

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №38 с.Средняя Камышла»

О.С.Тарасова
Пр.№40 от 31.08.2023г

Примерное цикличное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ «Детский сад №38 с.Средняя Камышла Нурлатского муниципального района Республики Татарстан» с сентября 2023г по февраль 2024г

Пронумеровано,
прошнуровано.
Скреплено печатью

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 220	КАША «ДРУЖБА» 230	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 220	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 120/	25КАША ПШЕН НАЯ МОЛОЧНАЯ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200/14
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 14	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8 СЫР ПОРЦИЯМИ 14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 14					СЫР (ПОРЦИЯМИ) 14		
II Завтрак									
ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛАКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ 60	САЛАТ «СТЕПНОЙ» ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ «СВЕКОЛКА» 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	САЛАТ «СВЕКОЛКА» 60
СУП ПШЕННЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ 250	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ 250	БОРЩ НА М/КБУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 230/14	РАССОЛЬНИК М.К. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 230	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М. К. БУЛЬОНЕ 250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПО НА М/К БУЛЬОНЕ 250
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80/30	ПЛОВ ИЗ ГВЯДИНЫ 150	ГРЕЧКА ПО- КУПЧЕСКИ С ГОВЯДИНОЙ 180	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 50/25	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	ОВОЩНОЕ РАГУ 230	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 80	ГОЛУБЦ ЛЕНИВЫЕ 200	КАТЛЕТА РУБЛЯНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 130	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180			КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180
Полдник									
КАША ОВСЯНАЯ,МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200/	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ 40	ВЫПЕЧКА «ТРЕУГОЛЬНИК» 100	КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 125/25	КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА 100	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ 100	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ 200
КЕФИР 180»	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 18	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КЕФИР 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕФИР 180	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КЕФИР 180	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ 75	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180
ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 30	ПРЯНИКИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 30	ПРЯНИКИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ВАФЛИ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50								ПЕЧЕНЬЕ 30	
1757,6	2075,14	2079,9	1833,5	1744,24	1964,9	1788,5	1919,44	1868,34	1852,04