

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

Рекомендованное меню дома: Лакомка творожная, печенье.

МЕНЮ на 2 день

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

Рекомендованное меню дома: Каша молочная, Сок.

МЕНЮ на 3 день

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

Рекомендованное меню дома: Суфле рыбное с молочным подливом.

МЕНЮ на 4 день

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

Рекомендованное меню дома: Биточки мясные с тушёной капустой.

МЕНЮ на 5 день

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

Рекомендованное меню дома:

Творожно-морковная запеканка со сгущенкой.

МЕНЮ на 6 день

Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак	
	сад
Каша из хлопьев овсяных б	150
Какао с молоком	200
Бутерброд с сыром	50
Второй завтрак	
Ряженка	180
Обед	
Салат из отварной моркови	60
Суп из овощей со сметаной	180
Запеканка картофельная с печенью	200
Компот из свежих яблок	180
Хлеб	60
Полдник	
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
Завтрак	
сад	
Горошек зелёный отварной	50
Омлет	110
Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	40
Второй завтрак	
Апельсин	100
Обед	
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
Полдник	
Печенье	50
Молоко	200

Рекомендованное меню дома:

Сырники творожные с киселём.

МЕНЮ на 8 день

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

Рекомендованное меню дома: Макароны с сыром, фрукты.

МЕНЮ на 9 день

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

Рекомендованное меню дома: Котлета рыбная с картофельным пюре.

МЕНЮ на 10 день

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

Рекомендованное меню дома: Булочка домашняя.

МЕНЮ на 11 день

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

Рекомендованное меню дома: Котлета рыбная с капустой.

МЕНЮ на 12 день

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

Рекомендованное меню дома: Булочка домашняя.

МЕНЮ на 13 день

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

Рекомендованное меню дома: Котлета рыбная с картофельным пюре.

МЕНЮ на 14 день

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

Рекомендованное меню дома: Булочка домашняя.

МЕНЮ на 15 день

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

Рекомендованное меню дома: Котлета рыбная с картофельным пюре.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461584565111053920321496014275683261926988394671

Владелец Лабецкая Светлана Васильевна

Действителен с 04.03.2026 по 04.03.2027