

**Перспективное меню**

в МБДОУ г. Обнинска на 2023 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, кукуруза или 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
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
Обед	Суп рыбный с горбушей	150
	Голубцы ленивые	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>		
Завтрак1	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 (на лето помидор) Чай с сахаром, хлеб пшеничный	60\100 150\30
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Завтрак1	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 гречками	150
	Котлета рыбная с картофельным пюре	60\100

	Кисель	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Плов из отварных кур Огурец 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 в соусе 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 любительские	150
	Напиток лимонный, хлеб ржаной	150\40
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вареники ленивые со сгущенным молоком Чай, хлеб пшеничный	100/25 150\30
<b>СРЕДА</b>		
Завтрак1	Омлет, кукуруза (кабачками)	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 огурец свежий	100

	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд 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
	Суфле рыбное из минтая с картофельным пюре( помидор)	50\\100
	Компот из чернослива	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд 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 блюд ужина	Каша геркулесовая молочная Чай с сахаром , Булочка дорожная	
<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	Каша манная молочная	130
	Какао на молоке хлеб пшеничный	150\30
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное, сыр	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 с включением блюд ужина	Омлет с картофелем, Чай с сахаром хлеб Яблоко	130\30 150
<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	Омлет, макароны 9 пюре овощное) Чай, хлеб пшеничный . Яблоко	100\100 150\30\100

блюдо ужина		
<b>ВТОРНИК</b>	Каша геркулесовая молочная	130
Завтрак	Кофейный напиток, хлеб, масло	150\30\5
2й завтрак	Сок	100
Обед	Суп картофельный с вермишелью	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 рыбный с горбушей	150
	Гуляш из отварных кур с макаронами, хлеб ржаной	70\100\30
	Компот из свежих яблок	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Суфле рыбное 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
	Тефтели из говядины в молочном соусе с гречей	60\100
	Кисель	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Шницель куриный Суфле картофельное, огурец Чай мармелад	60\130\50 150\30
<b>ПЯТНИЦА</b>		
Завтрак	Драчена с зеленым горошком	100\50
	Какао напиток, хлеб пшеничный	150\30
2й завтрак	Сок	100
Обед	Суп пюре гороховый с гренками	150
	Котлета рыбная с картофельным пюре, хлеб	60\100\30
	Компот из сухофруктов	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша пшенная я молочная Булочка домашняя Чай	130 150\30

Составил технолог

Суксова Л.Д

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ № 27 "ЗОЛОТАЯ РЫБКА" ГОРОДА ОБНИНСКА, Ушакова Ирина Александровна, Заведующий  
03.05.2023 11:52 (MSK), Сертификат B516DE5A9D9FBF98671F366D2991FE31