



УТВЕРЖДАЮ  
(должность)  
(ФИО)  
(дата)

*Заведующий  
Краснова И.В.  
24.08.2023 г.*

**План-меню: Меню для детей 3-7 лет (осенне-зимний)  
Категория: Детский сад (о-з)**

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша ячневая - 418	180	Каша жидкая манная - 185.4а	180	Каша жидкая овсяная - 185.2	180	Суп молочный с макаронными изделиями - 93	180	Каша "Дружба" - 266	180
Батон нарезной - 701	35	Бутерброды с повидлом - 2	50	Бутерброд с сыром - 3 (1)	40	Бутерброд с маслом - 1 (2)	40	Батон нарезной - 701	35
Чай с молоком или сливками - 394	190	Чай с сахаром - 392.2	190	Какао с молоком - 397	190	Кофейный напиток с молоком,) - 395	190	Чай с сахаром - 392.2	190
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из моркови - 41	50	Суп картофельный с макаронными изделиями - 82	180	Салат из отварной свеклы - 33	50	Щи из свежей капусты с картофелем - 67	180	Суп-лапша домашняя - 86	180
Борщ - 58	180	Голубцы с мясом и рисом - 297	200	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ - 78	180	пюре гороховое - 103	130	Капуста тушеная с мясом - 336	180
Гренки из ржаного хлеба (2 вариант) - 116	20	Хлеб пшеничный - 701	30	Гренки из ржаного хлеба (2 вариант) - 116	20	курица с овощами - 247	70	Хлеб пшеничный - 701	30
Жаркое по-домашнему - 276	200	Хлеб ржаной 40 - 700 (2)	40	Пюре картофельное - 321	130	Хлеб пшеничный - 701	30	Хлеб ржаной 40 - 700 (2)	40
Хлеб пшеничный - 701	30	Чай с сахаром - 392.2	190	Пудинг рыбный запеченный - 269	70	Хлеб ржаной 40 - 700 (2)	40	Компот из свежеморожн, ягод или из сухфруктов - 375	190
Компот из свежеморожн, ягод или из сухфруктов - 375	190			Хлеб пшеничный - 701	30	Чай с лимоном - 393	190		
				Компот из свежеморожн, ягод или из сухфруктов - 375	190				
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Пирог открытый - 459	80	Кондитерское изделие (печенье) - 702.5	40	Ватрушки - 458	80	Кондитерское изделие (печенье) - 702.5	40	Сдоба обыкновенная - 466	80
Соки (яблочный) - 399	190	Соки (яблочный) - 399	190	кисель - 211 (648)	190	Йогурт - 401.5	190	снежок,) - 401.6	190
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Каша рассыпчатая с овощами - 166.3	200	Каша рассыпчатая (гречневая) - 165	150	Рис отварной - 315	130	Пудинг из творога (запеченный) - 235	180	омлет 2 - 228	180
Хлеб пшеничный - 701	30	Гуляш из отварного мяса - 277	70	курица с овощами - 247	70	Соус молочный (сладкий) - 351	25	Хлеб пшеничный - 701	30
Чай с сахаром - 392.2	190	Хлеб пшеничный - 701	30	Хлеб пшеничный - 701	30	Чай с сахаром - 392.2	190	Какао с молоком - 397	190
		Чай с лимоном - 393	190	Чай с лимоном - 393	190			Фрукты свежие - 3681	100
		Фрукты свежие - 3681	100						

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

**План-меню: Меню для детей 3-7 лет (осенне-зимний)  
Категория: Детский сад (0-3)**

День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша жидкая пшеничная - 185a	180	Каша жидкая манная - 185.4a	180	Каша жидкая пшеничная - 185.11a	180	Каша жидкая гречневая - 185.8	180	Каша жидкая рисовая - 185.1	180
Бутерброд с маслом - 1 (2)	40	Бутерброды с повидлом - 2	50	Батон нарезной - 701	35	Бутерброд с сыром - 3 (1)	40	Бутерброд с маслом - 1 (2)	40
Какао с молоком - 397	190	Кофейный напиток с молоком,) - 395	190	Чай с молоком или сливками - 394	190	Кофейный напиток с молоком,) - 395	190	Какао с молоком - 397	190
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из отварной свеклы - 33	50	Суп гороховый - 81	180	Салат из капусты - 20	70	Суп с рыбными консервами - 87	180	Суп картофельный с клецками - 85	180
Щи из свежей капусты с картофелем - 67	180	Гренки из ржаного хлеба (2 вариант) - 116	20	Рассольник - 74	180	Плов из курицы - 304	200	Рагу овощное ТУШЕНОЕ С КУРИЦЕЙ (2-й вариант) - 343	180
Каша рассыпчатая (гречневая) - 165	150	Капуста тушеная № 132 - 132	130	Гренки из ржаного хлеба (2 вариант) - 116	20	Огурец соленый или свежий - 1002	60	Хлеб пшеничный - 701	30
Гуляш из отварного мяса - 277	70	Тефтели мясные (1-й вариант) - 286	70	Пюре картофельное - 321	130	Хлеб пшеничный - 701	30	Хлеб ржаной 40 - 700 (2)	40
Хлеб ржаной 40 - 700 (2)	40	Хлеб пшеничный - 701	30	рыба тушеная с овощами - 1 (1)	70	Хлеб ржаной 40 - 700 (2)	40	Чай с лимоном - 393	190
Хлеб пшеничный - 701	30	Чай с лимоном - 393	190	Хлеб пшеничный - 701	30	Компот из свежеморожн, ягод или из сухофруктов - 375	190		
Компот из свежеморожн, ягод или из сухофруктов - 375	190			Чай с лимоном - 393	190				
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Ватрушки - 458	80	Кондитерское изделие (печенье) - 702.5	40	Пирог открытый - 459	80	Кондитерское изделие (печенье) - 702.5	40	Сдоба обыкновенная - 466	80
кисель - 211 (648)	190	снежок,) - 401.6	190	Соки (яблочный) - 399	190	Соки (яблочный) - 399	190	Йогурт - 401.5	190
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Рагу из овощей - 137	200	Запеканка из печени с рисом - 294	200	Макароны отварные с сыром - 206	200	Лепешки с творогом - 212	180	Омлет натуральный - 215	160
Хлеб пшеничный - 701	30	Хлеб пшеничный - 701	30	Молоко кипяченое - 400	190	Соус молочный (сладкий) - 351	25	Хлеб пшеничный - 701	30
Чай с сахаром - 392.2	190	Чай с сахаром - 392.2	190	Фрукты свежие - 3681	100	Чай с лимоном - 393	190	кисель - 211 (648)	190
		Фрукты свежие - 3681	100					Фрукты свежие - 3681	100