

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №3»

_____ Е. И. Чепельникова

МБДОУ «Детский сад № 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									
Макаронные изделия отварные с сыром – 185/15	Каша пшённая молочная - 200	Морковно-творожная запеканка со сметанным соусом – 170/30	Салат из свеклы – 60 Омлет натуральный – 110	Запеканка творожная с изюмом, с молочным соусом – 150/30	Каша пшеничная молочная – 200	Каша геркулесовая молочная - 200	Запеканка творожно-яблочная с молочным соусом – 170/30	Каша манная молочная – 200	Запеканка из творога с молочным соусом – 130/50
Печенье – 25	Сыр (порциями) – 10	Пшеничный хлеб – 20	Хлеб ржаной – 20	Пшеничный хлеб – 20	Яйцо варёное – 40	Пшеничный хлеб – 25	Пшеничный хлеб – 20	Пшеничный хлеб – 40	Пшеничный хлеб – 20
Чай с сахаром и лимоном – 180	Пшеничный хлеб – 30	Чай с сахаром и лимоном - 180	Пшеничный хлеб – 20	Чай с сахаром - 200	Печенье – 30	Масло сливочное (порциями) – 5	Чай с сахаром - 200	Масло сливочное (порциями) – 5	Чай с сахаром и лимоном - 200
	Коф. напиток с мол – 180		Чай с сахаром - 200		Чай с сахаром и лимоном - 180	Какао с молоком – 180		Какао с молоком – 180	
ЗАВТРАК II									
Сок фруктовый – 180	Яблоко – 100 Напиток лимонный – 180	Кефир – 180	Кефир – 180	Сок фруктовый – 180	Яблоко – 100 Кисель из фрукт. сока -180	Кефир – 180	Кефир – 180	Кефир – 180	Сок фруктовый – 180
ОБЕД									
I Суп геркулесовый с мясом, со сметаной – 200	Салат из моркови с яблоками – 60 I Борщ с мясом, со сметаной - 200	I Суп картофельный с мясом - 200	I Суп картофельный с бобовыми с мясом и гречками – 200/20	I Рассольник ленинградский со сметаной – 200	I Суп картофельный с рисовой крупой, с мясом - 200	I Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной – 200	Салат «Витаминный» - 60 I Суп с пшённой крупой, с мясом – 200	Салат из свеклы с яблоками – 60 I Суп перловый с мясом – 200	Салат морковный с растительным маслом - 60 I Свекольник со сметаной – 200
II Котлета – 80 Соус молочный – 30 Капуста тушёная – 170	II Печень, тушённая в соусе – 70/30 Каша перловая с маслом – 150	II Голубцы ленивые в сметанном соусе – 220/30	II Биточки – 80 Пюре картофельное – 150	II Жаркое подомашнему с курицей – 230	Котлета рыбная - 80 Капуста тушёная – 200	II Суфле мясное – 80 Соус сметанный - 50 Макаронные изделия отварные – 155	II Тефтели из говядины с рисом со сметанным соусом – 70/50 Рагу из овощей – 150	II Суфле из печени – 70 Соус сметанный – 50 Пюре картофельное – 150	II Биточки рыбные – 80 Картофель тушёный – 150
III Компот из сухофр. – 180	III Компот из сухофр. – 180	III Компот из яблок – 180	III Компот из сухофр. – 180	III Компот из сухофр. – 180	III Компот из яблок – 180	III Компот из сухофр. – 180	III Компот из сухофр. – 180	III Компот из яблок – 180	III Компот из сухофр. – 180
Хлеб ржаной – 50	Хлеб ржаной – 40	Хлеб ржаной – 50	Хлеб ржаной – 40	Хлеб ржаной – 40	Хлеб ржаной – 40	Хлеб ржаной – 30	Хлеб ржаной – 30	Хлеб ржаной - 30	Хлеб ржаной – 40

Первый день	Второй день	Третий день	Четвёртый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
ПОЛДНИК									
Яблоко – 100	Пшеничный хлеб с повидлом – 40/25	Яблоко – 100	Ватрушка с творогом – 50	Яблоко – 100	Булочка домашняя с изюмом – 70	Пшеничный хлеб с повидлом – 50/20	Яблоко – 100	Яблоко – 100	Пирожки печёные с повидлом - 70
Булочка «Веснушка» - 60	Кефир – 180	Печенье – 30	Компот из яблок – 200	Бутерброд с маслом и сыром - 55	Компот из сухофр. – 180	Молоко кипячёное – 180	Печенье – 30	Бутерброд с маслом и сыром - 55	Кофейный напиток с молоком – 180
Кисель из фруктового сока – 180		Сок фруктовый – 180		Напиток лимонный – 180			Сок фруктовый – 180	Компот из сухофруктов – 180	
УЖИН									
Каша рисовая молочная – 200	Запеканка картофельная с мясом, со сметанным соусом – 220/30	Каша Дружба - 200	Каша пшеничная молочная с маслом – 200	Шницель рыбный натуральный – 80	Салат из свеклы – 60	Салат из белокочанной капусты, моркови и яблок – 60	Каша ячневая вязкая - 200	Капуста тушённая с мясом со сметанным соусом – 200/30	Плов с курицей – 230
Пшеничный хлеб – 65	Хлеб ржаной – 10	Яйцо варёное – 40	Пшеничный хлеб – 55	Винегрет – 150	Печень по строгановски – 80	Рыба под омлетом - 150	Яйцо варёное – 40		Хлеб ржаной – 10
Масло сливочное (порциями) – 5	Пшеничный хлеб – 20	Пшеничный хлеб – 35	Масло сливочное (порциями) – 5	Хлеб ржаной – 10	Пюре картофельное – 150	Хлеб ржаной – 20	Хлеб ржаной – 10	Хлеб ржаной – 20	Пшеничный хлеб – 30
Какао с молоком – 180	Чай с сахаром – 200	Масло сливочное (порциями) – 5	Сыр (порциями) – 10	Пшеничный хлеб – 30	Хлеб ржаной – 10	Масло сливочное (порциями) – 5	Масло сливочное (порциями) – 5	Пшеничный хлеб – 30	Кисель из повидла – 180
		Какао с молоком – 180	Кофейный напиток с молоком – 180	Масло сливочное (порциями) – 5	Пшеничный хлеб – 40	Пшеничный хлеб – 20	Пшеничный хлеб – 40	Чай с сахаром и лимоном – 180	
				Какао с молоком – 180	Кофейный напиток с молоком – 180	Чай с сахаром - 200	Кофейный напиток с молоком – 180		
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	-