

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ МБДОУ № 143 ЦРР детский сад

1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша манная на молоке 200/3	Каша пшеничная на молоке 200/3	Каша гречневая на молоке с 200/3	Каша геркулесовая на молоке с 200/3	Лазанья молочная 200/3	Каша рисовая на молоке 200/3	Каша пшеничная на молоке 200/3	Каша манная на молоке 200/3	Каша геркулесовая на молоке 200/3	Каша гречневая на молоке 200/3
Батон "Нарезной" 40	Батон "Нарезной" 40	Батон "Нарезной" 40	Батон "Нарезной" 40	Батон "Нарезной" 40	Батон "Нарезной" 40	Батон "Нарезной" 40	Батон "Нарезной" 40	Батон "Нарезной" 40	Батон "Нарезной" 40
Масло сливочное 10	Масло сливочное сыр 16	Масло сливочное 10	Масло сливочное сыр 16	Масло сливочное 10	Масло сливочное 10	Масло сливочное сыр 16	Масло сливочное 10	Масло сливочное 10	Масло сливочное 10
Кофейный напиток на молоке 180	Какао на молоке 180	Кофейный напиток на молоке 180	Какао на молоке 180	Кофейный напиток на молоке 180	Кофейный напиток на молоке 180	Какао на молоке 180	Кофейный напиток на молоке 180	Какао на молоке 180	Кофейный напиток на молоке 180
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Сок 180	Ацидолакт/кефир 180	Сок 150	Ацидолакт/ряженка 180	Груша/яблоко 100	Сок 180	Яблоко/банан/апельсин/манда 100	Сок 100	Кефир/Йогурт 180	Яблоко/Груша 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
	Салат помидор 50	Салат капуста 50	Св. огурец 50	Салат капуста 50	Салат капуста 50	Св. помидор 50	Салат свеклы 60	Св. огурец 50	Салат капуста 50
Щи с мясом со сметаной 250/5	Борщ с мясом со сметаной 250/12	Суп гороховый на м/б 250	Суп карт. с верм. на к/б 250	Рассольник с мясом со смет. 250/10	Суп овощ с фас. на м/б со сметаной 250/10	Суп картофельный на кур. бульоне 250	Суп рыбный из конс. 250	Суп гречневый на м/б. 250	Свекольник с мясом со сметан. 250/10
Гуляш мясной 40/30/150	Печень по-строгановски Гречка 137/150	Жаркое по-дом с мясом 200	Ленивые голубцы с курицей 199	Котлета мясн. Подлив. том. миг. Карт. пюре. 80/30/150	Мясной гуляш Гречка 80/150	Котлета кур. смет. соус. Капуста тушен. 80/30/150	Котлета рыб. смет. соус. Картоф. пюре. 90/30/150	Рагу овощное с мясом 200	Тефтели мясо-крупяные. Сметан. соус. 70/30
Компот из шиповника 180	Компот из фруктов 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из шиповника 180	Компот из св. груш/яблок 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из св. фруктов 180	Компот из шиповника 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из яблок/груш 180
Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50
Уплотненный	Уплотненный	Уплотненный	Уплотненный	Уплотненный	Уплотненный	Уплотненный	Уплотненный	Уплотненный	Уплотненный
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Омлет 105	Запеканка творожно-рисовая 135	Биточки рыб. в том-смет. соус 70/30	Запек. творожно-морковная с варен. 165	Салат из свеклы с черносливом 50	Омлет 105	Пудинг творожно-рисовый 130	Гуляш из курицы рис 75/150	Сырники со сметаной 150	Макароны с сыром 200
Салат из морков с кур 50	Салат из св. кабачков 30	Икра кабачковая 60	Молоко 180	Котлета рыбная 80	Салат из моркови 50	Чай с молоком 180/9	Кисель фруктовый 180	Чай с сахар. лимон 180/8	
Кисель фруктовый 180	Чай с сахаром лимон 180/8	Чай с сах. лим. 180/8	Булочка домашняя 70	Чай с сахар. лимон 180/8	Кисель фруктовый 180	Чай с сах. лимоном 180/8	Пирожок с повидлом 80	Батон "Нарезной" 40	Вафли/Пряник 25
Батон "Нарезной" 40	Пастила/сахар 25	Батон "Нарезной" 40	Батон "Нарезной" 40	Батон "Нарезной" 40	Батон "Нарезной" 40	Пряник/мармелад/сушки 25			
ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ
1391,8	1859,34	1346,8	1481,9	1364,78	1617,3	1725,19	1762,15	1571,35	1496,21
Белки: 49,24	Белки: 29,99	Белки: 67,91	Белки: 58,21	Белки: 52,74	Белки: 54,45	Белки: 65,66	Белки: 59,79	Белки: 59,15	Белки: 61,79
Жиры: 74,24	Жиры: 72,03	Жиры: 48,67	Жиры: 55,55	Жиры: 47,75	Жиры: 60,81	Жиры: 61,88	Жиры: 58,82	Жиры: 57,06	Жиры: 60,26
Углеводы: 144	Углеводы: 202	Углеводы: 178,86	Углеводы: 203,03	Углеводы: 208,34	Углеводы: 213,37	Углеводы: 228,8	Углеводы: 239,49	Углеводы: 209,71	Углеводы: 198,3

Ясли 1-2 неделя 3-4 неделя



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ МБДОУ № 143 ЦРР детский сад

1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша манная на молоке 180/3	Каша пшеничная на молоке 180/3	Каша гречневая на молоке с 180/3	Каша геркулесовая на молоке с 180/3	Лапша молочная 180/3	Каша рисовая на молоке 180/3	Каша пшеничная на молоке 180/3	Каша манная на молоке 180/3	Каша геркулесовая на молоке 180/3	Каша гречневая на молоке 180/3
Батон "Нарезной" 30	Батон "Нарезной" 30	Батон "Нарезной" 30	Батон "Нарезной" 30	Батон "Нарезной" 30	Батон "Нарезной" 30	Батон "Нарезной" 30	Батон "Нарезной" 30	Батон "Нарезной" 30	Батон "Нарезной" 30
Масло сливочное 7	Масло сливочное сыр 7	Масло сливочное 7	Масло сливочное сыр 7	Масло сливочное 7	Масло сливочное 7	Масло сливочное сыр 7	Масло сливочное 7	Масло сливочное 7	Масло сливочное 7
Кофейный напиток на молоке 180	Какао на молоке 180	Кофейный напиток на молоке 180	Какао на молоке 180	Кофейный напиток на молоке 180	Кофейный напиток на молоке 180	Какао на молоке 180	Кофейный напиток на молоке 180	Какао на молоке 180	Кофейный напиток на молоке 180
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Сок 150	Ацидолакт/кофеин 180	Сок 150	Ацидолакт/яблоко 180	Яблоко/груша 95	Сок 150	Яблоко/банан/апельсин/мандарин 95	Сок 150	Кефир/Йогурт 180	Яблоко/Груша 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат помидор 30	Салат капуста 30	Св. огурец 30	Салат капуста 30	Салат капуста 30	Салат капуста 30	Св. помидор 30	Салат свеклы 40	Св. огурец 30	Салат капуста 30
Ци с мясом со сметаной 200/6	Борщ с мясом со сметаной 200/6	Суп гороховый на м/б 200	Суп карт с верм. на куб 200	Рассольник с мясом со смет. 200/6	Суп овин с фас. на м/б со сметаной 200/6	Суп картофельный на кур бульоне 200	Суп рыбный из конс. 200	Суп гречневый на м/б. 200	Свекольник с мясом со сметан. 200/6
Гуляш мясной 60/11	Печень по-строгановски 74/1	Жаркое по-дом с мясом 160	Ленивые голубцы с курицей 155	Котлета мясн. Подлитома т. Карт. пюре. 60/1	Мясной гуляш. Гречка 60/11	Котлета кур. смет. соус 60/1	Котлета рыб. смет. соус 75/1	Рагу овощное с мясом 167	Тефтели мяско-крупяные. Сметан. соус. 60/15
Компот из шиповника 180	Компот из св. фруктов 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из шиповника 180	Компот из груш/яблок 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из св. фруктов 180	Компот из шиповника 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из яблок/груш 180
Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Омлет 65	Запеканка творожн. рисовая 110	Биточки рыб. в том. смет. соус 75/1	Запек. творожн. с морковкой с варен. 97	Салат из свек с черносливом 30	Омлет 65	Пудинг творожн. рисов 65	Гуляш из курицы 60	Сырники со сметаной 65	Макарона с сыром. 150
Салат из морков с кур 30	с киселем 30	Икра кабачковая 45	Молоко 180	Котлета рыбная 70	зеленая горошек/кукуруза 30	Салат из моркови. 30	Рис отварной 110	Кисель фруктовый 150	Чай с сахар 180
Кисель фруктовый 180	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Булочка домашняя 50	Чай с сахаром 180	Батон "Нарезной" 30	Чай с сахаром 180	Чай с молоком 150	Батон "Нарезной" 30	Вафли/Пряник 25
Батон "Нарезной" 30	Зефир /пастила/сухар 25	Батон "Нарезной" 30	Батон "Нарезной" 30	Батон "Нарезной" 30	Батон "Нарезной" 30	Пряник/мармелад 25	Пирожок с повидлом 70	Батон "Нарезной" 30	Вафли/Пряник 25
ККАЛ 1231,39	ККАЛ 1479,29	ККАЛ 1258,44	ККАЛ 1247,27	ККАЛ 1148,81	ККАЛ 1261,33	ККАЛ 1284,49	ККАЛ 1481,98	ККАЛ 1286,35	ККАЛ 1359,14
Белки: 38,97	Белки: 59,5	Белки: 59,4	Белки: 47,18	Белки: 44,61	Белки: 42,94	Белки: 44,02	Белки: 48,45	Белки: 41,33	Белки: 64,69
Жиры: 50,98	Жиры: 47,54	Жиры: 42,61	Жиры: 46,51	Жиры: 38,75	Жиры: 48,11	Жиры: 47,28	Жиры: 48,32	Жиры: 48,39	Жиры: 54,48
Углеводы: 156,61	Углеводы: 196,03	Углеводы: 178,01	Углеводы: 162,47	Углеводы: 182,77	Углеводы: 186,19	Углеводы: 173,82	Углеводы: 199,76	Углеводы: 169,72	Углеводы: 182,78