СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

20.03.2024

(дата)

Заведующий МАДОУ Д/С "БУРАТИНО" с. ИВАНОВКА

Е.Р. Тадалаева

План-меню: Меню для детей 3-7 лет

Категория: Детский сад

День 1 (понедельник)		День 2 (вторник)		День 3 (среда)		День 4 (четверг)		День 5 (пятница)	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша гречневая вязкая (с маслом или сахаром) - 3-182	180	Каша жидкая молочная из овсяной крупы -185	200	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем) - 173 (3)	200	Каша вязкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром) - 3-182	200	Каша вязкая молочная из пшенной крупы- 417	200
Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35	Сыр (порциями) (Российский) - 15 (1)	6	Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35	Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35	Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35
Кофейный напиток с молоком - 395	180	Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35	Какао с молоком - 397	180	Кофейный напиток с молоком - 395	180	Какао с молоком - 397	180
		Какао с молоком - 397	180					Сыр (порциями) (Российский) - 15 (1)	6
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Плоды или ягоды свежие - 338	100	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Рыба соленая (порциями) - 8 (8)	50	Салат из свежих огурцов - 20	60	Салат зимний - 2 (2)	60	Овощи натуральные свежие (помидоры) - 2-145	60	Салат из белокочанной капусты - 45	60
Борщ - 81	200	Суп "Полевой" со сметаной и яйцом - 39 (80)	200	Суп с макаронными изделиями и картофелем - 112	200	суп картофельный с куриными фрикадельками - 106	200	Свекольник со сметаной - 24 (58)	200
Плов - 65	200	Рыба, тушенная в томате с овощами - 229 (1)	60	Голубцы с мясом и рисом - 151	70	Картофель тушенныйс луком- 145	200	Каша гречневая оварная-44	135

Хлеб ржаной - 95	35	Картофельное пюре (с маслом) - 321	150	Хлеб ржаной - 95	35	Хлеб ржаной - 95	35	Шницель рыбный натуральный (из полуфабрикатов) (с соусом) - 235 (3)	80
Хлеб пшеничный - Н	30	Хлеб пшеничный - Н	30	Хлеб пшеничный - Н	30	Хлеб пшеничный - Н	30	Хлеб ржаной - 95	35
Компот из смеси сухофруктов - 349	200	Хлеб ржаной - 95	35	Кисель из земляники, малины, ежевики (малина) - 90	200	Компот из смеси сухофруктов - 349	200	Хлеб пшеничный - Н	30
		Напиток из плодов шиповника - 388	200					Компот из смеси сухофруктов - 349	200
ПОЛДНИК		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**	
Ватрушки (из дрожжевого теста) - 410 (1)	100	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 50 г) - 406 (1)	100	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) - 222 (2)	100	Омлет с морковью - 214	130	Вареники ленивые отварные (с маслом) - 218 (1)	100
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) - 3 (411)	180	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) - 3(411)	180	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) - 3 (411)	180	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) - 3 (411)	180
								Плоды или ягоды свежие - 338	100
День 6 (понедельник)		**День 7 (вторник)**		**День 8 (среда)**		**День 9 (четверг)**		**День 10 (пятница)**	
ЗАВТРАК		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**	
Каша жидкая молочная рисовая-185	200	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром) - 174 (2)	200	Суп молочный с макаронными изделиями - 93	200	Каша вязкая молочная из ячневой крупы - 418	200	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом или сахаром) - 175	200
Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35	Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35	Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло) - 2 (4)	40	Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35
Кофейный напиток с молоком - 395	180	Чай с молоком или сливками - 378	200	Сыр (порциями) (Российский) - 15 (1)	6	Кофейный напиток с молоком - 395	180	Какао с молоком - 397	180
				Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром" - 397	200				
10:00		**10:00**		**10:00**		**10:00**		**10:00**	

Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 389	150	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Яблоки печеные - 372	100
ОБЕД		**ОБЕД**		**ОБЕД**		**ОБЕД**		**ОБЕД**	
Овощи натуральные свежие (огурцы) - 2(145)	60	Овощи натуральные свежие (помидоры) -2(145)	60	Салат из свежих помидоров и огурцов - 15	60	Салат витаминный (2 вариант) - 49	60	Салат "Летний" - 34	60
Рассольник - 94	200	Суп с морской капустой - 3 (51)	200	Суп крестьянский с крупой (пшенной, хлопьями овсяными) - 98 (2)	200	Суп картофельный с бобовыми - 102	200	Суп-лапша домашняя - 3-126	180
Макаронные изделия отварные - 3-219	130	Рыба, тушенная в томате с овощами - 229 (1)	60	Каша гречневая отварная -44	135	Рис отварной - 45	140	Азу с картофелем - 61 (63)	200
Хлеб пшеничный - Н	30	Картофельное пюре (с маслом) - 321	150	Шницель натуральный рубленный (говяжий) - 267 (2)	80	Котлеты (биточки) рыбные - 42	70	Хлеб пшеничный - Н	30
Хлеб ржаной - 95	35	Хлеб пшеничный - Н	30	Хлеб пшеничный - Н	30	Хлеб ржаной - 95	35	Хлеб ржаной - 95	35
Напиток из плодов шиповника - 388	200	Хлеб ржаной - 95	35	Хлеб ржаной - 95	35	Хлеб пшеничный - Н	30	Компот из плодов или ягод сушеных - 348 (1)	200
Печень по-строгановски 2-354	80	Компот из плодов или ягод сушеных - 348 (1)	200	Компот из плодов или ягод сушеных - 348 (1)	200	Кисель из земляники, малины, ежевики (земляника) - 90	200		
ПОЛДНИК		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**	
Биточки или котлеты манные, рисовые - 192	100	Ватрушки (из дрожжевого теста) - 410 (1)	100	Омлет с жареным картофелем - 213	200	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г) - 406 (2)	100	Сырники с морковью - 221	100
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) - 3 (411)	180	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Хлеб пшеничный - Н	30	Молоко кипяченое - 86	200	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200
				Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) - 3 (411)	180				
День 11 (понедельник)		**День 12 (вторник)**		**День 13 (среда)**		**День 14 (четверг)**		**День 15 (пятница)**	
ЗАВТРАК		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**	
Каша жидкая молочная из овсяной крупы- 185	200	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы-185	200	Плов с фруктами - 195	200	Каша вязкая молочная из манной крупы- 3-182	200	Каша гречневая вязкая (с маслом и сахаром) - 3-182	200
Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35	Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35	Бутерброды с джемом или повидлом (джем абрикосовый) - 2 (1)	40	Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35	Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35

Кофейный напиток с молоком - 395	180	Сыр (порциями) (Российский) - 15 (1)	6	Какао с молоком - 397	180	Кофейный напиток с молоком - 395	180	Какао с молоком - 397	180
		Чай с молоком или сливками - 378	200						
10:00		**10:00**		**10:00**		**10:00**		**10:00**	
Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 389	150	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200
ОБЕД		**ОБЕД**		**ОБЕД**		**ОБЕД**		**ОБЕД**	
Овощи натуральные свежие (помидоры) - 2(145)	60	Сельдь с луком - 76	60	Овощи натуральные свежие (огурцы) - 2(145)	60	Салат из свежих помидоров со сладким перцем - 27	60	Салат из свежих помидоров и огурцов - 15	60
Суп картофельный с мясными фрикадельками - 104	200	Борщ - 81	200	Суп с крупой (овсяной, ячневой, пшеничной, пшеном) - 115 (2)	200	Рассольник - 94	200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками - 106	200
Бефстроганов из отварной говядины - 111	80	Картофель, тушеный с луком - 145	200	Макаронные изделия отварные - 3 -219	140	Плов из отварной говядины - 65	200	Картофельное пюре (с маслом) - 321	150
Каша гречневая отварная -44	135	Хлеб пшеничный - Н	30	Котлеты (биточки) рыбные - 42	70	Хлеб пшеничный - Н	30	Тефтели из говядины 59	70
Хлеб ржаной - 95	35	Хлеб ржаной - 95	35	Хлеб пшеничный - Н	30	Хлеб ржаной - 95	35	Хлеб ржаной - 95	35
Хлеб пшеничный - Н	30	Напиток из плодов шиповника - 388	200	Хлеб ржаной - 95	35	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) - 342 (1)	200	Компот из плодов или ягод сушеных - 348 (1)	200
Компот из плодов или ягод сушеных - 348 (1)	200			Кисель из земляники, малины, ежевики (малина) - 90	200				
ПОЛДНИК		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**		**ПОЛДНИК**	
Макароны отварные с сыром - 204	180	Булочка "Творожная" (масса 50 г) - 440	100	Омлет натуральный - 210	130	Лапшевник с творогом - 208	100	Пицца школьная, 2 вариант - 413	100
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) - 3 (411)	180	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Чай с лимоном - 3(412)	200	Чай с лимоном - 3(412)	200	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) - 3 (411)	180
				Хлеб пшеничный - Н	30			Плоды или ягоды свежие - 338	100
День 16 (понедельник)		**День 17 (вторник)**		**День 18 (среда)**		**День 19 (четверг)**		**День 20 (пятница)**	
ЗАВТРАК		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**		**ЗАВТРАК**	

День 16 (понедельник)		День 17 (вторник)		День 18 (среда)		День 19 (четверг)		День 20 (пятница)	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша вязкая молочная из пшенной крупы- 417	200	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом или сахаром) - 174 (2)	200	Каша вязкая молочная из ячневой крупы-418	200	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы -185	200	Каша вязкая молочнаяиз манной крупы - 3-182	200
Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35	Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло) - 2 (4)	40	Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35	Бутерброд с маслом сливочным - 84 (3)	35
Чай с молоком или сливками - 378	200	Сыр (порциями) (Российский) - 15 (1)	6	Какао с молоком - 397	180	Кофейный напиток с молоком - 395	180	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) - 376 (1)	180
		Кофейный напиток с молоком - 395	180			Сыр (порциями) (Российский) - 15 (1)	6		
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
Соки овощные, фруктовые и ягодные - 389	150	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Плоды или ягоды свежие - 338	100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из белокочанной капусты - 45	60	Салат из свежих помидоров со сладким перцем - 27	60	Суп с пельменями или клецками (клецки) - 118 (2)	200	Овощи натуральные свежие (помидоры) - 2 (145)	60	Овощи натуральные свежие (огурцы) - 2 (145)	60
Суп с морской капустой - 3 (51)	200	Щи из свежей капусты с картофелем - 88	200	Тефтели из говядины - 59	70	Свекольник со сметаной - 24 (58)	200	Суп картофельный с бобовыми - 102	200
Рис отварной - 45	140	Рыба, тушенная в томате с овощами - 229 (1)	60	Капуста тушеная - 139	200	Макаронник с мясом или субпродуктами - 285	200	Картофельное пюре (с маслом) - 321	150
Гуляш - 277	60	Каша гречневая отварная 44	135	Хлеб ржаной - 95	35	Хлеб ржаной - 95	35	Зразы рыбные рубленые (с соусом) - 237 (2)	70
Хлеб ржаной - 95	35	Хлеб пшеничный - Н	30	Хлеб пшеничный - Н	30	Хлеб пшеничный - Н	30	Хлеб пшеничный - Н	30
Хлеб пшеничный - Н	30	Хлеб ржаной - 95	35	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) - 342 (1)	200	Напиток из плодов шиповника - 388	200	Хлеб ржаной - 95	35
Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) - 342 (1)	200	Кисель из земляники, малины, ежевики (малина) - 90	200					Компот из плодов или ягод сушеных - 348 (1)	200
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	

Булочка домашняя (масса 100 г) - 424	100	Вареники с овощным, творожным или фруктовым фаршем - 394	100	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем) - 219 (1)	100	Омлет с сыром - 211	130	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г) - 406 (2)	100
Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) - 3 (411)	180	Чай с лимоном - 377	200	Хлеб пшеничный - Н	30	Йогурт фруктовый 2,5% жирности - 3 (420)	200
						Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) - 3 (411)	180		