

Утверждаю:
заведующий ЛГ МАДОУ
«Детский сад №1 «Росинка»
Н.В. Сеницына
Приказ № 190-09
от 09.06.2012 г.



Циклическое меню

десятидневное

для воспитанников в возрасте с 3 до 7 лет
при 12 часовом пребывании

Первая неделя														
Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Завтрак.														
Суп молочный с крупой (пшено)	140	180	Каша молочная кукурузная	130	160	Каша Манная	140	160	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес"	130	160	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200
Кофейный напиток с молоком	180	180	Шоколадный напиток «Несвик»	180	200	Чай с молоком	180	200	Кофейный напиток с молоком	180	200	Шоколадный напиток «Несвик»	160	180
Бутерброд с джемом	20/10	40	Бутерброд с маслом	40	40	Батон нарезной	20	25	Бутерброд с сыром	40	40	Бутерброд с маслом	40	40
Вода минеральная	100	100	Вода минеральная	100	100	Фрукты	100	100	Вода минеральная	100	100	Фрукты	100	100
Обед.														
Салат из горошка зеленого	40	50	Овощи натуральные (огурец)	40	60	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	50	Салат из свежих овощей	30	60	Овощи натуральные (огурец)	40	60
Рассольник ленинградский	180	200	Уха с крупой	180	180	Суп-пюре из картофеля	180	180	Борщ с капустой и картофелем	180	200	Суп крестьянский с крупой	180	200
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	Капуста тушеная	120	130	Макаронные изделия	110	130	Плов из мяса	170	200	Запеканка капустная с говядиной	170	200
Печень говяжья порогоановски	120	120	Биточки	60	70	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	50/30	80/30	Кисель из сока натурального	180	200	Компот из свежих плодов или ягод	150	200
Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	180	200	Сок	180	200	Компот из свежих плодов или ягод	150	180	Хлеб пшеничный	30	45	Хлеб пшеничный	40	30
Хлеб пшеничный	30	45	Хлеб пшеничный	40	37	Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб пшеничный	30	0	Хлеб ржаной	40	30
Булочка дорожная	50	60	Кондитерские изделия	50	50	Кондитерские изделия	40	50	Булочка нежная	60	50	Кондитерские изделия	30	50
Молоко кипяченое	150	190	Кисломолочный напиток	150	200	Кисломолочный напиток	160	200	Кисломолочный напиток	150	200	Кисломолочный напиток	150	200
Ужин														
Хлебцы рыбные паровые	60	80	Салат из свеклы с чесноком	40	60	Запеканка из творога	150	180	Тфтели рыбные	60	80	Оладьи с маслом	150	180
Картофельное пюре	120	150	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	Напиток из шиповника	180	200	Картофельное пюре	120	150	Сгущенное молоко	70	70
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Компот из св. ягод	180	200	Соус молочный сладкий	70	70	Чай с сахаром	180	200	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	180	200
Сок	180	180	Омлет натуральный	150	160	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	Хлеб ржано-пшеничный	50	40			

Вторая неделя														
Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Завтрак.														
Каша пшеничная	140	160	Каша рисовая молочная	150	160	Суп молочный с крупой (манка)	150	160	Суп молочный с крупой (ячма)	140	180	Каша пшеничная молочная	130	160
Бутерброд с джемом	20/10	40	Кофейный напиток с молоком	170	200	Шоколадный напиток «Несквик»	160	200	Чай с молоком	180	180	Кофейный напиток с молоком	180	200
Чай с молоком	180	200	Бутерброд с сыром	20/10	40	Бутерброд с маслом	40	40	Бутерброд с джемом	20/10	40	Сыр	15	15
Батон нарезной												Батон нарезной	25	25
Второй завтрак.														
Вода минеральная	100	0	Вода минеральная	100	100	Вода минеральная	100	100	Вода минеральная	100	100	Вода минеральная	100	100
Фрукты			Фрукты			Фрукты			Фрукты			Фрукты		
Обед.														
Овощи натуральные	40	60	Салат из моркови	40	60	Овощи натуральные (огурец)	40	60	Салат витаминный	40	60	Салат из свеклы с чесноком	40	60
Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	200	Свекольник	180	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	180	Щи из свежей капусты с картофелем	180	200	Суп с рыбными консервами	180	200
Голубцы ленивые	170	200	Суфле рыбное	60	70	Котлеты	60	80	Запеканка картофельная с мясом или печенью	170	200	Картофельное пюре	110	150
Соус сметанный	40	40	Рагу из овощей с кабачками	120	150	Капуста тушеная	120	130	Кисель из шиповника	180	200	Биточки	60	80
Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	180	200	Компот из свежих плодов или ягод	180	200	Сок	180	200	Соус томатный	40	40	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	180	200
Хлеб ржаной	50	56	Хлеб пшеничный	50	50	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	50	48
			Хлеб ржаной			Хлеб ржаной	30	25	Хлеб ржаной	30	40			
Полдник														
Булочка ванильная	50	50	Кондитерские изделия	40	60	Булочка российская	50	50	Ватрушка с творогом	50	60	Кондитерские изделия	50	60
Кисломолочный напиток	150	200	Кисломолочный напиток	170	190	Кисломолочный напиток	150	200	Кисломолочный напиток	150	200	Кисломолочный напиток	150	200
Ужин														
Омлет натуральный	140	180	Макароны отварные с сыром	200	200	Яйца вареные	52	52	Винегрет овощной	120	180	Пудинг из творога с рисом	150	200
Сок	180	200	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	180	200	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	180	200	Котлета рыбная любительская	60	70	Соус яблочный	70	50
Икра кабачковая	40	50	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	180	200	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	Чай с сахаром	180	200
Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	50	Салат картофельный с саленым огурцом	170	200	Сок	180	180			