

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ "ДС №394 г. Челябинска"

Э.Э.Волошина

Приказ № 2-у от " 11 " 01 2021 г.

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

Понедельник	Вых.	Вторник	Вых.	Среда	Вых.	Четверг	Вых.	Пятница	Вых.
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша пшеничная молочная	150/4	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	Каша манная молочная жидкая	150/4	Каша "Дружба"	150/4
Батон с маслом	30/6	Батон с маслом с сыром	30/6/7	Батон с маслом сыром	30/6/7	Батон с маслом	30/6	Батон с маслом с сыром	30/6/7
Кофейный напиток на сгущ.мол.	160	Какао с молоком	150	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	160	Кофейный напиток с молоком	150
Итого	350		350		350		350		350
2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК	
Фрукты	100	Кефир	100	Сок	100	Фрукты	100	Йогурт	100
				Вафли	12			Печенье	12
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Икра кабачковая порционная	40	Салат картофельн. с зел. гор.	40	Салат из белокоч. кап. с морковью	40	Салат "Столичный"	40	Суп картофельный с бобовыми	150
Рассольник ленинградский со см	150	Щи с капуст.картоф.и сметаной	150	Суп-лапша домашняя	150	Борщ со сметаной	150	Картофельное пюре	120
Бигус с варен.мясом	160	Макаронные изделия отварные	110	Жаркое по-домашнему с курицей	120/50	Плов из отварной говядины	170	Биточки из говядины	60
Компот с курагой	150	Котлета мясная	60	Напиток из шиповника	150	Кисель	150	Компот из смеси сухофруктов	150
Хлеб ржаной	40	Компот из смеси сухофруктов	150	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
		Хлеб ржаной	40						
Итого	540		550		550		550		520
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Бифидок	150	Сок	150	Ряженка	150	Кефир	150	Сок	150
Булочка "Нежная"	50	Фрукты	95	Шарлотка	50	Шанежка с картофелем	50	Булочка "Российская"	50
Итого	200		245		200		200		200
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Кукуруза	40	Котлеты рыбные	60	Молоко сгущ. 8,5%	25	Рыба тушеная в томате с овощами	180	Винегрет овощной	40
Картофельное пюре	110	Овощи тушеные	120	Лакомка из творога	130	Хлеб пшеничный	30	Омлет натуральный	150
Суфле из печени	60	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	150	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром и лимоном	150
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30	Вафли	12	Хлеб пшеничный	30
Чай с сахаром и лимоном	160	Печенье	12	Фрукты	95			Фрукты	95
Итого	400		412		430		402		465

Примерное двадцатидневное меню на 2021 год (1-3 года) 2 неделя

Понедельник	Вых.	Вторник	Вых.	Среда	Вых.	Четверг	Вых.	Пятница	Вых.
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша 5 злаков молочная	150/4	Каша пшеница молочная вязкая	150/4	Каша "Здоровье"	150/4	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150/4	Омлет натуральный	150/4
Батон с маслом	30/6	Батон с повидлом	30/6	Батон с маслом с сыром	30/6/7	Батон с маслом с сыром	30/6/7	Батон с маслом	30/6
Кофейный напиток на сгущ.молоке	160	Какао с молоком	160	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150	Кофейный напиток с молоком1	160
Итого	350		350		350		350		350
2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК	
Сок	100	Фрукты	100	Сок	100	Сок	100	Йогурт	100
Печенье	12			Печенье	12	Вафли	12		
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Икра кабачковая порционная	40	Салат из бел. капусты с морк.	40	Суп рисовый	150	Салат картоф. с зел. горошк.	40	Салат Пикантный	40
Суп овощной с фасолью и сметаной	150	Борщ со сметаной	150	Сложный гарнир	120	Суп полевой со сметаной	150	Щи с капуст.картоф.и сметаной	150
Каша гречневая с маслом	120	Картофельное пюре	120	Суфле из кур	60	Голубцы ленивые	150	Макаронные изделия отварные	120
Гуляш из говядины	60	Котлета из говядины	60	Хлеб ржаной	40	Соус сметанный с томатом	20	Гуляш из говядины	60
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Компот из клюквы	150	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Компот из кураги	150	Компот из смеси сухофруктов	150			Кисель	150	Напиток из шиповника	150
Итого	560		560		520		550		560
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Кефир	150	Ряженка	150	Бифидок	150	Сок	150	Сок	150
Булочка невская	50	Ватрушка с творогом	50	Булочка розовая	50	Сал. из морк.с ябл. и черн.	50	Булочка домашняя	50
Итого	200		200		200		200		200
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Молоко сгущ. 8,5%	25	Рыба запеченная в омлете	180	Вареники ленивые с маслом	130/6	Макаронник с печенью	170	Сельдь слабосоленая порция	60
Запеканка из творога	130	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Картофельное пюре	120
Хлеб пшеничный	30	Чай с сахаром	180	Напиток из шиповника	150	Чай с молоком	150	Хлеб пшеничный	40
Чай с лимоном	150	Пряник	12	Фрукты	95	Фрукты	95	Чай с лимоном	170
Фрукты	95							Конфета	10
Итого	430		402		411		445		400

Примерное двадцатидневное меню на 2021 год

(1-3 года)

3 неделя

Понедельник	Вых.	Вторник	Вых.	Среда	Вых.	Четверг	Вых.	Пятница	Вых.
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша пшениная молочная жидкая	150/4	Каша ячневая молочная	150/4	Каша "Здоровье"	150/4	Каша манная молочная жидкая	150/4	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4
Батон с маслом	30/6	Батон с маслом с сыром	30/6/7	Батон с маслом с сыром	30/6/7	Батон с маслом с сыром	30/6/7	Батон с маслом	30/6
Кофейный напиток с молоком	160	Какао с молоком	150	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150	Кофейный напиток с молоком	160
	350		350		350		350		350
2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК	
Сок	100	Фрукты	100	Сок	100	Бифидок	100	Йогурт	100
Печенье	12			Пряник	12				
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Суп картофельный с зел. горошком	150	Салат из белокочанной капусты	40	Салат из свеклы с зелен. горошком	40	Салат из бел. кап. со св. огурцом	40	Щи с капуст.картоф.и сметаной	150
Капуста тушеная	120	Рассольник ленинградский со см	150	Суп картофельный с клецками	150	Борщ со сметаной	150	Крупа перловая	120
Котлета из говядины	60	Картофельное пюре	120	Бигус с курицей	160	Картофельное пюре	120	Гуляш из говядины	60
Хлеб ржаной	40	Оладьи печеночные	60	Хлеб ржаной	40	Фрикадельки мясные в соусе	60	Хлеб ржаной	40
Кисель	150	Хлеб ржаной	40	Компот из кураги	150	Хлеб ржаной	40	Компот из смеси сухофруктов	150
		Компот из смеси сухофруктов	150			Напиток из шиповника	150		
Итого	520		560						
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Йогурт	150	Напиток из шиповника	150	Бифидок	150	Сок	150	Сок	150
Салат из моркови с сахаром	50	Булочка розовая	50	Булочка домашняя	50	Фрукты	95	Булочка невская	50
Итого	200		200		200		245		200
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Лакомка из творога	130	Тефтели рыбн. в том. соусе	60/30	Молоко сгущ. 8,5%	20	Овощное рагу	150	Винегрет овощной	50
Повидло	20	Овощи тушеные	120	Пудинг из творога	130	Суфле из печени	60	Суфле куриное	60
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Чай с сахаром	150	Чай с лимоном	170	Чай с сахаром	150	Чай с лимоном	160	Чай с сахаром	170
Фрукты	95			Фрукты	95			Фрукты	95
Итого	425		410		425		400		405

Примерное двадцатидневное меню на 2021 год (1-3 года) 4 неделя

Понедельник	Вых.	Вторник	Вых.	Среда	Вых.	Четверг	Вых.	Пятница	Вых.
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша "Дружба"	150/4	Каша манная молочная жидкая	150/4	Каша "Здоровье"	150/4	Каша пшенная молочная	150/4	Каша рисовая молочная жидкая	150/4
Батон с маслом	30/6	Батон с маслом	30/6	Батон с маслом с сыром	30/6/7	Батон с маслом	30/6	Батон с маслом с сыром	30/6/7
Кофейный напиток на сгущ. молок	160	Какао с молоком	160	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	160	Кофейный напиток с молоком1	150
Итого	350		350		350	Яйцо отварное	10		350
							360		
2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК		2 ЗАВТРАК	
Сок	100	Сок	100	Фрукты	100	Сок	100	Сок	100
Печенье	12	Вафли	12			Печенье	12		
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Кукуруза	40	Сал. из белок. капус. с св. огурцо	40	Салат из свеклы с сол. огурцом	40	Салат овощной с яблоком	40	Салат витаминный	40
Суп рыбный	150	Свекольник со сметаной	150	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	Борщ со сметаной	150	Щи с капус.картоф.и сметаной	150
Капуста тушеная	120	Азу по татарски с варен. мясом	60	Картофельное пюре	120	Рис отварной (макароны)	120	Пюре гороховое	120
Биточки мясные	60	Картофельное пюре	120	Биточки куринные	60	Биточки мясные	60	Котлеты из говядины	60
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Томатный соус	20	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Кисель	150	Компот из смеси сухофруктов	150	Компот из кураги	150	Компот из смеси сухофруктов	150	Кисель	150
Итого	560		560	Хлеб ржаной	40		560		560
					580				
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Кефир	150	Ряженка	150	Кефир	150	Йогурт	150	Напиток из шиповника	150
Салат из свеклы с яблоками	50	Омлет с сыром	60	Булочка нежная	50	Салат из моркови с сахаром	50	Ватрушка с творогом	50
Итого	200		210		200		200		200
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Икра кабачковая	40	Суп мол. с вермишелью	150	Овощное рагу	150	Молоко сгущ. 8,5%	20	Суфле "Золотая рыбка"	60
Макароны отварные	120	Хлеб пшеничный	30	Суфле из печени	60	Пудинг из творога	130	Картофельное пюре	100
Суфле из печени	60	Чай с лимоном	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Хлеб пшеничный	40	Фрукты	95	Напиток из шиповника	150	Чай с лимоном	150	Чай с сахаром	150
Чай с молоком	150			Фрукты	95	Фрукты	95	Фрукты	95
Итого	400		425		485		425		435