

Утверждено
Заведующим МКДОУ
«Лобановский детский сад»
Г. В. Алексеенко
Приказ от 15.01 2021. № 8

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
МКДОУ «ЛОБАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

Неделя первая

1 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 1-3 года	Масса порции от 3-7 года
Завтрак			
51	Каша гречневая на молоке	130-150	150-200
	Крупа гречневая		
	Масло сливочное		
	Молоко		
55	Какао на молоке	150-180	180-200
	молоко		
	какао		
	сахар		
	Хлеб пшеничный	42	56
	Масло сливочное	10	10
	Сыр	3	4
II Завтрак			
	Сок	70	70
Обед			
2	Салат из тертой моркови с сахаром	30-40	50-60
	Морковь		
	Сахар		
	Масло растительное		
19	Свекольник на тушенке	150-180	180-200
	Тушенка		
	Картофель		
	Лук		
	Морковь		
	Свекла		
	Томатная паста		
	Масло сливочное		

36	Плов с мясом	160-180	200-230
	Мясо		
	Рис		
	Лук		
	Морковь		
	Масло растительное		
64	Компот из сухофруктов	150-180	180-200
	Сухофрукты		
	Сахар		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	35
Полдник			
59	Снежок	150	180
67	Оладьи с маслом, джемом, сахаром	100-10	130-10
	Мука пшен.		
	Яйцо		
	Молоко		
	Дрожжи		
	Сахар		
	Соль		
	Масло раст .		
	Масло слив.		
	Или джем		
	Или сахар		
	Фрукт	67	70

Неделя первая

2 ДЕНЬ - ВТОРНИК

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 1-3 года	Масса порции от 3-7 года
Завтрак			
30-76	Запеканка творожная - творожники со сметаной	130-150	150-200
	Творог		
	Манка		
	Яйцо		
	Сахар		
	Изюм		
	Сухари		
	Масло сливочное		
	Сметана		
	Ванилин		
75	Соус сметанный сладкий		
54	Кофейный напиток на молоке	150-180	180-200
	Молоко		
	кофейный напиток		
	сахар		
	Хлеб пшеничный	42	56
	Масло сливочное	10	10
	Сыр	3	4
II Завтрак			
	Фрукт	67	70
Обед			
1	Салат из свежих помидоров с луком	30-40	50-60
	помидоры		
	лук		
	Масло растительное		
11	Борщ из свежей капусты со сметаной	150-180	180-200

	Мясо		
	Картофель		
	Капуста		
	Свекла		
	Лук		
	Морковь		
	Масло растительное		
29	Картофельное пюре	110-120	130-150
	Картофель		
	Молоко		
	Масло растительное		
42	Котлета мясная	50-60	70-80
	Мясо		
	Хлеб		
	Молоко		
	Масло растительное		
74	Соус белый основной	10	30
	Мука		
	Вода		
64	Компот из сухофруктов	150-180	180-200
	Сухофрукты		
	Сахар		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	35
Полдник			
59	Кефир	150	180
	Пряник	20	50

Неделя первая

3 ДЕНЬ - СРЕДА

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 1-3 года	Масса порции от 3-7 года
Завтрак			
52	Каша пшениная жидкая на молоке	130-150	150-200
	Пшено		
	Молоко		
	Сахар		
	масло сливочное		
55	Какао с молоком	150-180	180-200
	Молоко		
	Какао		
	Сахар		
	Хлеб пшеничный	42	56
	Масло сливочное	10	10
	Сыр	3	4
II Завтрак			
59	Кефир	150	180
Обед			
5	Салат из свеклы	30-40	50-60
	Свекла вареная		
	Масло растит.		
10	Суп рыбный	150-180	180-200
	рыба минтай		
	картофель		
	лук		
	Морковь		
	масло сливочное		
	пшено		
26	Рожки отварные.	110-120	130-150
	Рожки		

	Масло сливочное		
43	Печень в сметанном соусе	50-60	70-80
	Печень		
	Мука пшеничная		
	Масло слив.		
	Сметана		
	Бульон		
73	Соус сметанный	10	10
	Мука		
	Масло слив.		
	Сметана		
63	Компот из свежих плодов	150-180	180-200
	Яблоки		
	Или груши		
	Вода		
	сахар		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	35
Полдник			
	Вафли	20	30
56	Чай сладкий с лимоном	150-180	80-200
	чай		
	сахар		
	лимон		
	Фрукт	67	70

Неделя первая

4 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 1-3 года	Масса порции от 3-7 года
Завтрак			
25	Омлет натуральный	130-150	150-200
	Яйцо		
	Молоко		
	Масло растительное		
8	Салат из свежих огурцов	30-40	50-60
	Огурцы свежие		
	Масло растительное		
54	Кофейный напиток на молоке	150-180	180-200
	молоко		
	кофейный напиток		
	Сахар		
	Хлеб пшеничный	42	56
	Масло сливочное	10	10
	Сыр	3	4
II завтрак			
78	Сок	100	150
Обед			
13	Суп картофельный с бобовыми	150-180	180-200
	Горох шлифованный		
	картофель		
	лук		
	Морковь		
	Бульон или вода		
34	Капуста тушеная с мясом	160-180	200-230
	Мясо		
	капуста		
	лук		

	морковь		
	масло растительное		
64	Компот из сухофруктов	150-180	180-200
	сухофрукты		
	Сахар		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	35
Полдник			
59	Снежок	150	180
	Печенье	20	30

Неделя первая

5 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 1-3 года	Масса порции от 3-7 года
Полдник			
47	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	130-150	150-200
	крупа рисовая		
	молоко		
	масло сливочное		
	Сахар		
56	Чай сладкий с лимоном	150-180	180-200
	Чай		
	Сахар		
	Лимон		
	Хлеб пшеничный	42	56
	Масло сливочное	10	10
	Сыр	3	4
II завтрак			
	Фрукт	67	70
Обед			
9	Винегрет овощной	30-40	50-60
	Картофель		
	Свекла		
	Морковь		
	Огурцы соленые		
	Лук		
	Масло растительное		
17	Суп вермишелевый	150-180	180-200
	мясо		
	вермишель		
	лук		
	Морковь		

	Масло растительное		
29	Картофельное пюре	110-120	130-150
	Картофель		
	Молоко		
	Масло слив		
33	Котлета рыбная – биточки рыбные	50-60	70-80
	Минтай без головы		
	Хлеб пшеничный		
	Соус		
	Масло слив		
	Молоко		
	Яйцо		
64	Компот из сухофруктов	150-180	180-200
	Сухофрукты		
	Сахар		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	35
Полдник			
59	Кефир	150	180
69	Пирожки печеные с повидлом	60	80
	мука		
	повидло		
	Молоко		
	Яйцо		
	Сахар		
	масло сливочное		
	дрожжи		
	масло растительное		

Неделя вторая

6 ДЕНЬ – ПОНЕДЕЛЬНИК

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 1-5 года	Масса порции от 3-7 года
Завтрак			
23	Яйцо вареное	60	60
3	Салат из моркови с яблоками	30-40	50-60
	Морковь		
	Сахар		
	Масло растит.		
	яблоко		
55	Какао с молоком	150-180	180-200
	молоко		
	какао		
	сахар		
	Хлеб пшеничный	42	56
	Масло сливочное	10	10
	Сыр	3	4
II Завтрак			
59	Снежок	80	100
Обед			
18	Суп «Крестьянский» с тушенкой	150-180	180-200
	капуста		
	картофель		
	лук		
	морковь		
	пшено		
27	Каша гречневая рассыпчатая	110-120	130-150
	Крупа гречневая		
	Вода		
	Соль		
	Масло слив.		

44	Бефстроганов из отварной говядины	50-60	70-80
	говядина		
	лук		
	морковь		
	Соус сметанный		
56	Чай сладкий с лимоном	150-180	180-200
	Чай		
	Сахар		
	лимон		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	35
Полдник			
61	Кисель плодово-ягодный	150-180	180-200
	Кисель (концентрат) на плодовых экстрактах		
	сахар		
	Вафли	10	20
	Фрукт	67	70

Неделя вторая

7 ДЕНЬ – ВТОРНИК

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 1-3 года	Масса порции от 3-7 года
Завтрак			
46	Суп молочный с вермишелевый	150-180	180-200
	вермишель		
	молоко		
	масло сливочное		
	сахар		
55	Какао с молоком	150-180	180-200
	молоко		
	какао		
	сахар		
	Хлеб пшеничный	42	56
	Масло сливочное	10	10
	Сыр	3	4
II Завтрак			
59	Кефир	100	150
Обед			
13	Суп картофельный с бобовыми	150-180	180-200
	Горох шлифованный		
	картофель		
	лук		
	Морковь		
	Масло растительное		
	Бульон или вода		
38-35	Жаркое по-домашнему с мясом – картофельная запеканка с мясом	160-180	200-230
	Мясо		

	Картофель		
	Лук репчатый		
	Масло слив.		
	Томат-пюре		
	Соленый огурец	20	40
62	Напиток из плодов шиповника	150-180	180-200
	Плоды шиповника сушеные		
	Сахар		
	Вода		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	35
Полдник			
	Гренки (сухари. сушки)	20	50
58	Чай с сахаром	150-180	180-200
	чай		
	сахар		
	Фрукт	67	70

Неделя вторая

8 ДЕНЬ – СРЕДА

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 1-3 года	Масса порции от 3-7 года
Завтрак			
45	Каша манная молочная	150-180	180-200
	крупка манная		
	молоко		
	масло сливочное		
	Сахар		
54	Кофейный напиток на молоке	150-180	180-200
	молоко		
	кофейный напиток		
	сахар		
	Хлеб пшеничный	42	56
	Масло сливочное	10	10
	Сыр	3	4
II Завтрак			
	Сок	80	100
Обед			
8	Салат из свежих огурцов	30-40	50-60
	Огурцы свежие		
	Масло растительное		
16	Суп с рыбными консервами	150-180	180-200
	Консервы рыбные		
	картофель		
	лук		
	морковь		
	масло сливочное		
	пшено		

28	Рис отварной	110-120	130-150
	Рис		
	Масло слив		
42	Котлета из говядины	50-60	70-80
	Масло слив		
	Сухари		
	Мясо		
	Хлеб		
	Молоко		
73	Соус сметанный	10	20
	мука		
	сметана		
64	Компот из сухофруктов	150-180	180-200
	сухофрукты		
	сахар		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	35
Полдник			
59	Кефир	100	150
66	Блины с повидлом	70-80	90-100
	молоко		
	мука		
	яйцо		
	сахар		
	масло растительное		
	Масло слив.		
	Дрожжи		
	Повидло		
	Фрукт	67	70

Неделя вторая

9 ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 1-3 года	Масса порции от 3-7 года
Завтрак			
53	Каша молочная «Геркулес» жидкая	130-150	150-200
	Крупа «Геркулес»		
	молоко		
	масло сливочное		
	сахар		
55	Какао с молоком	150-180	180-200
	молоко		
	какао		
	сахар		
	Хлеб пшеничный	42	56
	Масло сливочное	10	10
	Сыр	3	4
II Завтрак			
	Фрукт	67	70
Обед			
6	Салат из белокочанной капусты с морковью	30-40	50-60
	Белокочанная капуста		
	Морковь		
	Сахар		
	Масло раст.		
	Вода		
	Лимонная кислота		
14	Рассольник на м.б.	150-180	180-200
	Картофель		
	Лук		
	Огурцы соленые		

	Масло раст.		
	Мясо		
	Морковь		
	Сметана		
27	Каша гречневая рассыпчатая	110-120	130-150
	Крупа гречневая		
	Вода		
	Соль		
	Масло слив		
41	Гуляш из отварного мяса	50-60	70-80
	Говядина		
	Морковь		
	Лук репчатый		
	Масло слив.		
	Мука пшеничная		
64	Компот из сухофруктов	150-180	180-200
	сухофрукты		
	сахар		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	35
Полдник			
31-79	Вареники ленивые -пудинг из творога с рисом	130-150	150-200
	Творог	творог	
	Мука	крупа рисовая	
	Яйцо	Яйцо	
	Сахар	Сахар	
	Масло сливочное	сметана	
	Ванилин		
59	Кефир	150	180

Неделя вторая

10 ДЕНЬ – ПЯТНИЦА

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак		
50	Каша «Дружба»	130-150
	пшено	
	рис	
	молоко	
	сахар	
	Масло слив	
55	Какао с молоком	150-180
	молоко	
	какао	
	сахар	
	Хлеб пшеничный	42
	Масло сливочное	10
	Сыр	3
		56
		10
		4
II Завтрак		
	Сок яблочный	150
		180
Обед		
21	Суп из овощей на м/к бульоне	130-150
	бульон	
	Капуста белокачанная	
	картофель	
	лук	
	Морковь	
	Масло сливочное	
26	Макароны отварные	110-120
	макароны	
	Масло слив	
80	Кнели говяжьи с рисом	50-60
		70-80

	говядина		
	рис		
	Масло слив.		
	Молоко или вода		
64	Компот из сухофруктов	150-180	180-200
	сухофрукты		
	сахар		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	35
Полдник			
69	Пирожки печеные с повидлом	60	80
	мука		
	повидло		
	молоко		
	Яйцо		
	сахар		
	масло сливочное		
	дрожжи		
	масло растительное		
59	Снежок	150	180