

**Цикличное десятидневное меню МБДОУ детский сад № 11 "Росинка"****возрастная категория с 1,5 - 3 лет****ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

| ПОНЕДЕЛЬНИК                      | выход<br>д<br>блю<br>да в<br>гр. | ВТОРНИК                                         | выход<br>д<br>блю<br>да в<br>гр. |  | СРЕДА                                                         | выход<br>д<br>блю<br>да в<br>гр. | ЧЕТВЕРГ                             | выход<br>д<br>блю<br>да в<br>гр. | ПЯТНИЦА                              | выход<br>д<br>блю<br>да в<br>гр. |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|--|---------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
|                                  |                                  | <b>ЗАВТРАК</b>                                  |                                  |  |                                                               |                                  |                                     |                                  |                                      |                                  |
| Каша молочная "Дружба"           | 150                              | каша овсяная<br>"Геркулесовая" с маслом         | 150                              |  | каша молочная ячневая<br>(жидкая)                             | 150                              | каша молочная манная<br>(жидкая)    | 150                              | Суп молочный с крупой<br>рисовой     | 150                              |
| Кофейный нап.на<br>сгущ.мол.     | 150                              | Какао с молоком                                 | 150                              |  | Кофейный напиток                                              | 150                              | Чай с молоком                       | 150                              | Какао с молоком                      | 150                              |
| Хлеб пшеничный                   | 30                               | Хлеб пшеничный                                  | 40                               |  | Масло сливочное                                               | 5                                | Хлеб пшеничный                      | 30                               | Хлеб пшеничный                       | 40                               |
| Повидло                          | 20                               | Сыр                                             | 10                               |  | Хлеб пшеничный                                                | 45                               | Повидло                             | 20                               | Сыр                                  | 10                               |
| <b>итого:</b>                    | <b>350</b>                       | <b>итого:</b>                                   | <b>350</b>                       |  | <b>итого:</b>                                                 | <b>350</b>                       | <b>итого:</b>                       | <b>350</b>                       | <b>итого:</b>                        | <b>350</b>                       |
|                                  |                                  | <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                           |                                  |  |                                                               |                                  |                                     |                                  |                                      |                                  |
| Сок фруктовый                    | 100                              | Кисломолочный напиток                           | 100                              |  | Кисломолочный<br>напиток                                      | 100                              | Сок фруктовый                       | 100                              | Кисломолочный<br>напиток             | 100                              |
|                                  |                                  | <b>ОБЕД</b>                                     |                                  |  |                                                               |                                  |                                     |                                  |                                      |                                  |
| Салат "Розовый"                  | 40                               | Салат "Витаминный" (до<br>01.03. текущего года) | 40                               |  | Салат из белокачанной<br>капусты (до 01.03.<br>текущего года) | 40                               | Икра свекольная                     | 40                               | Салат "Бармалей"                     | 40                               |
| Щи на м/к бульоне со<br>сметаной | 150                              | Рассольник на м/к<br>бульоне со сметаной        | 150                              |  | Суп-лапша с курицей                                           | 150                              | Суп "Шахтерский" на<br>м/к бульоне  | 150                              | Суп свекольный на м/к<br>со сметаной | 150                              |
| Шницель                          | 50                               | Рыба тушеная в томате с<br>овощами              | 80                               |  | Курица отварная                                               | 50                               | Рыба запеченная в<br>молочном соусе | 60                               | Гуляш                                | 80                               |
| Макароны с маслом                | 110                              | Картофельное пюре                               | 120                              |  | Рис с овощами                                                 | 120                              | Пюре розовое                        | 120                              | Каша гречневая<br>рассыпчатая        | 120                              |
| Соус томатный                    | 30                               | Компот из св.яблок                              | 150                              |  | Кисель плод.-ягодный                                          | 150                              | Компот из сухофруктов               | 150                              | Компот из изюма                      | 150                              |
| Компот из сухофруктов            | 150                              | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40                               |  | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 40                               | Хлеб ржано-<br>пшеничный            | 40                               | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40                               |

|                         |     |                                      |        |  |                    |     |                         |        |                            |     |
|-------------------------|-----|--------------------------------------|--------|--|--------------------|-----|-------------------------|--------|----------------------------|-----|
| Хлеб ржано-пшеничный    | 30  | итого:                               | 580    |  | итого:             | 550 | итого:                  | 560    | итого:                     | 580 |
| итого:                  | 560 | ПОЛДНИК                              |        |  |                    |     |                         |        |                            |     |
| Кисломолочный напиток   | 150 | Сок фруктовый                        | 150    |  | Сок фруктовый      | 150 | Кисломолочный напиток   | 150    | Сок фруктовый              | 150 |
| пряник                  | 50  | Печенье                              | 50     |  | Булочка с повидлом | 50  | Вафля                   | 50     | Крендель сахарный          | 50  |
| итого:                  | 200 | итого:                               | 200    |  | итого:             | 200 | итого:                  | 200    | итого:                     | 200 |
|                         |     |                                      | УЖИН   |  |                    |     |                         |        |                            |     |
| Рагу из овощей          | 180 | Пудинг твор-й запеченый со сгущ.мол. | 150/25 |  | Суп рыбный         | 150 | Сырники с морковью      | 150/25 | Макароны запеченые с сыром | 150 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | Чай полусладкийс сахаром             | 150    |  | Яйцо отварное      | 40  | Чай с сахаром и лимоном | 150    | Чай полусладкийс сахаром   | 150 |
| Хлеб пшеничный          | 30  | Свежие фрукты                        | 100    |  | Чай с сахаром      | 150 | Свежие фрукты           | 100    | Хлеб пшеничный             | 30  |
| Свежие фрукты           | 100 | итого:                               | 425    |  | Хлеб пшеничный     | 30  | итого:                  | 425    | Свежие фрукты              | 100 |
| итого:                  | 460 |                                      |        |  | Свежие фрукты      | 100 |                         |        |                            |     |
|                         |     |                                      |        |  | итого:             | 470 |                         | итого: |                            | 430 |

|                                             |     |                                          |        |  |                                      |     |                                       |     |                                                               |     |
|---------------------------------------------|-----|------------------------------------------|--------|--|--------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------|-----|
|                                             |     | ОБЕД                                     |        |  |                                      |     |                                       |     |                                                               |     |
| Салат из кукурузы (до 01.03. текущего года) | 40  | Салат "Зимний"                           | 30     |  | Салат "Здоровье"                     | 40  | Огурчик консервированный              | 30  | Салат из моркови с сахаром "Зайчик" (до 01.03. текущего года) | 30  |
| Суп овощной                                 | 150 | Бульон "Чебурашка"                       | 120/30 |  | Суп с клецками на курином бульоне    | 150 | Борщ с капуст. И картф.и со сметаной  | 150 | Суп гороховый на м/к бульоне                                  | 150 |
| Биточки                                     | 50  | Биточки рыбные                           | 50     |  | Котлета рубленая из цыплят бройлеров | 60  | Котлета рыбная                        | 50  | Бефстроганов в смет.соусе                                     | 50  |
| Пюре из гороха с маслом                     | 120 | Рис совощами                             | 120    |  | Капуста тушеная (свежая)             | 120 | Соус белый основной                   | 50  | каша перловая (гарнир)                                        | 120 |
| Соус томатный                               | 30  | Компот из св.яблок                       | 150    |  | Кисель плод.-ягодный                 | 150 | Пюре розовое                          | 120 | Компот из изюма                                               | 150 |
| Отвар из шиповника                          | 150 | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40     |  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40  | Отвар из шиповника                    | 150 | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 40  |
| Хлеб ржано-пшеничный                        | 40  | итого:                                   | 540    |  | итого:                               | 560 | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40  | итого:                                                        | 540 |
| итого:                                      | 580 | ПОЛДНИК                                  |        |  |                                      |     | итого:                                | 590 |                                                               |     |
| Кисломолочный напиток                       | 150 | Сок фруктовый                            | 150    |  | Сок фруктовый                        | 150 | Кисломолочный напиток                 | 150 | Сок фруктовый                                                 | 150 |
| Печенье                                     | 50  | Пряник                                   | 50     |  | Ватрушка с повидлом                  | 60  | Вафли                                 | 50  | Тортик "Зебра"                                                | 50  |
| итого:                                      | 200 | итого:                                   | 200    |  | итого:                               | 210 | итого:                                | 200 | итого:                                                        | 200 |
|                                             |     | УЖИН                                     |        |  |                                      |     |                                       |     |                                                               |     |
| Омлет                                       | 60  | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100/20 |  | Сельдь с луком                       | 30  | Вареники "Ленивые" с маслом и сахаром | 150 | Сладкий плов "Бухарский"                                      | 150 |
| Икра кабачковая с раст.маслом               | 40  | Чай с сахаром и лимоном                  | 180    |  | Картофельное пюре                    | 120 | Чай с сахаром                         | 150 | Напиток лимонный                                              | 150 |
| Чай с сахаром                               | 150 | Свежие фрукты                            | 100    |  | Чай полусладкий с сахаром            | 150 | Свежие фрукты                         | 100 | Хлеб пшеничный                                                | 30  |
| Хлеб пшеничный                              | 50  | итого:                                   | 400    |  | Хлеб пшеничный                       | 30  | итого:                                | 400 | Свежие фрукты                                                 | 100 |
| Свежие фрукты                               | 100 |                                          |        |  | Свежие фрукты                        | 100 |                                       |     |                                                               |     |
| итого:                                      | 400 |                                          |        |  | итого:                               | 430 |                                       |     | итого:                                                        | 430 |