Десятидневное цикличное меню по МБДОУ Детский сад № 37 «Ручеёк».

2024 год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 5 |  |
| Завтрак | 1.Каша пшеничная рассыпчатая  2.Кофейный напиток с молоком.  3.Бутерброд с маслом.  (1-й вариант) | 70  180  25 | 1.Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес».  2. Чай с лимоном.  3.Бутерброд с сыром. | 200  180  40 | 1.Суп молочный с макаронными изделиями.  2.Какао с молоком.  3.Бутерброд с повидлом | 200  180  37 | 1.Суп молочный с крупой.  2.Кофейный напиток с молоком.  3.Бутерброд с маслом.  (1-й вариант) | 200  180  25 | 1.Каша манная молочная жидкая.  2.Чай с молоком.  3.Бутерброд с маслом. | 200  180  25 |
| 2й завтрак | Фруктовый сок. | 200 | Фрукты свежие. | 80 | Фрукты свежие. | 80 | Фрукты свежие. | 80 | Фрукты сок. | 200 |
| Обед | 1.Овощи солен.  2.Свекольник.  3.Рыба, запеченная с морковью.  4.Картофельное пюре.  5.Компот из смеси с/ф.  6.Хлеб пшеничный  7.Хлеб ржаной. | 40  200  130  90  180  40  37 | 1.Овощи солен.  2.Суп крестьянский с крупой.  3.Печень говяжья по-строгановски.  4. Макаронные изделия отварные 5. Кисель из яблок. 6.Хлеб пшеничный.  7.Хлеб ржаной. | 40  200  80  80  180  40  37 | 1.Овощи солен.  2.Щи из свежей капусты.  3.Плов из отварной птицы.  4. Компот из смеси с/ф.  5.Хлеб пшеничный.  6.Хлеб ржаной. | 40  200  160  180  40  37 | 1.Овощи нарезные. 2.Суп картофельный с крупой.  3.Жаркое по -домашнему.  4.Кисель из яблок.  5.Хлеб пшеничный.  6.Хлеб ржаной. | 40  200  160  180  40  37 | 1.Овощи соленые.  2. Уха рыбацкая.  3.Тефтели из гов. с рисом «Ёжики»  4.Рагу из овощей.  5. Компот из смеси с/ф.  6.Хлеб пшеничный  7.Хлеб ржаной. | 40  200  80  180  40  37 |
| Полдник | 1.Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем.  Фарш мясной с луком  2.Молоко кипячёное.  3Кондитерское изд. | 80  45  180  15 | 1.Пудинг творожный запеченный.  2.Кисломолочный продукт. | 100  180 | 1. Пирожки, печеные из сдобного теста с повидлом.  2. Кисломолочный продукт. | 80  180 | 1.Яйца вареные,  2.Икра кабачковая  3.Хлеб пшеничный  4.Чай с сахаром  5.Кондитерское изделие | 40  40  20  180  46 | 1.Яйца вареные,  2.Икра кабачковая  3. Хлеб пшеничный  4.Сок фруктовый  5.Кондитерское изделие | 40  40  20  180  24 |
|  | 6 |  | 7 |  | 8 |  | 9 |  | 10 |  |
| Завтрак | 1.Каша пшенная молочная жидкая.  2.Чай с молоком.  3.Бутерброд с маслом.  (1-й вариант). | 200  180  25 | 1.Суп молочный с крупой.  2.Какао с молоком.  3.Бутерброд с сыром. | 200  180  20+15 | 1.Суп молочный с крупой.  2.Чай с молоком.  3.Бутерброд с сыром. | 200  180  20+15 | 1.Суп молочный с крупой.  2.Чай с сахаром.  3.Бутерброд с маслом. | 110  180  25 | 1.Каша «Дружба»  2.Кофейный напиток с молоком.  3.Бутерброд с маслом. | 200  180  25 |
| 2й завтрак | Фруктовый сок. | 200 | Фрукты свежие. | 80 | Фрукты свежие. | 80 | Фрукты свежие. | 80 | Фруктовый сок. | 200 |
| Обед | 1.Овощи нарезные.  2.Суп картофельный с макаронными изделиями.  3.Гуляш из говядины  4.Картофельное пюре.  5.Компот из смеси сухофруктов. 7.Хлеб пшеничный.  8.Хлеб ржаной. | 40  200  70  60  180  40  37 | 1.Овощи нарезные. 2.Борщ с капустой и картофелем.  3.Печень, тушенная в соусе.  4.Каша перловая.  5.Компот из смеси сухофруктов.  6.Хлеб пшеничный.  7.Хлеб ржаной. | 40  200  110  90  180  40  37 | 1.Овощи нарезные.  2.Суп картофельный с бобовыми.  3.Котлеты, биточки.  4.Картофель отварной.  5.Кисель из яблок  6.Хлеб пшеничный.  7.Хлеб ржаной.  . | 40  200  80  150  180  40  37 | 1.Овощи нарезные.  2.Суп картофельный с мясными фрикадельками.  3.Рыба, тушенная в томате с овощами.  ***(Замена: Сельдь с луком.)***  4.Картофельное пюре.  5. Компот из смеси с/ф.  6.Хлеб пшеничный.  7.Хлеб ржаной. | 40  200  80  45  90  180  40  37 | 1.Овощи нарезные.  2.Суп картофельный с рыбными фрикадельками.  3.Голубцы ленивые.  4.Компот из смеси сухофруктов.  5.Хлеб пшеничный.  6.Хлеб ржаной. | 40  200  160  180  40  37 |
| Полдник | 1.Запеканка из творога.  2.Молоко кипяченое. | 110  180 | 1.Макароны отварные.  2.Котлеты или биточки рыбные.  3.Фруктовый сок.  4.Кондитерское изделие. | 100  85  200  25 | 1. Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым фаршем.  2.Кисломолочный продукт. | 110  180 | 1.Ленивые вареники.  2.Кисломолочный продукт. | 110  180 | 1. Омлет с зеленым горошком.  2.Кофейный напиток на сгущенном молоке | 110  180 |

..