

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10» имени преподобного Сергия Радонежского

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая детским садом
_____ Н.Г. Голикова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОУ (1-3 года)

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
<p>ЗАВТРАК Макароны, запеченные с сыром 150 Масло сливочное 3 Кофейный напиток на сгущенном молоке 180 Хлеб пшеничный 20</p> <p>2-й ЗАВТРАК Сок 200</p> <p>ОБЕД Икра морковная 30 Суп картофельный с мясными фрикадельками 165 Гуляш мясной 50/20 Каша гречневая рассыпчатая 100 Компот из кураги 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p>ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Пряник 50</p> <p>УЖИН Рыба, запеченная с картофелем, порусски 190 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p>ЗАВТРАК Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 153 Сыр твердый 5 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10</p> <p>2-й ЗАВТРАК Фрукты 200</p> <p>ОБЕД Суп из овощей с мясом, со сметаной 165 Рыба, тушеная в томате с овощами 60 Картофельное пюре 100 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10</p> <p>ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Пирожок из бездрожжевого теста с капустой 50</p> <p>УЖИН Морковь, тушеная с яблоками 80 Вареники ленивые 100 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-</p>	<p>ЗАВТРАК Суп молочный с макаронными изделиями 150 Масло сливочное 3 Яйцо вареное 20 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 35</p> <p>2-й ЗАВТРАК Сок 200</p> <p>ОБЕД Икра свекольная 30 Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной 165 Суфле из кур 60 Рагу из овощей 100 Компот из плодов шиповника 150 Хлеб пшеничный витаминный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p>ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Ватрушка с творогом 50</p> <p>УЖИН Пудинг овощной с молочным соусом 150/20 Какао молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p>ЗАВТРАК Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 153 Кофейный напиток с молоком 180 Сыр твердый 5 Хлеб пшеничный 30</p> <p>2й ЗАВТРАК Фрукты 200</p> <p>ОБЕД Свекольник с мясом, со сметаной 165 Котлета мясная 50 Капуста тушеная 100 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p>ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Оладьи 50</p> <p>УЖИН Морковь, тушеная с курагой 60 Запеканка из творога с соусом молочным сладким 100/30 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-</p>	<p>ЗАВТРАК Каша манная молочная жидкая с маслом 153 Какао с молоком 170 Масло сливочное 3 Хлеб пшеничный 25</p> <p>2-й ЗАВТРАК Кисломолочный напиток 150</p> <p>ОБЕД Маринад овощной с томатом 30 Суп из овощей с мясом, со сметаной 165 Жаркое домашнему 150 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p>ПОЛДНИК Сок 200 Печенье 20</p> <p>УЖИН Фрикадельки рыбные 50 Запеканка овощная 200 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>

	пшеничный 30		пшеничный 20	
--	--------------	--	--------------	--

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОУ (1-3 года)

6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
<p>ЗАВТРАК Каша молочная ячневая жидкая с маслом 153 Сыр твердый 5 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 30</p> <p>2-й ЗАВТРАК Сок 200</p> <p>ОБЕД Икра свекольная 30 Суп картофельный с бобовыми и мясом 160 Тефтели из говядины в томатном соусе 70 Картофельное пюре 100 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 30</p> <p>ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Пряник 50</p> <p>УЖИН Овощи, припущенные в молочном соусе 200 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p>ЗАВТРАК Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком 150/20 Масло сливочное 3 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный 10</p> <p>2-й ЗАВТРАК Фрукты 200</p> <p>ОБЕД Огурцы свежие 30 Суп-пюре из разных овощей с мясом 160 Рыба, припущенная в молоке 60 Рис отварной 100 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p>ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Пирожок печеный с капустой 50</p> <p>УЖИН Кнели мясные 60 Капуста тушеная 150 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p>ЗАВТРАК Омлет с зеленым горошком 150 Масло сливочное 3 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20</p> <p>2-й ЗАВТРАК Сок 200</p> <p>ОБЕД Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной 165 Котлета куриная припущенная 60 Картофель отварной 100 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный витаминный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p>ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Запеканка пшеничная со свежими плодами 60 Соус фруктовый из кураги 20</p> <p>УЖИН Голубцы овощные с молочным соусом 200 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10</p>	<p>ЗАВТРАК Каша «Дружба» с маслом 153 Сыр твердый 5 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 30</p> <p>2-й ЗАВТРАК Фрукты 200</p> <p>ОБЕД Суп крестьянский с крупой, мясом, со сметаной 165 Запеканка картофельная с печенью 150 Компот из плодов шиповника 150 Хлеб пшеничный 35 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p>ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Макаронник 60 Соус молочный сладкий 20</p> <p>УЖИН Маринад овощной с томатом 100 Рыба, запеченная в омлете 80 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p>ЗАВТРАК Крупеник из гречневой крупы 150 Масло сливочное 3 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный 20</p> <p>2-й ЗАВТРАК Кисломолочный напиток 150</p> <p>ОБЕД Морковь в молочном соусе с зеленым горошком 30 Суп картофельный с рыбой 150 Биточки мясные 50 Капуста тушеная 100 Кисель плодово-ягодный 175 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p>ПОЛДНИК Молоко кипяченое 200 Булочка «Розовая» 45</p> <p>УЖИН Свекла отварная дольками 60 Картофель, тушеный с луком 150 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОУ (3-7 лет)

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
<p style="text-align: center;">ЗАВТРАК</p> <p>Макаронны, запеченные с сыром 200 Масло сливочное 3 Кофейный напиток на сгущенном молоке 200 Хлеб пшеничный 30</p> <p style="text-align: center;">2-й ЗАВТРАК</p> <p>Сок 200</p> <p style="text-align: center;">ОБЕД</p> <p>Икра морковная 60 Суп картофельный с мясными фрикадельками 220 Гуляш мясной 55/30 Каша гречневая рассыпчатая 150 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 10</p> <p style="text-align: center;">ПОЛДНИК</p> <p>Кисломолочный напиток 180 Пряник 70</p> <p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Рыба, запеченная с картофелем, по- русски 200 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано- пшеничный 40</p>	<p style="text-align: center;">ЗАВТРАК</p> <p>Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 209 Молоко кипяченое 200 Сыр твердый 7 Хлеб пшеничный 10</p> <p style="text-align: center;">2-й ЗАВТРАК</p> <p>Фрукты 200</p> <p style="text-align: center;">ОБЕД</p> <p>Суп из овощей с мясом, со сметаной 200 Рыба, тушенная в томате с овощами 70 Картофельное пюре 120 Кисель плодово- ягодный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано- пшеничный 40</p> <p style="text-align: center;">ПОЛДНИК</p> <p>Кисломолочный напиток 180 Пирожок из бездрожжевого теста с капустой 70</p> <p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Морковь, тушенная с яблоками 100 Вареники ленивые 135 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано- пшеничный 10</p>	<p style="text-align: center;">ЗАВТРАК</p> <p>Суп молочный с макаронными изделиями 200 Масло сливочное 3 Сыр твердый 7 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 40</p> <p style="text-align: center;">2-й ЗАВТРАК</p> <p>Сок 200</p> <p style="text-align: center;">ОБЕД</p> <p>Икра свекольная 60 Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной 200 Суфле из кур 70 Рагу из овощей 120 Напиток витаминный 150 Хлеб пшеничный витаминный 10 Хлеб ржано- пшеничный 10</p> <p style="text-align: center;">ПОЛДНИК</p> <p>Кисломолочный напиток 180 Ватрушка с творогом 70</p> <p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Пудинг овощной с молочным соусом 180/40 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано- пшеничный 40</p>	<p style="text-align: center;">ЗАВТРАК</p> <p>Каша пшенная молочная жидкая с маслом 209 Сыр твердый 7 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 40</p> <p style="text-align: center;">2й ЗАВТРАК</p> <p>Фрукты 200</p> <p style="text-align: center;">ОБЕД</p> <p>Свекольник с мясом, со сметаной 200 Котлета мясная 70 Капуста тушенная 120 Компот из смеси сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 20</p> <p style="text-align: center;">ПОЛДНИК</p> <p>Кисломолочный напиток 180 Оладьи 70</p> <p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Морковь, тушенная с курагой 80 Запеканка из творога с соусом молочным сладким 135/40 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано- пшеничный 30</p>	<p style="text-align: center;">ЗАВТРАК</p> <p>Каша манная молочная жидкая с маслом 209 Какао с молоком 200 Масло сливочное 3 Хлеб пшеничный 50</p> <p style="text-align: center;">2-й ЗАВТРАК</p> <p>Кисломолочный напиток 200</p> <p style="text-align: center;">ОБЕД</p> <p>Маринад овощной с томатом 60 Суп из овощей с мясом, со сметаной 200 Жаркое по- домашнему 180 Кисель плодово- ягодный 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 20</p> <p style="text-align: center;">ПОЛДНИК</p> <p>Сок 200 Печенье 50</p> <p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Фрикадельки рыбные 60 Запеканка овощная 200 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано- пшеничный 30</p>

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОУ (3-7 лет)

6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
<p>ЗАВТРАК Каша молочная ячневая жидкая с маслом 209 Сыр твердый 7 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30</p>	<p>ЗАВТРАК Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком 200/30 Кофейный напиток с молоком 200 Масло сливочное 3 Хлеб пшеничный 10</p>	<p>ЗАВТРАК Омлет с зеленым горошком 200 Масло сливочное 3 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30</p>	<p>ЗАВТРАК Каша «Дружба» с маслом 209 Сыр твердый 7 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 30</p>	<p>ЗАВТРАК Крупеник из гречневой крупы 200 Масло сливочное 5 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 20</p>
<p>2-й ЗАВТРАК Сок 200</p>	<p>2-й ЗАВТРАК Фрукты 200</p>	<p>2-й ЗАВТРАК Сок 200</p>	<p>2-й ЗАВТРАК фрукты 200</p>	<p>2-й ЗАВТРАК Кисломолочный напиток 200</p>
<p>ОБЕД Икра свекольная 60 Суп картофельный с бобовыми и мясом 200 Тефтели из говядины в томатном соусе 100 Картофельное пюре 120 Компот из изюма 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p>ОБЕД Суп-пюре из разных овощей с мясом 200 Рыба, припущенная в молоке 70 Рис отварной 150 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 30</p>	<p>ОБЕД Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной 200 Котлета куриная припущенная 70 Картофель отварной 120 Напиток витаминный 150 Хлеб пшеничный витаминный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p>ОБЕД Суп крестьянский с крупой, мясом, со сметаной 200 Запеканка картофельная с печенью 200 Компот из плодов шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 30</p>	<p>ОБЕД Морковь в молочном соусе с зеленым горошком 60 Суп картофельный с рыбой 200 Биточки мясные 70 Капуста тушеная 120 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>
<p>ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 180 Пряник 70</p>	<p>ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 180 Пирожок печеный с капустой 70</p>	<p>ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 180 Запеканка пшенная со свежими плодами 80 Соус фруктовый из кураги 30</p>	<p>ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 180 Макаронник 100 Соус молочный сладкий 30</p>	<p>ПОЛДНИК Напиток витаминный 150 Булочка «Розовая» 70</p>
<p>УЖИН Овощи, припущенные в молочном соусе 200 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 30</p>	<p>УЖИН Кнели мясные 70 Капуста тушеная 150 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p>УЖИН Голубцы овощные с молочным соусом 220 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 30</p>	<p>УЖИН Маринад овощной с томатом 120 Рыба, запеченная в омлете 90 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p>УЖИН Свекла отварная дольками 60 Картофель, тушеный с луком 180 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 30</p>