

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 39 комбинированного вида»
623119, Свердловская область, г. Первоуральск, Бульвар Юности, 5.
Тел.: 24 – 05 – 06, 66 – 84 – 75 факс: 24 - 05 – 06



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«Детский сад № 39»
С. В. Лабецкая
С. В. Лабецкая

Примерное десятидневное цикличное меню для детей 3 – 7 лет

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)



Селезнева С.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад	ясли
День 1			
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	130
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	160
	Хлеб пшеничный	20	10
	повидло	10	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	310
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	150
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	160
	Макароны отварные с овощами	130	110
	Гуляш из говядины	70	50
	Салат витаминный	60	45
	Кисель из кураги и крахмала	180	150
	Хлеб ржаной	50	40
	Сметана	10	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	560
УПЛОТНЕНН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	150
	Хлеб пшеничный	60	50
	Каша ячневая вязкая	180	150
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440	350
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	1370
День 2			
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	160	130
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	150
	Хлеб пшеничный	20	10
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	100
	Масло сливочное	10	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	395
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	150
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	150
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином С	200	150
	Салат из моркови	60	45
	Жаркое по-домашнему	160	140
	Хлеб ржаной	50	40
	Сметана	10	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	530

День 3			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	130
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	200
	Хлеб пшеничный	20	10
	Сыр (порциями)	10	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	350
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	150
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	60	45
	Суп-пюре из разных овощей	180	160
	Плов из отварной птицы	160	130
	Напиток из шиповника	200	150
	Хлеб ржаной	50	40
	Гренки из пшеничного хлеба	30	0
	Сметана	10	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	530
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	100
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190	160
	Омлет натуральный	200	130
	Хлеб пшеничный	30	50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		540	440
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	1470
День 4			
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	150	130
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	200
	Хлеб пшеничный	20	10
	повидло	10	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	350
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	150
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	45
	Голубцы ленивые	160	140
	Соус красный основной	20	10
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	150
	Щи из свежей капусты	200	150
	Хлеб ржаной	50	40
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	535
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	150
	Ватрушка "Лакомка"	80	50
	Хлеб пшеничный	60	50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	250
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	1285
День 5			
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	180

	Сыр (порциями)	10	10
	Каша "Дружба"	160	130
	Хлеб пшеничный	20	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	330
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	150
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	45
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	160
	Картофельное пюре	130	110
	Компот из свежих плодов или ягод с витамином С	200	180
	Хлеб ржаной	50	40
	Котлеты рыбные любительские	80	70
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	605
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	60	50
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	150
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	80	70
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	270
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	1355
день 6			
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	160	130
	Хлеб пшеничный	20	10
	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	190	190
	повидло	10	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	340
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	150
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	180	150
	Салат из моркови	60	60
	Хлеб ржаной	50	40
	Напиток из шиповника	200	150
	Гренки из пшеничного хлеба	20	10
	Бефстроганов из отварной говядины	70	60
	Сметана	10	5
	Капуста тушеная	130	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	585
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка дорожная	80	70
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	150
	Хлеб пшеничный	50	40
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	260
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	1335
день 7			
ЗАВТРАК	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	200
	Хлеб пшеничный	20	10
	Каша гречневая вязкая	150	130
	Сыр (порциями)	10	10

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	350
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	100
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	45
	Борщ с фасолью и картофелем	180	160
	Суфле рыбное	80	70
	Макароны отварные с овощами	130	110
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином С	200	180
	Хлеб ржаной	50	40
	Сметана	10	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	610
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	200
	Хлеб пшеничный	60	50
	Омлет натуральный	200	130
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	380
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	1440
день 8			
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	180
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	140
	Хлеб пшеничный	30	10
	Масло сливочное	10	10
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	440
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	150
ОБЕД	Салат овощной с зеленым горошком	60	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150
	Кисель из кураги и крахмала	180	150
	Плов из отварной птицы	160	130
	Хлеб ржаной	50	40
	ИТОГО ЗА ОБЕД		650
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кекс "Детский"	80	50
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	150
	Хлеб пшеничный	50	50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	250
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	1355
День 9			
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190	160
	Хлеб пшеничный	30	10
	повидло	10	10

	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	160	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	310
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	120	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	100
ОБЕД	Винегрет овощной	60	30
	Хлеб ржаной	50	40
	Суп крестьянский с крупой	180	150
	Суфле из кур с рисом	80	50
	Капуста тушеная	130	110
	Напиток из шиповника	200	150
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	530
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Какао с молоком (2-й вариант)	200	150
	Шанежка наливная с яйцом	80	70
	Хлеб пшеничный	50	50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	270
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	1210
День 10			
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	180
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	130
	Хлеб пшеничный	30	10
	Сыр (порциями)	10	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	330
ЗАВТРАК 2	Йогурт	180	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	150
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	40
	Печень говяжья по-строгановски	70	50
	Рис припущенный	130	110
	Суп с рыбными консервами	180	150
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	150
	Хлеб ржаной	50	40
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	540
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	150
	Запеканка из творога с морковью	180	120
	Хлеб пшеничный	50	50
	печенье	20	10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	330
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	1350
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16810	13605
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1681	1360,5

