

**Примерное 10-дневное циклическое меню
БДОУ г. Омска «Детский сад № 56 комбинированного вида»**

ВДОЗ 1. Омска «детский сад № 50 коминтерновского вида»				
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Каша кукурузная.....150/160 Кофейный напиток с молоком160/190 Бутерброд с сыром....40/50	Завтрак Омлет натуральный.....150/160 Чай с сахаром.....170/190 Бутерброд с маслом.....50/60 Кукуруза30/30	Завтрак Каша пшеничная.....150/160 Чай с молоком.....160/190 Бутерброд с сыром...40/50	Завтрак Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/160 Какао с молоком.....160/190 Бутерброд с маслом.....40/50	Завтрак Каша манная 150/160 Кофейный напиток160/190 Бутерброд с сыром....40/50
2-й завтрак Яблоко200/200	2 -й завтрак Сок200/200	2-й завтрак Яблоко200/200	2-й завтрак Сок200/200	2-й завтрак Груша200/200
Обед Суп картофельный с пшенной крупой и с мясом... 140/180 Печень по строгановски..60/80 Пюре100/110 Сол.угурец 30/30 Компот из черн.смор. 150/180 Хлеб урожайный.....40/50	Обед Рассольник с мясом....140/180 Макароны отварные ...100/100 Котлета здоровье.....80/90 Напиток из шиповника150/180 Хлеб урожайный.....40/50 Салат морковь с лимоном.....30/30 Соус томатный.....15/30	Обед Борщ с картофелем со сметаной и мясом... 150/200 Ленивые голубцы...100/120 Компот из с/ф.....150/200 Свекла с черносливом.....50/50 Хлеб урожайный.....40/50	Обед Свекольник с мясом...150/200 Биточки рыбные.....60/80 Рис отварной.....100/140 Соус томатный.....15/30 Кисель из клюквы 150/190 Хлеб урожайный...40/50 Винегрет30/30	Обед Щи с ква. капустой с мясом.....150/180 Гуляш.....60/80 Гречка отварная....100/110 Компот из чернослива и изюма.....150/195 Хлеб урожайный.....40/50 Огурец солен с луком.30/30
Полдник Молоко150/200 Крендель сахарный....60/60	Полдник Чай с молоком.....150/200 Печенье50/50	Полдник Ряженка150/200 Ватрушка с повидлом..55/75	Полдник Чай с сахаром150/200 Зефир.....50/50	Полдник Йогурт питьевой150/200 Булочка60/60
Ужин Овощное рагу170/200 Чай с лимоном.....200/200 Хлеб пшеничный.....30/50	Ужин Капуста тушеная ...180/210 Чай с сахаром....190/200 Хлеб пшеничный...30/40	Ужин Птица, тушеная с овощами170/200 Чай с сахаром.....200/200 Хлеб пшеничный.....30/40	Ужин Макароны с маслом.....170/200 Чай с молоком.....200/210 Хлеб пшеничный.....30/40	Ужин Рыба под овощами 150/180 Чай с лимоном.....200/205 Хлеб пшеничный.....30/45 Горошек конс.....20/20

*Утверждено
Заведующий БДОУ
г. Омска, Детский сад № 56
комбинированного вида
Гавриленко И.А. иф*

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Каша ячневая.....150/160 Чай с молоком.....180/200 Бутерброд с сыром.....40/50	Завтрак Омлет натуральный 160/170 Чай с сахаром.....160/190 Бутерброд с маслом....40/50	Завтрак Запеканка из творога со стуженным молоком 150/160 Кофейный напиток с молоком.....160/190 Бутерброд с сыром.....40/50	Завтрак Каша пшенная...150/160 Чай с молоком...160/190 Бутерброд с маслом...40/50	Завтрак Каша геркулесовая150/160 Какао с молоком...150/180 Бутерброд с сыром...50/60
2-й завтрак Сок 200	2-й завтрак Яблоко200/200	2-й завтрак Сок.....1шт	2-й завтрак Яблоко200/200	2-й завтрак Сок200
Обед Суп с макаронными изделиями и мясом.....150/190 Кнели из говядины....60/80 Перловка80/110 Компот из с/ф...150/200 Хлеб урожайный.....40/50 Витаминный30/30 Соус томат.....15/30	Обед Суп гороховый с мясом.....150/190 Плов из курицы120/150 Компот из свежих фруктов.....150/200 Хлеб урожайный....40/50 Морковь с лимоном.....30/30	Обед Щи из свежей капусты.....150/190 Жаркое по – домашнему 120/170 Кисель из кураги...150/180 Хлеб урожайный.....40/50 Огурец солен.....30/30	Обед Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 150/180 Рис отварной.....80/80 Котлеты или биточки рыбные60/80 Соус томатный.....15/30 Напиток из пшпювника.....150/180 Хлеб урожайный....40/50 Витаминный30/30	Обед Суп с горбушей.....140/200 Пюре 100/110 Кнели куриные.....80/80 Компот из с/ф.160/200 Соус томат.....15/30 Хлеб урожайный....40/50 Винегрет30/30
Полдник Пряник50/50 Чай с сахаром.....150/200	Полдник Снежок150/200 Крендель60/60	Полдник Молоко.....150/200 Бутерброд с повидлом 50/50	Полдник Чай с сахаром.....150/200 Вафли50/50	Полдник Молоко150/200 Кекс творожный....60/60
Ужин Рыба, туш. с овощами.....170/210 Чай с лимоном.....200/200 Хлеб пшеничный.....30/40	Ужин Макароны отварные с сыром.....170/210 Чай с молоком.....200/200 Хлеб пшеничный.....30/40	Ужин Овощное рагу.....170/200 Чай с сахаром...200/210 Хлеб пшеничный.....30/40	Ужин Макаронник с мясом170/210 Хлеб пшеничный.....30/40 Чай с молок.....200/200	Ужин Бигус с мясом.....170/200 Чай с сахаром...200/210 Хлеб пшеничный....30/40