

**Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска
«Детский сад № 4»**

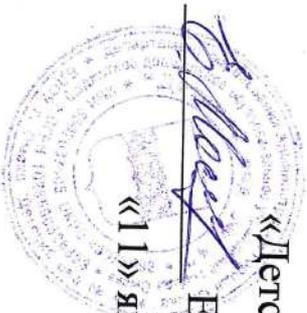
УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий БДОУ г. Омска

«Детский сад № 4»

Е.В. Москалец

«11» января 2021 г.



Циклическое меню на 10 дней

Сезон: Осенне-зимнее

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 рисовая молочная 180 /200/5	Завтрак Омлет натуральный 100 /120 Икра кабачковая 50 /60		Завтрак Каша пшеничная молочная 180 /200/5		Завтрак Запеканка из творога с изюмом 140 /160 Стушенное молоко 30 /40		Завтрак Каша манная молочная 180 /200/5	
	бутерброд с маслом 30/5 40/5								
	Кофейный напиток на ступл. 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 / 432	Всего в завтрак 350 /425		Всего в завтрак 375 /435	Всего в завтрак 345 / 412	Всего в завтрак 375 /442		Всего в завтрак 375 /442	
	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 Сок фруктовый 200		Второй завтрак 10:00 Кефир 150/180	
	Обед Салат „Свеколка“, 50/ 60	Обед Салат из капусты и моркови 40/50		Обед Салат из зеленого горошка консервированного 40 /50	Обед Салат луковый 40 /60	Обед Салат из моркови 40 /60		Обед Салат из моркови 40 /60	
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 180/ 200	Суп картофельный с клетками 180 /200		Борщ с капустой и картофелем 180 /200	Щи из свежей капусты с картофелем 180 / 200	Щи из свежей капусты с картофелем 180 / 200		Свекольник 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	Биточки рыбные 60 /80		Капуста тушеная 120 /150	
				Гречка отварная 100 /120	Сложный гарнир (рис отвар. овощи тушеные) 100 / 120	Сложный гарнир (рис отвар. овощи тушеные) 100 / 120		Курь отварные 60 /80	
	Кисель изobleпихи 150 / 180	Компот из сухофруктов (курага)+вит.С 150 /180		Кисель из свежих ягод 150 /180	Компот из свежих ягод 150/180	Компот из свежих ягод 150/180		Кисель из клюквы 150 /180	

Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50
Соль 5/ 6	Соль 2/ 5	Соль 2/ 5	Соль 4/ 5	Соль 2/ 6	
Всего в обед 605 /696	Всего в Обед 582 /685	Всего Обед 592 / 705	Всего Обед 574 / 695	Всего Обед 592 /726	
Упл. полд. вкл блгод уж	Упл. полд. вкл блгод уж	Упл. полд. вкл блгод уж	Упл. полд. вкл блгод уж	Упл. полд. вкл блгод уж	Упл. полд. вкл блгод уж
Лапшевник с творогом 160 /180	Винегрет овощной 100 /120	Суфле морковно-яблочное 150 /160	Запеканка овощная 160/ 200	Оладьи из пшена, соус молочный 80/50 60/30	Картофель, запеченный с растительным маслом 120 /140
Соус молочный сладкий 30 /30	Шницель рыбный натуральный 80 /100	Соус молочный сладкий 30/40			
Чай с молоком 150 /180	Чай сладкий 150 /180	Кисломолочный напиток (ацидофилин) 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	Хлеб пшеничный 30 /40
Булочка «СЛОБНАЯ» 60/60	Пряники 30/50	Булочка домашняя 60 /60	Зефир 30		
	Фрукты 150	Фрукты 120	фрукты 150	фрукты 150	
Всего в Упл.полд. блгод уж 580 /640	Всего в Упл.полд. вкл блгод уж 540 /640	Всего в Упл.полд. вкл блгод уж 540 /600	Всего в Упл.полд. вкл блгод уж 490/600	Всего в Упл.полд. вкл блгод уж 520 /600	

Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50	Хлеб урожайный 40/ 50
Соль 2 / 6	Соль 4	Соль 5 / 5	Соль 4 / 6	Соль 5 / 5
Всего в обед 612 / 736	Всего в Обед 604 / 694	Всего в обед 595 / 695	Всего в обед 594 / 696	Всего в обед 605 / 715
Упл. подл. вкл блюд уж	Упл. подл. вкл блюд уж	Упл. подл. вкл блюд уж	Упл. подл. вкл блюд уж	Упл. подл. вкл блюд уж
Вареники ленивые с маслом 160 / 180	Салат из картофеля с соевыми отрупами 120 / 140	Запеканка из пчени с рисом 140 / 180	Рагу из овощей 160 / 180	Рыба запеченная в сметанном соусе 60 \ 30 80 / 30
Салат из моркови и яблок 100 / 120	Филе птицы (отварное) 60 / 80	Соус сметанный 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	Хлеб пшеничный 40 / 40	Хлеб пшеничный 40 / 40	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30 / 40
пастила 25 / 40	Булочка «Веснушка» 70 / 70	Крендель сахарный 60 / 60	Вагрушка с джемом 60 / 60	Печенье 30 / 30
	Фрукты 150	фрукты 150	фрукты 150	фрукты 150
Всего в Упл.подл. блюд уж 470 / 560	Всего в Упл.подл. вкл блюд уж 440 / 510	Всего в Упл.подл. блюд уж 560 / 640	Всего в Упл.подл. блюд уж 550 / 600	Всего в упл. Подл. Вкл блюд уж 540 / 650