

**Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в МДОУ
детский сад №402**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 402
Пешехонова Н.А.

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции		
	1. Понедельник			2. Вторник			3. Среда			4. Четверг			5. Пятница			
	Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,2	7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,15	7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	0,2	7.н132/3	Макаронные изделия в молоке с маслом	0,2	7.026/1	Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	0,2		
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	7.189-5	Батон 40 гр	0,04	7.189-5	Батон 40 гр	0,04	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005		
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	7.189-5	Батон 40 гр	0,04	7.189-5	Батон 40 гр	0,04		
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,2	7.087	Кофейный напиток на молоке	0,2	7.285	Какао с молоком	0,2	7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2		
	10-00			10-00			10-00			10-00			10-00			
7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16	7.319	Апельсин 190 гр	0,19	7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16	7.201	Яблоко 180 гр	0,18	7.031-7	Сок фруктовый	0,16		
	Обед			Обед			Обед			Обед			Обед			
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	0,06	7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	7.н145	Щи со сметаной.	0,2	7.169	Салат картофельный с огурцом	0,06		
7.192-1	Суп с клецками с мясом кури	0,2	7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,2	7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,200	0,2	7.н125/4	Сельдь 60 гр	0,06	7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной	0,2		
7.н350	Бигус с мясом кури	0,23	7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	0,08	7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	0,23	7.256	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	0,08	7.н163	Котлета из говядины.	0,08		
7.193	Кисель из шиповника	0,2	7.63с/4	Картофель отварной .	0,15	7.197	Компот из яблок	0,2	7.64с	Картофельное пюре.	0,15	7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0,15		
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	7.063	Напиток из шиповника	0,2	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2	7.1/10/4	Компот из яблок и кураги	0,2		
7.044	Соль	0,005	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	7.044	Соль	0,005	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04		
7.051	Хлеб пшеничный	0,025	7.044	Соль	0,005	7.051	Хлеб пшеничный	0,025	7.044	Соль	0,005	7.044	Соль	0,005		
	Полдник		7.051	Хлеб пшеничный	0,025		Йогурт питьевой 150 г	0,15	7.051	Хлеб пшеничный	0,025	7.051	Хлеб пшеничный	0,025		
7.075	Кефир 150 г	0,15		Полдник			Полдник			15.00	Йогурт питьевой 150 г	0,15		15.00	Бифидок	0,15
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120г	0,12	7.н066-5	Каша манная молочная со	0,15	7.363	Ряженка 150 г	0,15	7.н119с-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,15		Полдник			
7.308	Печенье 30 гр	0,03	7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15	7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120 гр	0,12	7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15	7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром	0,14		
			7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0,07	7.222	Мармелад 10 гр	0,01	7.150/3	Ватрушка с повидлом	0,05	7.155	Зефир 30 гр	0,03		
						7.051	Хлеб пшеничный 25 гр	0,025								

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	6. Понедельник			7. Вторник			8. Среда			9. Четверг			10. Пятница	
	Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак	
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном	0,2	7.189-5	Батон 40 гр	0,04	7.н132	Макаронные изделия в молоке с маслом	0,2	7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,2	7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	0,2
7.035	Батон с маслом	0,040/0,005	7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	7.035	Батон с маслом	0,040/0,005	7.189-5	Батон 40 гр	0,04	7.035	Батон с маслом	0,040/0,005
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2	7.н038/5	Омлет натуральный	0,15	7.354/5	Чай с сахаром	0,2	7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2
			7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2				7.285	Какао с молоком	0,2			
	10-00			10-00			10-00			10-00			10-00	
7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16	7.305	Груша 190 гр.	0,19	7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16	7.168	Бананы 200 гр	0,2	7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16
	Обед			Обед			Обед			Обед			Обед	
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	7.290	Салат из белокачанной капусты с помидорами 60гр	0,06	7.169	Салат картофельный с огурцом	0,06	7.017/2	Зеленый горошек	0,045
7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной .	0,2	7.н170/1	Суп из овощей с мясом со сметаной	0,2	7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	0,2	7.423	Суп рыбный с крупой.	0,2	7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,2
7.н114	Котлета из мяса куры	0,08	7.355	Биточки рыбные	0,08	7.н070	Жаркое по - домашнему	0,23	7.н250	Запеканка капустная с говядиной.	0,23	7.117-3	Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски .	0,23
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	7.н047	Пюре розовое.	0,15	7.3/10	Компот из чернослива	0,2	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2	7.197	Компот из яблок	0,2
7.078	Компот из изюма	0,2	7.115/1	Компот из сухофруктов	0,2	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	7.044	Соль	0,005	7.044	Соль	0,005	7.044	Соль	0,005
7.044	Соль	0,005	7.044	Соль	0,005	7.051	Хлеб пшеничный	0,025	7.051	Хлеб пшеничный	0,025	7.051	Хлеб пшеничный	0,025
			7.051	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02									
				Йогурт питьевой 150 г	0,15		Полдник		15.00	Йогурт питьевой 150 г		15.00	Бифидок 150 гр	0,15
7.075	Кефир 150 г	0,15		Полдник		7.363	Ряженка 150 г	0,15		Полдник			Полдник	
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0,12	7.4/4/3	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 120г	0,12	7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0,12	7.н253/2	Рис в молоке со сливочным маслом 130 г.	0,13	7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром	0,14
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15	7.308	Печенье	0,03	7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15	7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15
			7.7/12	Ватрушка с яблоками	0,065				7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0,07	7.120	Мармелад	0,025

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	16. Понедельник			17. Вторник			18. Среда			19. Четверг			20. Пятница	
	Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак	
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	0,2	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	7.095	Каша кукурузная молочная с маслом	0,2	7.н132	Макаронные изделия в молоке с маслом.	0,2	7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	0,2
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	7.189-5	Батон 40 гр	0,04	7.354/5	Чай с сахаром	0,2	7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	7.123/1	Омлет с зеленым горошком.	0,15	7.357	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	0,040/0,005/0,009	7.035	Батон с маслом	0,040/0,005	7.435/2	Сыр 10 гр	0,01
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2	7.285	Какао с молоком	0,2							7.285	Какао с молоком	0,2
	10-00			10-00			10-00			10-00			10-00	
7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16	7.297	Апельсин 200 гр	0,2	7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16	7.305/1	Груша 0,18	0,18	7.031-4	Сок фруктовый 150 г	0,15
	Обед		7.	Обед			Обед			Обед			Обед	
7.017/2	Зеленый горошек 45 гр	0,045	7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	0,06	7.5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60 гр.	0,06	7.13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	0,06	7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. масл. 60гр.	0,06
7.165-2	Рассольник "Ленинградский" с тушеной говядиной со сметаной	0,2	7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0,2	7.274	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	0,2	7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,2	7.255/2	Суп-пюре картофельный вегетарианский.	0,2
7.н190-3с	Гуляш из мяса кури	0,08	7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0,08	7.152	Азу	0,23	7.18/3	Рагу из овощей	0,15	7.н76с	Капуста тушеная.	0,15
7.3/3/4	Картофельное пюре.	0,15	7.179/1	Рис припущенный с овощами .	0,15	7.110	Компот из кураги	0,2	7.355	Биточки рыбные	0,08	7.н163	Котлета из говядины.	0,08
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,2	7.028	Компот из чернослива	0,2	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	7.115/1	Компот из сухофруктов	0,2	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	7.044	Соль	0,005	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	7.044	Соль	0,005
7.044	Соль	0,005	7.044	Соль	0,005				7.044	Соль	0,005	7.34/2/2	Гренки	0,02
									7.050	Хлеб пшеничный	0,02	7.197	Компот из яблок	
	Полдник		15.00	г	0,15		Полдник		15.00	г		15.00	Бифидок 150г	0,15
7.075	Кефир 150 г	0,15		Полдник		7.363	Ряженка 150 г	0,15		Полдник			Полдник	
7.н140с/2	Пудинг творожный с изюмом	0,12	7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	0,15	7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0,12	7.н043/2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,15	7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0,15
7.298	Печенье 25 гр	0,025	7.118р/1	Плюшка с маком	0,08	7.051	Хлеб пшеничный 25 гр	0,025	7.309	Вафли 40 гр	0,04	7.14/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0,07
			7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15				7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15	7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15