

"Приложение № 1
к приказу № 229- о/д от
28.10.2020
УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад
№ 48 «Пчёлка»
_____ Волкова Л.Б."

Таблица ПЛАН-МЕНЮ
зимне-весенний период
для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

1-я неделя / 1. понедельник			1-я неделя / 2. вторник			1-я неделя / 3. среда			1-я неделя / 4. четверг			1-я неделя / 5. пятница		
№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
завтрак			завтрак			завтрак			завтрак			завтрак		
1	Каша молочная гречневая (жидкая)	.200	1	Каша геркулесовая (вязкая)	.200	1	Каша молочная манная (жидкая)	.200	1	Каша молочная пшеничная (жидкая)	.170	1	Каша молочная кукурузная (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007	2	Яйцо вареное	.040 (1шт)	2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008	3	Сыр	.008	3	Хлеб пшеничный	.030	3	Масло сливочное	.007	3	Сыр	.008
4	Хлеб пшеничный	.035	4	Хлеб пшеничный	.035	4	Кофейный напиток на молоке	.180	4	Хлеб пшеничный	.035	4	Хлеб пшеничный	.035
5	Кофейный напиток на молоке	.180	5	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)				5	Какао на молоке	.180	5	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)
			6	Зефир	.025				6	Груши	.050	6	Апельсин	.050
2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак		
1	Сок абрикосовый	.150	1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150	1	Сок виноградный	.150	1	Кисель плодово-ягодный	.150	1	Сок яблочный	.150
2	Яблоки	.100	2	Груши	.100	2	Пряники	.025	2	Печенье	.025	2	Мармелад	.015
обед			обед			обед			обед			обед		
1	Икра кабачковая	.060	1	Салат из свеклы с зеленым горошком	.060	1	Помидоры соленые	.060	1	Икра морковная	.060	1	Сельдь с луком и маслом	.060
2	Суп лапша домашняя на курином бульоне	.250	2	Щи из свежей капусты со сметаной	.250/10	2	Суп картофельный с макаронными изделиями	.250	2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	.250/15	2	Борщ из свежей капусты со сметаной	.250/10
3	Куры отварные	.045	3	Шницель паровой	.070	3	Гуляш из свинины	.125 (050/75)	3	Оладьи из печени	.060	3	Биточки говяжьи паровые	.070
4	Овощи тушеные в соусе	.150	4	Картофель в молоке	.150	4	Свекла тушеная в белом соусе	.120	4	Капуста тушеная	.150	4	Макароны отварные	.120
5	Компот из кураги	.180	5	Компот из сухофруктов	.180	5	Чай с сахаром	.190 (180/10)	5	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)	5	Кисель из сока	.180
6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник		
1	Рыба жареная под маринадом	.080 (40/40)	1	Пудинг из отварной говядины	.040	1	Пудинг творожный со сметаной	.115 (100/15)	1	Котлеты рыбные любительские	.060	1	Сырники с соусом сметанным сладким	.130 (100/30)
2	Картофельное пюре с зеленым горошком	.130	2	Рагу из овощей	.120	2	Пирожки печеные с яблоками	.040	2	Картофельное пюре	.130	2	Морковь тушеная с яблоками	.090
3	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)	3	Булочка "Веснушка"	.050	3	Йогурт	.180	3	Яблоки печеные	.065	3	Кефир с сахаром	.180/5
4	Ватрушка с повидлом	.035	4	Снежок	.180	4	Хлеб пшеничный	.025	4	Ряженка с сахаром	.180/5	4	Хлеб пшеничный	.030
5	Хлеб пшеничный	.030	5	Хлеб пшеничный	.030	5	Банан	.080	5	Хлеб пшеничный	.030			

Таблица ПЛАН-МЕНЮ
зимне-весенний период
для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

2-я неделя / 1. понедельник			2-я неделя / 2. вторник			2-я неделя / 3. среда			2-я неделя / 4. четверг			2-я неделя / 5. пятница		
№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
завтрак			завтрак			завтрак			завтрак			завтрак		
1	Сосиски отварные	.060	1	Каша молочная манная (жидкая)	.200	1	Каша геркулесовая (вязкая)	.200	1	Каша молочная перловая жидкая	.200	1	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	.135 (90/45)
2	Омлет запеченный с сыром	.115	2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007
3	Масло сливочное	.007	3	Хлеб пшеничный	.035	3	Сыр	.008	3	Сыр	.008	3	Хлеб пшеничный	.030
4	Хлеб пшеничный	.035	4	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)	4	Хлеб пшеничный	.030	4	Хлеб пшеничный	.030	4	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)
5	Какао на молоке	.180				5	Какао с молоком	.180	5	Кофейный напиток на молоке	.180	5	Яблоки	.100
						6	Груши	.050						
2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак		
1	Сок яблочный	.150	1	Сок персиковый	.150	1	Йогурт	.180	1	Сок апельсиновый	.150	1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150
2	Яблоки	.090	2	Вафли с фруктовой начинкой	.025	2	Зефир	.040	2	Банан	.100	2	Мармелад	.025
обед			обед			обед			обед			обед		
1	Огурец соленый	.060	1	Икра тыквенная	.060	1	Салат из картофеля с зеленым горошком	.060	1	Помидоры соленые	.060	1	Винегрет овощной	.060
2	Рассольник домашний со сметаной	.250/10	2	Щи по-уральски со сметаной	.250/10	2	Суп картофельный с пшеном	.250	2	Борщ с фасолью и сметаной	.250/13	2	Суп картофельный с горохом	.250
3	Плов из птицы	.165 (120/45)	3	Тефтели из говядины с красным соусом	.155 (80/75)	3	Котлета Здоровье	.070	3	Печень тушеная в соусе	.100 (50/50)	3	Шницель паровой	.070
4	Компот из кураги	.180	4	Рагу из овощей	.150	4	Капуста тушеная	.150	4	Макароны отварные	.150	4	Картофельное пюре	.150
5	Хлеб ржаной	.045	5	Кисель из сока	.180	5	Компот из изюма	.180	5	Чай с сахаром	.190 (180/10)	5	Компот из сушеных яблок	.180
			6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник		
1	Салат из вареных овощей	.060	1	Пудинг творожный с яблоками и джемом	.130 (100/30)	1	Суфле из рыбы	.055	1	Икра кабачковая	.060	1	Салат "Мозаика"	.060
2	Белип	.080	2	Ряженка с сахаром	.180/5	2	Картофель отварной	.140/4	2	Биточки рыбные (паровые)	.050	2	Фрикадельки рыбные в молочном соусе	.080 (40/40)
3	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)	3	Хлеб пшеничный	.030	3	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)	3	Котлеты овощные	.100	3	Ватрушка с повидлом	.035
4	Булочка Домашняя	.040	4	Апельсин	.080	4	Пирожки печеные с яблоками	.040	4	Булочка "Осенняя"	.050	4	Ряженка с сахаром	.180/5
5	Хлеб пшеничный	.030				5	Хлеб пшеничный	.025	5	Кефир с сахаром	.180/5	5	Хлеб пшеничный	.025
						6	Хлеб пшеничный	.025	6	Хлеб пшеничный	.025			

Таблица ПЛАН-МЕНЮ
зимне-весенний период
для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

3-я неделя / 1. понедельник			3-я неделя / 2. вторник			3-я неделя / 3. среда			3-я неделя / 4. четверг			3-я неделя / 5. пятница		
№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
завтрак			завтрак			завтрак			завтрак			завтрак		
1	Вермишель молочная	.200	1	Каша молочная "Дружба"	.200	1	Каша молочная пшенная (жидкая)	.200	1	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом	.204 (200/4)	1	Пудинг творожный с яблоками и джемом	.150 (120/30)
2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007	2	Яйцо вареное	.040 (1шт)	2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.008	3	Сыр	.008	3	Масло сливочное	.007	3	Сыр	.008	3	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)
4	Кофейный напиток с молоком	.180	4	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)	4	Кофейный напиток с молоком	.180	4	Какао с молоком	.180	4	Хлеб пшеничный	.030
5	Хлеб пшеничный	.030	5	Хлеб пшеничный	.035	5	Хлеб пшеничный	.032	5	Хлеб пшеничный	.035	5	Апельсин	.070
6	Печенье	.025												
2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак		
1	Сок персиковый	.150	1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150	1	Сок персиковый	.150	1	Ряженка с сахаром	.150/7	1	Сок виноградный	.150
2	Апельсин	.100	2	Груши	.080	2	Вафли с фруктовой начинкой	.025	2	Мармелад	.015	2	Пряники	.025
обед			обед			обед			обед			обед		
1	Салат из свеклы с р/маслом	.060	1	Салат из вареных овощей	.060	1	Огурец соленый	.060	1	Икра морковная	.060	1	Салат "Здоровье"	.060
2	Щи из свежей капусты	.250	2	Суп картофельный с клецками	.250	2	Борщ (без капусты) со сметаной	.250/5	2	Рассольник ленинградский	.250	2	Суп крестьянский с пшеном	.250
3	Куры тушеные в соусе	.100 (50/50)	3	Биточки говяжьи паровые	.060	3	Котлеты, запеченные с молочным соусом	.100 (70/30)	3	Бефстроганов из отварного мяса	.110 (50/50/10)	3	Оладьи из печени	.050
4	Картофельное пюре	.150	4	Капуста тушеная	.150	4	Каша гречневая вязкая	.150	4	Макароны запеченные с яйцом	.135	4	Овощи припущенные в молочном соусе	.150
5	Чай с сахаром	.190 (180/10)	5	Компот из сухофруктов	.180	5	Чай с сахаром	.190 (180/10)	5	Кисель плодоваягодный	.180	5	Компот из кураги	.180
6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник		
1	Помидоры соленые	.060	1	Икра тыквенная	.060	1	Икра кабачковая	.060	1	Зразы из творога с изюмом	.100	1	Огурец соленый	.040
2	Колбаса отварная	.060	2	Рыба, запеченная в омлете	.080	2	Тефтели рыбные с соусом	.080 (50/30)	2	Морковь тушенная с яблоками	.090	2	Котлеты рыбные (паровые)	.070
3	Рис с овощами	.100	3	Йогурт	.180	3	Картофельное пюре	.120	3	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)	3	Картофель отварной	.140/3
4	Ватрушка с творогом	.065	4	Пирожки печеные с яблоками	.040	4	Кефир с сахаром	.180/10	4	Хлеб пшеничный	.030	4	Бифидок с сахаром	.180/5
5	Кисель из сока	.180	5	Хлеб пшеничный	.030	5	Яблоки	.100	5	Банан	.080	5	Хлеб пшеничный	.025
6	Хлеб пшеничный	.025				6	Хлеб пшеничный	.030						

Таблица ПЛАН-МЕНЮ
зимне-весенний период
для МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет)

4-я неделя / 1. понедельник			4-я неделя / 2. вторник			4-я неделя / 3. среда			4-я неделя / 4. четверг			4-я неделя / 5. пятница		
№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.
завтрак			завтрак			завтрак			завтрак			завтрак		
1	Каша молочная "Дружба"	.200	1	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	.200/4	1	Каша геркулесовая (вязкая) с изюмом и маслом	.200/5	1	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	.203 (200/3)	1	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	.150 (100/50)
2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007
3	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)	3	Какао на молоке	.180	3	Сыр	.010	3	Сыр	.008	3	Кофейный напиток на молоке	.180
4	Хлеб пшеничный	.025	4	Хлеб пшеничный	.035	4	Кофейный напиток на молоке	.180	4	Какао на молоке	.180	4	Хлеб пшеничный	.030
5	Банан	.100				5	Хлеб пшеничный	.030	5	Хлеб пшеничный	.030			
2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак			2-ой завтрак		
1	Сок яблочный	.150	1	Сок абрикосовый	.150	1	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150	1	Сок персиковый	.150	1	Бифидок	.180
2	Печенье	.015	2	Вафли с фруктовой начинкой	.025	2	Груши	.100	2	Апельсин	.100	2	Печенье	.015
обед			обед			обед			обед			обед		
1	Салат из вареных овощей	.060	1	Салат "Мозаика"	.060	1	Огурец соленый	.060	1	Винегрет овощной	.060	1	Икра тыквенная	.060
2	Суп гороховый с гречками	.250/20	2	Суп из овощей	.250	2	Щи из свежей капусты	.250	2	Суп картофельный с рисом	.250	2	Борщ (без картофеля) со сметаной	.250/7
3	Котлета из птицы	.060	3	Азу из говядины с картофелем	.200	3	Рулет мясной с луком и яйцом	.070	3	Фрикадельки мясные	.055	3	Печень говяжья по-строгановски	.080 (40/40)
4	Капуста тушеная	.150	4	Чай с сахаром	.190 (180/10)	4	Макароны отварные с овощами	.115	4	Картофельное пюре	.150	4	Макароны запеченные с яйцом	.115
5	Компот из чернослива	.180	5	Хлеб ржаной	.045	5	Компот из сухофруктов	.180	5	Чай с сахаром	.190 (180/10)	5	Кисель из сока	.180
6	Хлеб ржаной	.045				6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045	6	Хлеб ржаной	.045
уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник		
1	Салат из свеклы с сыром	.060	1	Запеканка морковно-творожная со сметаной	.145 (130/15)	1	Икра кабачковая	.060	1	Голубцы ленивые в соусе	.210 (160/50)	1	Котлеты рыбные (паровые)	.060
2	Рыба припущенная	.060	2	Пирожки печеные с яблоками	.050	2	Суфле рыбное паровое	.070	2	Яйцо вареное	.040 (1шт)	2	Рагу из овощей	.150
3	Картофель отварной	.150/5	3	Кефир	.180	3	Вареники "ленивые"	.050	3	Ряженка с сахаром	.180/10	3	Булочка молочная	.050
4	Ватрушка с повидлом	.055	4	Киви	.070	4	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)	4	Хлеб пшеничный	.025	4	Чай с сахаром	.190 (180/10)
5	Ряженка	.180	5	Хлеб пшеничный	.020	5	Хлеб пшеничный	.025				5	Хлеб пшеничный	.025
6	Хлеб пшеничный	.020										6	Банан	.100