

И. С. Захаров
Директор центра
«Детский сад
«Солнышко»
Приказ от 04.04.2021 г. № 3-04



Утверждено и согласовано управлением
 Роспотребнадзора по Тамбовской области

ПЛАН-МЕНЮ

1-я неделя / 5. пятница

1-я неделя / 4. четверг

1-я неделя / 3. среда

1-я неделя / 2. вторник

1-я неделя / 1. понедельник

для МБДОУ с 8-10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (1-3лет)

завтрак		завтрак		завтрак		завтрак				
1	Вермишель молочная	150	Каша молочная "Дружба"	130	Каши гречневая с молоком	150	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	150	Каша молочная рисовая (жидкая)	150
2	Масло сливочное	5	Чай с молоком и сахаром	150	Сыр	5	Масло сливочное	5	Кофейный напиток	150
3	Сыр	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Какао с молоком	150	Хлеб пшеничный	30
4	Какао с молоком	150	Хлеб пшеничный	35	Кофейный напиток	150	Хлеб пшеничный	35	Сыр	40
5	Хлеб пшеничный	35			Хлеб пшеничный	35	Йогурт			
6										
Сок фруктовый		150	Фрукты	100	Сок фруктовый	150	Фрукты	100	Напиток витаминизированный	120

обед		обед		обед		обед				
1	Овощи свежие или консервированные	30	Икра кабачковая	30	Овощи свежие или консервированные	30	Овощи свежие или консервированные	30	Овощи свежие или консервированные	30
2	Пшеница из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками	180/60/20	Напитки домашняя	180	Суп из овощей со сметаной и зеленью	180	Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками и сметаной	180/20/8	Борщ со сметаной	180/4
3	Печень по-строгановски	50/50	Птица отварная	60	Козлета рыбная "Любительская"	60	Жаркое по-домашнему	120/30	Тефтели из говядины с красным соусом	40/40
4	Каши гречневая вязкая	120	Картофельное пюре	120	Рис отварной	120	Компот из сухофруктов	150	Картофель отварной	120
5	Компот из сухофруктов	150	Кисель плодово-ягодный	150	Компот из свежих яблок	150	Хлеб ржаной	25	Кисель из соевых	150
6	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	25

полдник		полдник		полдник		полдник				
1	Вареники ленивые с молочным соусом	60/10	Пудинг мясной	100	Омлет натуральный	120	Ленивец из творога	100	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	90/10
2	Печенье	35	Молочная продукция	150	Булочка домашняя	50	Молочная продукция	130	Чай с сахаром	150
3	Чай с сахаром	150	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной		Зефир	35



утверждено и согласовано управлением
Роспотребнадзора по Тамбовской области

ПЛАН-МЕНЮ

для МБДОУ с 8-10,5 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (1-3лет)

2-я неделя / 5. пятница

2-я неделя / 4. четверг

2-я неделя / 2. вторник

2-я неделя / 3. среда

2-я неделя / 1. понедельник

завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		
1	Вермишель молочная	150	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	150	Каша молочная манная (Жидкая)	150	Плов фруктовый	100
2	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
3	Сыр	5	Сыр	5	Сыр	150	Сыр	5
4	Какао с молоком	130	Кофейный напиток с молоком	150	Чай с молоком	150	Кофейный напиток с молоком	150
5	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
								150

2ой завтрак

Фрукты		Фрукты		Фрукты		Сок фруктовый		
1	Сок фруктовый	150	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	150	Сок фруктовый	150
								150

обед

1	Овощи свежие или консервированные	30	Овощи свежие или консервированные	30	Овощи свежие или консервированные	30	Овощи свежие или консервированные	30
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	180/20	Суп гороховый с гречками	180/8	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и сметаной	180/15/8	Суп картофельный с клецками	180
3	Рыба отварная под маринадом	50/50	Голубцы капустные	180/5/5	Котлета из птицы	60	Азу из говядины	50/50
4	Картофельное пюре	120	Компот из курицы	150	Картофельное пюре	120	Каша гречневая	130
5	Компот из черешни	150	Хлеб ржаной	30	Компот из свежих яблок	150	Кисель плодово-ягодный	150
6	Хлеб ржаной	30			Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	30

полдник

1	Запеканка из творога с соусом молочным (Сладким)	100	Оладьи с повидлом	80/70	Сырники с соусом сметанным сладким	80/10	Омлет натуральный	100
2	Молочная продукция	150	Молоко	150	Молочная продукция	150	Молочная продукция	150
3	Булочка домашняя	50					Хлеб пшеничный	30
								100/10



Утверждено и согласовано управлением
Роспотребнадзора по Тамбовской области

ПЛАН-МЕНЮ

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

1-я неделя / 5. пятница

1-я неделя / 4. четверг

1-я неделя / 3. среда

1-я неделя / 2. вторник

1-я неделя / 1. понедельник

завтрак			2ой завтрак			Напиток витаминизированный		
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	количество	количество	количество	количество
1	160	150	200	200	Каши молочная рисовая (жидкая)	7	7	200
2	7	7	7	7	Каши овсяная "Геркулесовая" жидкая	180	180	150
3	7	200	180	40	Масло сливочное	40	40	40
4	180	40	7	40	Масло сливочное	7	40	7
5	40	40	7	40	Какао с молоком	40	40	40
					Чай с молоком и сахаром	40	40	40
					Хлеб пшеничный	40	40	40
					Сыр	7	7	7
					Хлеб пшеничный			
					Сыр			

завтрак			2ой завтрак			Напиток витаминизированный		
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	количество	количество	количество	количество
1	160	150	200	200	Каши молочная рисовая (жидкая)	7	7	200
2	7	7	7	7	Каши овсяная "Геркулесовая" жидкая	180	180	150
3	7	200	180	40	Масло сливочное	40	40	40
4	180	40	7	40	Масло сливочное	7	40	7
5	40	40	7	40	Какао с молоком	40	40	40
					Чай с молоком и сахаром	40	40	40
					Хлеб пшеничный	40	40	40
					Сыр	7	7	7
					Хлеб пшеничный			
					Сыр			
					Хлеб ржаной			
					Сыр			
					Хлеб ржаной			

завтрак			2ой завтрак			Напиток витаминизированный		
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	количество	количество	количество	количество
1	160	150	200	200	Каши молочная рисовая (жидкая)	7	7	200
2	7	7	7	7	Каши овсяная "Геркулесовая" жидкая	180	180	150
3	7	200	180	40	Масло сливочное	40	40	40
4	180	40	7	40	Масло сливочное	7	40	7
5	40	40	7	40	Какао с молоком	40	40	40
					Чай с молоком и сахаром	40	40	40
					Хлеб пшеничный	40	40	40
					Сыр	7	7	7
					Хлеб пшеничный			
					Сыр			
					Хлеб ржаной			
					Сыр			
					Хлеб ржаной			



Утверждено и согласовано управлением
Роспотребнадзора по Тамбовской области

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

завтрак					180	Плов фруктовый					120
1	Вермишель молочная	160	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	200	200/4	Каша молочная пшеница (Жидкая)	180	Плов фруктовый	120		120
2	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7		7
3	Сыр	7	Чай с молоком	180	150	Какао с молоком	150	Сыр	150		7
4	Какао с молоком	180	Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный	40	Кофейный напиток с молоком	40		180
5	Хлеб пшеничный	40	Масло сливочное	7	7	Масло сливочное	7	Хлеб пшеничный	40		40
					120						180

2ой завтрак					180	Фрукты					120	Сок фруктовый					180
1	Сок фруктовый	180	Фрукты	120	180	Фрукты	120	Сок фруктовый	180		180						
обед																	
1	Овощи свежие или консервированные	200/8	Овощи свежие или консервированные	60	200/30/8	Овощи свежие или консервированные	60	Овощи свежие или консервированные	60		60						
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками в сметане	216/7/5	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками в сметане	200/30/8	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками в сметане	200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками в сметане	200		200/15/6						
3	Рыба отварная пол маринадом	60/60	Котлета из птицы	80	80	Азу из говядины	50/50	Шницель паровой	50/50		70						
4	Картофельное пюре	130	Картофельное пюре	180	130	Каша гречневая	130	Макаронные изделия	130		130						
5	Компот из черешкови	180	Компот из свежих яблок	180	180	Компот из свежих яблок	180	Компот из сухофруктов	180		180						
6	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	37	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37		37						
полдник																	
1	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	100	Сырники с соусом сметанным сладким	100/20	100/20	Омлет натуральный	130	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	120/20		120/20						
2	Молоочная продукция	140	Молоочная продукция	180	150	Молоочная продукция	180	Чай с лимоном	180/6		180/6						
3	Булочка домашняя	50				Хлеб пшеничный	40										