

Утверждаю: _____
Заведующая МАДОУ №83
Е.И. Рыбакова
от 20.01.2025г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ №83
Г. КЕМЕРОВО**

(всесезонное)

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ С 1 года до Злет и с 3 лет до 7 лет (всесезонное)

1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день
<u>Завтрак</u> Хлеб ржано-пшенич. 25/30 Суп молочный с макаронами 150/200 Коф. напиток с мол- 180/180 Яйцо 40/40 <u>10 часов – 2 завтрак</u> Сок 200/200 <u>Обед</u> Свекла отварная 30/50 Суп картоф.с бобовыми 160/200 Гуляш мясной. 60/80 Картоф.пюре 110/130 Компот из с/фрук - . 150/180 Хлеб ржано- пшенич. 15/20 Хлеб пшеничный 25/45 <u>Полдник</u> Молоко кипяченое 150/200 Сдоба 50/60 <u>Ужин</u> Фрикадельки рыбн. 60/70 Капуста тушеная 125/145 Кисель пл/ягодный- 180/200 Хлеб пшеничный 35/35	<u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный 25/25 Сыр 12/15 Каша манная на молоке 150/200 Какао с молоке - 180/180 <u>10 часов – 2 завтрак</u> Фрукты 100/- Напиток витаминный--/140 <u>Обед</u> Морковь отварная 30/50 Суп из овощей - 160/200 Запеканка из печени с рисом 60/80 Картофель отварной 110/130 Компот из свежих плодов - 150/180 Хлеб ржано- пшенич. 40/50 Хлеб пшеничный 10/20 <u>Полдник</u> Варенец 180/200 Кондитерское изд. 30/50 <u>Ужин</u> Тефтели мясные 70/80 Макароны отварные с овощами 115/135 Чай с сахаром 180/200 Хлеб пшеничный 35/35	<u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный 25/25 Омлет натур. 150/200 Чай с молоком - 180/180 <u>10 часов – 2 завтрак</u> Сок 200/200 <u>Обед</u> Маринад овощной 30/50 Борщ - 160/200 Курица в соусе 60/70 Каша пшеничная рассыпчатая 110/130 Напиток из шиповника -150/180 Хлеб ржано- пшенич. 40/50 Хлеб пшеничный 10/20 <u>Полдник</u> Снежок - 170/200 Пироги с капустой 50 /60 <u>Ужин</u> Рыбные хлебцы (паровые) 60/70 Картофель туш. с луком 125/150 Чай с лимоном- 180/200 Хлеб пшеничный 35/35	<u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный 15/25 Сыр 12/15 Суп молочный с крупой 150/200 Кофейн..напиток с молоком - 180/180 <u>10 часов – 2 завтрак</u> Фрукт 190/200 <u>Обед</u> Свекла отварная 30/50 Рассольник «Ленинградский» 160/200 Котлеты рыбные 60/70 Картофельн.пюре 110/130 Кисель пл/ягодный -150/200 Хлеб ржано- пшенич. 40/50 Хлеб пшеничный 10/20 <u>Полдник</u> Ряженка 170/200 Кондитерские изделия – 30/50 <u>Ужин</u> Запеканка капустная с мясом -170/190 Чай без сахара-180/200 Хлеб пшеничный 35/35	<u>Завтрак</u> Хлеб пшеничны 15/25 Запеканка из творога - 150/200 Соус сметанный 15/20 Какао с молоком- 180/180 <u>10 часов – 2 завтрак</u> Сок 200/200 <u>Обед</u> Маринад овощной с томатом 30/50 Свекольник - 160/200 Голубцы ленивые 60/70 Каша гречневая рассыпчатая 100/130 Соус молочный 10/15 Компот из свежих плодов 150/--- Напиток витамин. --/180 Хлеб ржано- пшенич. 40/50 Хлеб пшеничный --/20 <u>Полдник</u> Йогурт 180/200 Ватрушка с творогом - 50/60 <u>Ужин</u> Тефтели рыб. 60/70 Картофель отварн.120/130 Соус томатный 20/30 Молоко кипяченое -180/200 Хлеб пшеничный 35/35 Фрукты- ----/130

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ С 1 года до Злет и с 3 лет до 7 лет
(всесезонное)**

6-ый день	7-ой день	8-ой день	9-ой день	10-ый день
<u>Завтрак</u> Хлеб ржано-пшенич. 25/30 Сыр - 8/12 Кашаячневая с молоком - 150/200 Какао с молоком - 180/180	<u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный 25/25 Запеканка из творога 150/200 Соус сметанный 15/20 Кофейный напиток с молоком - 180/180	<u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный 15/25 Сыр 8/12 Суп молочн. с крупой-150/200 Чай с молоком 180/180	<u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный 25/35 Каша «Дружба» с молоком - 150/200 Какао с молоком 180/180	<u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный 25/35 Омлет натур. 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180
<u>10 часов – 2 завтрак</u> Фрукты 190/200	<u>10 часов – 2 завтрак</u> Сок 200/200	<u>10 часов – 2 завтрак</u> фрукты 190/200	<u>10 часов – 2 завтрак</u> Сок 200/200	<u>10 часов – 2 завтрак</u> Фрукты 190/200
<u>Обед</u> Свекла отварная 30/50 Щи - 160/200 Котлеты мясные 60/70 Рагу из овощей 110/130 Компот из изюма . 150/- Напиток витаминный--/180 Хлеб ржано- пшенич. 15/20 Хлеб пшеничный 25/45	<u>Обед</u> Морковь отварная 30/50 Борщ -160/200 Тефтели(ежики) рыб. 60/70 Картоф. пюре 110/130 Соус томатный 10/15 Напиток из шиповника - 150/180 Хлеб ржано- пшенич. 40/50 Хлеб пшеничный --/10	<u>Обед</u> Маринад овощной 30/50 Суп картоф. с макаронами - 160/200 Плов с кур 180/190 Компот из свежих плодов -150/180 Хлеб ржано- пшен 40/50 Хлеб пшеничный --/10	<u>Обед</u> Свекла отварная 30/50 Рассольник «Ленинградский» - 160/200 Запеканка картофельная с печенью- 160/180 Соус молочный – 20/30 Компот из кураги - 150/180 Хлеб ржано- пшен 40/50 Хлеб пшеничный ---/10	<u>Обед</u> Маринад овощной с томатом 30/50 Суп крестьянский-160/200 Биточки рыбные 50/70 Каша гречневая - 110/130 Соус сметанный- 20/30 Напиток из шиповника - 150/180 Хлеб ржано- пшен 40/50 Хлеб пшеничный --/10
<u>Полдник</u> Молоко кипяченое - 180/200 Коржик молочный 50/60	<u>Полдник</u> Варенец 180/200 Кондитер. изделие 30/50	<u>Полдник</u> Снежок 170/200 Пироги с морков 50/70	<u>Полдник</u> Ряженка 170/200 Булочка домашняя 50/70	<u>Полдник</u> Йогурт 180/200 Кондит. изделия 30/50
<u>Ужин</u> Кукуруза консерв. отв 30/50 Оладьи из печени -60/70 Макаронные изделия отварные – 110/120 Соус молочный 20/30 Чай без сахара - 180/200 Хлеб пшеничный 35/35	<u>Ужин</u> Фрикадельки мясн ые 60/70 Капуста тушеная 135/145 Чай с сахаром 180/200 Хлеб пшеничный 25/35	<u>Ужин</u> Голубцы ленивые 65/80 Картофель отв. 120/140 Кисель пл/ ягодный - 180/200 Хлеб пшеничный 35/35	<u>Ужин</u> Рыбные хлебцы - 60/70 Запеканка капустная - 125/145 Чай с лимоном- 180/200 Хлеб пшеничный 35/35	<u>Ужин</u> Тефтели мясные 60/70 Суфле из картофеля - 110/130 Соус томатный 15/20 Молоко кипяченое - 180/200 Хлеб пшеничный 35/35