

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 48»

УТВЕРЖДАЮ:

Э.В. Колобродова

2023 г.



Примерное цикличное десятидневное (весеннее) меню

1 НЕДЕЛЯ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК				
1. Каша гречневая рассыпчатая с сахаром 2. Печенье, сливочное масло 3. Чай с сахаром	1. Каша пшеничная молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло, сыр 3. Кофейный напиток	1. Суп вермишелевый молочный 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Какао	1. Каша дружба молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло, сыр 3. Кофейный напиток	1. Каша из овсяных хлопьев молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Какао
II ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	Фрукт	Сок фрукт	Фрукт	Сок фруктовый
ОБЕД				
1. Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б 2. Суфле рыбное 3. Картофель отварной 4. Салат из квашеной капусты 5. Хлеб ржаной 6. Напиток из шиповника	1. Суп харчо на к/б со сметаной 2. Солянка из свинины 3. Хлеб ржаной 4. Компот из ягод	1. Суп гороховый на к/б с гренками 2. Жаркое из сердца 3. Салат из соленого огурца и зеленого горошка 4. Хлеб ржаной 5. Компот фруктовый	1. Щи на к/б со сметаной 2. Гуляш из отварной говядины 3. Перловка отварная 4. Солёный огурец 5. Хлеб ржаной 6. Компот яблочный	1. Свекольник на к/б со сметаной 2. Рыба, запеченная в омлете 3. Картофель отварной 4. Салат из квашеной капусты 5. Хлеб ржаной 6. Напиток из шиповника
ПОЛДНИК				
1. Кефир с сахарным сиропом 2. Сырники из творога запеченного	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Коржик молочный	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Торт творожный	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Ватрушка с повидлом	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Вареники ленивые
УЖИН				
1. Каша манная молочная 2. Хлеб пшеничный 3. Какао	1. Омлет 2. Салат из консервированной кукурузы 3. Хлеб пшеничный 4. Кисель ягодный	1. Рагу из овощей 2. хлеб пшеничный 3. Чай с сахаром	1. Макароны запечен с яйцом 2. Хлеб пшеничный 3. Лимонник	1. Пудинг рисовый 2. Кисель ягодный

2 НЕДЕЛЯ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК				
1. Макароны с сыром 2. Печенье, сливочное масло 3. Чай с сахаром	1. Каша рисовая молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток	1. Каша манная молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Какао	1. Каша из овсяных хлопьев молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток	1. Каша «Дружба» молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло, сыр 3. Какао
II ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый
ОБЕД				
1. Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной 2. Рыба, запеченная с яйцом 3. Картофель отварной 4. Салат из квашеной капусты 5. Хлеб ржаной 6. Напиток из шиповника	1. Борщ на к/б со сметаной 2. Сердце в соусе 3. Гречка отварная 4. Салат из соленого огурца 5. Хлеб ржаной 6. Компот фруктовый	1. Суп рассольник на к/б 2. Зраза из говядины 3. Капуста тушеная 4. Хлеб ржаной 5. Компот из ягод	1. Щи на к/б со сметаной 2. Шницель рыбный натуральный 3. Картофель отварной 4. Солёный огурец 5. Хлеб ржаной 6. Напиток из шиповника	1. Суп фасолевый к/б со сметаной 2. Биточки мясные 3. Макароны отварные 4. Хлеб ржаной 5. Лимонник
ПОЛДНИК				
1. Кефир с сахарным сиропом 2. Запеканка творожная с морковью	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Рогалик с мармеладом	1. Чай с сахаром 2. Гренка с сыром	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Ватрушка королевская	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Кукурузные палочки
УЖИН				
1. Каша из овсяных хлопьев молочная 2. Хлеб пшеничный 3. Какао	1. Запеканка пшеничная 4. Кисель ягодный	1. Макаронник 2. Кефир с сахарным сиропом	1. Яйцо вареное 2. Салат из кукурузы 3. Хлеб пшеничный 4. Вафля 5. Компот ягодный	1. Пудинг овощной 2. Хлеб пшеничный 3. Чай с сахаром

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 48»
 Э.В. Колобродова
 « 01 » _____ 2023г.



Примерное цикличное десятидневное (зимнее) меню

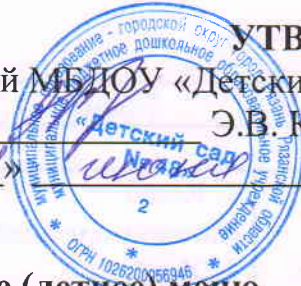
1 НЕДЕЛЯ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК				
1.Каша гречневая рассыпчатая с сахаром 2. Печенье, сливочное масло 3.Чай с лимоном	1. Каша пшеничная молочная 2.Хлеб пшеничный, сливочное масло 3.Кофейный напиток	1.Каша рисовая молочная 2.Хлеб пшеничный, сливочное масло, 3.Какао	1. Каша из овсяных хлопьевмолочная 2.Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток	1.Суп вермишелевыймолочный 2.Хлеб пшеничный, сливочное масло сыр 3.Какао
II ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый
ОБЕД				
1. Супе макаронными изделиями и картофелем на к/б 2. Рыба, запеченная с яйцом 3.Картофель отварной 4.Салат из квашеной капусты 5. Хлеб ржаной 6. Напиток из шиповника	1.Свекольник на к/б со сметаной 2. Сердце в соусе 3.Макароны отварные 4.Салат из соленого огурца и зеленого горошка 5. Хлеб ржаной 6.Компот яблочный	1.Суп гороховый на к/б с гренками 2. Котлета мясная 3.Капуста тушеная 4.Хлеб ржаной 5.Компот фруктовый	1. Щи на к/б со сметаной 2. Рыба, тушеная в томате с овощами 3.Картофель отварной 4.Соле огурец 5. Хлеб ржаной 6.Напиток из шиповника	1. Суп картофельный с клецками на м/б со сметаной 2. Бефстроганов из отварной говядины 3.Каша перловки рассыпчатая 4.Салат из квашеной капусты 5.Хлеб ржаной 6.Компот ягодный
ПОЛДНИК				
1.Кефир с сахарным сиропом 2.Полоска песочная	1.Кефир с сахарным сиропом 2.Ватрушка с повидлом	1.Кефир с сахарным сиропом 2.Запеканка из творога	1.Кефир с сахарным сиропом 2. Вафля	1.Кефир с сахарным сиропом 2.Торт творожный
УЖИН				
1.Каша манная молочная 2.Хлеб пшеничный 3.Какао	1.Рис с овощами 2.Салат витаминный 3.Хлеб пшеничный 4.Кисель ягодный	1.Макароны с сыром 2.Салат из моркови 3.Хлеб пшеничный 4.Чай с сахаром	1.Омлет 2.Салат из кукурузы 3.Хлеб пшеничный 4.Лимонник	1.Рагу из овощей с кашей 2.Хлеб пшеничный 3.Кисель ягодный

2 НЕДЕЛЯ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК				
1. Макароны отварные с сыром 2. Печенье, сливочное масло 3. Чай с лимоном	1. Каша «Дружба» молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток	1. Каша рисовая молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло, сыр 3. Какао	1. Каша манная молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток	1. Каша из овсяных хлопьев молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Какао
II ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый
ОБЕД				
1. Щи на к/б со сметаной 2. Рыба, запеченная в омлете 3. Картофель отварной 4. Салат из соленого огурца с луком 4. Хлеб ржаной 5. Компот ягодный	1. Борщ на к/б со сметаной 2. Гуляш из отварной говядины 3. Гречневая каша рассыпчатая 4. Салат из квашеной капусты 5. Хлеб ржаной 6. Компот яблочный	1. Рассольник на к/б со сметаной 2. Жаркое из сердца 3. Салат из зеленого горошка и соленого огурца 5. Хлеб ржаной 6. Напиток из шиповника	1. Суп фасолевый на к/б со сметаной 2. Плов с говядиной 3. Соленый огурец 4. Хлеб ржаной 5. Компот ягодный	1. Суп «Харчо» на к/б со сметаной 2. Котлета рыбная 3. Картофель отварной 4. Салат из квашеной капусты 5. Хлеб ржаной 6. Напиток из шиповника
ПОЛДНИК				
1. Кефир с сахарным сиропом 2. Коржик молочный	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Сырники	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Булочка с мармеладом	1. Чай с сахаром 2. Гренка с сыром	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Манник
УЖИН				
1. Каша пшенная молочная 2. Хлеб пшеничный 3. Какао	1. Яйцо вареное 2. Салат из капусты с яблоком 3. Хлеб пшеничный 4. Кукурузные палочки 5. Компот из ягод	1. Овощное рагу 2. Хлеб пшеничный 3. Кисель ягодный	1. Макароны, запеченные с яйцом 2. Хлеб пшеничный 3. Кефир с сахарным сиропом	1. Винегрет 2. Сельдь с луком 3. Хлеб пшеничный 4. Чай с сахаром

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 48»
 Э.В. Колобродова
 « 01 » _____ 2023г.



Примерное циклическое десятидневное (летнее) меню

1 НЕДЕЛЯ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК				
1.Макаронны отварные с сыром 2. Печенье, сливочное масло 3.Чай с сахаром	1. Каша пшениная молочная 2.Хлеб пшеничный, сливочное масло сыр 3.Кофейный напиток	1.Каша дружба молочная 2.Хлеб пшеничный, сливочное масло, 3.Какао с молоком	1.Суп молочный с макаронными изделиями 2.Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток	1.Каша манная молочная 2.Хлеб пшеничный, сливочное масло, сыр 3.Какао
II ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый
ОБЕД				
1. Суп картофельный с клецками 2. Плов из отварной курицы 3.Салат из свежих помидоров 4.Хлеб ржаной. 5.Компот из яблок и ягод	1.Суп гороховый на к\б с гренками 2.Котлета рыбная 3.Картофель отварной с маслом 4. Салат из свежих огурцов с луком 5.Хлеб ржаной 6.Компот из ягод	1.Щи из свежей капусты 2.Сердце в соусе 3.Каша гречневая рассыпчатая 4.Салат из свежих помидоров и свежих огурцов 5.Хлеб ржаной 6.Напиток из шиповника	1. Суп крестьянский на к\б с крупой 2.Рыба, тушенная в сметанном соусе 3.Картофель отварной 4.Салат из капусты 5. Хлеб ржаной 6.Компот из апельсинов с яблоками	1.Суп харчо на к\б 2.Шницель 3.Макаронны отварные 4. Салат из свежих помидоров с перцем 5. Хлеб ржаной 6.Компот из ягод
ПОЛДНИК				
1.Запеканка из творога 2.Кефир с сахарным сиропом	1.Вафля 2.Кефир с сахарным сиропом	1.Рогалик с мармеладом 2.Кефир с сахарным сиропом	1.Кукур палочки 2.Кефир с сахарным сиропом	1.Сырники из творога 2. Кефир с сахарным сиропом
УЖИН				
1.Каша из овсяных хлопьев молочная 2.Хлеб пшеничный 3.Кофейный напиток	1Пудинг овощной 2.Помидор свежий 3.Хлеб пшеничный 4.Кисель из варенья	1.Омлет натуральный 2. Салат из моркови 3.Хлеб пшеничный 4.Компот из яблок	1.Рис с овощами 2.Помидор свежий 3.Хлеб пшеничный 4.Чай с сахаром	1.Рагу из овощей с кабачками 2.Хлеб пшеничный 3.Кисель из варенья

2 НЕДЕЛЯ

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК				
1. Каша гречневая рассыпчатая с сахаром 2. Печенье, сливочное масло 3. Чай с сахаром	1. Каша маннаямолочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло, сыр 3. Кофейный напиток	1. Каша рисоваямолочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Какао с молоком	1. Каша гречневаямолочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток	1. Суп молочный с макаронными изделиями 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло сыр 3. Какао с молоком
II ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый
ОБЕД				
1. Суп с макаронными изделиями и картофелем 2. Рагу из птицы 3. Салат из помидоров 4. Хлеб ржаной 5. Компот из ягод	1. Щи из свежей капусты 2. Рыба с овощами 3. Перловка отварная 4. Салат из свежих помидоров и огурцов 5. Хлеб ржаной 6. Напиток из шиповника	1. Суп фасолевый с гренками 2. Жаркое из сердца 3. Салат из свежих огурцов с луком 4. Хлеб ржаной 5. Компот из яблок с лимоном	1. Суп картофельный 2. Кабачки, фаршированные мясом и рисом 3. Салат витаминный 4. Хлеб ржаной 5. Компот из яблок и ягод	1. Суп овощной 2. Рыба, запеченная в омлете 3. Картофель отварной 4. Салат из свежих помидоров 5. Хлеб ржаной 6. Компот из апельсинов с яблоком
ПОЛДНИК				
1. Запеканка рисовая с творогом 2. Кефир с сахарным сиропом	1. Мармелад 2. Кефир с сахарным сиропом	1. Вареники ленивые 2. Кефир с сахарным сиропом	1. Кук палочки 2. Кефир с сахарным сиропом	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Ватрушка с повидлом
УЖИН				
1. Каша пшеничная молочная 2. Хлеб пшеничный 3. Молоко	1. Макароны, запеченные с яйцом 2. Салат из моркови 3. Хлеб пшеничный 4. Компот из ягод	1. Рагу из овощей с кашей 2. Хлеб пшеничный 3. Чай с сахаром	1. Пудинг манный 2. Кисель из варенья	1. Яйцо вареное 2. Салат из капусты с яблоком 2. Хлеб пшеничный 4. Чай с сахаром

УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МБДОУ «Детский сад № 48»
 О.В. Колобродова
 2023г.



Примерное циклическое десятидневное (осеннее) меню

1 НЕДЕЛЯ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК				
1. Каша гречневая рассыпчатая с сахаром 2. Печенье, сливочное масло 3. Чай с лимоном	1. Каша рисовая молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток с молоком	1. Каша пшеничная молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло, 3. Какао с молоком	1. Суп молочный с макаронными изделиями 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло, сыр 3. Кофейный напиток с молоком	1. Каша из овсяных хлопьев молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Какао с молоком
II ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый
ОБЕД				
1. Суп с макаронными изделиями на к/б 2. Котлета из птицы 3. Капуста тушеная 4. Хлеб ржаной 5. Компот из яблок и с-м ягод	1. Борщ на к/б со сметаной 2. рыба, в томате с овощами 3. картофель отварной 4. Салат 5. Хлеб ржаной 6. Компот ягодный	1. Суп фасолевый на к/б с гренками 2. Сердце в соусе 3. Гречка отварная рассыпчатая с маслом 4. Салат 5. Хлеб ржаной 6. Лимонник	1. Рассольник на к/б со сметаной 2. Рыба, запеченная с яйцом 3. Картофель отварной 4. Соленый огурец 5. Хлеб ржаной 5. Напиток из шиповника	1. Суп овощной на к/б 2. Суфле мясное 3. Макароны отварные 4. Салат 5. Хлеб ржаной 6. Компот из яблок
ПОЛДНИК				
1. Кефир 2. Запеканка из творога	1. Чай с сахаром 2. Гренка с сыром	1. Кефир 2. Кукурузные палочки	1. Кефир 2. Сырники творожные	1. Кефир 2. Ватрушка с повидлом
УЖИН				
1. Каша манная молочная 2. Хлеб пшеничный 3. Молоко	1. Макароны с яйцом 2. Салат 3. Хлеб пшеничный 4. Кефир	1. Омлет 2. Салат 3. Хлеб пшеничный 4. Кисель ягодный	1. Овощное рагу 2. Хлеб пшеничный 3. Кисель	1. Винегрет 2. Сельдь 2. Хлеб пшеничный 3. Чай сладкий

2 НЕДЕЛЯ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК				
1. Макароны отварные с сыром 2. Печенье, сливочное масло 3. Чай с сахаром	1. Каша «Дружба»молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток с молоком	1. Каша манная молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло, сыр 3. Какао с молоком	1. Каша гречневаямолочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток с молоком	1.Каша из овсяных хлопьев молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Какао с молоком
II ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый
ОБЕД				
1.Щина к/б со сметаной 2.Плов из птицы 3. Салат 4. Хлеб ржаной 5. Компот из яблок	1.Свекольник на к/б со сметаной 2. Жаркое из сердца 3. Салат 4. Хлеб ржаной 5.Компот фруктовый	1.Суп гороховый на к/б с гренками 2. Гуляш 3.Гречневая каша рассыпч 4.Салат 5.Хлеб ржаной 6.Напиток из шиповника	1. Суп крестьянский на к/б со сметаной 2. Суфле рыбное 3. Картофель отварной 4. Салат 5. Хлеб ржаной 6.Кисель ягодный	1. Суп картофельныйс клецками/б со сметаной 2.Ленивые голубцы 3.Салат 4.Хлеб ржаной 5.Компот фруктовый
ПОЛДНИК				
1.Кефир 2.Пудинг из творога	1.Кефир 2.Кукурузные палочки	1.Кефир 2.Булочка с мармеладом	1.Чай с сахаром 2. Вафля	1.Кисель 2.Ватрушка королевская
УЖИН				
1.Каша пшеничнамолочная 2.Хлеб пшеничный 3.Молоко	1.Омлет с сыром 2.Салат 3.Хлеб пшеничный 4.Компот ягодный	1.Макароны отварные с овощами 2.Хлеб пшеничный 3.Компот яблочный	1.Манник со сгущенным молоком 2.Кефир	1.Яйцо вареное 2. Салат 3.Хлеб пшеничный 4.Кефир