



Утверждено и согласовано управлением
"Роспотребнадзор" Тамбовской области

ПЛАН-МЕНЮ

для МБДОУ с 8 -10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (3-7лет)

1-я неделя / 5. пятница

1-я неделя / 4. четверг

1-я неделя / 2. вторник

1-я неделя / 3. среда

1-я неделя / 1. понедельник

завтрак		завтрак		завтрак		завтрак	
160	Каша молочная "Дружба"	150	Каша гречневая с молоком	200	Каша овсяная "Терулесова"	200	Каша молочная рисовая (жидкая)
7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Кофейный напиток
7	Чай с молоком и сахаром	200	Кофейный напиток	180	Кавказ с молоком	180	Хлеб пшеничный
180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Сыр
40	Сыр	Сыр	Сыр	7	Яйцо	40	

2ой завтрак		2ой завтрак	
180	Фрукты	180	Фрукты
120	Сок фруктовый	120	Напиток витаминизированный

обед		обед		обед		обед	
60	Икра кабачковая	60	Овощи свежие или консервированные	60	Овощи свежие или консервированные	60	Овощи свежие или консервированные
200/60	Лапша домашняя	200	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/4/3	Рассоляник "Ленинградский" с мясными фрикадельками и сметаной	200/300	Борщ со сметаной
30		80	Котлета рыбная "Любительская"	80	Жаркое по-домашнему	8	
60/60	Птица отварная	80	Котлета рыбная "Любительская"	80	Жаркое по-домашнему	130/40	Тефтели из говядины с красным соусом
120	Картофельное пюре	130	Рис отварной	130	Компот из сухофруктов	180	Картофель отварной
180	Каша гречневая вязкая	150	Компот из свежих яблок	180	Хлеб ржаной	37	Кисель из сока
37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной

полдник		полдник		полдник		полдник	
70/10	Пудинг манный	100	Омлет натуральный	120	Лапшевник из творога	100	Пудинг творожный -яблочный с молочным соусом
35	Молочная продукция	150	Булочка домашняя	50	Молочная продукция	150	Чай с сахаром
130	Чай с сахаром	130	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	Зефир

130/20	Пудинг творожный -яблочный с молочным соусом	130/20	Пудинг творожный -яблочный с молочным соусом
150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром
35	Зефир	35	Зефир

Утверждено и согласовано управлением
Роспотребнадзора по Тамбовской области

Ирина Владимировна
Ирина Владимировна
Ирина Владимировна

ПЛАН-МЕНЮ

для МБДОУ с 8 -10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

2-я неделя / 5. пятница

2-я неделя / 4. четверг

2-я неделя / 3. среда

2-я неделя / 2. вторник

2-я неделя / 1. понедельник

Фермишесть молочная	160	Каши овсяная "Геркулесовая" жидкая	200/4	Каши молочная пшеница (Жидкая)	180	Плов фруктовый	120
Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7
Сыр	7	Сыр	150	Какао с молоком	150	Сыр	7
Какао с молоком	180	Чай с молоком	40	Чай с молоком	40	Кофейный напиток с молоком	180
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	7	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
Хлеб пшеничный	40	Масло сливочное		Масло сливочное			

завтрак

Сок фруктовый	180	Фрукты	120	Фрукты	120	Сок фруктовый	180
---------------	-----	--------	-----	--------	-----	---------------	-----

2ой завтрак

Овощи свежие или консервированные	60	Овощи свежие или консервированные	60	Овощи свежие или консервированные	60	Овощи свежие или консервированные	60
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	Суп гороховый с гренками	200/8	Суп картофельный с клецками	200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и сметаной	200/15/6
Фрикадельками	60/60	Голубцы ленивые	216/7/5	Алу из говядины	50/50	Шницель паровой	70
Чай отварная под маринадом	130	Компот из кураги	180	Каши гречневая	130	Макарон отварные	130
Сыр	180	Хлеб ржаной	37	Кисель плодово-ягодный	180	Компот из сухофруктов	180
Компот из черешни	37	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37

обед

полдник

Зеленка из творога с соусом молочным (сладким)	100	Оладьи с повидлом	100/15	Сырники с соусом сметанным	100/20	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	120/20
Молочная продукция	150	Молоко	180	Молочная продукция	150	Чай с лимоном	180/6
Булочка домашняя	50			Хлеб пшеничный	40		