



МБДОУ №179
"Детский сад присмотра и оздоровления"

**10-ДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
с 3 до 7 лет**

10 -дневное меню День 1

ЗАВТРАК

Каша манная молочная жидкая	200
Сыр твердый	15
Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	20



ПОЛДНИК

Кондитерское изделие (вафли)	50
Кисломолочный напиток (варенец)	200



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок яблочно-персиковый	200
------------------------	-----



ОБЕД

Икра свекольная	50
Суп картофельный с бобовыми	200
Гуляш	70
Картофельное пюре	150
Компот из смеси сухофруктов	180
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30/10



УЖИН

Фрикадельки рыбные	70
Капуста тушенная	130
Чай черный с сахаром	180
Яблоко	100
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30



10 -дневное меню День 2

ЗАВТРАК

Запеканка из творога	200
Молоко цельное сгущенное с сахаром	15
Молоко кипяченое	200
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	10/10



ПОЛДНИК

Сдоба обыкновенная	60
Кисломолочный напиток (снежок)	200



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукт (яблоко)	110
----------------	-----



ОБЕД

Маринад овощной с томатом	50
Суп из овощей	200
Печень говяжья по-строгановски	80
Рис припущенный	130
Напиток витаминный	180
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	40/10



УЖИН

Кукуруза отварная	60
Тефтели из говядины паровые	70
Соус томатный	30
Макаронные изд. отварные	135
Чай черный с лимоном	180
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/30



10 -дневное меню День 3

ЗАВТРАК

Омлет с зелёным горошком	200
Чай с молоком	180
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	10/10



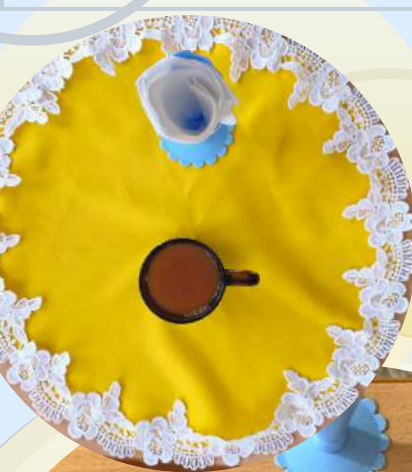
ПОЛДНИК

Ватрушка с творогом	60
Кисломолочный напиток (ряженка)	200



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок из яблок и груш неосветл.	200
-------------------------------	-----



ОБЕД

Икра свекольная	50
Борщ с капустой и картофелем	200
Курица в соусе с томатом	70
Каша перловая рассыпчатая	130
Отвар шиповника	180
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/30



УЖИН

Рыбные хлебцы (парные)	70
Картофель, тушенный с луком	130
Кисель плодово-ягодное	200
Фрукт (Яблоко)	100
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30



10 -дневное меню День 4

ЗАВТРАК

Суп молочный с макаронными изд.	200
Сыр твердый	15
Батон	20
Какао с молоком	200

ПОЛДНИК

Пирожок печеный с капустой	60
Кисломолочный напиток (йогурт)	200

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты(яблоко)	110
----------------	-----

ОБЕД

Маринад овощной с томатом	50
Рассольник домашний	200
Рыба, тушенная в томате с овощами	70
Картофельное пюре	150
Компот из изюма	180
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30/10

УЖИН

Кнели из говядины	70
Капуста тушенная	130
Чай черный (без сахара)	180
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/30

10 -дневное меню День 5

ЗАВТРАК

Каша молочная пшеничная (жукурузная)	200
Повидло яблочное	10
Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	10/10

ПОЛДНИК

Кондитерское изделие (пряник)	50
Молоко кипяченое	200

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок яблочный неосветленный	200
----------------------------	-----

ОБЕД

Салат зеленый консервированный отв.	60
Свекольник	200
Голубцы ленивые	70
Соус томатный	30
Каша гречневая рассыпчатая	130
Напиток витаминный	180
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30/20

УЖИН

Тефтели рыбные	70
Соус томатный	30
Картофель отварной	130
Чай черный с лимоном и сахаром	180
Хлеб с витаминами и железом/ рж-пшен	30/20

10 -дневное меню День 6

ЗАВТРАК

Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200
Сыр твердый	15
Чай с молоком	180
Хлеб ржано-пшеничный	20

ПОЛДНИК

Кондитерское изделие (вафли)	50
Кисломолочный напиток (варенец)	200

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукт (яблоко)	110
----------------	-----

ОБЕД

Икра свекольная	50
Щи из свежей капусты	200
Котлеты, биточки, шницели	70
Рагу из овощей	150
Отвар шиповника	180
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	35/20

УЖИН

Кукуруза отварная	60
Макаронные изд. с субпродуктами	220
Кисель плодово-ягодный	200
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30/10

10 -дневное меню День 7

ЗАВТРАК

Запеканка из творога	200
Молоко цельное сгущенное с сахаром	15
Молоко кипяченое	200
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	10/10

ПОЛДНИК

Кисломолочный напиток (Снежок)	200
Булочка молочная	65

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок яблочно-грушевый восст. с мякотью	200
---------------------------------------	-----

УЖИН

ОБЕД

Икра морковная	50
Борщ с капустой и картофелем	200
Тефтели рыбные	70
Соус томатный	30
Картофельное пюре	150
Компот из изюма	180
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30/10

Фрикадельки из говядины паровые	70
Капуста тушенная	130
Чай черный (без сахара)	180
Фрукт (яблоко)	100
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30

10 -дневное меню День 8

ЗАВТРАК

Омлет натуральный	200
Кофейный напиток	200
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	10/10



ПОЛДНИК

Пирожок печеный с морковью	65
Кисломолочный напиток (ряженка)	200



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты (яблоко)	115
-----------------	-----



ОБЕД

Маринад овощной с томатом	50
Суп картофельный с макаронными изд.	190
Суфле из кур	70
Картофель отварной в молоке	130
Напиток витаминный	180
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/20



УЖИН

Сельдь с луком	50
Гуляш	70
Картофель отварной	150
Чай черный с лимоном и сахаром	180
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50/20



10 -дневное меню День 9

ЗАВТРАК

Каша "Дружба"	200
Сыр твердый	15
Чай с молоком	180
Яйцо куриное отв.	40
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	10/10



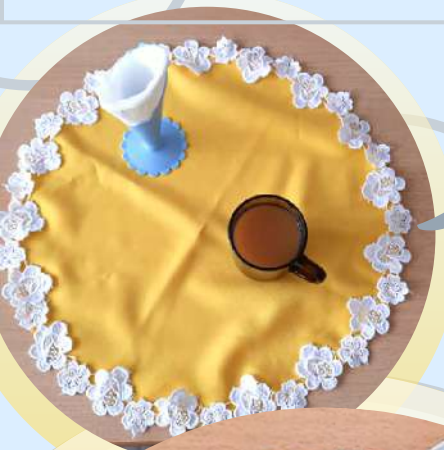
ПОЛДНИК

Кисломолочный напиток (Йогурт)	200
Кондитерские изделия (вафли)	50



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок яблочный неосветл.	200
------------------------	-----



ОБЕД

Икра морковная	50
Рассольник Ленинградский	200
Печень говяжья по-строгановски	80
Каша гречневая рассыпчатая	130
Компот из кураги	200
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	50/20



УЖИН

Рыба, тушенная в томате с овощами	70
Картофельное пюре	150
Кисель плодово-ягодный	200
Фрукт (Яблоко)	100
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20



10 -дневное меню День 10

ЗАВТРАК

Омлет с зеленым горошком	200
Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	10/10

ПОЛДНИК

Кондитерское изделие (пряник)	50
Молоко кипяченое	200

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукт (яблоко)	110
----------------	-----

ОБЕД

Икра морковная	50
Суп крестьянский с крупой	200
Котлеты или биточки рыбные	70
Картофель отварной в молоке	130
Компот из смородины	180
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30/20

УЖИН

Тефтели из говядины паровые	70
Соус томатный	30
Капуста тушенная	130
Чай черный (без сахара)	180
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30

