

ПЛАН-МЕНЮ
зимне-весенний период
для МБДОУ с 8 -10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста
(3-7 лет)

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

Яйцо вареное	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	Каша молочная манная (жидкая)	Каша молочная пшеничная с тыквой	Каша молочная кукурузная (жидкая)
Плов фруктовый	Масло сливочное	Масло сливочное	Масло сливочное	Масло сливочное
Печенье	Сыр	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Сыр
Масло сливочное	Хлеб пшеничный	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
Чай с молоком сгущенным	Какао с молоком			Хлеб пшеничный

2ой завтрак

Сок абрикосовый	Напиток Снежок	Напиток витаминизированный	Сок виноградный	Напиток витаминизированный
-----------------	----------------	----------------------------	-----------------	----------------------------

обед

Икра кабачковая	Салат из свеклы с соленым огурцом	Сельдь с луком и маслом	Огурец соленый	Икра морковная
Рассольник ленинградский	Щи из свежей капусты со сметаной	Лапша домашняя	Борщ со сметаной	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и сметаной
Куры отварные	Гуляш из говядины	Шницель	Жаркое по-домашнему	Биточки паровые
Картофельное пюре	Макароны отварные	Рагу из овощей	Кисель плодовая годный	Каша гречневая вязкая
Компот из сухофруктов	Кисель из сока	Чай с сахаром	Хлеб ржаной	Чай с сахаром
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной

уплотненный полдник

Сырники со сметаной	Салат картофельный с зеленым горошком	Колбаса отварная	Салат "Здоровье"	Салат из свеклы с зеленым горошком
Хлеб пшеничный	Рыба отварная под маринадом	Капуста тушеная	Белип	Омлет натуральный

Кефир	Зефир	Хлеб пшеничный	Печенье	Булочка "Веснушка"
Апельсин	Хлеб пшеничный	Ряженка	Йогурт	Хлеб пшеничный
	Чай с лимоном	Булочка Творожная	Хлеб пшеничный	Кефир
	Груши	Банан	Яблоки	Банан

ПЛАН-МЕНЮ

зимне-весенний период

**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

Макароны, запеченные с сыром	Каша перловая молочная (жидкая)	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	Каша молочная "Дружба"	Каша молочная манная (жидкая)
Салат из зеленого горошка	Масло сливочное	Масло сливочное	Сыр	Масло сливочное
Масло сливочное	Хлеб пшеничный	Сыр	Масло сливочное	Хлеб пшеничный
Печенье	Кофейный напиток с молоком	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Чай с молоком
Чай с молоком сгущеным		Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	

2ой завтрак

Сок вишневый	Кефир	Напиток витаминизированный	Йогурт	Сок яблочный
--------------	-------	----------------------------	--------	--------------

обед

Икра тыквенная	Икра морковная	Винегрет овощной	Огурец соленый	Икра кабачковая
Суп картофельный с пшеном и сметаной	Щи из свежей капусты со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Борщ с фасолью и сметаной	Суп картофельный с горохом
Котлета из птицы	Тефтели из говядины с красным соусом	Оладьи из печени	Курица тушеная в соусе	Котлета "Здоровье"
Картофельное пюре	Каша гречневая вязкая	Капуста тушеная	Картофельное пюре	Рагу из овощей
Компот из чернослива	Компот из кураги	Чай с сахаром	Сок абрикосовый	Компот из кураги
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

уплотненный полдник

Салат "Мозаика"	Вареники "ленивые" со сметанным соусом	Салат картофельный с зеленым горошком	Салат из моркови с яблоками	Салат из вареных овощей
Рыба припущенная	Яблоко печеное	Фрикадельки рыбные в соусе	Запеканка из творога со сметанным соусом	Омлет с колбасой
Напиток Снежок	Чай с сахаром	Ряженка	Мармелад	Ватрушка с творогом
Булочка Домашняя	Хлеб пшеничный	Пирожки печеные с повидлом	Чай с лимоном	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Кефир
Банан		Апельсин	Банан	Груши

ПЛАН-МЕНЮ

зимне-весенний период

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

3-я неделя / 1. понедельник

3-я неделя / 2. вторник

3-я неделя / 3. среда

3-я неделя / 4. четверг

3-я неделя / 5. пятница

завтрак

Галки рыбные	Омлет с зеленым горошком	Каша молочная ячневая (вязкая)	Вермишель молочная	Пудинг творожно-яблочный с соусом молочным
Рис припущенный	Масло сливочное	Масло сливочное	Сыр	Масло сливочное
Масло сливочное	Сыр	Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	Чай с молоком
Печенье	Какао с молоком	Хлеб пшеничный	Какао с молоком	Хлеб пшеничный
Чай с молоком сгущеным	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	

2ой завтрак

Кефир	Сок виноградный	Напиток витаминизированный	Ряженка	Кефир
-------	-----------------	----------------------------	---------	-------

обед

Салат из свеклы с р/маслом	Салат из вареных овощей	Огурец соленый	Икра кабачковая	Салат "Здоровье"
Суп крестьянский с пшеном	Суп картофельный с клецками	Щи из свежей капусты	Борщ (без капусты) со сметаной	Суп картофельный с рисом

Рагу из кур	Биточки паровые	Котлета запеченая с соусом	Котлета из птицы	Бефстроганов
Компот из сухофруктов	Капуста тушеная	Картофельное пюре	Рагу из овощей	Макароны отварные с овощами
Хлеб ржаной	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Кисель из сока	Компот из кураги
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

уплотненный полдник

Каша гречневая с молоком (вязкая)	Зразы из творога с изюмом	Запеканка овощная	Тефтели рыбные паровые с соусом	Биточки пшениые с морковью и соусом
Кофейный напиток на молоке	Пирожки печеные с яблоками	Колбаса отварная	Картофельное пюре	Пряники
Хлеб пшеничный	Напиток Снежок	Бифидок	Сок апельсиновый	Чай с джемом
Груши	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Апельсин	Яблоки	Банан	Апельсин

ПЛАН-МЕНЮ

зимне-весенний период

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

4-я неделя / 1. понедельник

4-я неделя / 2. вторник

4-я неделя / 3. среда

4-я неделя / 4. четверг

4-я неделя / 5. пятница

завтрак

Рыба запеченая под омлетом	Каша молочная кукурузная (жидкая)	Каша молочная пшенная (жидкая)	Каша молочная рисовая (жидкая)	Пудинг творожный с молоком сгущенным
Масло сливочное	Сыр	Масло сливочное	Масло сливочное	Сыр
Печенье	Масло сливочное	Сыр	Чай с молоком	Масло сливочное
Чай с молоком сгущенным	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Хлеб пшеничный	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Конфета шоколадная	Хлеб пшеничный
		Мармелад		

2ой завтрак

Ряженка	Сок вишневый	Напиток витаминизированный	Сок персиковый	Бифидок
---------	--------------	----------------------------	----------------	---------

обед

Салат из свеклы с сыром	Огурец соленый	Салат "Мозаика"	Винегрет овощной	Икра тыквенная
Суп картофельный	Борщ (без картофеля)	Рассольник ленинградский со сметаной	Щи из свежей капусты	Суп гороховый с гренками
Курица тушеная в соусе	Азу из говядины с картофелем	Рулет мясной с луком и яйцом	Печень говяжья по-строгановски	Котлета с яблоками
Рис припущенный	Компот из изюма	Картофельное пюре	Макароны отварные	Овощи припущенные в молочном соусе
Кисель из сока	Хлеб ржаной	Компот из сухофруктов	Чай с сахаром	Сок апельсиновый
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

уплотненный полдник

Каша молочная манная (жидкая)	Запеканка морковно-творожная со сметаной	Икра кабачковая	Голубцы овощные	Котлеты морковные со сметанным соусом
Булочка молочная	Кефир	Суфле из рыбы	Ряженка	Булочка Домашняя
Чай с джемом	Хлеб пшеничный	Чай с лимоном	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Яблоки	Хлеб пшеничный	Апельсин	Банан
Банан		Груши		