

Перспективное меню

в МБДОУ г. Обнинска на 2025 год для детей от 1.5 до 3 лет

УТВЕРЖДАЮ *Удальцова И.А.*

Заведующий МБДОУ № *УДР-детский сад "Сказка"*



Прием пищи	Блюдо	Выход гр
1 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак 1	Каша манная молочная	130
	Кофейный напиток	150
	Печенье	15
	Сыр твердый порционно	10
Завтрак 2	Сок	120
	Салат из отварной свеклы	50
Обед	Суп лапша домашняя	150
	Картофель тушеный с курицей	150
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета мясная ,макароны отварные Чай с сахаром, хлеб пшеничный ,Банан	60\100 150\30\100
ВТОРНИК		
Завтрак 1	Вермишель молочная	130
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный, масло	150
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
Обед	Щи из свежей капусты	150
	Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный	150\50
	Н-к лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники со сгущенным молоком Чай	100/25 150
СРЕДА		
Завтрак1	Омлет, зеленый горошек	130
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30
2й завтрак	Ряженка, мармелад	130\15
Обед	Суп гороховый	150
	Котлета рыбная с картофельным пюре	60\100
	Напиток клюквенный	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Фрикадельки из куриного филе в м\с с гречей Чай с сахаром, хлеб пшеничный	60\100 150\30
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Вермишель молочная	100\25
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный , масло сливочное , сыр	30\5\10
Завтрак2	Йогурт	100
Обед	Рассольник ленинградский	150

	Капуста тушеная с рубленным мясом	150
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пудинг творожный двухслойный, соус клюквенный Чай с сахаром	150 150
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Драчена, салат из кукурузы	150
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное	5
2й з-к	снежок	120
Обед	Суп рыбный	150
	Котлета мясная , свекла тушеная в сметане	60\100
	Компот из изюма	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша геркулесовая молочная Булочка домашняя Чай	
2 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак1	Каша пшенная молочная	130
	Чай с сахаром	150
	Печенье, сыр	10\15
Завтрак 2	сок	100
	Бульон куриный с гренками	150
	Плов из отварной куры салат из свеклы	150\50
	Компот из с\ф	150
	хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Кнели мясные	60
	Капуста тушеная Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный Яблоко	
ВТОРНИК		
Завтрак1	Каша геркулесовая молочная	130
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5
Завтрак2	Напиток из шиповника	120
обед	Борщ сибирский со сметаной	150
	Биточки мясные с картоф пюре	60\100
	Напиток лимонный, хлеб ржаной	150\40
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вареники ленивые со сгущенным молоком Чай, хлеб пшеничный	100/25 150\30
СРЕДА		
Завтрак1	Вермишель молочная	130
	Какао на молоке, хлеб, масло, сыр	150
2й з-к	Снежок	150
Обед	Рассольник со сметаной	150

	Голубцы ленивые	100
	Компот из с свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет натуральный, пюре овощное Чай с сахаром, хлеб пшеничный	100\100 150\30
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30
Завтрак2	Йогурт	150
Обед	Свекольник со сметаной	150
	Тефтели из мяса говядины с гречей	60\100
	Компот из чернослива	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пудинг рыбный с картофельным пюре Чай, хлеб	80\100 150\30
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Драчена , салат из зеленого горошка	150\50
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5
2 з-к	Ряженка	120
Обед	Суп рыбный	150
	Шницель куриный с макаронами	130\50
	Хлеб ржаной	40
	Кисель	150
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша гречневая молочная Чай с сахаром , булочка домашняя	
3 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак1	Каша Дружба молочная	150
	Чай	150
	печенье, сыр порционно	10\15
Завтрак2	Сок	100
	Салат из свеклы	50
Обед	Суп картофельный с мучными клецками	150
	Гуляш из отварных кур , рис припущенный	50\100
	Напиток из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет с картофелем Чай с сахаром, хлеб пшеничный Банан	130 150\30\200
ВТОРНИК		
Завтрак1	Вермишель молочная, яйцо отварное	130\50
	Кофейный напиток, хлеб, масло сливочное	150

Обед	Суп фасолевый	150
	Запеканка капустная с мясом	180
	Напиток лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вареники ленивые со сгущенным молоком Чай с сахаром	90\25 150
СРЕДА		
Завтрак1	Каша пшенная молочная	130
	Какао на молоке хлеб пшеничный	150\30
	Хлеб пшеничный	30
	Масло сливочное, сыр	5\10
завтрак 2	Ряженка мармелад	100
Обед	Суп рыбный	150
	Картофель по домашнему	150
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник включением блюд ужина	Фрикадельки из филе кур с гречей Чай с сахаром хлеб пшеничный	70\100 150
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак1	Каша геркулесовая молочная	130
	Кофейный напиток, масло	150
	Хлеб пшеничный	30\5
2й Завтрак	Йогурт	130
	Рассольник со сметаной	150
	Голубцы ленивые	150
	Компот из с\ф	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд полдника	Запеканка творожная с рисом, соус сладкий Яблоко Чай, хлеб	130\50\100 150\30
ПЯТНИЦА		
Завтрак1	Драчена, кукуруза	100\50
	Хлеб пшеничный	30
	Какао на молоке, масло сливочное	150
2й з-к	Снежок	150
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150
	Котлета рыбная с картофельным пюре	60\100
	Кисель	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша манная молочная Булочка домашняя Чай с сахаром	130\90 150\30
4 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак	Каша Дружба молочная	150
	Чай, печенье, сыр	150\15\15
2й завтрак	Сок	100
	Суп картофельный с вермишелью	150

	Картофель тушеный с курицей	150
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	50
	Напиток из изюма хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет с тушеной капустой Чай, хлеб пшеничный . Яблоко	100\100 150\30\100
ВТОРНИК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110\25
Завтрак	Кофейный напиток, хлеб, масло	150\30\5
2й завтрак	Сок	100
Обед	Свекольник со сметаной	150\5
	Ежики домашние, зеленый горошек	100\50
	Напиток лимонный Хлеб ржаной	150\30
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вермишель молочная Яйцо отварное, сыр Чай, хлеб.	130\50\10 150
СРЕДА		
Завтрак	Каша манная молочная	130
	Какао на молоке, хлеб пшеничный, масло сливочное	150\30\5
2й завтрак	Снежок	100
Обед	Суп пюре гороховый с гренками	150
	Котлета мясная с картофельным пюре, хлеб ржаной	70\100\30
	Компот из свежих яблок	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Плов из отварной курицы Салат из свеклы Чай, хлеб	150\50 150\30
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак	Вермишель молочная	130
	Кофейный напиток, хлеб, масло	150\30\5
2й завтрак	Йогурт	120
Обед	Суп рыбный	150
	Голубцы любительские	150
	Кисель	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники со сгущенным молоком Чай, хлеб	130\25 150\30
ПЯТНИЦА		
Завтрак	Драчена с зеленым горошком	100\50
	Какао напиток, хлеб пшеничный	150\30
2й завтрак	Сок	100
Обед	Борщ со сметаной	150\5
	Шницель рыбный с картофельным пюре, хлеб	60\100\30
	Компот из изюма	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пудинг рисовый с яблоками, соус сладкий Чай	130\50 150\

Составил технолог

Суксова Л.Д