

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ
МБДОУ (ФИО)

01.09.2023г. (дата)

План-меню: меню осенне-зимнее (осенне-зимний)

Категория: 1,5-3 лет

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным - 16/4	150	Каша гречневая молочная с маслом сливочным - 2/4	150	Суп молочный с лапшой - 21/2	150	Картофель в молоке - 2/3	150	Каша манная молочная с маслом сливочным - 5/4	150
Кофейный напиток с молоком - 13/10	150	Чай с молоком - 12/10	150	Какао с молоком - 14/10	150	Кофейный напиток с молоком - 13/10	150	Какао с молоком - 14/10	150
Хлеб с маслом и сыром - 4/13	30	Хлеб с маслом - 1/13	30	Хлеб с сыром - 3/13	30	Хлеб с маслом - 1/13	30	Хлеб с сыром - 3/13	30
ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2	
Сок - 3	100	Сок - 3	100	Сок - 3	100	Сок - 3	100	Сок - 3	100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом - 5/1	30	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом - 25/1	30	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом - 9/1	30	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом - 23/1	30	Салат "Здоровье" - 33 (21)	40
Рассольник со сметаной - 9/2	150	Свекольник со сметаной - 5/2	150	Суп фасолевый - 32/2	150	Суп картофельный с крупой - 16/2	150	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной - 15/2	150
Кнели мясные паровые - 27/8	50	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе - 23/8	70	Плов из мяса кур - 4/9	120	Тефтели из мяса говядины - 20/8	50	Гуляш из мяса говядины - 11/8	50
Картофельное пюре - 3/3	110	Рагу из овощей - 18/3	120	Компот из сухофруктов - 6/10	150	Макаронные изделия отварные - 297	150	Каша рассыпчатая - 165.3	110
Компот из сухофруктов - 6/10	150	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	150	Хлеб пшеничный - 1	30	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	150	Компот из сухофруктов - 6/10	150
Хлеб пшеничный - 1	30	Хлеб пшеничный - 1	30	Хлеб ржаной - 2	30	Хлеб пшеничный - 1	30	Хлеб пшеничный - 1	30
Хлеб ржаной - 2	30	Хлеб ржаной - 2	30			Хлеб ржаной - 2	30	Хлеб ржаной - 2	30
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Омлет запеченный - 2/6	80	Запеканка из творога с яблоками - 16/5	120	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и джемом - 15/12	70	Биточки (котлеты) рыбные - 9/7	100	Коржик молочный - 496	75
Чай черный - 10/10	150	Кисломолочные продукты - 4	150	Напиток из шиповника - 15/10	150	Соус сметанный с томатом - 355	15	Чай с лимоном - 11/10	150

Печенье - 609	18	Плоды свежие - 118 (1)	100			Хлеб пшеничный - 1	30	Плоды свежие - 118 (1)	100
						Чай с молоком - 12/10	150		
День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным - 19/4	150	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным - 11/4	150	Каша рисовая молочная с маслом сливочным - 7/4	150	Каша овсяная молочная с маслом сливочным - 6/4	150	Каша ячневая молочная с маслом сливочным - 14/4	150
Кофейный напиток с молоком - 13/10	150	Какао с молоком - 14/10	150	Чай с молоком - 12/10	150	Кофейный напиток с молоком - 13/10	150	Какао с молоком - 14/10	150
Хлеб с маслом - 1/13	30	Хлеб с сыром - 3/13	30	Хлеб с маслом - 1/13	30	Хлеб с сыром - 3/13	30	Хлеб с маслом - 1/13	30
ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2	
Сок - 3	100	Сок - 3	100	Сок - 3	100	Сок - 3	100	Сок - 3	100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатým луком, соленым огурцом и растительным маслом - 30/1	30	Винегрет овощной - 41 (71)	30	Салат из отварной свеклы с растительным маслом - 20/1	30	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом - 12/1	30	Салат из репчатого лука - 11	40
Суп-лапша на курином бульоне - 20/2	150	Суп картофельный с рыбой - 19/2	150	Суп картофельный с бобовыми - 17/2	150	Борщ с фасолью и сметаной - 3/2	150	Суп крестьянский с крупой со сметаной - 31/2	150
Голубцы с мясом курицы и рисом (ленивые) - 31/8	150	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе - 21/8	70	Бефстроганов из отварного мяса говядины - 7/8	50	Мясо говядины, тушенное с овощами - 3/8	150	Мясо кур отварное в соусе - 2/9	70
Компот из сухофруктов - 6/10	150	Пюре из гороха с маслом - 423	110	Каша гречневая рассыпчатая с овощами - 44/3	110	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	150	Рис отварной - 315	120
Хлеб пшеничный - 1	30	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	150	Компот из сухофруктов - 6/10	150	Хлеб пшеничный - 1	30	Компот из сухофруктов - 6/10	150
Хлеб ржаной - 2	30	Хлеб пшеничный - 1	30	Хлеб пшеничный - 1	30	Хлеб ржаной - 2	30	Хлеб пшеничный - 1	30
		Хлеб ржаной - 2	30	Хлеб ржаной - 2	30			Хлеб ржаной - 2	30
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Пудинг из творога - 17/5	120	Пирожки печеные с капустой (с яйцом) - 255 (738 (2))	50	Гренки с сыром - 33/2	60	Лапшевник с творогом - 3/5	100	Рыба, тушеная с овощами - 4/7	120
Компот из яблок и кураги - 1/10	150	Чай с лимоном - 11/10	150	Кисломолочные продукты - 4	150	Напиток из шиповника - 15/10	150	Хлеб пшеничный - 1	30
		Плоды свежие - 118 (1)	100			Плоды свежие - 118 (1)	100	Чай с лимоном - 11/10	150

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(должность)

Иванова П.И.

(ФИО)

01.09.2023.

(дата)

План-меню: меню осенне-зимнее (осенне-зимний)

Категория: 3-7 лет

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным - 16/4	180	Каша гречневая молочная с маслом сливочным - 2/4	180	Суп молочный с лапшой - 21/2	180	Картофель в молоке - 2/3	180	Каша манная молочная с маслом сливочным - 5/4	180
Кофейный напиток с молоком - 13/10	180	Чай с молоком - 12/10	180	Какао с молоком - 14/10	180	Кофейный напиток с молоком - 13/10	180	Какао с молоком - 14/10	180
Хлеб с маслом и сыром - 4/13	40	Хлеб с маслом - 1/13	40	Хлеб с сыром - 3/13	40	Хлеб с маслом - 1/13	40	Хлеб с сыром - 3/13	40
ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2	
Сок - 3	100	Сок - 3	100	Сок - 3	100	Сок - 3	100	Сок - 3	100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом - 5/1	50	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом - 25/1	50	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом - 9/1	50	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом - 23/1	50	Салат "Здоровье" - 33 (21)	40
Рассольник со сметаной - 9/2	180	Свекольник со сметаной - 5/2	180	Суп фасолевый - 32/2	180	Суп картофельный с крупой - 16/2	180	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной - 15/2	200
Кнели мясные паровые - 27/8	70	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе - 23/8	80	Плов из мяса кур - 4/9	150	Тефтели из мяса говядины - 20/8	70	Гуляш из мяса говядины - 11/8	70
Картофельное пюре - 3/3	130	Рагу из овощей - 18/3	180	Компот из сухофруктов - 6/10	180	Макаронные изделия отварные - 297	150	Каша рассыпчатая - 165.3	130
Компот из сухофруктов - 6/10	180	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	180	Хлеб пшеничный - 1	30	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	180	Компот из сухофруктов - 6/10	180
Хлеб пшеничный - 1	30	Хлеб пшеничный - 1	30	Хлеб ржаной - 2	40	Хлеб пшеничный - 1	30	Хлеб пшеничный - 1	30
Хлеб ржаной - 2	40	Хлеб ржаной - 2	40			Хлеб ржаной - 2	40	Хлеб ржаной - 2	40
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Омлет запеченный - 2/6	80	Запеканка из творога с яблоками - 16/5	150	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и джемом - 15/12	80	Биточки (котлеты) рыбные - 9/7	120	Коржик молочный - 496	75
Чай черный - 10/10	180	Кисломолочные продукты - 4	180	Напиток из шиповника - 15/10	180	Соус сметанный с томатом - 355	20	Чай с лимоном - 11/10	180

Печенье - 609	20	Плоды свежие - 118 (1)	100			Хлеб пшеничный - 1	30	Плоды свежие - 118 (1)	100
						Чай с молоком - 12/10	180		
День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным - 19/4	200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным - 11/4	180	Каша рисовая молочная с маслом сливочным - 7/4	180	Каша овсяная молочная с маслом сливочным - 6/4	180	Каша ячневая молочная с маслом сливочным - 14/4	180
Кофейный напиток с молоком - 13/10	180	Какао с молоком - 14/10	180	Чай с молоком - 12/10	180	Кофейный напиток с молоком - 13/10	180	Какао с молоком - 14/10	180
Хлеб с маслом - 1/13	40	Хлеб с сыром - 3/13	40	Хлеб с маслом - 1/13	40	Хлеб с сыром - 3/13	40	Хлеб с маслом - 1/13	40
ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2		ЗАВТРАК-2	
Сок - 3	100	Сок - 3	100	Сок - 3	100	Сок - 3	100	Сок - 3	100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом - 30/1	50	Винегрет овощной - 41 (71)	50	Салат из отварной свеклы с растительным маслом - 20/1	50	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом - 12/1	50	Салат из репчатого лука - 11	40
Суп-лапша на курином бульоне - 20/2	180	Суп картофельный с рыбой - 19/2	200	Суп картофельный с бобовыми - 17/2	180	Борщ с фасолью и сметаной - 3/2	180	Суп крестьянский с крупой со сметаной - 31/2	180
Голубцы с мясом курицы и рисом (ленивые) - 31/8	180	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе - 21/8	80	Бефстроганов из отварного мяса говядины - 7/8	80	Мясо говядины, тушенное с овощами - 3/8	180	Мясо кур отварное в соусе - 2/9	80
Компот из сухофруктов - 6/10	180	Пюре из гороха с маслом - 423	130	Каша гречневая рассыпчатая с овощами - 44/3	130	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	180	Рис отварной - 315	150
Хлеб пшеничный - 1	30	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	180	Компот из сухофруктов - 6/10	180	Хлеб пшеничный - 1	30	Компот из сухофруктов - 6/10	180
Хлеб ржаной - 2	40	Хлеб пшеничный - 1	30	Хлеб пшеничный - 1	30	Хлеб ржаной - 2	40	Хлеб пшеничный - 1	30
		Хлеб ржаной - 2	40	Хлеб ржаной - 2	40			Хлеб ржаной - 2	40
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Пудинг из творога - 17/5	150	Пирожки печеные с капустой (с яйцом) - 255 (738 (2))	70	Гренки с сыром - 33/2	80	Лапшевник с творогом - 3/5	120	Рыба, тушенная с овощами - 4/7	150
Компот из яблок и кураги - 1/10	180	Чай с лимоном - 11/10	180	Кисломолочные продукты - 4	180	Напиток из шиповника - 15/10	180	Хлеб пшеничный - 1	30
		Плоды свежие - 118 (1)	100			Плоды свежие - 118 (1)	100	Чай с лимоном - 11/10	180