

Перспективное четырехнедельное меню  
в МБДОУ г. Обнинска 2023 год, для детей от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ И.В. Власова  
Заведующий МБДОУ детский сад № 12 "Колосок"



| Прием пищи                                  | Блюдо                                                                                      | Выход гр              |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ</b>                             |                                                                                            |                       |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                          |                                                                                            |                       |
| Завтрак 1                                   | Каша пшенная 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 ( курица 70)                                                   | 150                   |
|                                             | Напиток из изюма                                                                           | 150                   |
|                                             | Хлеб ржаной                                                                                | 40                    |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | Омлет с сосиской(40) , винегрет или кукуруза<br>Чай с сахаром, хлеб пшеничный. Банан       | 100\100<br>30\180\100 |
| <b>ВТОРНИК</b>                              |                                                                                            |                       |
| Завтрак 1                                   | Каша рисовая молочная                                                                      | 150                   |
|                                             | Кофейный напиток, хлеб пшеничный, масло                                                    | 150                   |
| Завтрак2                                    | Напиток из шиповника                                                                       | 120                   |
| Обед                                        | Суп рыбный с горбушей                                                                      | 200                   |
|                                             | Голубцы ленивые ( свинина)                                                                 | 200                   |
|                                             | Н-к лимонный                                                                               | 150                   |
|                                             | Хлеб ржаной                                                                                | 40                    |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | Сырники со сгущенным молоком ( творог 80 гр)<br>Чай, хлеб                                  | 105\180<br>150\30     |
| <b>СРЕДА</b>                                |                                                                                            |                       |
| Завтрак1                                    | Драчена, зеленый горошек                                                                   | 120\50                |
|                                             | Какао на молоке                                                                            | 150                   |
|                                             | Хлеб пшеничный, масло                                                                      | 30\5                  |
| Завтрак2                                    | Ряженка                                                                                    | 150                   |
| Обед                                        | Борщ сибирский из свежей капусты                                                           | 200                   |
|                                             | Котлета из свинины с макаронами ( мясо 59)                                                 | 60\130                |
|                                             | Компот из свежих яблок ( яблоки 40)                                                        | 150                   |
|                                             | Хлеб ржаной                                                                                | 40                    |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | Тефтели рыбные с картофельным пюре на лето помидор свежий<br>Чай с сахаром, хлеб пшеничный | 70\130\50<br>180/30   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                              |                                                                                            |                       |
| Завтрак1                                    | Запеканка творожная со сгущенным молоком                                                   | 150                   |
|                                             | Кофейный напиток                                                                           | 150                   |
|                                             | Хлеб пшеничный, масло , сыр                                                                | 30\5\15               |
| 2 з-к                                       | Сок                                                                                        | 100                   |

|                                             |                                                                                                                                        |                  |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                             |                                                                                                                                        |                  |
| Обед                                        | Суп гороховый с гренками                                                                                                               | 200              |
|                                             | Картофель по домашнему                                                                                                                 | 200              |
|                                             | Кисель                                                                                                                                 | 150              |
|                                             | Хлеб ржаной                                                                                                                            | 40               |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | Плов из отварных кур (огурец соленый или свежий)<br>Чай с сахаром, хлеб пшеничный                                                      | 150<br>180\30    |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                              |                                                                                                                                        |                  |
| Завтрак1                                    | Каша Дружба молочная                                                                                                                   | 150              |
|                                             | Какао на молоке                                                                                                                        | 150              |
|                                             | Хлеб пшеничный, масло                                                                                                                  | 30               |
| 2й з-к                                      | Снежок                                                                                                                                 | 120              |
| Обед                                        | Рассольник со сметаной                                                                                                                 | 200              |
|                                             | Запеканка капустная из индейки (60)соус сметанный( свинина)                                                                            | 70               |
|                                             | пюре картофельное                                                                                                                      | 130              |
|                                             | Компот из сухофруктов                                                                                                                  | 150              |
|                                             | Хлеб ржаной                                                                                                                            | 40               |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | Котлета рыбная с картофельным пюре<br>Напиток шиповника хлеб                                                                           | 70\150           |
| <b>2 НЕДЕЛЯ</b>                             |                                                                                                                                        |                  |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                          |                                                                                                                                        |                  |
| Завтрак1                                    | Каша манная молочная                                                                                                                   | 150              |
|                                             | Кофейный напиток                                                                                                                       | 150              |
|                                             | Печенье                                                                                                                                | 15\15            |
| Завтрак 2                                   | сок                                                                                                                                    | 100              |
| Обед                                        | Бульон куриный с гренками                                                                                                              | 200              |
|                                             | Гуляш из отварной кури ( 70 гр) с рисом припущенным                                                                                    | 50\50\130        |
|                                             | Напиток из клюквы                                                                                                                      | 150              |
|                                             | Хлеб ржаной                                                                                                                            | 40               |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | Сосиска отварная<br>Картофель запеченный в сметанном соусе , салат из свеклы с соленым огурцом<br>Чай с сахаром, хлеб пшеничный Яблоко | 180              |
| <b>ВТОРНИК</b>                              |                                                                                                                                        |                  |
| Завтрак1                                    | Каша гречневая молочная                                                                                                                | 150              |
|                                             | Кофейный напиток                                                                                                                       | 150              |
|                                             | Хлеб пшеничный, масло сливочное                                                                                                        | 30\5             |
| Завтрак2                                    | Напиток из шиповника                                                                                                                   | 120              |
| обед                                        | Суп рыбный с горбушей                                                                                                                  | 200              |
|                                             | Голубцы любительские                                                                                                                   | 150\50           |
|                                             | Напиток лимонный, хлеб ржаной                                                                                                          | 60\120           |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | Вареники со сгущенным молоком (80)<br>Чай , хлеб.                                                                                      | 120/25<br>180\30 |
| <b>СРЕДА</b>                                |                                                                                                                                        |                  |
| Завтрак1                                    | Омлет. Кукуруза ( кабачками)                                                                                                           | 100\50           |
|                                             | Какао на молоке, хлеб, масло                                                                                                           | 150              |
| 2й з-к                                      | Снежок                                                                                                                                 | 150              |

|                                             |                                                                                  |                      |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Обед                                        | Свекольник со сметаной                                                           | 200                  |
|                                             | Шницель куриный (60)                                                             | 70                   |
|                                             | с картофельным пюре (огурец свежий)                                              | 130                  |
|                                             | Компот из сухофруктов                                                            | 150                  |
|                                             | Хлеб ржаной                                                                      | 40                   |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | Каша рисовая молочная Яблоко ( 100)<br>Чай с сахаром, бутерброд с маслом и сыром | 150\50               |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                              |                                                                                  |                      |
| Завтрак1                                    | Вермишель молочная                                                               | 150                  |
|                                             | Кофейный напиток, масло сыр порционно                                            | 150                  |
|                                             | Хлеб пшеничный                                                                   | 30                   |
| Завтрак2                                    | напиток из шиповника                                                             | 120                  |
| Обед                                        | Борщ со сметаной                                                                 | 200                  |
|                                             | Суфле рыбное из минтая с картофельным пюре ( помидор)                            | 70\130               |
|                                             | компот из чернослива                                                             | 150                  |
|                                             | Хлеб ржаной                                                                      | 40                   |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | Пудинг творожный двухслойный соус клюквенный<br>Чай, мармелад                    | 120\50               |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                              | Драчена , салат из зеленого горошка                                              | 120\50               |
| Завтрак1                                    | Какао на молоке хлеб пшеничный                                                   | 150\30\5             |
|                                             | Ряженка                                                                          |                      |
| 2 з-к                                       | 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<br>Булочка дорожная , чай с сахаром                   |                      |
| <b>3 НЕДЕЛЯ</b>                             |                                                                                  |                      |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                          | Каша пшенная молочная                                                            |                      |
| Завтрак1                                    | Чай,,                                                                            | 150                  |
|                                             | печенье, сыр порционно                                                           | 150                  |
| завтрак 2                                   | Напиток шиповника                                                                | 15                   |
|                                             | Суп с мучными клецками                                                           | 120                  |
| Обед                                        | Плов из отварных кур , свекла отварная                                           | 150\50               |
|                                             | Компот из сухих фруктов                                                          | 50\50/150            |
|                                             | Хлеб ржаной                                                                      | 180                  |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | Сосиска отварная с тушеной капустой<br>Чай с сахаром, хлеб пшеничный. банан      | 70\150<br>180\30\100 |
|                                             |                                                                                  | 30                   |
| <b>ВТОРНИК</b>                              | Вермишель молочная                                                               |                      |
| Завтрак1                                    | 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 (80)<br>Чай с сахаром, хлеб      | 100\25<br>180\30  |
| СРЕДА                                       |                                                                          | 150               |
| Завтрак1                                    | Каша манная молочная                                                     | 150               |
|                                             | Какао, Хлеб пшеничный, масло, сыр                                        | 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 | Омлет с картофелем, ( летом помидор) Пирожок с яблоками<br>Чай с сахаром | 130\30<br>180\100 |
|                                             |                                                                          |                   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                              | Пудинг творожный со сгущенным молоком (80)                               |                   |
| Завтрак1                                    | Кофейный напиток                                                         | 130               |
|                                             | Хлеб пшеничный                                                           | 150               |
| 2й завтрак                                  | 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 | Котлета куриная (50) с макаронами огурец свежий<br>Чай, печенье          | 60\130<br>180\15  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                              | Драчена, кукуруза                                                        |                   |
| Завтрак1                                    | Хлеб пшеничный                                                           | 120\50            |
|                                             | Какао на молоке                                                          | 30                |
|                                             | Йогурт                                                                   | 150               |
| 2й з-к                                      | Свекольник со сметаной                                                   | 120               |
| Обед                                        | Фрикадельки 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            |
|                                             |                                                                          |                   |
| <b>4 НЕДЕЛЯ</b>                             |                                                                          |                   |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                          |                                                                          |                   |
| Завтрак                                     | Каша рисовая молочная                                                    | 150               |
|                                             | Чай , печенье, сыр                                                       | 180\30\15         |
| 2й завтрак                                  | 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 | Омлет с сосиской, винегрет ( макароны)<br>Чай, хлеб пшеничный, Яблоко |                  |
| <b>ВТОРНИК</b>                              |                                                                       |                  |
| Завтрак                                     | Каша геркулесовая молочная                                            | 150              |
|                                             | Кофейный напиток, хлеб, масло                                         | 150\30\5         |
| 2й завтрак                                  | Сок                                                                   | 100              |
| Обед                                        | Суп картофельный с вермишелью                                         | 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<br>Чай, хлеб                    | 125\25<br>180    |
| <b>СРЕДА</b>                                |                                                                       |                  |
| Завтрак                                     | Омлет, кукуруза                                                       | 100\50           |
|                                             | Какао на молоке, хлеб пшеничный, масло сливочное                      | 150\30\5         |
| 2 завтрак                                   | Йогурт                                                                | 150              |
| Обед                                        | Суп рыбный с горбушей                                                 | 200              |
|                                             | Гуляш из отварных кур с макаронами ( филе кур 60гр)                   | 70\130\40        |
|                                             | Компот из свежих яблок                                                | 150              |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | Суфле рыбное, картофельное пюре, огурец<br>Напиток шиповника, хлеб    | 70\130<br>180\30 |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                              |                                                                       |                  |
| Завтрак                                     | Запеканка творожная со сгущенным молоком                              | 100\25           |
|                                             | Кофейный напиток, хлеб                                                | 150\30           |
| 2 завтрак                                   | Сок                                                                   | 120              |
| Обед                                        | Рассольник со сметаной                                                | 200              |
|                                             | Тефтели из говядины в молочном соусе с гречей                         | 70\50\130        |
|                                             | Кисель                                                                | 150              |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | Шницель куриный , суфле картофельное<br>Чай, мармелад                 | 150.50<br>180\15 |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                              |                                                                       |                  |
| Завтрак                                     | Драчена с зеленым горошком                                            | 125\50           |
|                                             | Какао напиток, хлеб пшеничный                                         | 150\30           |
| 2й завтрак                                  | Ряженка                                                               | 100              |
| Обед                                        | Суп пюре гороховый с гренками                                         | 200\20           |
|                                             | Котлета рыбная ( 80)с картофельным пюре, хлеб                         | 70\130           |
|                                             | Компот из сухофруктов                                                 | 150              |
| уплотненный полдник с включением блюд ужина | Каша пшенная молочная Булочка дорожная Чай                            | 100<br>150       |