

Перспективное четырехнедельное меню на осенне – зимний период
в МБДОУ г. Обнинска на 2025 год, для детей в возрасте от 3-7 лет

Заведующий МБДОУ №

Удальцова И. А. *И. А. Удальцова*



Прием пищи	Блюдо	Выход гр
1 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак 1	Каша манная молочная	150
	Кофейный напиток	150
	Печенье	30
	Сыр твердый порционно	15
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Салат из отварной свеклы	50
	Суп лапша домашняя на к\б	200
	Картофель тушеный с курицей	200
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник	Котлета мясная	70
	Макаронаты отварные	130
	Чай с сахаром, Хлеб пшеничный. Банан	180 \30\200
ВТОРНИК		
Завтрак 1	Вермишель молочная	150
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный, масло	150
Завтрак 2	Напиток из шиповника	120
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200\5
	Запеканка картофельная с мясом(свинины)	200
	Соус сметанный	50
	Напиток лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Сырники из творога со сгущенным молоком	125\25
	Чай, хлеб	180\30
СРЕДА		
Завтрак 1	Омлет с зеленым горошком	110\50
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло	30\5
Завтрак 2	Ряженка, мармелад	150\15
Обед	Суп гороховый	200
	Рыба запеченная под молочным соусом	70
	с картофельным пюре	150
	Н-к клюквенный	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Фрикадельки из куриного филе в молочном соусе	70\50
	с гречей	130
	Чай с сахаром! Хлеб пшеничный	180\90\30
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак 1	Макаронаты запеченные с сыром	150\15
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5

Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200
	Капуста тушеная с мясом	230
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Пудинг творожный двухслойный	140
	соус клюквенный	50
	Чай с сахаром	180
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Драчена, салат из кукурузы	125\50
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30
2й з-к	Снежок	180
Обед	Суп рыбный из горбуши	250
	Котлета мясная из (свинины)	70
	свекла тушеная в сметане	150
	Компот из изюма	180
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Каша геркулесовая молочная Булочка домашняя	150\100
	Чай,	180
2 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак1	Каша пшенная молочная	150
	Чай с сахаром	150
2й завтрак	Сок	
	Печенье	15
	Сыр порционно	15
	Салат из отварной свеклы	50
	Бульон куриный с гренками	200
	Плов из отварной курицы	200
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
	Капуста тушеная с мясом (свинина)	250
	Чай с лимоном и сахаром, хлеб пшеничный Яблоко	180\10\100
ВТОРНИК		
Завтрак1	Каша геркулесовая молочная	150
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
обед	Борщ сибирский со сметаной	200\5
	Биточки мясные, пюре картофельное	70\130
	Напиток лимонный, хлеб ржаной	150\40
Ужин	Вареники со сгущенным молоком Чай, хлеб	150\25\180
СРЕДА		
Завтрак1	Вермишель молочная	200
	Какао- напиток на молоке	180
	Хлеб пшеничный, масло, сыр	30\5\5
Завтрак2	Снежок	150
Обед	Рассольник со сметаной	200\5
	Голубцы ленивые (свинина)	200
	Компот из свежих яблок. Хлеб ржаной	150
		40

Ужин	Омлет ,винегрет (100)	110\100
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	30
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	125\50
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло	30\5
Завтрак2	Йогурт	150
Обед	Свекольник со сметаной	250
	Тефтели из мяса говядины с гречей	70\130
	Компот из чернослива	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Пудинг рыбный с картофельным пюре	110\150
	Чай с сахаром , хлеб	180
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Драчена	125
	салат из зеленого горошка	50
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный масло сливочное.	30\5
2 з-к	Ряженка	150
Обед	Суп рыбный	250\30
	Шницель куриный с макаронами	70\130
	Хлеб ржаной	40
	Кисель	150
Полдник	Сок	100
	Каша гречневая молочная Пирожок с яблоками ,Чай	150\100\180
3 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак1	Каша Дружба молочная	150
	Чай с сахаром	150
	печенье, сыр порционно	15
Завтрак2	Сок	100
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	50
	Суп картофельный с мучными клецками	200
	Гуляш из отварной кури, рис припущенный	50.50.130
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Омлет запеченный с отварным картофелем	70\150
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный Банан	180\30\200
ВТОРНИК		
Завтрак1	Макароны отварные , яйцо вареное	130\40
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
Завтрак2	Н=к из шиповника	120
Обед	Суп фасолевый	200
	Запеканка капустная со свининой	230
	Напиток лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Вареники ленивые из творога со сгущенным молоком	150\25
	Чай с молоком и сахаром	180

Завтрак1	Каша пшеничная молочная	150
	Какао- напиток на молоке	150
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное, сыр,	5\15
Завтрак2	Ряженка, мармелад	150\30
Обед	Суп рыбный	200
	Картофель по домашнему	270\130
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Фрикадельки из филе кур ,гречка отварная	70\80\130
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	180
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Каша геркулесовая молочная	150
	Кофейный напиток, масло	150\5
2й Завтрак	Йогурт фруктовый	150
	Рассольник со сметаной	
	Голубцы ленивые	230
	Компот из с\ф	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Запеканка творожная с рисом соус сладкий Яблоко	170\50\100
	Чай, хлеб	180\30
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Доачена кукуруза	125\50
	Хлеб пшеничный	30
	Какао-напиток на молоке	150
	Масло сливочное	5
2й з-к	Снежок	150
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200
	Котлета рыбная	70
	Пюре картофельное	130
	Кисель	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Каша манная молочная Ватрушка с творогом	150.100
	Чай с сахаром	180
4 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Затрак1	Каша Дружба молочная молочная	150
	Чай с сахаром	150
	Печенье	15
	Сыр порционно	15
Завтрак2	Сок	100
	Салат из отварной свеклы с огурцом	50
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200
	Картофель тушеный с курицей	180
	Напиток из изюма	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Омлет с тушеной капустой (100гр)	110\100
	Чай сладкий хлеб пшеничный Яблоко	180\30\100
ВТОРНИК		
Завтрак1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200
	Кофейный напиток	150

Завтрак 2	Сок	100
Обед	Свекольник со сметанной	200
	Ежики домашние с зеленым горошком	130\50
	Напиток лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Макароны отварные с яйцом	165
	Чай с сахаром Сыр хлеб пшеничный	180\30\15
СРЕДА		
	Каша манная молочная	150
	Какао- напиток на молоке, хлеб пшеничный, масло сливочное	150\30\5
Завтрак2	Снежок	100
Обед	Суп пюре гороховый с гренками	150\20
	Котлета с картофельным пюре	60\100
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Ужин	Плов из отварной куры	150
	Салат из отварной свеклы с сол огурцом	50
	Чай с сахаром хлеб пшеничный	180\30
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Вермишель молочная	150
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный масло	150\30
Завтрак2	Йогурт	150
Обед	Суп рыбный	200
	Голубцы любительские	150
	Кисель	150
		40
Ужин	Сырники со сгущенным молоком	150\25
	Чай с сахаром,, хлеб	180\30
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Драчена с зеленым горошком	125\50
	Какао-напиток, хлеб	150\30\5
2йз-к	Сок	100
Обед	Борщ со сметаной	200\5
	Шницель рыбный с картофельным пюре	70\150
	Компот из изюма	150
Ужин	Пудинг рисовый с яблоками, соус сладкий Чай.	150\50\180

ИСПОЛНИТЕЛЬ



Суксова Л.Д.