

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №2 «Айчак»
г. Горно-Алтайска»
Н.С. Табакаева
« 2021 г.



Примерное цикличное 10-дневное меню (зима - весна)
для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №2 «Айчак» общеразвивающего вида города Горно-Алтайска»

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша гречневая 200	Каша пшенная 200	Каша овсяная «геркулес» 200	Каша ячневая 200	Суп молочный с вермиш 200
Молоко 180	Чай с лимоном 180	Кофейный напиток 180	Чай с вареньем 180	Чай с молоком
Конфета 20	Хлеб пшен 30	Хлеб пшен 30	Хлеб пшен 30	Хлеб пшен 30
Хлеб пшен 30	Сыр 10	Масло 5	Сыр 10	Сыр 10
2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак
Сок 180	Банан 120	Сок 200	Груша 120	Сок 180
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат «Свеколка» 60	Салат из свежих огурцов и помидор 60	Салат из моркови и яблок 60	Салат из свежих огурцов 60	Салат из свежих помидор 60
Рассольник с говядиной 200	Суп из овощей с курой и сметаной 200	Суп картоф. с клецками и курой 200	Суп с макаронами 200	Суп крестьянский с крупой 200
Жаркое по-домашнему 200	Шницель рыбный 80	Печень по-строгановски 80	Голубцы ленивые 200	Котлета из говядины 80
Компот из сухофруктов 180	Гарнир рисовый 150	Макароны отварные 155	Компот из кураги 200	Пюре картофельное 150
Хлеб пшен 20	Напиток витаминизир. 200	Напиток из яблок 180	Хлеб пшен 20	Соус томатный 50
Хлеб ржаной 50	Хлеб пшен 20 Хлеб ржаной 50	Хлеб пшен 20 Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Напиток из шиповника 200 Хлеб пшен 20 Хлеб ржаной 50
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Булочка 70	Вафли	Пряники 30	Булочка 70	Кукурузные палочки 15
Йогурт 180	Молоко	Чай с молоком 180	Йогурт	Молоко 180
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Суп с рыбными консервами 200	Запеканка творожная со сгущенным молоком 200/30	Суп молочный с крупой 200	Картофель отварной 150	Запеканка из печени 180
Кофейный напиток 180	Кофейный напиток с молоком 200	Какао с молоком 180	Сельдь с луком 50	Кисель 200
Хлеб пшен 30	Хлеб пшен 30	Яйцо отварное 40 Хлеб пшен 30	Чай 180 Хлеб пшен 30	Хлеб пшен 30

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша манная 200	Каша рисовая 200	Каша «Дружба» 200	Каша геркулесовая 200	Каша пшеничная 200
Кофейный напиток с молоком 180	Какао с молоком 180	Чай 180	Кофейный с молоком 180	Чай с молоком 180
Хлеб пшен 30	Хлеб пшен 30	Хлеб пшен 30	Хлеб пшен 30	Хлеб пшен 30
Сыр 10	Масло 5	Сыр 10	Масло 5	Сыр 10
2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак
Груша 120	Сок 180	Банан 120	Сок 180	Яблоко 120
Обед	Обед	Обед	Обед	обед
Салат из белокочанной капусты 60	Огурец свежий 60	Икра кабачковая 60	Салат из огурцов и помидор 60	Помидор свежий 60
Свекольник 200	Суп картоф. с мясными фрикадельками 200	Борщ с мясом 200	Суп из овощей со сметаной 200	Суп гороховый 200
Плов из птицы 200	Суфле из говядины 80	Рыба тушеная с овощами 80	Гуляш из говядины 80	Рагу овощное из птицы 200
Компот из сухофруктов 180	Рагу из овощей 155	Пюре картофельное 150	Макароны отварные 150	Напиток из кураги 200
Хлеб пшен 20	Компот из яблок 200	Напиток из шиповника 180	Компот из сухофруктов 200	Хлеб пшен 20
Хлеб ржаной 50	Хлеб пшен 20 Хлеб ржаной 50	Хлеб пшен 20 Хлеб ржаной 50	Хлеб пшен 20 Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Печенье 30	Булочка 70	Зефир 30	Печенье 30	Мармелад 25
Ряженка 180	Молоко 180	Молоко 180	Йогурт 180	Чай 180
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Запеканка из творога с повидлом 200/20	Рыба, запеченная в омлете 200	Запеканка манная с изюмом 180	Бигус 200	Пудинг из творога со сгущ 200/30
Напиток яблочный 180	Чай 180	Соус молочный 30	Чай 180	Кисель 180
Хлеб пшен 30	Хлеб пшен 30	Кофейный нап с молоком 200 Хлеб пшен 30	Хлеб пшен 30	Хлеб пшен 30