

Утверждаю с 09.01.2025 г

Заведующий МБДОУ д/с № 3

_____ Е. И. Чепельникова

МБДОУ Д/С № 3 ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ЛЕТ)

Первый день	Второй день	Третий день	Четвёртый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
ЗАВТРАК									
Фрукты (яблоко) - 100 Макаронные изделия отварные с сыром – 150/15 Печенье – 50	Каша пшённая молочная - 180 Пшеничный хлеб – 30 Масло сливочное (порциями) - 5 Сыр (порциями) – 10	Фрукты (яблоко) - 100 Запеканка творожная с изюмом, со сметанным соусом – 130/50 Пшеничный хлеб – 20	Салат морковный с растительным маслом – 60 Омлет натур. – 110 Хлеб ржаной – 20 Пшеничный хлеб – 20	Фрукты (груша) - 100 Запеканка из творога с молочным соусом – 130/50 Пшеничный хлеб – 20	Фрукты (яблоко) - 100 Каша пшеничная молочная с маслом – 180 Вафли – 40	Фрукты (яблоко) - 100 Салат из свеклы – 60 Омлет натур.–110 Хлеб ржаной – 20 Пшеничный хлеб – 20	Фрукты (яблоко) - 100 Запеканка из творога со сметанным соусом – 130/50 Пшеничный хлеб – 20	Каша ячневая вязкая – 200 Пшеничный хлеб – 20 Масло сливочное (порциями) – 5	Запеканка творожно-яблочная с молочным соусом – 170/30 Пшеничный хлеб – 20
Чай с сахаром – 200	Кофейный напиток с молоком – 200	Чай с сахаром - 200	Кофейный напиток с молоком – 200	Кисель из повидла - 200	Кофейный напиток с молоком – 200	Чай с сахаром - 200	Чай с сахаром и лимоном - 200	Какао с молоком – 200	Чай с сахаром - 200
ЗАВТРАК II									
Кефир – 180	Кефир – 180	Ряженка – 180	Кефир – 180	Кефир – 180	Кефир – 180	Кефир – 180	Кефир – 180	Кефир – 180	Кефир – 180
ОБЕД									
I Суп геркулесовый с мясом, со сметаной – 180	I Борщ с мясом, со сметаной - 180	I Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной - 180	I Рассольник ленинградский со сметаной – 180	Суп картофельный с мясом - 180	I Суп картофельный с рисовой крупой, с мясом - 180	I Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гречками – 180/10	Салат из белокочанной капусты – 60 I Суп с макаронными изделиями – 200	I I Свекольник со сметаной, с мясом – 200	I Суп с пшённой крупой, с мясом – 180
II Капуста тушённая с мясом, со сметанным соусом – 175/50	II Суфле из печени – 70 Соус сметанный - 50 Каша гречневая с маслом – 150	II Биточки – 80 Пюре картофельное – 150	II Плов с курицей – 220	II Голубцы ленивые в сметанном соусе – 180/50	Котлета - 80 Капуста тушёная – 150	II Суфле мясное – 80 Соус молочный - 30 Каша перловая вязкая – 130	II Жаркое домашнему с курицей – 220	II Зразы рыбные рублёные – 100 Рагу из овощей – 150	II Тефтели из говядины с рисом со сметанным соусом – 75/50 Капуста тушёная – 150
III Компот из сухофруктов – 180	III Компот из сухофруктов – 180	III Компот из сухофруктов – 180	III Компот из сухофруктов – 180	III Компот из сухофруктов – 180	III Компот из сухофруктов – 180	III Сок фруктовый – 200	III Компот из сухофруктов – 180	III Сок фруктовый – 200	III Компот из сухофруктов – 180
Хлеб ржаной – 50	Хлеб ржаной – 40	Хлеб ржаной – 40	Хлеб ржаной – 30	Хлеб ржаной – 50	Хлеб ржаной – 40	Хлеб ржаной – 30	Хлеб ржаной – 40	Хлеб ржаной - 30	Хлеб ржаной – 50

Первый день	Второй день	Третий день	Четвёртый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
ПОЛДНИК									
Булочка «Веснушка» - 65	Фрукты (яблоко) - 100 Батон – 20	Печенье – 50	Ватрушка с творогом – 55	Бутерброд с сыром и маслом - 50	Булочка домашняя с изюмом – 70	Гренка молочная – 55	Пирожки печёные с повидлом – 75	Фрукты (яблоко) - 100 Бутерброд с сыром и маслом – 50	Батон – 50
Молоко кипячёное – 200	Сок фруктовый – 200	Молоко кипячёное – 200	Сок фруктовый – 200	Чай с сахаром и лимоном - 200	Кисель из повидла - 200	Молоко кипячёное – 200	Сок фруктовый – 200	Чай с сахаром - 200	Молоко кипячёное – 200
УЖИН									
Каша рисовая молочная – 180	Салат витаминный – 60	Каша пшеничная молочная с маслом – 180	Шницель рыбный натуральный – 70	Каша Дружба – 200	Печень по строгановски – 110	Биточки рыбные – 75	Каша геркулесовая молочная - 200	Печень, тушённая в соусе – 70/30	Каша манная молочная – 200
Пшеничный хлеб – 65	Рыба под омлетом - 150	Пшеничный хлеб – 55	Винегрет – 150	Пшеничный хлеб – 45	Пюре картофельное – 150	Картофель тушёный – 150	Пшеничный хлеб – 45	Макаронные изделия отварные – 150	
Масло сливочное (порциями) – 5	Хлеб ржаной – 10	Масло сливочное (порциями) – 5	Хлеб ржаной – 10	Масло сливочное (порциями) – 5	Хлеб ржаной – 10	Хлеб ржаной – 10	Масло сливочное (порциями) – 5	Хлеб ржаной – 20	Пшеничный хлеб – 55
	Пшеничный хлеб – 35	Сыр (порциями) – 10	Пшеничный хлеб – 20		Пшеничный хлеб – 30	Пшеничный хлеб – 20		Пшеничный хлеб – 20	Масло сливочное (порциями) – 5
Какао с молоком – 200	Чай с сахаром – 200	Какао с молоком – 200	Чай с сахаром и лимоном - 200	Какао с молоком – 200	Чай с молоком – 200	Какао с молоком – 200	Кофейный напиток с молоком – 200	Компот из сухофруктов – 180	Кофейный напиток с молоком – 200
УЖИН II (НОЧНАЯ ГРУППА)									
Пшеничный хлеб – 40	Пшеничный хлеб – 40	Пшеничный хлеб – 40	Пшеничный хлеб – 40	-	Пшеничный хлеб – 40	Пшеничный хлеб – 40	Пшеничный хлеб – 40	Пшеничный хлеб – 40	-
Кефир – 150	Кефир – 150	Кефир – 150	Кефир – 150	-	Кефир – 150	Кефир – 150	Кефир – 150	Кефир – 150	-