

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 «Детский сад комбинированного вида № 19 «Капелька» города Обнинска
 (МБДОУ «Детский сад № 19 «Капелька»)
 ИНН 4025037313; ОГРН 1024000959641, 249038, г. Обнинск, ул. Гурьянова, д. 9
 тел. (48439) 2-03-72; факс (48439) 6-49-54, E-mail: kapelkasadik19@yandex.ru

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 19 «Капелька»
 С.Н.Москаленко



**Перспективное четырехнедельное меню
 в МБДОУ «Детский сад № 19 «Капелька» г. Обнинска 2023 -2024 год
 (осенне = зимний период для детей от 3 до 7 лет)**

Прием пищи	Блюдо	Выход гр
1 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак 1	Каша пшениная жидкая молочная	150
	Чай с сахаром	180
	Печенье	30
	Сыр твердый порционно	15
Завтрак 2	сок	120
Обед	Суп лапша домашняя	200
	Картофель тушеный с курицей	150
	Напиток из изюма	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет с сосиской(40) , винегрет	100\100
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный. Банан	30\180\200
ВТОРНИК		
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	150
	Кофейный напиток, хлеб пшеничный, масло	150
Завтрак 2	Напиток из шиповника	120
Обед	Суп рыбный с горбушей	200
	Голубцы любительские (говядина)	200
	Напиток лимонный	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники со сгущенным молоком	125\25
	Чай, хлеб	150\30
СРЕДА		
Завтрак 1	Драчена, зеленый горошек	120\50
	Какао на молоке	150
	Хлеб пшеничный, масло	30\5
Завтрак 2	Ряженка	150
Обед	Борщ сибирский из свежей капусты	200
	Котлета из свинины с макаронами (мясо 59)	60\130
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Тефтели рыбные с картофельным пюре	70\130\50
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	180\30
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак 1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло	30\5\15
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Суп гороховый с гренками	200
	Картофель по домашнему (свинина)	200
	Кисель	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Плов из отварных кур Салат из свеклы с соленым огурцом	150\50
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный	180\30
ПЯТНИЦА		
Завтрак 1	Каша Дружба молочная	150

	Хлеб пшеничный, масло	30
Завтрак 2	Снежок	120
Обед	Рассольник со сметаной	200
	Запеканка капустная из индейки соус сметанный	70
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета рыбная с картофельным пюре Напиток шиповника хлеб	70\150

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак 1	Каша манная молочная	150
	Кофейный напиток	150
	Печенье	15\15
Завтрак 2	сок	100
Обед	Бульон куриный с гренками	200
	Гуляш из отварной курицы с рисом припущенным	50\50\130
	Напиток из клюквы	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сосиска отварная Картофель запеченный в сметанном соусе, салат из свеклы с соленым огурцом Чай с сахаром, хлеб пшеничный Яблоко	180
ВТОРНИК		
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	150
	Кофейный напиток	150
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5
Завтрак 2	Напиток из шиповника	120
Обед	Суп рыбный с горбушей	200
	Голубцы ленивые	170\50
	Напиток лимонный, хлеб ржаной	60\120
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вареники со сгущенным молоком Чай, хлеб.	120/25 180\30
СРЕДА		
Завтрак 1	Омлет. Кукуруза	100\50
	Какао на молоке, хлеб, масло	150
Завтрак 2	Снежок	150
Обед	Свекольник со сметаной	200
	Шницель куриный	70
	Картофельное пюре	130
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	40
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша рисовая молочная Яблоко (100) Чай с сахаром, бутерброд с маслом и сыром
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак 1	Вермишель молочная	150
	Кофейный напиток, масло сыр порционно	150
	Хлеб пшеничный	30
Завтрак 2	напиток из шиповника	120
Обед	Борщ со сметаной	200
	Биточки из минтая с картофельным пюре	70\130
	компот из чернослива	150
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пудинг творожный двухслойный соус клюквенный Чай, мармелад	120\50
ПЯТНИЦА		
Завтрак 1	Драчена, салат из зеленого горошка	120\50
	Какао на молоке хлеб пшеничный	150\30\5
	Ряженка	
Завтрак 2	Суп картофельный с фасолью	200
Обед	Картофель по домашнему,(свинина) салат из свеклы с соленым огурцом	200
	Хлеб ржаной	40
	Кисель	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша геркулесовая молочная Булочка домашняя, чай с сахаром	

3 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	
	Чай, печенье, сыр порционно	150 150
Завтрак 2	Напиток шиповника	15

Обед	Плов из отварных кур , салат из отварной свеклы	150\50
	Компот из сухих фруктов	50\50\150
	Хлеб ржаной	180
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сосиска отварная с тушеной капустой	70\150
	Чай с сахаром, хлеб пшеничный. банан	180\30\100
		30
ВТОРНИК	Вермишель молочная	
Завтрак 1	Кофейный напиток, хлеб, масло	150
Завтрак 2	Н к из шиповника	150
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	120
	Ежики домашние со свиной (60), свекла в сметане (100гр)	200
	Компот из свежих яблок	150
	Хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники запеченные со сгущенным молоком	100\25
	Чай с сахаром, хлеб	180\30
СРЕДА		150
Завтрак 1	Омлет с сыром, кукуруза	150
	Какао, Хлеб пшеничный, масло	180\30\5
	Снежок	30
Завтрак 2	Суп гороховый	100
Обед	Гуляш из отварных кур с картофельным пюре	200
	Кисель	180
	Хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша манная молочная Пирожок с яблоками	130\30
	Чай с сахаром	180\100
ЧЕТВЕРГ	Пудинг творожный со сгущенным молоком (80)	
Завтрак 1	Кофейный напиток	130
	Хлеб пшеничный	150
Завтрак 2	Сок	150
	Рассольник со сметаной	150
Обед	Капуста тушеная со свиной	200
	Напиток лимонный	50\130
	Хлеб ржаной	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина		60\130
	Котлета куриная (50) с макаронами Чай, печенье	180\15
ПЯТНИЦА	Драчена, кукуруза	
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	120\50
	Какао на молоке	30
	Йогурт	150
Завтрак 2	Свекольник со сметаной	120
Обед	Гуляш из индейки(50) с гречей (50)	200
	Компот из сухофруктов	60\100
	Хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Рыба припущенная в молочном соусе с картофельным пюре Чай, хлеб	70\130

4 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150
	Чай, печенье, сыр	180\30\15
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Бульон куриный с гренками	200\20
	Картофель тушеный с курицей	180
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	50
	Напиток из изюма Хлеб ржаной	150\40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сосиска отварная с макаронами)	
	Чай, хлеб пшеничный, Яблоко	
ВТОРНИК		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150
	Кофейный напиток, хлеб, масло	150\30\5
Завтрак 2	Сок	100
Обед	Суп рыбный с горбушей	200
	Биточки мясные из свинины с тушеной капустой	65\130
	Напиток лимонный	150
	хлеб ржаной	40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Вареники ленивые со сгущенным молоком	125\25
	Чай, хлеб	180

Завтрак 1	Омлет, кукуруза	100\50
	Какао на молоке, хлеб пшеничный, масло сливочное	150\30\5
Завтрак 2	Йогурт	150
Обед	Суп пюре гороховый на к\б с гречками	200
	Гуляш из отварных кур с макаронами	70\130\40
	Компот из свежих яблок	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Шницель рыбный, картофельное пюре, огурец	70\130
	Напиток шиповника, хлеб	180\30
ЧЕТВЕРГ		
Завтрак 1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100\25
	Кофейный напиток, хлеб	150\30
Завтрак 2	Сок	120
Обед	Рассольник со сметаной	200
	Фрикадельки из говядины в молочном соусе с гречей	70\50\130
	Кисель	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета куриная с картофельным пюре	150.50
	Чай, мармелад	180\15
ПЯТНИЦА		
Завтрак 1	Драчена с зеленым горошком	125\50
	Какао напиток, хлеб пшеничный	150\30
Завтрак 2	Ряженка	100
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200\20
	Тефтели рыбные(срисом)с картофельным пюре, хлеб	70\130
	Компот из сухофруктов	150
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша пшенная молочная Ватрушка с творогом Чай	150\100
		150

Составил технолог

Суксова Л.Д