



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 49
Е.И.Першина Е.И.Першина
«09» января 2025г.

**«Примерное пятнадцатидневное цикличное меню для
организации питания в детском дошкольном учреждении
с 12-ти часовым пребыванием детей»**

1 день			2 день			3 день			4 день			5 день		
Завтрак														
Каша Дружба молочная	130	150	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	150	Омлет натуральный	160	160	Каша манная молочная жидкая	130	150	Суп молочный с крупой	130	150
Хлеб пшен.с маслом сливоч.	30/5	40/5	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/13	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	40/5	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/13	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	40/5
Какао с молоком	180	200	Кофейный напиток	180	200	Какао с молоком	180	200	Какао с молоком	180	200	Чай с сахаром	180	200
Яйцо	40	40										Яйцо	40	40
	385	435		350	403		375	405		350	403		385	435
2-й Завтрак														
Сок фруктовый	200	200	Молоко	150	170	К/м напиток	130	150	К/м напиток	130	150	К/м напиток	130	150
			Кондитерское изделие	25	40									
Обед														
октябрь-май: огурец соленый/ июль-сентябрь: огурец свежий	40	60	август-февраль: салат "Витаминный"; март-июль: салат из овощей	40	60	огурец свежий нарез /винегрет;	40	60	Салат овощной (кукуруза+лук репчатый+масло раст)/салат морковь+сах	40	60	Салат из свеклы с чесноком	40	60
Борщ со свежей капустой и сметаной	180/6	200/8	Суп картофельный с клецками	180	200	Манный бульон с гречками	180/15	200/20	Свекольник со сметаной и говядиной	180/6	200/8	Суп картофельный гороховый	180	200
Жаркое "По-Домашнему"	160	200	Запеканка картоф. с отвар. мясом с соус или картофельное пюре/бефстроганов	170 110/80	200 130/80	Горошница / Каша гречневая рассыпчатая	110/6	130/6	Рис отварной	110	130	Капуста тушеная	110	130
						Курица в томатном соусе	60	60	Суфле из говядины с соусом/Зразы с соусом	50/20	50/20	Ёжики в сметанном соусе	60/30	60/30
Компот из кураги	180	200	Сок фруктовый	200	200	Компот из ягод свежих	180	200	Компот из сухофруктов	180	200	Компот из яблок с лимон.	180	200
Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	15	20	Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45
	601	713		625	705		606	696		601	693		605	695
Уплотненный полдник														
			Кукуруза	40	60									
Блинчики со сгущенным молоком	100/30	150/30	Тефтели рыбные с соусом	50/30	50/30	Вареники творожные ленивые	130/7	150/10	Овощное рагу	110	130	Картофельное пюре	110	130
									Ватрушка с творогом	100	100	Рыба с овощами в сметанном соусе	75	100
Чай с лимоном	184	205	Чай с ягодам сладкий	180		Кисель из концентрата	180	200	Чай с сахаром с молоком	180	200	Компот из ягод свежих	180	200
			Напиток витаминизированный		200									
			Хлеб пшеничный	35	45				Хлеб пшеничный	35	45	Хлеб пшеничный	35	45
Фрукты свежие	100	100	Фрукты свежие	140	150	Фрукты свежие	100	100						
	414	485		475	535		420	460		425	475		400	475

6 день			7 день			8 день			9 день			10 день		
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	140	160	Омлет натуральный	160	160	Каша "Янтарная" с яблоком	140	160	Суп молочный с крупой	130	150	Каша пшеничная молочная жидкая	130	150
Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	40/5	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/13	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/13
Коф. напиток	180	200	Какао с молоком	180	200	Кофейный напиток	180	200	Чай с сахаром	180	200	Кофейный напиток	180	200
	355	405		380	413		355	405		350	403		350	403
2-й Завтрак														
Сок фруктовый	200	200	Молоко	150	170	К/м напиток	130	150	К/м напиток	130	150	К/м напиток	130	150
			Кондитерское изделие	20	20									
Обед														
									Салат овощной (морк+свек); июль-сентябрь: нарезка из свежих огурцов	40	60	Огурец свежий нарезка/ июль-сентябрь помидор свежий	40	60
Суп с рыбными консервами	180	200	Суп Крестьянский со сметаной, яйцом	180/6	200/8	Суп картофельный с крупой	180	200	Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	200	Рассольник Ленинградский со смет.	180/6	200/8
Овощи тушеные	110	130	Азу с мясом	160	200	Капуста тушеная с мясом	160	200	Плов с курицей	160	200	Макароны отварные с маслом	110	130
Шницель мясной с соусом	50/30	50/30										Печень по-строгоновски	50/30	70/30
Чай с сахаром	180	200	Сок	200	200	Компот св. яблок с лим	180	200	Компот из ягод свежих	180	200	Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45
	555	625		581	653		555	645		615	705		631	743
Уплотненный полдник														
Помидор соленый	40	60	Салат «Винегрет» / август-февраль салат «Витаминный»	40	60	Салат из сельди с луком	40	60						
Картофель запеченный со сметаной и сыром	130	150				Картофельное пюре	110	130	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	200/30	Рыба под омлетом	120	140
			Котлета рыбная	80/30	80/30									
Напиток из шипов	180	200	Чай с ягодами сладкий	180	200	Сок фруктовый	200		Компот из с/ф	180	200	Чай с лимоном	180/4	200/5
						Напиток витаминизированный		200						
Хлеб пшеничный	35	45	Хлеб пшеничный	35	45	Хлеб пшеничный	25	35	Фрукт свежий	100	100	Хлеб пшеничный	35	45
Фрукты свежие	130	150	Кондитерское изделие	35	35	Булочка домашняя	60	60				Фрукты свежие	130	150
	475	545		400	450		415	485		460	530		469	540

11 день			12 день			13 день			14 день			15 день		
Завтрак														
Каша пшённая молочная	130	150	Каша манная	130	150	Омлет натуральный	160	160	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	150	Суп молочный с крупой	130	150
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/13	Хлеб пшен. с маслом сливочным/повидло	30/5/5	40/5/5	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	40/10	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	40/5
Какао с молоком	180	200	Кофейный напиток	180	200	Какао с молоком	180	200	Кофейный напиток	180	200	Чай с сахаром	180	200
												Яйцо	40	40
	350	403		355	405		375	405		350	400		385	435
2-й Завтрак														
Сок фруктовый	200	200	Молоко	150	170	К/м. напиток	130	150	К/м напиток	130	150	К/м напиток	130	150
			Кондитерское изделие	25	40									
Обед														
Сельдь с луком зеленым горошком	40	60	Салат из свеклы с чесноком	40	60	Кукуруза	40	60	08-02: салат "Витаминный"или салат из морк+ябл; Салат из свеж огурцов	40	60	Свекла с солёным огурцом/ нарезка из свежих томатов	40	60
Суп «Шахтерский»(говядина)	180	200	Суп полевой (говядина)/суп«Харчо»	180	200	Суп картофельный с клецками и курицей	180	200	Суп с рыбными консервами/Суп картофельный с рыбой	180	200	Щи из свеж. капусты со сметаной	180/6	200/8
Жаркое "По-Домашнему"	160	200	Капуста тушеная с мясом	160	200	Рагу из птицы	130	150	Картофельное пюре	110	130	Макаронные изделия отварные	110	130
									Оладьи из печени ИЛИ Суфле из печени с/с	50 60/15	70 60/15	Гуляш из говядины	50	50
Чай с сахаром	180	200	Компот из яблос с лим	180	200	Компот из изюма	180	200	Сок фруктовый	200	200	Кисель	180	
												Напиток витаминизированный		200
Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	35	45	Хлеб ржаной	40	50
	595	705		595	705		565	655		615	705		626	716
Уплотненный полдник														
			Огурец свежий нарезка	40	60	Салат картофельный с луком, зеленым горошком и соленым огурцом ИЛИ винегрет	40	60						
Голубцы ленивые с соусом	50/30	70/30	Макаронны отварные с маслом	110	130	Пирожок с мясом (булки в ассортименте)	60	60	Сырники запеченные со сгущенным молоком	140/20	160/20	Рыба запеченная с картофелем по-русски	100	120
			Котлета рыбная	80/30	80/30							Выпечка в ассортименте	100	100
Хлеб пшеничный	35	45	Хлеб пшеничный	35	45							Хлеб пшеничный	35	45
Напиток из шиповника	180	200	Чай с ягодами сладкий	180	200	Кисель	180	200	Чай с молоком	180	200	Компот из ягод свежих	180	200
Фрукты свежие	130	150				Фрукт свежий	120	130	Фрукты свежие	100	100			
	425	495		475	545		400	450		440	480		415	465