



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**МАДОУ №83
«Детский сад общеразвивающего вида»
Г. КЕМЕРОВО**

(всесезонное)

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ от 1 года ДО 7 лет (всесезонное)

1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день
<p><u>Завтрак</u> Хлеб ржано-пшенич. 25/25 Масло слив. 4/5 Каша манная на мол. 150/200 Яйцо вареное 40/40 Коф. напиток на мол 180/200</p> <p><u>10 часов – 2 завтрак</u> Сок 140/160</p> <p><u>Обед</u> Свекла отварная 30/50 Суп картоф.с бобовыми, мясом, сметаной 160/200 Гуляш из говяд. 60/80 Картоф.отварной 110/130 Компот из с/фрук . 150/180 Хлеб ржано- пшенич. 10/15 Хлеб пшеничный 25/45</p> <p><u>Полдник</u> Варенец 150/200 Сдоба 50/60</p> <p><u>Ужин</u> Фрикадельки рыбн. 60/70 Капуста тушеная 125/145 Чай с сахаром 180/180 Хлеб пшеничный 35/35</p>	<p><u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный 25/25 Сыр 8/12 Запеканка из творога 130/160 Соус молочный 25/35 Какао на молоке 180/200</p> <p><u>10 часов – 2 завтрак</u> Фрукты 150/160</p> <p><u>Обед</u> Морковь отварная 30/50 Суп из овощей с мясом сметаной 160/200 Печень по строгоновски 60/80 Картофельное пюре 110/130 Сок 150/--- Напиток витамин ---/180 Хлеб ржано- пшенич. 40/50 Хлеб пшеничный 10/20</p> <p><u>Полдник</u> Снежок 170/200 Кондитерское изд. 30/50</p> <p><u>Ужин</u> Тефтели из говядины 70/80 Макароны отварные с овощами 115/135 Соус молочный 15/20 Чай с молоком 180/200 Хлеб пшеничный 25/35</p>	<p><u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный 15/25 Масло сливочн. 5/6 Омлет натур. 125/125 Горошек консервиров. отварной 45/50 Кофейный напиток на молоке 180/200</p> <p><u>10 часов – 2 завтрак</u> Сок 140/160</p> <p><u>Обед</u> Маринад овощной 30/50 Борщ с мясом, сметаной 160/200 Курица в соусе 60/70 Каша пшеничная рассыпчатая 110/130 Компот из кураги150/200 Хлеб ржано- пшенич. 40/50 Хлеб пшеничный 10/20</p> <p><u>Полдник</u> Ряженка 170/200 Пироги с капустой 50/60</p> <p><u>Ужин</u> Рыбные хлебцы (паровые) 60/70 Картофель туш. с луком 125/150 Кисель пл/ягодн. 180/200 Хлеб пшеничный 35/35</p>	<p><u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный 15/25 Сыр 8/12 Суп молочный с макаронами 150/200 Какао на молоке. 180/200 Яйцо вареное 40/40</p> <p><u>10 часов – 2 завтрак</u> Фрукт 150/160</p> <p><u>Обед</u> Морковь отварная 30/50 Рассольник домашний с мясом, сметаной 160/200 Котлеты рыбные 60/80 Капуста тушеная 110/120 Компот из изюма. 150/180 Хлеб ржано- пшенич. 40/50 Хлеб пшеничный 10/20</p> <p><u>Полдник</u> Йогурт 170/200 Кондитерское изд. 30/50</p> <p><u>Ужин</u> Кгели из говяд. 70/80 Картоф. пюре 120/145 Чай с сахаром 180/200 Хлеб пшеничный 35/35</p>	<p><u>Завтрак</u> Хлеб пшеничны 15/25 Масло сливочное 5/6 Сырники из творога 150/160 Соус молочный 25/35 Кофейный напиток с молоком 180/200</p> <p><u>10 часов – 2 завтрак</u> Сок 140/160</p> <p><u>Обед</u> Горошек консерв. отварной 30/50 Свекольник с мясом, сметаной 160/200 Голубцы ленивые 60/70 Каша гречневая рассыпчатая 110/130 Соус молочный 20/30 Компот из шипов. 150/--- Напиток витамин. --/180 Хлеб ржано- пшенич. 40/50 Хлеб пшеничный 10/20</p> <p><u>Полдник</u> Молоко кипячен 150/180 Ватрушка с морков 50/60</p> <p><u>Ужин</u> Тефтели рыб. 60/70 Картофель отварн.120/140 Соус томатный 20/30 Чай слимоном 180/200 Хлеб пшеничный 35/35</p>

6-ый день	7-ой день	8-ой день	9-ой день	10-ый день
<p><u>Завтрак</u> Хлеб ржано-пшенич. 25/25 Сыр 8/12 Каша геркулесовая 150/200 Какао с молоком 180/200</p> <p><u>10 часов – 2 завтрак</u> Фрукты 150/160</p> <p><u>Обед</u> Свекла отварная 30/50 Щи с мяс., смет. 160/200 Котлеты мясные 60/70 Рагу из овощей 110/130 Компот из с/фрукт. 150/200 Хлеб ржано- пшенич. 15/25 Хлеб пшеничный 25/45</p> <p><u>Полдник</u> Варенец 170/200 Кондитер. изделие 30/50</p> <p><u>Ужин</u> Кукуруза консерв. отв 30/50 Макаронник с субпродуктами 170/220 Соус молочный 20/30 Кисель пл/ягодн 180/200 Хлеб пшеничный 35/35</p>	<p><u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный 25/25 Масло сливочное 5/6 Пудинг из творога 130/160 Соус молочный 15/25 Кофейный напиток с молоком 180/200</p> <p><u>10 часов – 2 завтрак</u> Сок 140/160</p> <p><u>Обед</u> Морковь отварная 30/50 Борщ с мясом, сметаной 160/200 Тефтели(ежики) рыб. 60/70 Картоф. поре 110/130 Соус молочный 15/20 Компот из кураги 150/200 Хлеб ржано- пшенич. 40/50 Хлеб пшеничный 10/20</p> <p><u>Полдник</u> Снежок 150/200 Коржик молочный 50/60</p> <p><u>Ужин</u> Фрикадельки мясн ые 60/70 Капуста тушеная 110/130 Чай на молоком 150/200 Хлеб пшеничный 15/35 Фрукты 100/100</p>	<p><u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный 15/25 Сыр 8/12 Омлет натуральный 125/125 Каша ячневая с масл. 50/60 Какао с молоком 180/200</p> <p><u>10 часов – 2 завтрак</u> фрукты 150/160</p> <p><u>Обед</u> Маринад овощей 30/50 Суп картоф.макаронами мясом, сметаной 160/200 Суфле из кур 60/70 Каша гречневая 110/130 Компот из шиповни 150/- Напиток вит. -/180 Хлеб ржано- пшен 40/50 Хлеб пшеничный 10/20</p> <p><u>Полдник</u> Ряженка 150/200 Пироги с морков 50/70</p> <p><u>Ужин</u> Голубцы ленивые 60/75 Картоф. поре 130/140 Чай с сахаром 180/200 Хлеб пшеничный 35/35</p>	<p><u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный 15/25 Масло сливочн. 5/6 Каша «Дружба» на молоке 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/200</p> <p><u>10 часов – 2 завтрак</u> Сок 140/160</p> <p><u>Обед</u> Свекла отварная 30/50 Рассольник «Ленинградский» с мясом, сметаной 160/200 Запеканка из печени с рисом 60/80 Картоф. поре 110/130 Компот из изюма 150/200 Хлеб ржано- пшен 40/50 Хлеб пшеничный 10/20</p> <p><u>Полдник</u> Йогурт 170/200 Кондит. изделия 30/50</p> <p><u>Ужин</u> Рыбные хлебцы 60/70 Капуста тушеная 110/130 Чай с молоком 150/200 Хлеб пшеничный 35/35 Фрукты 100/100</p>	<p><u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный 15/25 Сыр 8/12 Омлет натур. 125/125 Горошек консервированный отварной 50/60 Какао с молоком 180/200</p> <p><u>10 часов – 2 завтрак</u> Фрукты 150/160</p> <p><u>Обед</u> Морковь отварная 30/40 Суп крестьянский с мясом , сметаной 160/200 Биточки рыбные 50/70 Рис отварной 110/120 Кисель пл/яг 150/180 Хлеб ржано- пшен 40/50 Хлеб пшеничный 10/20</p> <p><u>Полдник</u> Сок 150/200 Булочка домашняя 50/70</p> <p><u>Ужин</u> Тефтели мясные 60/70 Картоф. отварной 110/130 Соус молочный 15/20 Чай с лимоном 180/200 Хлеб пшеничный 35/35</p>