

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ № 183
«Детский сад присмотра и оздоровления»
Петрова Г. М.



Примерное циклическое 10-ти дневное меню

для воспитанников МБДОУ № 183 «Детский сад присмотра и оздоровления»

с 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет

с 12 часовым пребыванием

Понедельник		Вых.	Цена	Вторник		Вых.	Цена	Среда		Вых.	Цена	Четверг		Вых.	Цена	Пятница		Вых.	Цена
ЗАВТРАК			0	ЗАВТРАК			0	ЗАВТРАК			0	ЗАВТРАК			0	ЗАВТРАК			0
.Каша овсяная из "Геркулеса"		200	0	.Залеканка из творога		200	0	.Омлет натуральный 1		200	0	.Каша "Дружба"		200	0	.Омлет с зеленым горошком		200	0
жидкая				.Молоко сгущенное		15	0	.Кофейный напиток с молоком		200	0	.Сыр (порциями)		15	0	.Какао с молоком		200	0
.Сыр (порциями)		15	0	.Молоко кипяченое		200	0	.Хлеб пшеничный (порционно)		10	0	.Чай с молоком		180	0	.Хлеб с витаминами и железом		10	0
.Чай с молоком		180	0	.Хлеб пшеничный (порционно)		10	0	.Хлеб ржано-пшеничный		10	0	.Хлеб пшеничный (порционно)		10	0	.Хлеб ржано-пшеничный		10	0
.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		20	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		10	0					.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		10	0				
10 ЧАСОВ			0	10 ЧАСОВ			0	10 ЧАСОВ			0	10 ЧАСОВ			0	10 ЧАСОВ			0
-Фрукты свежие (яблоко)		110	0	.Сок фруктовый (овощной) в ассортименте		200	0	.Фрукты свежие (мандарины)		115	0	.Сок фруктовый (овощной) в ассортименте		200	0	.Фрукты свежие (апельсин)		110	0
ОБЕД			0	ОБЕД			0	ОБЕД			0	ОБЕД			0	ОБЕД			0
.Икра свекольная		50	0	.Овощи свежие (порциями)		60	0	.Горошек зеленый		60	0	.Овощи свежие (порциями)		60	0	.Икра морковная		50	0
.Ши из капусты с картофелем		200	0	.Борщ с капустой и картофелем		200	0	консервированный отварной				.Рассольник ленинградский		200	0	.Суп крестьянский с крупой		200	0
								.Суп картофельный с макаронными изделиями		190	0	.Печень говяжья по-строгановски		80	0	.Котлеты рыбные		70	0
.Котлеты, биточки, шницели		70	0	.Тeftели рыбные		70	0	.Суфле из кур		70	0	.Каша гречневая рассыпчатая		130	0	.Картофель отварной в молоке		130	0
.Рагу из овощей		150	0	.Соус томатный		30	0	.Рис, припущенный с томатом		130	0	.Компот из смородины		180	0	.Хлеб с витаминами и железом		30	0
.Отвар шиповника		180	0	.Картофельное пюре		150	0	.Напиток витаминный		180	0	.Компот из кураги		200	0	.Хлеб пшеничный (порционно)		50	0
.Хлеб пшеничный (порционно)		35	0	.Компот из изюма		180	0	.Хлеб пшеничный (порционно)		20	0	.Хлеб пшеничный (порционно)		50	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		20	0
.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		20	0	.Хлеб пшеничный (порционно)		30	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		20	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		20	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		20	0
				.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		10	0												
ПОЛДНИК			0	ПОЛДНИК			0	ПОЛДНИК			0	ПОЛДНИК			0	ПОЛДНИК			0
.Печенье		50	0	.Булочка молочная		65	0	.Пирожок печеный с морковью		60	0	.Булочка ванильная		60	0	.Пряник заварной		50	0
.Варенец		200	0	.Снежок		200	0	.Ряженка		200	0	.Йогурт		200	0	.Молоко кипяченое		200	0
УЖИН			0	УЖИН			0	УЖИН			0	УЖИН			0	УЖИН			0
.Кукуруза отварная		60	0	.Фрикадельки из говядины паровые		70	0	.Сельдь с луком		50	0	.Рыба, тушеная в томате с овощами		70	0	.Тeftели из говядины паровые		70	0
.Макаронник с субпродуктами		220	0	.Капуста тушеная		130	0	.Гуляш из говядины		70	0	.Суфле из картофеля		150	0	.Соус томатный		30	0
.Кисель плодово - ягодный		200	0	.Чай черный байховый с сахаром		180	0	.Картофель отварной		150	0	.Кисель плодово - ягодный		200	0	.Залеканка капустная		130	0
.Хлеб пшеничный (порционно)		30	0	.Чай черный байховый с сахаром		180	0	.Чай черный байховый с сахаром		180	0	.Фрукты свежие (яблоко)		100	0	.Чай черный байховый с сахаром		180	0
.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		10	0	.Фрукты свежие (апельсин)		100	0	.Хлеб пшеничный (порционно)		50	0	.Хлеб пшеничный (порционно)		20	0	.Хлеб с витаминами и железом		20	0
				.Хлеб пшеничный (порционно)		20	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		20	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		20	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		20	0
				.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		30	0					.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		20	0				
Примерная стоимость дня			0	Примерная стоимость дня			0	Примерная стоимость дня			0	Примерная стоимость дня			0	Примерная стоимость дня			0

Понедельник		Вых.	Цена	Вторник		Вых.	Цена	Среда		Вых.	Цена	Четверг		Вых.	Цена	Пятница		Вых.	Цена
ЗАВТРАК			0	ЗАВТРАК			0	ЗАВТРАК			0	ЗАВТРАК			0	ЗАВТРАК			0
.Каша манная молочная жидкая	200	0	.Запеканка из творога	200	0	.Омлет с зеленым горошком	200	0	.Суп молочный с макаронными изделиями	200	0	.Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200	0	.Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200	0		
.Сыр (порциями)	15	0	.Молоко стуженое	15	0	.Чай с молоком	180	0	.Сыр (порциями)	15	0	.Повидло	10	0	.Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200	0		
.Кофейный напиток с молоком	200	0	.Молоко кипяченое	200	0	.Хлеб пшеничный (порционно)	10	0	.Какао с молоком	200	0	.Кофейный напиток с молоком	200	0	.Хлеб с витаминами и железом (порционно)	10	0		
.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	0	.Хлеб пшеничный (порционно)	10	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0	.Хлеб пшеничный (порционно)	10	0	.Хлеб с витаминами и железом (порционно)	10	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0		
			.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0				.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0				.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0		
10 ЧАСОВ			0	10 ЧАСОВ			0	10 ЧАСОВ			0	10 ЧАСОВ			0	10 ЧАСОВ			0
.Сок фруктовый (овощной) в ассортименте	200	0	.Фрукты свежие (апельсин)	110	0	.Сок фруктовый (овощной) в ассортименте	200	0	.Фрукты свежие (мандарины)	110	0	.Сок фруктовый (овощной) в ассортименте	200	0	.Сок фруктовый (овощной) в ассортименте	200	0		
ОБЕД			0	ОБЕД			0	ОБЕД			0	ОБЕД			0	ОБЕД			0
.Икра свекольная	50	0	.Маринад овощной с томатом	50	0	.Овощи свежие (порциями)	60	0	.Маринад овощной со свеклой	50	0	.Горошек зеленый консервированный отварной	60	0	.Горошек зеленый консервированный отварной	60	0		
.Суп картофельный с бобовыми	200	0	.Суп из овощей по-строгановски	80	0	.Борщ с капустой и картофелем	200	0	.Рассольник домашний	200	0	.Свекольник	200	0	.Свекольник	200	0		
.Гуляш из говядины	70	0	.Печень говяжья	80	0	.Курица в соусе с томатом	70	0	.Рыба, тушеная в томате с овощами	70	0	.Голубцы ленивые	70	0	.Голубцы ленивые	70	0		
.Картофельное пюре	150	0	.Рис припущенный	130	0	.Каша пшеничная рассыпчатая	130	0	.Картофельное пюре	150	0	.Соус молочный к блюдам (1 вариант)	30	0	.Соус молочный к блюдам (1 вариант)	30	0		
.Компот из смеси сухофруктов	180	0	.Напиток витаминный	180	0	.Отвар шиповника	180	0	.Компот из изюма	180	0	.Каша гречневая рассыпчатая	130	0	.Каша гречневая рассыпчатая	130	0		
.Хлеб пшеничный (порционно)	40	0	.Хлеб пшеничный (порционно)	40	0	.Хлеб пшеничный (порционно)	40	0	.Хлеб пшеничный (порционно)	30	0	.Напиток витаминный	180	0	.Напиток витаминный	180	0		
.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0	.Хлеб с витаминами и железом (порционно)	30	0	.Хлеб с витаминами и железом (порционно)	30	0		
ПОЛДНИК			0	ПОЛДНИК			0	ПОЛДНИК			0	ПОЛДНИК			0	ПОЛДНИК			0
.Печенье	50	0	.Сдоба обыкновенная	60	0	.Ватрушка с творогом	60	0	.Пирожок печеный с капустой	60	0	.Пряник заварной	50	0	.Пряник заварной	50	0		
.Варенец	200	0	.Снежок	200	0	.Ряженка	200	0	.Йогурт	200	0	.Молоко кипяченое	200	0	.Молоко кипяченое	200	0		
УЖИН			0	УЖИН			0	УЖИН			0	УЖИН			0	УЖИН			0
.Фрикадельки рыбные	70	0	.Кукуруза отварная	60	0	.Рыбные хлебцы (паровые)	70	0	.Кнели из говядины	70	0	.Тефтели рыбные	70	0	.Тефтели рыбные	70	0		
.Капуста тушеная	130	0	.Тефтели из говядины паровые	70	0	.Картофель, тушеный с луком	150	0	.Капуста тушеная	130	0	.Соус томатный	30	0	.Соус томатный	30	0		
.Чай черный байховый с сахаром	180	0	.Соус томатный	20	0	.Кисель плодово-ягодный	200	0	.Чай черный байховый с сахаром	180	0	.Картофель отварной	130	0	.Картофель отварной	130	0		
.Фрукты свежие (яблоко)	100	0	.Макаронные изделия отварные	135	0	.Фрукты свежие (яблоко)	100	0	.Хлеб пшеничный (порционно)	40	0	.Чай черный байховый с сахаром	180	0	.Чай черный байховый с сахаром	180	0		
.Хлеб пшеничный (порционно)	30	0	.Чай черный байховый с сахаром	180	0	.Хлеб пшеничный (порционно)	20	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	30	0	.Хлеб с витаминами и железом (порционно)	30	0	.Хлеб с витаминами и железом (порционно)	30	0		
.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	0	.Хлеб пшеничный (порционно)	20	0	.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	0							.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	0		
			.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	30	0										.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	0		
Примерная стоимость дня			0	Примерная стоимость дня			0	Примерная стоимость дня			0	Примерная стоимость дня			0	Примерная стоимость дня			0

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша овсяная из "Геркулеса"	130	Запеканка из творога	150	Омлет натуральный 1	150	Каша "Дружба"	150	Омлет с зеленым горошком	150
жидкая		Молоко сгущеное	15	Кофейный напиток с молоком	170	Сыр (порциями)	10	Какао с молоком	170
Сыр (порциями)	20	Молоко кипяченое	180	Хлеб пшеничный (порционно)	20	Чай с молоком	150	Хлеб с витаминами и железом	20
Чай с молоком	180	Хлеб пшеничный (порционно)	10	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	Хлеб пшеничный (порционно)	20	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10
Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10			Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20		
10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ	
-Фрукты свежие (яблоко)	100	Сок фруктовый (овощной) в ассортименте	140	-Фрукты свежие (мандарины)	100	Сок фруктовый (овощной) в ассортименте	140	-Фрукты свежие (апельсин)	100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Икра свекольная	40	Овощи свежие (порциями)	40	Горошек зеленый	40	Овощи свежие (порциями)	40	Икра морковная	40
Щи из капусты с картофелем	165	Борщ с капустой и картофелем	165	консервированный отварной		Рассольник ленинградский	165	Суп крестьянский с крупой	165
Котлеты, биточки, шницели	60	Тефтели рыбные	60	макаронными изделиями	155	Печень говяжья по-строгановски	60	Котлеты рыбные	60
Рагу из овощей	120	Соус томатный	20	Суфле из кур	55	Каша гречневая рассыпчатая	110	Картофель отварной в молоке	110
Отвар шиповника	150	Картофельное пюре	110	Рис, припущенный с томатом	110	Компот из кураги	150	Компот из смородины	150
Хлеб пшеничный (порционно)	25	Компот из изюма	150	Сок фруктовый (овощной) в ассортименте	150	Хлеб пшеничный (порционно)	30	Хлеб с витаминами и железом (порционно)	15
Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	Хлеб пшеничный (порционно)	20	Хлеб пшеничный (порционно)	10	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10
		Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10				
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Печенье	25	Булочка молочная	60	Пирожок печеный с морковью	45	Булочка ванильная	45	Пряник заварной	30
Варенец	180	Снежок	180	Ряженка	180	Йогурт	180	Молоко кипяченое	180
УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН		УЖИН	
Кукуруза отварная	40	Фрикадельки из говядины паровые	60	Сельдь с луком	40	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	Тефтели из говядины паровые	60
Макаронник с субпродуктами	170	Капуста тушеная	120	Гуляш из говядины	60	Суфле из картофеля	120	Соус томатный	15
Кисель плодово - ягодный	150	Чай черный байховый с сахаром	150	Картофель отварной	110	Кисель плодово - ягодный	150	Запеканка капустная	110
Хлеб пшеничный (порционно)	30	-Фрукты свежие (апельсин)	95	Чай с лимоном	180	-Фрукты свежие (яблоко)	95	Чай черный байховый с сахаром	180
Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	Хлеб пшеничный (порционно)	10	Хлеб пшеничный (порционно)	30	Хлеб пшеничный (порционно)	10	Хлеб с витаминами и железом (порционно)	15
		Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20
Примерная стоимость дня	0	Примерная стоимость дня	0	Примерная стоимость дня	0	Примерная стоимость дня	0	Примерная стоимость дня	0

Понедельник		Вых.	Цена	Вторник		Вых.	Цена	Среда		Вых.	Цена	Четверг		Вых.	Цена	Пятница		Вых.	Цена
ЗАВТРАК			0	ЗАВТРАК			0	ЗАВТРАК			0	ЗАВТРАК			0	ЗАВТРАК			0
.Каша манная молочная жидкая	130	0		.Запеканка из творога	150	0		.Омлет с зеленым горошком	150	0		.Суп молочный с макаронными изделиями	130	0		.Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	130	0	
.Яйца вареные	40	0		.Молоко стуженое	15	0		.Чай с молоком	180	0		.Яйца вареные	40	0		.Повидло	10	0	
.Сыр (порциями)	5	0		.Молоко кипяченое	180	0		.Хлеб пшеничный (порционно)	10	0		.Сыр (порциями)	5	0		.Кофейный напиток с молоком	170	0	
.Кофейный напиток с молоком	150	0		.Хлеб пшеничный (порционно)	10	0		.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0		.Какао с молоком	165	0		.Хлеб с витаминами и железом (порционно)	20	0	
.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0		.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0						.Хлеб пшеничный (порционно)	10	0		.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	0	
												.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0					
10 ЧАСОВ			0	10 ЧАСОВ			0	10 ЧАСОВ			0	10 ЧАСОВ			0	10 ЧАСОВ			0
.Сок фруктовый (овощной) в ассортименте	140	0		.Фрукты свежие (апельсин)	100	0		.Сок фруктовый (овощной) в ассортименте	130	0		.Фрукты свежие (мандарины)	110	0		.Фрукты свежие (яблоко)	120	0	
ОБЕД			0	ОБЕД			0	ОБЕД			0	ОБЕД			0	ОБЕД			0
.Икра свекольная	40	0		.Маринад овощной с томатом	40	0		.Овощи свежие (порциями)	40	0		.Маринад овощной со свеклой	40	0		.Горошек зеленый консервированный отварной	40	0	
.Суп картофельный с бобовыми	165	0		.Суп из овощей	165	0		.Борщ с капустой и картофелем	165	0		.Рассольник домашний	165	0		.Свекольник	165	0	
.Гуляш из говядины	60	0		.Печень говяжья по-строгановски	60	0		.Курица в соусе с томатом	60	0		.Рыба, тушеная в томате с овощами	60	0		.Голубцы ленивые	60	0	
.Картофельное пюре	110	0		.Картофель отварной	110	0		.Каша пшеничная рассыпчатая	110	0		.Картофельное пюре	110	0		.Соус томатный	20	0	
.Компот из смеси сухофруктов	150	0		.Рис припущенный	100	0		.Отвар шиповника	150	0		.Компот из изюма	150	0		.Соус молочный к блюдам (1 вариант)	20	0	
.Хлеб пшеничный (порционно)	30	0		.Сок фруктовый (овощной) в ассортименте	150	0		.Хлеб пшеничный (порционно)	20	0		.Хлеб пшеничный (порционно)	25	0		.Каша гречневая рассыпчатая	110	0	
.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	0		.Хлеб пшеничный (порционно)	25	0		.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0		.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0		.Сок фруктовый (овощной) в ассортименте	150	0	
				.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	15	0										.Хлеб с витаминами и железом (порционно)	20	0	
																.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0	
ПОЛДНИК			0	ПОЛДНИК			0	ПОЛДНИК			0	ПОЛДНИК			0	ПОЛДНИК			0
.Печенье	25	0		.Сдоба обыкновенная	45	0		.Ватрушка с творогом	50	0		.Пирожок печеный с капустой	45	0		.Пряник заварной	30	0	
.Варенец	180	0		.Снежок	180	0		.Ряженка	180	0		.Йогурт	180	0		.Молоко кипяченое	180	0	
УЖИН			0	УЖИН			0	УЖИН			0	УЖИН			0	УЖИН			0
.Фрикадельки рыбные	60	0		.Кукуруза отварная	40	0		.Рыбные хлебцы (паровые)	60	0		.Кнели из говядины	60	0		.Тефтели рыбные	60	0	
.Капуста тушеная	120	0		.Тефтели из говядины паровые	60	0		.Картофель, тушеный с луком	120	0		.Капуста тушеная	120	0		.Соус молочный к блюдам (1 вариант)	20	0	
.Чай черный байховый с сахаром	150	0		.Соус томатный	15	0		.Кисель плодово-ягодный	180	0		.Чай черный байховый с сахаром	180	0		.Картофель отварной в молоке	120	0	
.Фрукты свежие (яблоко)	95	0		.Макаронные изделия отварные с овощами	110	0		.Хлеб пшеничный (порционно)	20	0		.Хлеб пшеничный (порционно)	20	0		.Чай с лимоном	180	0	
.Хлеб пшеничный (порционно)	10	0		.Чай черный байховый с сахаром	180	0		.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	0		.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	0		.Хлеб с витаминами и железом (порционно)	10	0	
.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0		.Хлеб пшеничный (порционно)	20	0										.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	0	
				.Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	15	0													
Примерная стоимость дня			0	Примерная стоимость дня			0	Примерная стоимость дня			0	Примерная стоимость дня			0	Примерная стоимость дня			0