

СОГЛАСОВАНО
Председатель ППО
(подпись)
Туранова Д.Э.
(д/подп)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ №4 д/с "Одуванчик"
(подпись)
Бобрик О.В.
(подп)
Приказ №151 (ОД) от 01.09.2025
(дата)

План-меню: Меню обычное (осенне-зимний)
Категория: ЯС

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
180	Каша "Дружба" - 84	180	Каша ячневая вязкая - 261	180	Каша геркулесовая - 413	180	Каша пшеничная вязкая - 264	180	Каша манная вязкая - 256
20	Бутерброды с джемом или повидлом - 2	20	Бутерброд с сыром - 1 (3)	20	Бутерброд с маслом - 1 (1 (ЯС))	20	Бутерброды с джемом или повидлом - 2	20	Бутерброд с сыром - 1 (3)
180	Какао с молоком (1-й вариант) - 508	180	Яйцо отварное - 1/6	16	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	180	Чай с молоком и сахаром - 195 (630)	180	Какао с молоком (1-й вариант) - 508
			Кофейный напиток с молоком - 395	180					
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 399.6	150	Кисломолочный напиток - 119	120	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 399.6	150	Кисломолочный напиток - 119	120	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 399.6
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
40	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом - 13/1	40	Рассольник со сметаной - 9/2	150	Щи из свежей капусты с картофелем - 147	150	Суп крестьянский со сметаной - 37	150	Борщ с капустой и картофелем - 36 (110)
150	Суп с макаронными изделиями - 163	150	Плов из мяса кур - 4/9	150	Супле рыбное - 59 (208)	60	Птица отварная - 366	60	Гуляш из отварного мяса - 277
60	Суфле куриное - 310	60	Компот из свежих яблок - 342 (1)	150	Соус молочный для запекания - 218	20	Картофельное пюре с маслом сливочным - 128 (1)	120	Каша гречневая рассыпчатая - 175 (297 (ДС))
120	Капуста тушеная - 8/3	120	Хлеб пшеничный - 701.2	30	Макаронные изделия отварные - 43/3	120	Напиток из шиповника - 538	150	Компот из сухофруктов - 6/10
150	Компот из сухофруктов - 6/10	150	Хлеб ржаной - 700	30	Компот из яблок и изюма - 2/10	150	Хлеб пшеничный - 701.2	30	Хлеб ржаной - 700
30	Хлеб пшеничный - 701.2	30			Хлеб пшеничный - 701.2	30	Хлеб ржаной - 700	30	Хлеб пшеничный - 701.2
30	Хлеб ржаной - 700	30			Хлеб ржаной - 700	30			
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
130	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным) - 188 (3)	130	Омлет с сыром - 216	130	Салат из свёклы отварной - 26	30	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом - 3/1	30	Салат из белокачанной капусты с огурцами и растительным маслом - 7/1
180	Чай с молоком и сахаром - 195 (630)	180	Чай черный - 10/10	180	Печенье - 609	15	Рис отварной с овощами - 58	120	Макаронные изделия отварные - 43/3
					Картофель отварной, запеченный с растительным маслом - 53	120	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	180	Чай с молоком и сахаром - 195 (630)
					Чай с лимоном - 11/10	180			

День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша гречневая молочная жидкая - 64	180	Каша рисовая вязкая - 259	180	Каша кукурузная молочная жидкая - 204 (311 (ДС))	180	Каша манная вязкая - 256	180	Каша пшениная вязкая - 264	180
Бутерброд с маслом - 1 (1 (ЯС))	20	Бутерброды с джемом или повидлом - 2	20	Какао с молоком (1-й вариант) - 508	180	Бутерброд с маслом - 1 (1 (ЯС))	20	Батон нарезной - 117	20
яйцо отварное - 1/6	16	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	180	Бутерброд с сыром - 1 (3)	20	Кофейный напиток с молоком - 395	180	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	180
Кофейный напиток с молоком - 395	180								
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
Кисломолочный напиток - 119	120	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 399,6	150	Кисломолочный напиток - 119	120	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 399,6	150	Кисломолочный напиток - 119	120
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом - 9/1	45	Суп крестьянский со сметаной - 37	150	Свекольник - 67 (43)	150	Уха с крупой - 70 (181 (ЯС))	150	Суп-пюре гороховый - 29/2	150
Суп-пюре из картофеля - 165	150	Суфле рыбное - 59 (208)	60	Тефтели из говядины с рисом ("ежики") - 174 (1)	60	Суфле куриное - 310	60	Птица отварная - 366	60
Плов из мяса кур - 4/9	150	Соус молочный для запекания - 218	20	Макаронные изделия отварные - 43/3	120	Каша гречневая рассыпчатая - 175 (297 (ДС))	110	Рис отварной - 419	120
Компот из яблок и кураги - 1/10	150	Картофельное пюре с маслом сливочным - 128 (1)	120	Соус молочный для запекания - 218	20	Компот из сухофруктов - 6/10	150	Компот из яблок и кураги - 1/10	150
Хлеб пшеничный - 701.2	30	Компот из сухофруктов - 6/10	150	Компот из яблок и изюма - 2/10	150	Хлеб ржаной - 700	30	Хлеб пшеничный - 701.2	30
Хлеб ржаной - 700	30	Хлеб ржаной - 700	30	Хлеб ржаной - 700	30	Хлеб пшеничный - 701.2	30	Хлеб ржаной - 700	30
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным) - 188 (3)	130	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом - 3/1	30	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом - 29/1	45	Салат из свёклы отварной - 26	30	Омлет натуральный - 77	130
Чай черный - 10/10	180	Макаронные изделия отварные - 43/3	120	Рис отварной с овощами - 58	120	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом - 53	120	Печенье - 609	15
		Чай с лимоном - 11/10	180	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	180	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	180	Чай с молоком и сахаром - 195 (630)	180
		Вафли - 607	30						