

**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»



**Примерное пятнадцатидневное цикличное меню  
для детей 3-7 лет**

Утверждаю: Директор МАДОУ «Детский сад №39»



## МЕНЮ на 1 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
Каша манная молочная	160
Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб с маслом	20
<b>Второй завтрак</b>	
Яблоко	100
<b>Обед</b>	
Салат из свеклы с чесноком	60
Суп гороховый	180
Макаронные отварные с овощами	130
Шницель рыбный	70
Напиток из шиповника	180
Хлеб	50
<b>Полдник</b>	
Бутерброд горячий с сыром	200
Сок	180

Рекомендованное меню дома: Лакомка творожная, печенье.

## МЕНЮ на 2 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
<b>сад</b>	
Запеканка из творога с молочным соусом	180
Чай с лимоном	180
Хлеб	40
<b>Второй завтрак</b>	
Кефир	180
<b>Обед</b>	
Салат «Степной»	60
Свекольник со сметаной	180
Капуста тушёная с курой	200
Компот из сухофруктов	180
Хлеб	50
<b>Полдник</b>	
Печенье	50
Молоко	200

Рекомендованное меню дома: Каша молочная, Сок.

## МЕНЮ на 3 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
	<b>сад</b>
Горошек зелёный отварной	60
Омлет	110
Какао с молоком	200
Хлеб	40
<b>Второй завтрак</b>	
Апельсин	100
<b>Обед</b>	
Огурец солёный	50
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180
Жаркое по домашнему	200
Компот из яблок	180
Хлеб	50
<b>Полдник</b>	
Булочка розовая	50
Какао с молоком	200

*Рекомендованное меню дома: Суфле рыбное с молочным подливом.*

## МЕНЮ на 4 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
	<b>сад</b>
Тефтели из говядины	50
Каша гречневая на воде	130
Чай с лимоном	180
Хлеб	30
<b>Второй завтрак</b>	
Йогурт	180
<b>Обед</b>	
Салат картофельный с огурцом	60
Рассольник «Ленинградский»	180
Запеканка из печени с рисом и овощами	200
Компот из апельсинов	180
Хлеб	40
<b>Полдник</b>	
Коржик молочный	50
Сок	200

*Рекомендованное меню дома: Биточки мясные с тушёной капустой.*

## МЕНЮ на 5 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
	сад
Каша пшённая молочная жидкая	150
Кофейный напиток с молоком	200
Бутерброд с маслом	50
<b>Второй завтрак</b>	
Яблоко	100
<b>Обед</b>	
Винегрет	60
Суп картофельный с рыбой	180
Голубцы ленивые с соусом и морковью	200
Компот из сухофруктов	180
Хлеб	50
<b>Полдник</b>	
Ватрушка « Лакомка»	80
Молоко	200

*Рекомендованное меню дома:*

*Творожно-морковная запеканка со сгущенкой.*

## МЕНЮ на 6 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
	сад
Каша из хлопьев овсяных б	150
Какао с молоком	200
Бутерброд с сыром	50
<b>Второй завтрак</b>	
Ряженка	180
<b>Обед</b>	
Салат из отварной моркови	60
Суп из овощей со сметаной	180
Запеканка картофельная с печенью	200
Компот из свежих яблок	180
Хлеб	60
<b>Полдник</b>	
Хлеб с маслом	40
Яйцо варёное	40
Сок	180

*Рекомендованное меню дома:*

*Гуляш из отварной говядины с гречей*

## МЕНЮ на 7 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
<b>сад</b>	
Горошек зелёный отварной	50
Омлет	110
Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	40
<b>Второй завтрак</b>	
Апельсин	100
<b>Обед</b>	
Салат из свеклы с морковью	60
Щи из свежей капусты со сметаной	180
Гуляш из говядины с картофелем	70/130
Напиток из шиповника	180
Хлеб	50
<b>Полдник</b>	
Печенье	50
Молоко	200

*Рекомендованное меню дома:*

*Сырники творожные с киселём.*

## МЕНЮ на 8 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
<b>сад</b>	
Котлеты из говядины	50
Каша рассыпчатая ячневая	130
Чай с сахаром	180
Хлеб	40
<b>Второй завтрак</b>	
Яблоко	100
<b>Обед</b>	
Салат из моркови с зеленым горошком	60
Рассольник домашний	180
Рагу из птицы	180
Сок	180
Хлеб ржаной	50
<b>Полдник</b>	
Ватрушка с повидлом	50
Какао с молоком	200

*Рекомендованное меню дома: Макароны с сыром, фрукты.*

## МЕНЮ на 9 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
Пудинг творожный с молочным соусом	180
Чай с лимоном	180
Хлеб	40
<b>Второй завтрак</b>	
Снежок	180
<b>Обед</b>	
Икра свекольная	60
Суп овощной с фасолью и сметаной	180
Картофельное пюре	130
Рыба припущенная	80
Компот из сухофруктов	180
Хлеб	50
<b>Полдник</b>	
Пирожок с морковью	80
Сок	180

*Рекомендованное меню дома: Котлета рыбная с картофельным пюре.*

## МЕНЮ на 10 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
Каша молочная манная	160
Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб с повидлом	40
<b>Второй завтрак</b>	
Апельсин	100
<b>Обед</b>	
Салат «Степной»	60
Суп гороховый	180
Печень говяжья по-строгановски	70
Макаронные отварные с овощами	150
Компот из яблок	180
Хлеб ржаной	60
<b>Полдник</b>	
Печенье	50
Молоко	200

*Рекомендованное меню дома: Булочка домашняя.*

## МЕНЮ на 11 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
Каша рисовая	180
Какао с молоком	200
Хлеб с сыром	40
<b>Второй завтрак</b>	
Яблоко	100
<b>Обед</b>	
Салат из моркови	60
Борщ со сметаной	180
Картофель в молоке	130
Котлета рыбная	80
Компот из апельсинов	180
Хлеб	60
<b>Полдник</b>	
Булочка розовая	50
Молоко	200

*Рекомендованное меню дома: Котлета рыбная с капустой.*

## МЕНЮ на 12 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
Суп молочный с крупой	150
Яйцо варёное	40
Кофейный напиток с молоком	180
Хлеб с маслом	30
<b>Второй завтрак</b>	
Кефир	180
<b>Обед</b>	
Салат из свеклы с зелёным горошком	60
Суп с клёцками	180
Рагу из овощей с говядиной	200
Напиток из шиповника	180
Хлеб	40
<b>Полдник</b>	
Хлеб с сыром	50
Какао с молоком	200

*Рекомендованное меню дома: Булочка домашняя.*

## МЕНЮ на 13 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
	сад
Котлеты из говядины	70
Каша гречневая на воде вязкая	130
Чай с лимоном	180
Хлеб	40
<b>Второй завтрак</b>	
Апельсин	100
<b>Обед</b>	
Винегрет	60
Суп крестьянский со сметаной	180
Суфле из рыбы	70
Макароны отварные	150
Компот из сухофруктов	180
Хлеб	70
<b>Полдник</b>	
Ватрушка	50
Молоко	200

*Рекомендованное меню дома: Котлета рыбная с картофельным пюре.*

## МЕНЮ на 14 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
	сад
Горошек зелёный отварной	60
Омлет	110
Чай с молоком	200
Хлеб	40
<b>Второй завтрак</b>	
Яблоко	100
<b>Обед</b>	
Салат из свеклы с сыром	60
Суп с рыбными консервами	180
Тефтели	70
Рагу овощное	150
Компот из сухофруктов	180
Хлеб ржаной	40
<b>Полдник</b>	
Пирожок с морковью	70
Сок	180

*Рекомендованное меню дома: Булочка домашняя.*

## МЕНЮ на 15 день

Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	
	сад
Сырники из творога с повидлом	160
Напиток кофейный с молоком	200
Хлеб	40
<b>Второй завтрак</b>	
Йогурт	180
<b>Обед</b>	
Салат картофельный с огурцом	60
Щи со свежей капустой	180
Плов с курой	200
Компот из яблок	200
Хлеб	40
<b>Полдник</b>	
Хлеб с маслом	30
Яйцо варёное	40
Какао с молоком	180

*Рекомендованное меню дома: Котлета рыбная с картофельным пюре.*