Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска

«Детский сад № 4»

Москалец Елена Викторовна

Подписано цифровой подписью: Москалец Елена Викторовна
Дата: 2022.05.31 10:59:28 +06'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад № 4»
_____ Е.В. Москалец
«28» мая 2021 г.

Цикличное меню на 10 дней

Сезон: Весенне-летнее

Категория: Сад (с 3- 7 лет)

Примерное меню блюд (2-х недельное)

Меню на 1 неделю

1 День Понедельник	2 День Вторник	3 День Среда	4 День Четверг	5 День Пятница
Завтрак Каша пшенная молочная 180 /205	**Завтрак** Омлет натуральный 100 /120	Завтрак Каша рисовая молочная 180 /200	**Завтрак** Запеканка из творога 140 /160 Сгущенное молоко 30 \40	**Завтрак** Каша манная молочная 180 /200
Бутерброд с маслом 30/5 40/5	Бутерброд с маслом и сыром 30 /5/10 40/5/15	Бутерброд с джемом 30 /10 / 30/15	Бутерброд с маслом 30 /5 40/5	Бутерброд с маслом с сыром 30/5/10 40/5/15
Кофейный напиток на сгущ. молоке 150 /180	Какао на молоке 150/ 180	Чай с молоком 150/180	Чай сладкий 150\180	Кофейный напиток с молоком 150 /180
Всего в завтрак **365 / 430**	**Всего в Завтрак** **345 /420**	**Всего в Завтрак** **375 /430**	**Всего в Завтрак** **355 / 425**	**Всего в завтрак** **375 /440**
Второй завтрак 10:00 Сок фруктовый 200	**Второй завтрак 10:00** Кисломолочный продукт (йогурт) 150 /180	**Второй завтрак 10:00** Молоко пастеризованное 150 /180	**Второй завтрак 10:00** Сок фруктовый 200	Второй завтрак 10:00 Кефир 150/180
Обед Салат из свежих помидоров 40/ 50	**Обед** Салат луковый 40/60	**Обед** Салат из белокачанной капусты свежего урожая 50 /60	**Обед** Салат из свежего огурца 40 /60	**Обед** Икра кабачковая 30/40
Суп картофельный с бобовыми (горох) 180/ 200	Суп картофельный с клецками 180 /200	Борщ с капустой и картофелем 180 /200	Щи из свежей капусты с картофелем 180 / 200	Суп картофельный с лапшой 180 /200
Жаркое по-домашнему 180 /200	Мясо тушёное с овощами в соусе 180 /200	Гуляш из отварного мяса 50/30 60/40	Биточки рыбные 60 /80	Капуста тушеная 120 /150
		Гречка отварная 100 /120	Сложный гарнир (рис отвар. овощи тушеные) 100 / 120	Куры отварные 60 /80
Кисель из ягод облепихи 150 / 180	Компот из сухофруктов (изюм и курага)+вит.С 150 /180	Кисель из свежих ягод 150 /180	Компот из свежих ягод 150/180	Кисель из свежих ягод 150 /180

Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50
Соль5 /6	Соль2 /5	Соль 2 /5	Соль 4 /5	Соль2 /6
Всего в обед **605 /696**	**Всего в Обед** **592 /685**	**Всего Обед** **592 / 705**	**Всего Обед** **574 / 695**	**Всего Обед** **592 /726**
Упл. полд. вкл блюд уж Пудинг рисовый с творогом 160 /180	**Упл. полд. вкл блюд уж** Винегрет овощной 100 /120	**Упл. полд. вкл блюд уж** Суфле морковно-яблочное 150 /160	**Упл. полд. вкл блюд уж** Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 160/ 200	**Упл. полд. вкл блюд уж** Оладьи из печени, соус молочный 60/30 80/50
Соус молочный сладкий 30 /30	Шницель рыбный натуральный 80 /100	Соус молочный сладкий 30/40		Картофель, запеченный с растительным маслом 120 /140
Чай с молоком 150 /180	Чай сладкий 150 /180	Кисломолочный напиток 150 /180	Чай с лимоном 150 /180	Чай сладкий 150 /180
Хлеб пшеничный 30 /40	Хлеб пшеничный 30 /40	Хлеб пшеничный 30 /40	Хлеб пшеничный 30 /40	Хлеб пшеничный 30 /40
	Пряники 30/50	Булочка домашняя 60 /60	Зефир 25/40	
	Салат из апельсинов (мандарин) 50/50		яблоки 150	
Всего в Упл.полд. блюд уж **430 /490**	**Всего в Упл.полд. вкл блюд уж** **540 /640**	**Всего в Упл.полд. вкл блюд уж** **540 /600**	**Всего в Упл.полд. вкл блюд уж** **515/610**	**Всего в Упл.полд. вкл блюд уж** **540 /640**

Меню на 2 неделю

6 День Понедельник	7 день Вторник	8 день Среда	9 день Четверг	10 день Пятница
Завтрак Каша из “Геркулеса” молочная 180 /200	**Завтрак** Омлет натуральный 100 /120	Завтрак Каша кукурузная молочная 180 /200	**Завтрак** Запеканка из творога с морковью 140 /160 Соус сладкий из кураги 40/40	**Завтрак** Каша ячневая молочная 180 /200
Бутерброд с маслом 30/5 40/5	Бутерброд с маслом сыром 30/ 5 /10 40/5/15	бутерброд с маслом 30/5 40/5	бутерброд с маслом, 30/5 40/5	Бутерброд с сыром 30/10 40 /10
Кофейный напиток с молоком сгущенным 150 /180	Чай 150 /180	Какао на молоке 150 /180	Кофейный напиток с молоком 150 /180	Чай сладкий150 /180
Всего в завтрак **365 /425**	**Всего в Завтрак** **345 /420**	**Всего в Завтрак** **365 /425**	**Всего в Завтрак** **365 /422**	**Всего в завтрак** **370 /430**
Второй завтрак10:00 Сок фруктовый 200	**Второй завтрак 10:00** Молоко пастеризованное 150 /180	**Второй завтрак 10:00** Сок фруктовый 200	**Второй завтрак 10:00** Кисломолочный напиток 150 /180	**Второй завтрак 10:00** Сок фруктовый 200
Обед Салат из белокачанной капусты свежего урожая 50 /60	**Обед** Салат луковый 25 /35	**Обед** Салат из свежих огурцов 40 /60	**Обед** Икра кабачковая 30/40	**Обед** Салат из свежих помидоров 30 /40
Суп с рыбными консервами 180 /200	Суп фасолевый 180 /200	Рассольник 180 /200	Свекольник 180 /200	Щи из свежей капусты с картофелем 180 /200
Макаронные изделия отварные с маслом 100/120	Запеканка картофельная с мясом 180/200	Рыба, запеченная с картофелем 180 /200	Голубцы ленивые 180 /200	Плов с мясом 180 / 200
Котлета мясная 60 /80		Соус молочный 30/30	Соус сметанный с томатом 15/30	
Соус томатный 30 /40				
Напиток из плодов шиповника 150 \180	Компот из свежих ягод 150 /180	Компот из сухофруктов(изюм) + вит.С 150 /180	Кисель из свежих ягод 150 /180	Компот из кураги 150 \180

Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50
Соль2 /6	Соль 4/6	Соль 5/ 5	Соль 4 / 6	Соль5 /5
Всего в обед **612 /736**	**Всего в Обед** **629 /719**	**Всего в обед** **595 /695**	**Всего в обед** **594 /696**	**Всего в обед** **595 /685**
Упл. полд. вкл блюд уж Вареники ленивые с маслом 160 /180	**Упл. полд. вкл блюд уж** Салат из картофеля с солеными огурцами 120/ 140	**Упл. полд. вкл блюд уж** Запеканка из печени с рисом 140 /180	**Упл. полд. вкл блюд уж** Рагу из овощей 160/ 180	**Упл. полд. вкл блюд уж** Рыба запеченная в сметанном соусе 60 \30 80/30
Салат из отварной моркови и припущенных яблок 100/120	Филе птицы отварное 60 /80	Соус молочный 30/40		Картофельное пюре 100 / 140
Кефир 150 / 180	Чай с лимоном 150 /180	Чай сладкий 150 /180	Чай сладкий 150 /180	Чай с лимоном 150 /180
Хлеб пшеничный 30/30	Хлеб пшеничный 40 /40	Хлеб пшеничный 40/40	Хлеб пшеничный 30/30	Хлеб пшеничный 30 /40
пастила 25 /40		Крендель сахарный 60/60	Ватрушка с джемом 60/60	печенье 30/30
	Салат из апельсин (мандарин) 50/50		яблоки 150	
Всего в Упл.полд. блюд уж **465 / 550**	**Всего в Упл.полд. вкл блюд уж** **590 / 660**	**Всего в Упл.полд. блюд уж** **570 / 650**	**Всего в Упл.полд. блюд уж** **550 / 600**	**Всего в упл. Полд. Вкл блюд уж** **550 / 650**