Гергерт
Снежана
Евгеньевна

Подписано цифровой подписью: Гергерт Снежана Евгеньевна
Дата: 2023.05.18 10:54:56 +07'00'

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ №195 (с 1 до 3 лет)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Каша манная молочная жидкая 130 Яйца вареные 40 Сыр твердый 5 Кофейный напиток с молоком 150 Хлеб ржано-пшеничный 10	Запеканка из творога 150 Повидло 15 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Омлет с зеленым горошком 150 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Суп молочный с макаронными изделиями 130 Яйца вареные 40 Сыр твердый 5 Какао с молоком 165 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша молочная кукурузная жидкая 130 Повидло10 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб с витаминами и железом20 Хлеб ржано-пшеничный 20
Второй завтрак				
Сок 140	Фрукт 100	Сок 130	Фрукт 110	Фрукт 120
Обед				
Икра свекольная 40 Суп картофельный с бобовыми 165 Гуляш 60 Картофельное пюре 110 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной с томатом 40 Суп из овощей 165 Печень говяжья по-строгановски 60 Картофель отварной 110 Сок 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 15	Овощи свежие(отварные) 40 Борщ с капустой и картофелем 165 Курица в соусе с томатом 60 Каша пшенная рассыпчатая 110 Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Маринад овощной со свеклой 40 Рассольник домашний 165 Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Картофельное пюре 110 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 10	Горошек зеленый консервированный отварной 40 Свекольник 165 Голубцы ленивые 60 Соус томатный 20 Каша ячневая рассыпчатая с луком 110 Сок .150 Хлеб с витаминами и железом20 Хлеб ржано-пшеничный 10
Полдник				
Кондитерское изделие)25 Кисломолочный напиток 180	Сдоба обыкновенная 45 Кисломолочный напиток 180	Ватрушка с творогом 50 Кисломолочный напиток 180	Пирожок печеный с капустой 45 Кисломолочный напиток 180	Кондитерское изделие 30 Молоко кипяченое 180
Ужин				
Фрикадельки рыбные 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый с сахаром 150 Фрукт 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Кукуруза отварная 40 Тефтели мясные паровые 60 Соус томатный15 Макаронные изд. отварные с овощами 110 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный15	Рыбные хлебцы(паровые) 60 Картофель, тушеный с луком 120 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кнели мясные 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели рыбные 60 Соус молочный 20 Картофель отварной в молоке 120 Чай с лимоном 180 Хлеб с витаминами и железом10 Хлеб ржано-пшеничный 10

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДО №195 (с 1 до 3 лет)

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая130 Сыр твердый 20 Чай с молоком 180 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 150 Повидло 15 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Омлет натуральный 150 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша "Дружба" 150 Сыр твердый 10 Чай с молоком 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Омлет с зеленым горошком 150 Какао с молоком 170 Хлеб с витаминами и железом20 Хлеб ржано-пшеничный 10
Второй завтрак				
Фрукт 100	Сок 140	Фрукт 100	Сок 140	Фрукт 100
Обед				
Икра свекольная 40 Щи из свежей капусты с картофелем 165 Котлеты, биточки, шницели 60 Рагу из овощей 120 Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 10	Овощи свежие (отварные) 40 Борщ с капустой и картофелем 165 Тефтели рыбные 60 Соус томатный 20 Картофельное пюре 110 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Горошек зеленый консервированный отварной 40 Суп картофельный с макаронными изделиями155 Суфле из кур55 Рис, припущенный с томатом 110 Сок яблочный осветл.150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Овощи свежие (отварные)40 Рассольник ленинградский 165 Печень говяжья по-строгановски 60 Каша пшенная рассыпчатая 110 Компот из кураги 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Икра морковная 40 Суп крестьянский с крупой165 Котлеты или биточки рыбные 60 Картофель отварной в молоке 110 Компот из сухофруктов150 Хлеб с витаминами и железом15 Хлеб ржано-пшеничный 10
Полдник				
Кондитерское изделие 25 Кисломолочный напиток 180	Булочка молочная 60 Кисломолочный напиток 180	Пирожок печеный с морковью 45 Кисломолочный напиток 180	Булочка ванильная 45 Кисломолочный напиток 180	Кондитерское изделие 30 Молоко кипяченое 180
Ужин				
Кукуруза отварная 40 Макаронник с субпродуктами 170 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Фрикадельки мясные паровые60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый (без сахара) 150 Фрукт 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Гуляш мясной 60 Картофель отварной 110 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Суфле из картофеля 120 Кисель плодово-ягодный 150 Фрукт 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Тефтели мясные паровые 60 Соус томатный 15 Запеканка капустная110 Чай черный байховый 180 Хлеб с витаминами и железом15 Хлеб ржано-пшеничный 20

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ №195 (с 3 до 7 лет)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Каша манная молочная жидкая 200 Сыр твердый 15 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 200 повидло 15 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Омлет с зеленым горошком 200 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Сыр твердый 15 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша молочная кукурузная жидкая 200 Повидло яблочное10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб с витаминами и железом10 Хлеб ржано-пшеничный 10
Второй завтрак				
Сок 200	Фрукт 110	Сок 200	Фрукт 110	Сок 200
Обед				
Икра свекольная 50 Суп картофельный с бобовыми 200 Гуляш 70 Картофельное пюре 150 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 10	Маринад овощной с томатом 50 Суп из овощей 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Рис припущенный 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 10	Овощи свежие (вареные) 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Курица в соусе с томатом 70 Каша пшенная рассыпчатая 130 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной со свеклой 50 Рассольник домашний 200 Рыба, тушенная в томате с овощами 70 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Свекольник 200 Голубцы ленивые 70 Соус молочный 30 Каша ячневая рассыпчатая с луком рассыпчатая 130 Напиток витаминный 180 Хлеб с витаминами и железом30 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие 50 Кисломолочный напиток 200	Сдоба обыкновенная 60 Кисломолочный напиток 200	Ватрушка с творогом 60 Кисломолочный напиток 200	Пирожок печеный с капустой 60 Кисломолочный напиток 200	Кондитерское изделие 50 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Фрикадельки рыбные 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кукуруза отварная 60 Тефтели мясные паровые 70 Соус томатный30 Макаронные изд. отв. 135 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный. 30	Рыбные хлебцы (паровые) 70 Картофель, тушеный с луком 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кнели мясные 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 30	Тефтели рыбные 70 Соус томатный 30 Картофель отварной 130 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб с витаминами и железом30 Хлеб рж-пшен.20

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ №195 (с 3 до 7 лет)

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 200 Сыр твердый 15 Чай с молоком 180 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 200 Повидло15 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Омлет натуральный 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша "Дружба" 200 Сыр твердый 15 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Омлет с зеленым горошком 200 Какао с молоком 200 Хлеб с витаминами и железом10 Хлеб ржано-пшеничный 10
Второй завтрак				
Фрукт 110	Сок 200	Фрукт 115	Сок 200	Фрукт 110
Обед				
Икра свекольная 50 Щи из свежей капусты с картофелем 200 Котлеты, биточки, шницели 70 Рагу из овощей 150 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 35 Хлеб ржано-пшеничный 20	Овощи свежие (вареные)60 Борщ с капустой и картофелем 200 Тефтели рыбные 70 Соус томатный 30 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Суп картофельный с макаронными изд. 190 Суфле из кур70 Рис, припущенный с томатом 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Овощи свежие (отварные)60 Рассольник ленинградский 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Каша пшенная рассыпчатая 130 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржано-пшеничный 20	Икра морковная 50 Суп крестьянский с крупой 200 Котлеты или биточки рыбные 70 Картофель отварной в молоке130 Компот из сухофруктов180 Хлеб с витаминами и железом30 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие 50 Кисломолочный напиток 200	Булочка молочная 65 Кисломолочный напиток 200	Пирожок печеный с морковью 60 Кисломолочный напиток 200	Булочка ванильная 60 Кисломолочный напиток 200	Кондитерское изделие 50 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Кукуруза отварная 60 Макаронник с субпродуктами 220 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Фрикадельки мясные паровые70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый (без сахара) 180 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб рж-пш.30	Гуляш70 Картофель отварной 150 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржано-пшеничный 20	Рыба, тушенная в томате с овощами 70 Суфле из картофеля 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели мясные паровые 70 Соус томатный 30 Запеканка капустная130 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб с витаминами и железом20 Хлеб рж-пш. 20