

СОГЛАСОВАНО.

Заведующий МКДОУ «Чернышковским детским садом №1 «Солнышко»

Захарченко С.В.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Я.С. Юмагулова

**Примерное цикличное меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет 10,5-часовой режим функционирования
МКДОУ «Чернышковский детский сад №1 «Солнышко»**

День 1	Вес блюда в граммах	День 2	Вес блюда в граммах	День 3	Вес блюда в граммах	День 4	Вес блюда в граммах	День 5	Вес блюда в граммах
Завтрак									
Каша вязкая (гречневая) с молоком и маслом	200	Макароны отварные с сыром	150	Каша жидкая (пшеничная) с молоком и маслом	200	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	Омлет натуральный	85
Чай с сахаром,	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Икра кабачковая консервированная	60
Бутерброд с маслом	40	Бутерброд с маслом	40	Бутерброд с маслом	40	Бутерброд с сыром	50	Чай с сахаром	180
								Бутерброд с маслом	40
Второй завтрак									
Яблоко свежее	115	Сок фруктовый консервированный	180	Бананы	130	Апельсин	120	Сок фруктовый консервированный	188
Обед									
Икра морковная	60	Овощи по сезону огурцы	60	Икра свекольная	60	Овощи по сезону	60	Овощи по сезону	60
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Борщ с капустой и картофелем	200	Суп картофельный с клецками	200
Тефтели мясные	70	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	Голубцы ленивые	160	Рыба тушенная с овощами	80	Гуляш из отварного мяса	75
Соус сметанный с луком	30	Компот из сушеных фруктов	180	Соус сметанный с томатом	30	Картофель отварной	150	Каша рассыпчатая	150
Капуста тушенная	150	Хлеб ржаной	38	Кисель из повидла	180	Компот из сушеных фруктов	180	Компот из сушеных фруктов	180
Компот из сушеных фруктов	180	Хлеб пшеничный формовой в/с	25	Хлеб ржаной	38	Хлеб ржаной	38	Хлеб ржаной	38
Хлеб ржаной	38			Хлеб пшеничный формовой в/с	30	Хлеб пшеничный формовой в/с	30	Хлеб пшеничный формовой в/с	30
Хлеб пшеничный формовой в/с	30								
Полдник									
Какао с молоком	200	Сырники с морковью	90	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	Запеканка из творога	90	Молоко кипяченое	200
Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	Соус сметанный	30	Чай с молоком	180	Кисломолочный продукт	180	Печенье	45

День 6	Вес блю д а в грам мах	День 7	Вес блю д а в грам мах	День 8	Вес блю д а в грам мах	День 9	Вес блю д а в грам мах	День 10	Вес блю д а в грам мах
Завтрак									
Каша жидкая (манная) с молоком и маслом	200	Каша жидкая овсяная «геркулес» с молоком и маслом	200	Икра кабачковая консервированная	60	Каша жидкая (пшеничная) с молоком и маслом	200	Каша жидкая (рисовая) с молоком и маслом	200
Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
Бутерброд с маслом	40	Бутерброд с сыром	45	Чай с сахаром	180	Бутерброд с сыром	50	Бутерброд с маслом	40
				Бутерброд с маслом	40				
Второй завтрак									
Яблоко	115	Сок фруктовый консервированный	187	Яблоко свежее	110	Апельсин	120	Сок фруктовый консервированный	188
Обед									
Овощи по сезону (томаты, капуста квашеная)	60	Икра свекольная	60	Овощи по сезону (огурцы)	60	Овощи по сезону	60	Салат из кукурузы консервированной	60
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	Борщ с капустой и картофелем	200	Суп с рыбными консервами	200	Рассольник ленинградский	200	Щи из свежей капусты с картофелем	200
Запеканка картофельная с мясом	160	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	Котлеты рубленые	70	Рыба запеченная в омлете	80	Макаронник с печеню	165
Соус сметанный	30	Чай с сахаром	180	Капуста тушеная	150	Пюре картофельное	150	Компот из сушеных фруктов	180
Компот из сушеных фруктов	180	Хлеб ржаной	38	Компот из сушеных фруктов	180	Кисель из повидла	180	Хлеб ржаной	38
Хлеб ржаной	38	Хлеб пшеничный формовой в/с	30	Хлеб ржаной	38	Хлеб ржаной	38	Хлеб пшеничный формовой в/с	28
Хлеб пшеничный формовой в/с	25			Хлеб пшеничный формовой в/с	25	Хлеб пшеничный формовой в/с	30		
Полдник									
Кофейный напиток с молоком	200	Вареники ленивые (отварные)	95	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	Пудинг из творога с яблоками	100	Молоко кипяченое	200
Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	Кисломолочный продукт	180	Молоко кипяченое	200	Кисломолочный продукт	180	Печенье	45

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309101

Владелец Захарченко Светлана Васильевна

Действителен с 12.09.2024 по 12.09.2025