пшеничный	150 150\30
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак1	Каша Дружба молочная	150
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
2й з-к	снежок	120
Обед	Рассольник со сметаной	150
	Запеканка капустная соус сметанный	150\50
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета рыбная с картофельным пюре Напиток из шиповника, хлеб	60\100 150\30
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак1	Каша манная молочная	130
	Кофейный напиток	150
	Печенье, сыр	10\15
Завтрак 2	сок	100
	Бульон куриный с гренками	150
	Гуляш из отварной курицы с рисом припущенным	50\100
	Напиток из клюквы	150
	хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Кнели мясные	60
	Картофель запеченный в сметанном соусе, салат из свеклы Чай с сахаром, хлеб пшеничный	130\50 150\30
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак1	Каша гречневая молочная	130
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
обед	Суп рыбный с горбушей	150
	Голубцы ленивые	150
	Напиток лимонный, хлеб ржаной	150\40
уплотненный полдник с	Вареники ленивые со сгущенным молоком Чай, хлеб пшеничный	100/25 150\30



включением блюдо ужина		
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак1	Омлет, кукуруза	100\50
	Какао на молоке, хлеб, масло	150
2й з-к	Снежок	150
Обед	Свекольник со сметаной	150
	Шницель куриный (50)	60
	с картофельным пюре	100
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюдо ужина	Каша рисовая молочная Яблоко Чай с сахаром, хлеб пшеничный, масло , сыр	130\100 150\30\5\10
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак1	Вермишель молочная	130
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30
Завтрак2	напиток из шиповника	150
Обед	Борщ со сметаной	200
	Биточки из минтая картофельным пюре	50\100
	Компот из чернослива	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюдо ужина	Пудинг творожный двухслойный, соус клюквенный Чай, мармелад	100\50 150\30
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак1	Драчена , салат из зеленого горошка	150
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный	30
2 з-к	Ряженка	120
Обед	Суп картофельный с фасолью	150
	Картофель по домашнему, салат из свеклы	130\50
	Хлеб ржаной	40
	Кисель	150
уплотненный полдник с включением блюдо ужина	Каша геркулесовая молочная Чай с сахаром , Булочка домашняя	40 150\10
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак1	Каша пшенная молочная	150
	Чай	150
	печенье, сыр порционно	10\15
Завтрак2	Напиток шиповника	120
Обед	Суп с мучными клецками	150
	Плов из отварных кур , свекла отварная (80)	50\100
	Напиток из сухофруктов	150

	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета мясная с тушеной капустой Чай с сахаром, хлеб пшеничный Банан	60\100 150\30\100
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак1	Вермишель молочная	130
	Кофейный напиток, хлеб, масло сливочное	150
Завтрак2	Н=к из шиповника	120
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150
	Ежики домашние со свиной(60) свекла тушеная в сметане	100\100
	Напиток клюквенный	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники запеченные со сгущенным молоком Чай с сахаром	90\25 150
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак1	Омлет с сыром, кукуруза	130\50
	Какао на молоке хлеб пшеничный	150\30
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5\10
завтрак 2	Снежок	100
Обед	Суп гороховый	150
	Гуляш из отварных кур с картофельным пюре	50\100
	Кисель	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник включением блюд ужина	Омлет Булочка домашняя Чай с сахаром Яблоко	130\90 150
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак1	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100\25
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный	30
2й Завтрак	Сок	150
	Рассольник со сметаной	150
	Капуста тушеная с мясом рубленным	60\100
	Напиток лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд полдника	Котлета куриная с макаронами (огурец) Чай, печенье	130\15 150\30
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак1	Драчена, кукуруза	100\50
	Хлеб пшеничный	30
	Какао на молоке	150
2й з-к	Йогурт	150
Обед	Свекольник со сметаной	150
	Фрикадельки из индейки с гречей	60\100

	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета рыбная с картофельным пюре Чай с сахаром, хлеб	60\100 150\30
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150
	Чай, печенье, сыр	150\15\15
2й завтрак	Сок	100
Обед	Бульон куриный с гренками	150\20
	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	Котлета мясная с макаронами (говядина) Чай, хлеб пшеничный . Яблоко	100\100 150\30\100
<b>ВТОРНИК</b>		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	130
	Кофейный напиток, хлеб, масло	150\30\5
2й завтрак	Сок	100
Обед	Суп рыбный	150
	Биточки мясные из свинины с тушеной капустой	65\100
	Напиток лимонный Хлеб ржаной	150\30
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вареники ленивые со сгущенным молоком Чай	100\25 150
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак	Омлет, кукуруза	100\50
	Какао на молоке, хлеб пшеничный, масло сливочное	150\30\5
2й завтрак	Йогурт	100
Обед	Суп пюре гороховый с гренками	150
	Гуляш из отварных кур с макаронами, хлеб ржаной	70\100\30
	Компот из свежих яблок	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Шницель рыбный с картофельным пюре Напиток шиповника, хлеб	100\40 150\30\15
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100\25
	Кофейный напиток, хлеб	150\30
2й завтрак	Сок	120
Обед	Рассольник со сметаной	150
	Фрикадельки из говядины в молочном соусе с гречей	60\100
	Кисель	150
Уплотненный полдник с включением	Котлета куриная с картофельным пюре Чай мармелад	60\130\50 150\30

блюдо ужина		
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак	Драчена с зеленым горошком	100\50
	Какао напиток, хлеб пшеничный	150\30
2й завтрак	Сок	100
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150
	Тефтели рыбные (с рисом ) с картофельным пюре, хлеб	60\100\30
	Компот из сухофруктов	150
Уплотненный полдник с включением блюда ужина	Каша пшенная я молочная Ватрушка с творогом Чай	130\100 150\

Составил технолог

Суксова Л.Д