Утверждено
заведующей МАДОУ
Детский сад № 2 «Радуга»
Т.А. Ночвей
приказ № 73а от 03.06.2019г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

от 1,5 до 7 лет

МАДОУ Детский сад № 2 «Радуга»

1 неделя			2 неделя		
	Понедельник	**Выход**		**Понедельник**	**Выход**
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	**Завтрак**	Каша рисовая молочная	150/200
	Бутерброд с сыром	30/10 30/10		Бутерброд с повидлом	30/20 30/20
	Чай с сахаром	150/200		Чай с сахаром	150/200
10:00	Сок фруктовый	200/200	**10:00**	фрукты (яблоко)	190/190
Обед	Морковь, отварная	40/60	**Обед**	Салат луковый	20/30
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20 200/25		Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/5/200/8
	Биточки рыбные	50/75		Куры отварные	15/18
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	60/60 75/75		Котлета куриная	60/70
	Компот из сухофруктов	150/200		Рагу овощное	120/150
				Кисель из концентрата плодового	150/200
Полдник	Кондитерские изделия (пряники)	40/40	**Полдник**	Пирожки печеные с капустой	50/70
	Кисломолочная продукция (снежок)	150/200		Молоко	150/200
Ужин	Котлета из курицы	50/ 60	**Ужин**	Винегрет овощной	40/60
	Рагу овощное	120/150		Рыба ,запеченная в омлете	60/80

	Какао с молоком	150/200		Кофейный напиток на молоке	150/200
Хлеб на весь день	Хлеб пшеничный	60/60	**Хлеб на весь день**	Хлеб пшеничный	60/60
	Хлеб ржаной	35/35		Хлеб ржаной	35/35
	Вторник	**Выход**		**Вторник**	**Выход**
Завтрак	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	100/35 150/40	**Завтрак**	Каша гречневая вязкая на молоке	150/200
	Бутерброд с маслом	30/5 30/5		Бутерброд с маслом	30/5 30/5
	Чай с молоком и с сахаром	150/200		Кофейный напиток на молоке	150/200
10:00	Фрукты (яблоко)	190/190	**10:00**	Фрукты (апельсины)	190/190
Обед	Маринад овощной без томата	40/60	**Обед**	Свекольник со сметаной	150/6 200/8
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5/200/8		Куры отварные	15/18
	Куры отварные	15/18		Тефтели рыбные	50/75
	Котлеты из говядины	50/70		Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	60/60 75/75
	Капуста тушеная	150/160		Компот из плодов шиповника	150/200
	Компот из плодов шиповника	150/200			
Полдник	Пирожки печеные с	50/70	**Полдник**	Плюшка Новомосковская	50/70

	картофелем				
	Молоко	150/200		Молоко	150/200
Ужин	Свекла отварная	40/60	**Ужин**	Салат из моркови с курагой	40/60
	Суфле рыбное	70/3 90/5		Сырники из творога со сгущенкой	110/15/140/20
	Картофельное пюре	120/150		Чай с лимоном, с сахаром	150/200
	Соус сметанный	20/30			
	Чай с молоком, с сахаром	150/200			
Хлеб на весь день	Хлеб пшеничный	60/60	**Хлеб на весь день**	Хлеб пшеничный	60/60
	Хлеб ржаной	35/35		Хлеб ржаной	35/35
	Среда	**Выход**		**Среда**	**Выход**
Завтрак	Каша из пшена и риса	150/200	**Завтрак**	Каша молочная кукурузная жидкая	150/200
	Бутерброд с повидлом	30/20/30/20		Бутерброд с сыром	30/10 30/10
	Какао с молоком	150/200		Какао с молоком	150/200
10:00	Сок фруктовый	200/200	**10:00**	Сок фруктовый	200/200
Обед	Салат луковый	20/30	**Обед**	Маринад из овощей без томата	40/60
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150/10/200/15		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5/200/8

	Куры отварные	15/18		Куры отварные	15/18
	Ленивые голубцы	60/70		Оладьи из печени по-кунцевски	50/75
	Соус томатный	20/30		Картофельное пюре	120/150
	Картофельным пюре	120/150		Соус сметанный	20/30
	Компот из свежих яблок	150/200		Компот из свежих яблок	150/200
Полдник	Шанежка наливная	60/70	**Полдник**	Кондитерские изделия (печенье)	40/40
	Молоко	150/200		Кисломолочный продукт (снежок)	150/200
Ужин	Салат "Студенческий"	40/60	**Ужин**	Салат "Степной"	40/60
	Омлет натуральный	80/100		Омлет натуральный	80/100
	Кофейный напиток с молоком	150/200		Чай с молоком с сахаром	150/200
Хлеб на весь день	Хлеб пшеничный	60/60	**Хлеб на весь день**	Хлеб пшеничный	60/60
	Хлеб ржаной	35/35		Хлеб ржаной	35/35
	Четверг	**Выход**		**Четверг**	**Выход**
Завтрак	Каша пшенная молочная	150/200	**Завтрак**	Каша молочная вязкая из хлопьев овсянных«Геркулес»	150/200
	Бутерброд с сыром	30/10 30/10		Бутерброд с повидлом	30/20/ 30/20

	Кофейный напиток на молоке	150/200		Чай с сахаром	150/200
10:00	Фрукты (бананы)	190/190	**10:00**	Фрукты (банан)	190/190
Обед	Салат из моркови и зеленого горошка	50/50	**Обед**	Салат "Здоровье"	40/60
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5/200/5		Суп картофельный с клецками	150/200
	Куры отварные	15/18		Куры отварные	15/18
	Котлеты из говядины	50/ 70		Шницель из говядины	50/70
	Макароны отварные	120/150		Каша гречневая рассыпчатая	120/150
	Соус сметанный	20/30		Соус томатный	20/30
	Компот из сухофруктов	150/200		Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150/200
Полдник	Ватрушка с творогом	50/70	**Полдник**	Пирожок с морковью	50/60
	Молоко	150/200		Молоко	150/200
Ужин	Икра свекольная	40/60	**Ужин**	Сосиски отварные	70/70
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	160/190		Капуста тушеная	150/160
	Чай с молоком и с сахаром	150/200		Кофейный напиток на молоке	150/200
Хлеб на весь день	Хлеб пшеничный	60/60	**Хлеб на весь день**	Хлеб пшеничный	60/60

	Хлеб ржаной	35/35		Хлеб ржаной	35/35
	Пятница	**Выход**		**Пятница**	**Выход**
Завтрак	Каша ячневая молочная	150/200	**Завтрак**	Запеканка из творога	120/150
	Гренки с сыром	20/30		Соус молочный	30/50
	Чай с молоком и с сахаром	150/200		Бутерброд с маслом	30/5 30/5
				Кофейный напиток на молоке	150/200
10:00	Сок фруктовый	200/200	**10:00**	Сок фруктовый	200/200
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40/60	**Обед**	Салат из свеклы с солеными огурцами	40/60
	Суп из овощей со сметаной	150/5 200/5		Суп картофельный с рыбой	150/200
	Куры отварные	15/18		Рагу овощное с курицей	150/220
	Плов из отварной говядины	130/160		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150/200
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150/200			
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	60/15 70/20	**Полдник**	Кондитерские изделия (вафли)	40/40
	Молоко	150/200		Молоко	150/200
Ужин	Салат из морской капусты	40/60	**Ужин**	Икра кабачковая	40/60
	Картофель жаренный из отварного	100/130		Макароны запеченные с сыром	150/5/ 200/7

	Чай с сахаром	150/200		Какао с молоком	150/200
Хлеб на весь день	Хлеб пшеничный	60/60	**Хлеб на весь день**	Хлеб пшеничный	60/60
	Хлеб ржаной	35/35		Хлеб ржаной	35/35