



Примерное меню (1 неделя)

I день Завтрак	Выход блюд		II день Завтрак	Выход блюд		III день Завтрак	Выход блюд		IV день Завтрак	Выход блюд		V день Завтрак	Выход блюд	
	ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад
Суп молочный с вермишелью Чай с сахаром	150	180	Каша манная молочная жидкая Чай с сахаром	150	180	Омлет	90	130	Каша пшеничная молочная жидкая Какао с молоком	150	180	Каша гречневая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком	150	180
Хлеб пшеничный с маслом Отварное яйцо	20/5 1 шт.	30/6 1 шт.	Хлеб пшеничный с маслом Сыр в порционной нарезке	20/5 8	30/6 13,5	Зеленый горошек консервированный Икра кабачковая консервированная Сыр в порционной нарезке Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток на молоке 2-й вар	40 60 8 30/5 160	130 60 13,5 30/6 180	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6
2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак		
Сок фруктовый	150	150	Фрукты свежие	85	90	Сок фруктовый	150	150	Фрукты свежие	85	90	Сок фруктовый	150	150
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Борщ со свежей капустой Плов из отварной птицы Хлеб пшеничный	180 125 20	200 160 30	Свекольник Жаркое подомашнему Зеленый горошек консервированный Хлеб пшеничный	180 150 40 20	200 180 60 30	Суп картофельный с бобовыми Пудинг из говядины Пюре картофельное Хлеб пшеничный	180 60 120 20	200 70 140 30	Суп картофельный с макаронными изделиями Тефтели говяжьи Капуста тушеная Хлеб пшеничный	180 55 120 20	200 70 150 30	Суп полевой Котлеты, биточки из говядины Икра из отварной свеклы Хлеб пшеничный	180 60 80 20	200 75 90 30
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Компот из сухофруктов	36 160	45 180	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Компот из сухофруктов	36 160	45 180	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Компот из сухофруктов	36 160	45 180	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Кисель из сухофруктов	36 160	45 180	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Компот из свежих яблок	36 160	45 180
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Пирожок с повидлом	75	85	Сырники из творога Соус сметанный	80 30	100 40	Рыба запеченная в томате с овощами	110	120	Запеканка из творога Соус молочный	80 30	110 40	Булочка Котлета рыбная Зеленый горошек	70 70 40	80 80 60
Какао с молоком Фрукты свежие	160 85	180 90	Йогурт	150	200	Чай с сахаром Хлеб пшеничный Кондитерское изделие (печенье) Фрукты свежие	160 20 25 85	180 20 40 90	Кефир	150	200	Чай с сахаром	160	180

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ «Детский сад №3 «Одуванчик»
 С.Ихаджок Е.Е.
 Приказ № 41 от 28.03.2022г

Примерное меню (2 недели)

I день	Выход блюд		II день	Выход блюд		III день	Выход блюд		IV день	Выход блюд		V день	Выход блюд	
	ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Каша манная молочная жидкая	150	180	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	Омлет	90	130	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	150	180	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Хлеб пшеничный с маслом сыр в порционной нарезке	20/5	30/6	Зеленый горошек консервированный	40		Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6
Кофейный напиток с молоком	160	180	Чай с сахаром	8	13,5	Икра кабачковая консервированная		60	Кофейный напиток с молоком	160	180	Какао с молоком	160	180
				160	180	Сыр в порционной нарезке	8	13,5						
						Какао на молоке 2-й вар.	160	180						
						Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/6						
2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак			2-й завтрак		
Сок фруктовый	150	150	Фрукты свежие	85	90	Сок фруктовый	150	150	Фрукты свежие	85	90	Сок фруктовый	150	150
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Суп (Полевой)	180	200	Свекольник	180	200	Борщ со свежей капустой	180	200	Суп картофельный с бобовыми	180	200	Борщ со свежей капустой	180	200
Котлета из курицы	60	70	Котлеты из говядины	60	75	Плов из отварной говядины	130	170	Гуляш из говядины	90	100	Голубцы ленивые	60	70
Гречневая каша	110	130	Капуста тушеная	120	150	Хлеб пшеничный	20	30	Макаронные изделия	110	130	Пюре картофельное	120	140
Зеленый горошек консервированный	40	60	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Компот из сухофруктов	160	180	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	Компот из сухофруктов	160	180				Кисель из сухофруктов	160	180	Компот из свежих яблок	160	180
Компот из сухофруктов	160	180												
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Пирожок с повидлом	75	85	Пудинг из творога с рисом	80	110	Картофель отварной	110	130	Запеканка из творога	80	110	Икра кабачковая		60
Чай с сахаром	160	180	Соус сметанный	30	40	Тефтеля рыбная	70	80	Соус молочный	30	40	Яйцо отварное	40	40
Фрукты свежие	85	90	Йогурт	150	200	Хлеб пшеничный	20	20	Кефир	150	200	Зеленый горошек консервированный	40	40
						Чай с сахаром	160	180				Хлеб пшеничный	20	20
						Кондитерские изделия (пряники)	25	50				Чай с сахаром	160	180
						Фрукты свежие	85	90				Кондитерские изделия (печенье)	25	40