

МЕНЮ

До 3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША МАННАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150	КАША РИСОВАЯ 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	БАТОН 30	КАКАО С МОЛОКОМ 150	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30/15	БАТОН 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	БАТОН 30
БАТОН 30	БАТОН 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	БАТОН 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ЧАЙ С САХАРОМ 150	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5		ЧАЙ С САХАРОМ 150	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ЧАЙ С САХАРОМ 150
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7			СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7	
II Завтрак									
ФРУКТЫ 95	СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ФРУКТЫ 95	ФРУКТЫ 95	ФРУКТЫ 95	ФРУКТЫ 95	ЙОГУРТ 150	ФРУКТЫ 95	ФРУКТЫ 95	ФРУКТЫ 95
Обед									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/6	РЫБНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ 150/6	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ 150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 150	БОРЩ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ 60/25	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ 120	РИС ОТВАРНОЙ 120	ПЛОВ С МЯСОМ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ 120	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 170	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 60/15	РИС ОТВАРНОЙ 120	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 60/20	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60/20	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ ТОМАТНО-СМЕТАННОМ 60/20	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	САЛАТ из зеленого горошка и соленых огурцов 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30
ПОМИДОРЫ ОГУРЦЫ порционно 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 30	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 30	САЛАТ "РЫЖИК" ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 30	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15		ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15		
Полдник									
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 130/30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 130/20	ПЛЮШКА 60	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	КИСЕЛЬ 150	СУФЛЕ КУРИНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 60/20	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 120/10	БЛИНЧИКИ 130	ЧАЙ С САХАРОМ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КЕФИР 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КИСЕЛЬ 150	ПУДИНГ МАННЫЙ С СОУСОМ 130/20
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150			ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			
				МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 90			

Утверждено:

Кузнец И.А.

МДОУ №3

Приказ № 163 от 01.09.2022

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПЕРСОНАЛА
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №3 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА" пгт. ТРОИЦКО_ПЕЧОРСК

МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	КАША МАННАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200	КАША РИСОВАЯ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БАТОН 35	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	БАТОН 35	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БАТОН 35
БАТОН 35	БАТОН 35	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	БАТОН 35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 35/20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	БАТОН 35	БАТОН 35	БАТОН 35	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10		ЧАЙ С САХАРОМ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С САХАРОМ 200
II Завтрак									
ФРУКТЫ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	ЙОГУРТ 150	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100
Обед									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/8	РЫБНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ 200/8	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ 200	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200	БОРЩ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 140	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ 70/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ 140	РИС ОТВАРНОЙ 140	ПЛОВ С МЯСОМ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ 140	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 70/20	РИС ОТВАРНОЙ 140	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 70/30	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70/25	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ ТОМАТНО-СМЕТАННОМ 70/30	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 70/30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	САЛАТ из зеленого горошка и соленых огурцов 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ порционно 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 50	САЛАТ "РЫЖИК" из моркови с кукурузой 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		
Полдник									
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 150/50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 150/30	ПЛОШКА 80	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 70	КИСЕЛЬ 200	СУФЛЕ КУРИНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 100/30	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 140/10	КИСЕЛЬ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КЕФИР 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БЛИНЧИКИ 150	ПУДИНГ МАННЫЙ С СОУСОМ 150/30
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150			ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 140	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			
				МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 80			