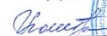
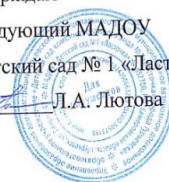


Утверждаю

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №1 «Ласточка»

 Л.А. Лютова



Примерное цикличное 10 – дневное меню (с 3 до 7 лет)

МАДОУ «Детский сад №1 «Ласточка»

Г. Гурьевск

(осень – зима)

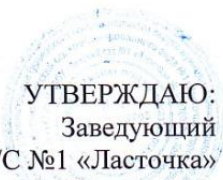
2024г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МАДОУ Д/С №1 «Ласточка»
Лютова Л.А.
«10» *ноября* 2024 г

Примерное цикличное 10-ти дневное меню

(осень –зима)

<u>1 день</u>	<u>2 день</u>
<u>Завтрак</u> Макароны запеченные с сыром 140/150 Яйцо отварное 40/40 Кофейный напиток 150/180 Хлеб 20/30	<u>Завтрак</u> Каша «Дружба» 150/180 Чай 180/200 Хлеб 20/30
<u>10 ч.</u> Сок или свежие фрукты 95/100	<u>10 ч.</u> Сок или свежие фрукты 95/100
<u>Обед</u> Борщ на м/б со сметаной 150/180 Жаркое по – домашнему с мясом 150/180 Компот с/ф (персик) 150/180 Хлеб 50/60	<u>Обед</u> Винегрет 40/60 Рассольник на м/б со сметаной 150/180 Биточки рыбные в красном соусе 50/70 Картофельное пюре 110/130 Кисель 150/180 Хлеб 50/60
<u>Полдник</u> Печенье 20/30 Какао 130/150 Кефир 50/70	<u>Полдник</u> Бутерброд с повидлом 30/50 Молоко 130/150 Ряженка 50/50
<u>Ужин</u> Каша манная молочная 180/200 Чай 200/220 Хлеб 20/30	<u>Ужин</u> Творожная запеканка с изюмом и сгущенным молоком 160/210 Отварное яйцо 40/40 Какао 200/200


 УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий
 МАДОУ Д/С №1 «Ласточка»
Лютова Л.А.
 «10» *Января* 2024 г

<u>3 день</u>	<u>4 день</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Каша ячневая 150/180 Чай 180/200 Хлеб 20/30	Омлет натуральный 150/170 Кофейный напиток 180/200 Хлеб 20/30
<u>10 ч.</u> Сок или свежие фрукты 95/100	<u>10 ч.</u> Сок или свежие фрукты 95/100
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Щи на м/б со сметаной 150/180 Гуляш мясной 50/70 С гречневым гарниром 110/130 Компот из с/ф (яблочный) 150/180 Хлеб 50/60	Салат «витаминный» 30/50 Свекольник на м/б со сметаной 150/180 Зразы картофельные с красным соусом 150/170 Компот из с/ф (ассорти) 150/180 Хлеб 50/60
<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>
Булочка заказная 50 /50 Йогурт 150/200	Кондитерские изделия 20/30 Молоко 130/150 Кефир 50/70
<u>Ужин</u>	<u>Ужин</u>
Овощное рагу с курицей 200/220 Кофейный напиток 180/200 Хлеб 20/30	Суп молочный с лапшой 180/200 Отварное яйцо 20/20 Чай 180/200 Хлеб 20/30

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МАДОУ Д/С №1 «Ласточка»
Лютова Л.А.
«10» *сентября* 2024 г

5 день	6 день
<u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная 150/180 Чай 180/200 Хлеб 20/30	<u>Завтрак</u> Уха 155/160 Бутерброд с сыром 45/60 Кофейный напиток 150/180
<u>10 ч</u> Сок или свежие фрукты 95/100	<u>10 ч.</u> Сок или свежие фрукты 95/100
<u>Обед</u> Суп овощной на к/б с зеленым горошком со сметаной 150/200 Ленивые голубцы с томатным подливом 130/160 Кисель 150/180 Хлеб 50/60	<u>Обед</u> Свекольная икра 30/50 Суп гороховый на к/б со сметаной 150/180 Бигус с курицей 60/80 Картофельное пюре 110/130 Компот из с/ф (чернослив) 150/180 Хлеб 40/50
<u>Полдник</u> Сырники из творога с повидлом 50/70 Молоко 100/130 Снежок 50/50	<u>Полдник</u> Йогурт 200/250
<u>Ужин</u> Сельдь соленая в масле с луком 30/40 Картофель запеченный с овощами 150/170 Кофейный напиток 200/200 Хлеб с сыром 25/42	<u>Ужин</u> Каша рисовая молочная 160/180 Яйцо отварное 40/40 Чай 180/200 Хлеб 20/30

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МАДОУ Д/С №1 «Ласточка»
Лютова Л.А.
«10» *Июль* 2024 г

9 день	10 день
<u>Завтрак</u> Каша «Гуркулес» молочная 150/180 Чай 180/200 Хлеб 20/30	<u>Завтрак</u> Омлет натуральный 150/170 Чай 180/200 Хлеб 20/30
<u>10 ч.</u> Сок или свежие фрукты 95/100	<u>10 ч.</u> Сок или свежие фрукты 95/100
<u>Обед</u> Борщ на м/б со сметаной 150/180 Печень порционная с томатным подливом 50/70 Макароны отварные 110/130 Компот из с/ф (груша) 150/180 Хлеб 50/60	<u>Обед</u> Свекольный маринад 30/50 Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной 150/180 Плов с курицей 150/180 Компот из с/ф (абрикос) 150/180 Хлеб 50/60
<u>Полдник</u> Гренки с яйцом 50/50 Кефир 150/200	<u>Полдник</u> Печенье 30/30 Молоко 130/150 Снежок 50/70
<u>Ужин</u> Ленивые вареники с сахаром 200/250 Кофейный напиток 200/200	<u>Ужин</u> Рыбное суфле 165/200 Бутерброд с сыром 35/50 Какао 200/200

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МАДОУ Д/С №1 «Ласточка»
Лютова Л.А.
«10» *декабря* 2024 г

7 день	8 день
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Творожная запеканка с повидлом и изюмом 130/180 Яйцо отварное 40/40 Какао 180/180	Каша кукурузная молочная 150/180 Кофейный напиток 180/200 Хлеб 20/30
<u>10 ч.</u> Сок или свежие фрукты 95/100	<u>10 ч.</u> Сок или свежие фрукты 95/100
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Луковые дольки 20/20 Суп крестьянский на к/б со сметаной 150/180 Печень по – Строгановски 50/70 гречневым гарниром 110/140 Кисель 150/180 Хлеб 50/60	Салат «Витаминный» 30/50 Суп манный с сухариками на к/б 150/180 Котлета мясная в томатном соусе 50/70 Картофельное пюре 110/130 Компот из с/ф (ассорти) 150/180 Хлеб 50/60
<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>
Вафли 20 / 50 Сок 200 / 200	Булочка заказная 50/50 Снежок 150/200
<u>Ужин</u>	<u>Ужин</u>
Рыба тушеная в сметанном соусе 80/90 Рисовый гарнир с овощами 120/130 Чай 180/200 Хлеб 20/30	Солянка овощная с курицей 200/220 Чай 180/200 Хлеб 20/30

