

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ "ДС №394 г. Челябинска"

Э.Э.Волошина

Приказ № 2-у от " 11 " 01 2021 г.

Примерное двадцатидневное меню на 2021 год (3-7 лет) 1 неделя

Понедельник	Вых.	Вторник	Вых.	Среда	Вых.	Четверг	Вых.	Пятница	Вых.
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша пшеничная молочная	180/4	Каша рисовая молочная жидкая	180/4	Каша пшенная молочная жидкая	180/4	Каша манная молочная жидкая	180/4	Каша "Дружба"	180/4
Батон с маслом	40/6	Батон с маслом с сыром	40/6/10	Батон с маслом сыром	40/6/10	Батон с маслом	40/6	Батон с маслом с сыром	40/6/10
Кофейный напиток на сгущ.мол.	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180
Итого	410		420		420		410		420
2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК	
Фрукты	100	Кефир	100	Сок	100	Фрукты	100	Йогурт	100
				Вафли	20				
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Икра кабачковая порционная	60	Салат картофельн. с зел. гор.	60	Салат из белокоч. кап. с морковью	60	Салат "Столичный"	60	Суп картофельный с бобовыми	200
Рассольник ленинградский со см	200	Щи с капуст.картоф.и сметаной	200	Суп-лапша домашняя	200	Борщ со сметаной	200	Картофельное пюре	150
Бигус с варен.мясом	200	Макаронные изделия отварные	130	Жаркое по-домашнему с курицей	150/50	Плов из отварной говядины	200	Биточки из говядины	70
Компот с курагой	180	Котлета мясная	80	Напиток из шиповника	180	Кисель	180	Компот из смеси сухофруктов	180
Хлеб ржаной	50	Компот из смеси сухофруктов	180	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50
		Хлеб ржаной	50						
Итого	690		700		690		690		650
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Бифидок	180	Сок	180	Ряженка	180	Кефир	180	Сок	180
Булочка "Нежная"	70	Фрукты	100	Шарлотка с яблоками	70	Шанежка с картофелем	70	Булочка "Российская"	70
Итого	250		280		250		250		250
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Кукуруза	60	Котлеты рыбные	80	Молоко сгущ. 8,5%	25	Рыба тушеная в томате с овощами	200	Винегрет овощной	60
Картофельное пюре	130	Овощи тушеные	150	Лакомка из творога	150	Хлеб пшеничный	40	Омлет натуральный	150
Суфле из печени	70	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном	190	Чай с сахаром и лимоном	180
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Вафли	20	Хлеб пшеничный	40
Чай с сахаром и лимоном	180	Печенье	20	Фрукты	100			Фрукты	100
Итого	480		470		495		450		530

Примерное двадцатидневное меню на 2021 год (3-7 лет) 2 неделя

Понедельник	Вых.	Вторник	Вых.	Среда	Вых.	Четверг	Вых.	Пятница	Вых.
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша 5 злаков молочная	180/4	Каша пшеничная молочная вязкая	180/4	Каша "Здоровье"	180/4	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	180/4	Омлет натуральный	200/5
Батон с маслом	40/6	Батон с повидлом	40/16	Батон с маслом с сыром	40/6/10	Батон с маслом с сыром	40/6/10	Батон с маслом	40/6
Кофейный напиток на сгущ.молоке	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком1	180
Итого	410		420		420		420		431
2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК	
Сок	100	Фрукты	100	Сок	100	Сок	100	Йогурт	100
Печенье	20			Печенье	20	Вафли	20		
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Икра кабачковая порционная	60	Салат из бел. капусты с морк.	60	Суп рисовый	200	Салат картоф. с зел. горошк.	60	Салат Пикантный	60
Суп овощной с фасолью и сметаной	200	Борщ со сметаной	200	Сложный гарнир	150	Суп полевой со сметаной	200	Щи с капуст.картоф.и сметаной	200
Каша гречневая с маслом	150	Картофельное пюре	150	Суфле из кур	70	Голубцы ленивые	200	Макаронные изделия отварные	150
Гуляш из говядины	70	Котлета из говядины	70	Хлеб ржаной	50	Соус сметанный с томатом	20	Гуляш из говядины	70
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Компот из клюквы	180	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50
Компот из кураги	180	Компот из смеси сухофруктов	180			Кисель	180	Напиток из шиповника	180
Итого	710		710		650		710		710
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Кефир	180	Ряженка	180	Бифидок	180	Сок	180	Сок	180
Булочка невская	70	Ватрушка с творогом	70	Булочка розовая	70	Сал. из морк.с ябл. и черн.	70	Булочка домашняя	70
Итого	250		250		250		250		250
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Молоко сгущ. 8,5%	25	Рыба запеченная в омлете	200	Вареники ленивые с маслом	150/8	Макаронник с печеню	170	Сельдь слабосоленая порция	70
Запеканка из творога	150	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	50	Картофельное пюре	150
Хлеб пшеничный	30	Чай с сахаром	200	Напиток из шиповника	180	Чай с молоком	180	Хлеб пшеничный	50
Чай с лимоном	180	Пряник	20	Фрукты	100	Фрукты	100	Чай с лимоном	180
Фрукты	100							Конфета	10
Итого	485		460		478		500		460

Примерное двадцатидневное меню на 2021 год (3-7 лет) 3 неделя

Понедельник	Вых.	Вторник	Вых.	Среда	Вых.	Четверг	Вых.	Пятница	Вых.
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша пшенная молочная жидкая	180/4	Каша ячневая молочная	180/4	Каша "Здоровье"	180/4	Каша манная молочная жидкая	180/4	Каша пшеничная молочная жидкая	180/4
Батон с маслом	40/6	Батон с маслом с сыром	40/6/10	Батон с маслом с сыром	40/6/10	Батон с маслом с сыром	40/6/10	Батон с маслом	40/6
Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180
Итого	410		420		420		420		410
2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК	
Сок	100	Фрукты	100	Сок	100	Бифидок	100	Йогурт	100
Печенье	20			Пряник	20				
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Суп картофельный с зел. горошком	200	Салат из белокочанной капусты	60	Салат из свеклы с зелен. горошком	60	Салат из бел. кап. со св. огурцом	60	Щи с капуст.картоф.и сметаной	200
Капуста тушеная	150	Рассольник ленинградский со см	200	Суп картофельный с клецками	200	Борщ со сметаной	200	Крупа перловая	150
Котлета из говядины	70	Картофельное пюре	150	Бигус с курицей	200	Картофельное пюре	150	Гуляш из говядины	70
Хлеб ржаной	50	Печень по-строгановски	80	Хлеб ржаной	50	Фрикадельки мясные в соусе	80	Хлеб ржаной	50
Кисель	180	Хлеб ржаной	50	Компот из кураги	180	Хлеб ржаной	50	Компот из смеси сухофруктов	180
		Компот из смеси сухофруктов	180			Напиток из шиповника	180		
Итого	650		720		690		720		650
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Йогурт	180	Напиток из шиповника	180	Бифидок	180	Сок	180	Сок	180
Салат из моркови с сахаром	70	Булочка розовая	70	Булочка домашняя	70	Фрукты	100	Булочка невская	70
Итого	250		250		250		280		
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Лакомка из творога	150	Тефтели рыбн. в том. соусе	70/50	Молоко сгущ. 8,5%	25	Овощное рагу	200	Винегрет овощной	60
Повидло	25	Овощи тушеные	150	Пудинг из творога	150	Суфле из печени	80	Суфле куриное	80
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
Чай с сахаром	180	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	180	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	180
Фрукты	100			Фрукты	100			Фрукты	100
Итого	485		500		495		500		460

Примерное двадцатидневное меню на 2021 год

(3-7 лет)

4 неделя

Понедельник	Вых.	Вторник	Вых.	Среда	Вых.	Четверг	Вых.	Пятница	Вых.
-------------	------	---------	------	-------	------	---------	------	---------	------

ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша "Дружба"	180/4	Каша манная молочная жидкая	180/4	Каша "Здоровье"	180/4	Каша пшенная молочная	180/4	Каша рисовая молочная жидкая	180/4
Батон с маслом	40/6	Батон с маслом	40/6	Батон с маслом с сыром	40/6/10	Батон с маслом	40/6	Батон с маслом с сыром	40/6/10
Кофейный напиток на сгущ. молоко	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Яйцо отварное	10	Кофейный напиток с молоком1	180
Итого	410		410		420	Какао с молоком	180		420
							420		
2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК	
Сок	100	Сок	100	Фрукты	100	Сок	100	Сок	100
Печенье	20	Вафли	20			Печенье	20		
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Кукуруза	50	Сал. из белок. капус. с св. огурцо	60	Салат из свеклы с сол. огурцом	60	Салат овощной с яблоком	50	Салат витаминный	60
Суп рыбный	200	Свекольник со сметаной	200	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	Борщ со сметаной	200	Щи с капус.картоф.и сметаной	200
Капуста тушеная	150	Азу по татарски с варен. мясом	70	Картофельное пюре	150	Рис отварной (макароны)	150	Пюре гороховое	150
Биточки мясные	70	Картофельное пюре	150	Биточки куринные	70	Биточки мясные	70	Котлеты из говядины	70
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Томатный соус	20	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50
Кисель	180	Компот из смеси сухофруктов	180	Компот из кураги	180	Компот из смеси сухофруктов	180	Кисель	180
Итого	700		710	Хлеб ржаной	50		700		710
					730				
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Кефир	180	Ряженка	180	Кефир	180	Йогурт	180	Напиток из шиповника	180
Салат из свеклы с яблоками	70	Омлет с сыром	80	Булочка нежная	70	Салат из моркови с сахаром	70	Ватрушка с творогом	70
Итого	250		260		250		250		
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Икра кабачковая	60	Суп мол. с вермишелью	200	Овощное рагу	200	Молоко сгущ. 8,5%	25	Суфле "Золотая рыбка"	80
Макароны отварные	130	Хлеб пшеничный	40	Суфле из печени	80	Пудинг из творога	150	Картофельное пюре	110
Суфле из печени	80	Чай с лимоном	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
Хлеб пшеничный	40	Фрукты	100	Напиток из шиповника	180	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	180
Чай с молоком	180					Фрукты	100	Фрукты	100
Итого	490		520		500		505		520