

Примерное 10 дневное циклическое меню

Утверждаю:
И.О. Заведующего МБДОУ
«Степновский детский сад «Колобок»»
Е.А. Илющенко
« 2022 г.

Неделя	№	Понедельник	№	Вторник	№	Среда	№	Четверг	№	Пятница
Завтрак	65	Каша гречневая рассыпчатая	32	Каша манная	45	Каша кукурузная	84	Каша «Геркулес»	39	Суп мол. с макаронам
	13	Чай с сахаром	15	Какао	2	Кофейный напиток	15	Какао	2	Кофейный напиток
	16	Бутерброд с маслом	16	Бутерброд с маслом	3	Бутерброд с маслом, сыром	16	Бутерброд с маслом	3	Бутерброд с маслом, сыром
2 завтрак		Сок фруктовый		Фрукты		сок		сок		сок
Обед	88	Икра кабачковая	82	Салат из моркови с чесноком	75	Салат из свеклы с сыр	24	Салат из зел.горошка.	83	Салат из морк с зел.гор
	41	Суп с фрикадельками	5	Борщ	47	Суп гороховый	97	Свекольник	46	Суп «Харчо»
	19	Жаркое по-домашнему	35	Гуляш	6	Котлета мясная	95	Плов с мясом	64	Тефтели мясные
	20	Кисель	30	Макароны	8	Картофельное пюре	9	Компот из сухофруктов	7	Соус красный
	Гп	Хлеб	20	Хлеб	7	Соус красный	гп	Хлеб	66	Свёкла тушеная
Полдник	21	Кисломолочный продукт «гребешок»	21	Кисломолочный продукт	21	Кисломолочный продукт	21	Кисломолочный продукт	21	Кисломолочный продукт
	72		78	булка домашняя	43	Пирожок с овощ. фаршем	гп	Кондитер. изделие	гп	кондитер. изделие
Ужин	58	Рыба тушеная с овощами	74	Омлет с кукурузой	67	Суп уха	49	Сырники с морковью	44	Рыба по-польски
	17	Салат картоф. с зел.горошек	76	Чай с молоком	13	Чай с сахаром	76	со стученкой	8	Картофельное пюре
	2 гп	Кофейный напиток	гп	Хлеб	гп	Хлеб		Чай с молоком	31	Чай с лимоном
II неделя	№	Понедельник	№	Вторник	№	Среда	№	Четверг	№	Пятница
	85	Макароны с сыром	50	Каша рисовая	1	Суп мол. с крупой	45	Каша пшеничная молочная	37	Омлет натуральный
	12	Чай без сахара, конфета	2	Кофейный напиток	15	Какао	2	Кофейный напиток	38	Горошек консервир.
16	Бутерброд с маслом	3	Бутерброд с маслом, сыром	16	Бутерброд с маслом	3	Бутерброд с маслом, сыром	15	Какао	
2 завтрак		сок		сок		сок		сок		сок
Обед	25	Рассольник	4	Салат из свек с зел.гор	56	Салат из сол.огурцов с луком	81	Салат из свеклы с чесноком	69	Овощи соленые
	71	Голубцы ленивые	52	Суп с макаронами	18	Суп крестьянский	34	Щи	57	Суп с клецками / суп лапша
	8	Картофельное пюре	27	Капуста туш	40	рыба туш в смет. соусе	6	Котлета мясная	29	Биточки рыбные
	82	Салат из моркови с чесноком	48	Птица туш в томате	8	Картофельное пюре	7	Соус красный	59	Рис с овощами
	20	Кисель, хлеб	9	Компот из сухофруктов	9	Компот из сухофруктов	93	Горошница	20	Кисель, хлеб
Полдник	21	Кисломолочный продукт	21	Кисломолочный продукт	21	Кисломолочный продукт	21	Кисломолочный продукт	21	Кисломолочный продукт
	гп	кондитер. изделие	36	Сушка на сметане	гп	кондитер. изделие	28	булочка домашняя	гп	кондитер. изделие
Ужин	62	Запеканка манная со стученкой	61	Картофельная запек с овощами и рыбой	55	Вареники ленивые с маслом сливочным	13	Чай с сахаром	92	Рагу из овощей
	15	Какао	89	Соус сметанный	76	чай с молоком	22	Запек. из творога со стученкой	76	Чай с молоком
	86	Хлеб с повидлом	54	Компот из свеж фрукт					гп	Хлеб