УТВЕРЖДАЮ

Заведующая

(должность)

Редченко О.П. *(ФИО)*

09.01.2024 *(дата)*

План-меню: Меню для детей 3-7 лет (осенне-зимний)

Категория: Детский сад

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5		День 6	
ЗАВТРАК		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**	
Суп молочный с крупой - 22/2	200	Каша овсяная молочная жидкая - 130 (311)	200	Каша гречневая молочная с маслом сливочным - 2/4	180	Суп молочный с крупой - 45 (161)	200	Каша манная молочная жидкая - 132 (311)	180	Суп молочный с лапшой - 21/2	200
Бутерброды с маслом - 1	40	Бутерброды с джемом или повидлом - 2	55	Бутерброды с сыром - 3	45	Хлеб с маслом и яйцом - 2/13	55	Кофейный напиток на молоке - 198 (692)	200	Какао с молоком - 18 (ТТК)	200
Какао с молоком - 397	180	Кофейный напиток на молоке - 198 (692)	200	Кофейный напиток на молоке сгущенном (2 вариант) - 200 (690)	180	Какао с молоком - 397	180	Бутерброды с маслом - 1	40	Бутерброды с джемом или повидлом - 2	55
ЗАВТРАК 2		**ЗАВТРАК 2**		**ЗАВТРАК 2**		**ЗАВТРАК 2**		**ЗАВТРАК 2**		**ЗАВТРАК 2**	
Кефир - 401	100	Кефир - 191 (645)	100	Ряженка - 401в	100	Кефир - 191 (645)	100	Кефир - 191 (645)	100	Кефир - 401	100
Печенье - б/н	10	Печенье - б/н	10	Печенье - б/н	10	Печенье - б/н	10	Печенье - б/н	10	Печенье - б/н	10
ОБЕД		**ОБЕД**		**ОБЕД**		**ОБЕД**		**ОБЕД**		**ОБЕД**	
Овощи натуральные соленые - 113 огурец (2)	50	Салат из квашеной капусты с луком - 17	50	Салат из отварной свеклы с растительным маслом - 20/1	50	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ - б/н	50	Салат из квашеной капусты с луком - 17	50	Салат из квашеной капусты - 4 (45)	50
Суп картофельный с макаронными изделиями - 58 (140)	180	Борщ со сметаной - 2/2,	200	Суп картофельный с бобовыми и гренками - 62 (139 (ЯС))	180	Суп крестьянский с крупой - 160, (1)	200	Суп рыбный - 43	180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) - 59	200
Плов из птицы - 304	180	Картофельное пюре - 141 (520 (3))	150	Макаронные изделия отварные с маслом - 205	130	Рагу из свинины - 263	175	Каша гречневая рассыпчатая с овощами - 44/3	130	Птица, тушенная в соусе с овощами - 302	200
Компот из яблок с лимоном - 528,	180	Оладьи из печени по-кунцевски - 404.	80	Котлеты, биточки, шницели (с соусом) - 268 (2)	70	Компот из смеси сухофруктов - 205 (369)	200	Биточки (котлеты) из мяса кур - 5/9	70	Кисель из сухофруктов - 9/10	200
Хлеб ржаной - 700	50	Компот из смеси сухофруктов - 527	180	Компот из яблок с лимоном - 528,	180	Хлеб ржаной - 700	50	Кисель - 122	180	Хлеб ржаной - 700	50
		Хлеб ржаной - 700	50	Хлеб ржаной - 700	50			Хлеб ржаной - 700	50		
ПОЛДНИК		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**	
Яблоки свежие - 368	100	Компот из свежих плодов - 372	180	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 537 (1)	180	Компот из апельсинов с яблоками - 529	180	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 537 (1)	180	Компот из апельсинов - 204 (636)	180
Соки овощные, фруктовые и ягодные - 537 (1)	180	Ватрушка с творогом - 140	70	ЯБЛОКО - б/н	100	Булочка молочная - 188 (779)	50	Апельсины - 145	100	Яблоки свежие - 368	100
Вафли - 607	40			Пряники - 608	40			Вафли - 607	40	Пряники - 608	40
УЖИН		**УЖИН**		**УЖИН**		**УЖИН**		**УЖИН**		**УЖИН**	
Картофель отварной - 318	150	Омлет натуральный - 79	150	Суфле творожное - 19/5	150	Запеканка картофельная с мясом или печенью - 291	200	Запеканка творожная - 81	150	Картофель отварной - 318	150
Биточки (котлеты) рыбные - 9/7	80	Винегрет с растительным маслом - 2	60	Молоко кипяченое - 400	190	Чай сладкий с лимоном - 137	180	Соус молочный сладкий - 2/11	40	Рыба, запеченная в молочном соусе - 6/7	80
Чай сладкий с лимоном - 137	180	Чай с сахаром - 136	180	Соус молочный (сладкий) - 351	30	Соус сметанный - 6/11	30	Молоко кипяченое - 400	190	Чай с сахаром - 136	180
Хлеб пшеничный - 701	60	Хлеб пшеничный - 701	60	Салат из моркови - 41	50	Хлеб пшеничный - 701	60	БАТОН - б/н	40	Хлеб пшеничный - 701	60
				БАТОН - б/н	40						

День 7		День 8		День 9		День 10	
ЗАВТРАК		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**	
Суп молочный с крупой манный - 45. (161)	180	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным - 16/4	200	Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 99	40	Суп молочный с лапшой - 21/2	200
Кофейный напиток на молоке - 130	200	Хлеб с маслом и яйцом - 2/13	55	Кофейный напиток на молоке сгущенном (2 вариант) - 200 (690)	180	Кофейный напиток на молоке - 130	200
Бутерброды с сыром (2-й вариант) - 97	35	Чай с сахаром - 136	180	Каша пшенная молочная жидкая - 70	200	Бутерброды с джемом или повидлом - 2	55
ЗАВТРАК 2		**ЗАВТРАК 2**		**ЗАВТРАК 2**		**ЗАВТРАК 2**	
Кефир - 191 (645)	100	Ряженка - 401в	100	Кефир - 191 (645)	100	Кефир - 191 (645)	100
Печенье - б/н	10	Печенье - б/н	10	Печенье - б/н	10	Печенье - б/н	10
ОБЕД		**ОБЕД**		**ОБЕД**		**ОБЕД**	
Овощи натуральные соленые - 113 (1)	40	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом - 20	50	Салат из картофеля с солеными огурцами - 22.	60	Овощи натуральные соленые - 113 (1)	40
Суп картофельный с клецками - 85	200	Суп картофельный с макаронными изделиями - 152	200	Борщ с капустой и картофелем - 133	180	Суп картофельный с крупой - 80	200
Запеканка картофельная с мясом или печенью - 291	200	Картофельное пюре - 141 (520 (3))	150	Макаронные изделия отварные с маслом - 205	130	Бигус - 329	200
Соус сметанный с томатом и луком - 357	30	Котлета "Здоровье" - 72 (163)	70	Зразы рубленые из свинины, с молоком, соус сметанный - 274 (5)	80	Компот из смеси сухофруктов - 205 (369)	200
Компот из яблок с лимоном - 528	200	Компот из смеси сухофруктов - 527	180	Кисель - 122	180	Хлеб ржаной - 2	15
Хлеб ржаной - 700	50	Хлеб ржаной - 700	50	Хлеб ржаной - 700	50		
ПОЛДНИК		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**	
Ватрушки с повидлом - 559	50	Компот из апельсинов с яблоками - 529	180	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 537 (1)	180	Компот из яблок с лимоном - 528	200
Соки овощные, фруктовые и ягодные - 537 (1)	180	Вафли - 607	40	Булочка сдобная - 186 (84)	70	Яблоки свежие - 368	100
						Пряники - 608	40
УЖИН		**УЖИН**		**УЖИН**		**УЖИН**	
Омлет натуральный - 79	150	Пудинг из творога с рисом - 324	150	Омлет с рисовой кашей - 270	190	Запеканка из творога - 9/5	150
Винегрет с растительным маслом - 2	60	Соус сметанный сладкий - 115	30	Салат из горошка зеленого консервированного - 10	40	Соус молочный сладкий - 113	30
Чай сладкий с лимоном - 137	180	Чай с сахаром - 136	180	Чай с сахаром - 136	180	Чай с молоком - 460	180
Хлеб пшеничный - 701	60	Яблоки печеные - 491	50	Хлеб пшеничный - 701	60	БАТОН - б/н	40
		Хлеб пшеничный - 701.1	30				