

**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
	1. Понедельник	
	Завтрак	
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,2
7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2
	10-00	
7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16
	Обед	
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	0,06
7.192-1	Суп с клецками с мясом кури	0,2
7.н350	Бигус с мясом кури	0,23
7.193	Кисель из шиповника	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
7.051	Хлеб пшеничный	0,025
	Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0,15
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120г	0,12
7.308	Печенье 30 гр	0,03

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	2. Вторник	
	Завтрак	
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,15
7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01
7.087	Кофейный напиток на молоке	0,2
	10-00	
7.319	Апельсин 190 гр	0,19
	Обед	
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,2
7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	0,08
7.63с/4	Картофель отварной .	0,15
7.063	Напиток из шиповника	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
7.051	Хлеб пшеничный	0,025
	йогурт питьевой 150 г	0,15
	15.00	
	Полдник	
7.н066-5	Каша манная молочная со	0,15
7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15
7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0,07

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	3. Среда	
	Завтрак	
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	0,2
7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005
7.285	Какао с молоком	0,2
	10-00	
7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16
	Обед	
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06
7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,200	0,2
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	0,23
7.197	Компот из яблок	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
	Полдник	
7.363	Ряженка 150 г	0,15
7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120 гр	0,12
7.222	Мармелад 10 гр	0,01
7.051	Хлеб пшеничный 25 гр	0,025

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	4. Четверг	
	Завтрак	
7.н132/3	Макаронные изделия в молоке с маслом	0,2
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005
7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2
	10-00	
7.201	Яблоко 180 гр	0,18
	Обед	
7.н145	Щи со сметаной.	0,2
7.н125/4	Сельдь 60 гр	0,06
7.256	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	0,08
7.64с	Картофельное пюре.	0,15
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
7.051	Хлеб пшеничный	0,025
	йогурт питьевой 150 г	0,15
	15.00	
7.н119с-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,15
7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15
7.150/3	Ватрушка с повидлом	0,05

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	5. Пятница	
	Завтрак	
7.026/1	Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	0,2
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005
7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2
	10-00	
7.031-7	Сок фруктовый	0,16
	Обед	
7.169	Салат картофельный с огурцом	0,06
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной	0,2
7.н163	Котлета из говядины.	0,08
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0,15
7.1/10/4	Компот из яблок и кураги	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
7.051	Хлеб пшеничный	0,025
	15.00	
	Бифидок	0,15
	Полдник	
7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром	0,14
7.155	Зефир 30 гр	0,03

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	6. Понедельник	

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	7. Вторник	

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	8. Среда	

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	9. Четверг	

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	10. Пятница	

	Завтрак	
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном	0,2
7.035	Батон с маслом	0,040/0,005
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2
	10-00	
7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16
	Обед	
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06
7.47с/6	Суп-лапша с мясом кури со сметаной .	0,2
7.н114	Котлета из мяса кури	0,08
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15
7.078	Компот из изюма	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
	Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0,15
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0,12
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02

	Завтрак	
7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01
7.н038/5	Омлет натуральный	0,15
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2
	10-00	
7.305	Груша 190 гр.	0,19
	Обед	
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06
7.н170/1	Суп из овощей с мясом со сметаной	0,2
7.355	Биточки рыбные	0,08
7.н047	Пюре розовое.	0,15
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
7.051	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02
	15.00 йогурт питьевой 150 г	0,15
	Полдник	
7.4/4/3	каша кукурузная молочная с маслом сливочным 120г	0,12
7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15
7.7/12	Ватрушка с яблоками	0,065

	Завтрак	
7.н132	Макаронные изделия в молоке с маслом	0,2
7.035	Батон с маслом	0,040/0,005
7.354/5	Чай с сахаром	0,2
	10-00	
7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16
	Обед	
7.290	Салат из белокочанной капусты с помидорами 60гр	0,06
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	0,2
7.н070	Жаркое по - домашнему	0,23
7.3/10	Компот из чернослива	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
7.051	Хлеб пшеничный	0,025
	Полдник	
7.363	Ряженка 150 г	0,15
7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0,12
7.308	Печенье	0,03

	Завтрак	
7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,2
7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01
7.285	Какао с молоком	0,2
	10-00	
7.168	Бананы 200 гр	0,2
	Обед	
7.169	Салат картофельный с огурцом	0,06
7.423	Суп рыбный с крупой.	0,2
7.н250	Запеканка капустная с говядиной.	0,23
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
7.051	Хлеб пшеничный	0,025
	15.00 йогурт питьевой 150 г	
	Полдник	
7.н253/2	Рис в молоке со сливочным маслом 130 г.	0,13
7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0,07

	Завтрак	
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	0,2
7.035	Батон с маслом	0,040/0,005
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2
	10-00	
7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16
	Обед	
7.017/2	Зеленый горошек	0,045
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,2
7.117-3	Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски .	0,23
7.197	Компот из яблок	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
7.051	Хлеб пшеничный	0,025
	15.00 Бифидок 150 гр	0,15
	Полдник	
7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром	0,14
7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15
7.120	Мармелад	0,025

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	11. Понедельник	
	Завтрак	
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,2

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	12. Вторник	
	Завтрак	
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,15

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	13. Среда	
	Завтрак	
7.н132	Макаронные изделия в молоке с маслом	0,2

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	14. Четверг	
	Завтрак	
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	0,2

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	15. Пятница	
	Завтрак	
7.185	Повидло	0,02

7.035	Батон с маслом	0,040/0,005
7.030	кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2
	10-00	
7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16
	Обед	
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06
7.264	Суп крестьянский со сметаной	0,2
7.н350	Бигус с мясом кури	0,23
7.024	Кисель из кураги	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
	Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0,15
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0,12
7.051	Хлеб пшеничный 25 гр	0,025

7.435/2	Сыр 10 гр	0,01
7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.285	Какао с молоком	0,2
	10-00	
7.312	Мандарины 120 гр	0,12
	Обед	
7.143	Салат из свеклы с чесноком	0,06
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0,2
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0,08
7.3/3/4	Картофельное пюре.	0,15
7.115	Компот из сухофруктов	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
7.050	Хлеб пшеничный	0,02
	Йогурт питьевой 150 г	0,15
	15.00	
	Полдник	
7.8/4/3	каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 120г	0,12
7.150/1	Ватрушка с повидлом 80 гр	0,08
7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15

7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01
7.354/4	Чай с сахаром	0,2
	10-00	
7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16
	Обед	
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0,06
7.195	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом со сметаной	0,2
7.368-2	Греча с овощами.	0,15
7.197	Компот из яблок	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.256	Гуляш из отварного мяса	0,08
7.044	Соль	0,005
7.051	Хлеб пшеничный	0,025
	Полдник	
7.363	Ряженка 150 г	0,15
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0,12
7.308	Печенье	0,03

7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005
7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2
	10-00	
7.303	Яблоко 170 гр	0,17
	Обед	
7.065	Салат из огурцов с растительным маслом	0,05
7.н-282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	0,2
7.н041/1	Запеканка картофельная с отварным мясом .	0,23
7.110	Компот из кураги	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
7.020	Соус молочный	0,025
7.051	Хлеб пшеничный	0,025
	Йогурт питьевой 150 г	0,15
	15.00	
	Полдник	
7.н253/2	Рис в молоке со сливочным маслом	0,13
7.7/12	Ватрушка с яблоками	0,065
7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15

7.12/4	Каша пшеничная с яблоками и маслом сливочным 200г	0,2
7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2
	10-00	
7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16
	Обед	
7.169	Салат картофельный с огурцом	0,06
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой.	0,2
7.н163	Котлета из говядины.	0,08
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0,15
7.063	Напиток из шиповника	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
15.00	Бифидок 150 гр	0,15
	Полдник	
7.43/2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром	0,13
7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15
7.155-2	Зефир	0,035

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	16. Понедельник	
	Завтрак	
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	0,2
7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2
	10-00	
7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16
	Обед	
7.017/2	Зеленый горошек 45 гр	0,045
7.165-2	Рассольник "Ленинградский" с тушеной говядиной со сметаной	0,2
7.н190-3с	Гуляш из мяса кури	0,08
7.3/3/4	Картофельное пюре.	0,15
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
	Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0,15
7.н140с/2	Пудинг творожный с изюмом	0,12
7.298	Печенье 25 гр	0,025

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	17. Вторник	
	Завтрак	
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005
7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.123/1	Омлет с зеленым горошком.	0,15
7.285	Какао с молоком	0,2
	10-00	
7.297	Апельсин 200 гр	0,2
7.	Обед	
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст.мас 60гр.	0,06
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0,2
7.149с-5	Горбуши	0,08
7.179/1	Рис припущенный с овощами .	0,15
7.028	Компот из чернослива	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
	15.00	0,15
	Иогурт питьевой 150	
	Полдник	
7.н124с-1	каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	0,15
7.118р/1	Плюшка с маком	0,08
7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	18. Среда	
	Завтрак	
7.095	Каша кукурузная молочная с маслом	0,2
7.354/5	Чай с сахаром	0,2
7.357	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	0,040/0,005/0,009
	10-00	
7.031-7	Сок фруктовый 160 г	0,16
	Обед	
7.5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60 гр.	0,06
7.274	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	0,2
7.152	Азу	0,23
7.110	Компот из кураги	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
	Полдник	
7.363	Ряженка 150 г	0,15
7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0,12
7.051	Хлеб пшеничный 25 гр	0,025

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	19. Четверг	
	Завтрак	
7.н132	Макаронные изделия в молоке с маслом.	0,2
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2
7.035	Батон с маслом	0,040/0,005
	10-00	
7.305/1	Груша 0,18	0,18
	Обед	
7.13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	0,06
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,2
7.18/3	Рагу из овощей	0,15
7.355	Биточки рыбные	0,08
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
7.050	Хлеб пшеничный	0,02
	15.00	0,15
	Иогурт питьевой 150	
	Полдник	
7.н043/2	каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,15
7.309	Вафли 40 гр	0,04
7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	20. Пятница	
	Завтрак	
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	0,2
7.189-5	Батон 40 гр	0,04
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01
7.285	Какао с молоком	0,2
	10-00	
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	0,15
	Обед	
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	0,06
7.255/2	Суп-пюре картофельный вегетарианский.	0,2
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15
7.н163	Котлета из говядины.	0,08
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04
7.044	Соль	0,005
7.34/2/2	Гренки	0,02
7.197	Компот из яблок	
	15.00	0,15
	Бифидок 150г	
	Полдник	
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0,15
7.14/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0,07
7.11/10/2	Чай с лимоном	0,15

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Пешехонова Наталья Александровна

Действителен с 24.03.2022 по 24.03.2023