

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующий МДОУ детский  
сад комбинированного вида  
№ 49 «Колокольчик»

С.В. Дерюгина

09.02.2019 г.



**Циклическое 10-дневное меню для организации  
питания воспитанников дошкольного возраста  
с 11-часовым пребыванием в муниципальном  
дошкольном образовательном учреждении детский  
сад комбинированного вида № 49 «Колокольчик»  
Г.о. Подольск**

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
 Заведующий МДОУ  
 детский сад  
 комбинированного вида №  
 49 «Колокольчик»  
 \_\_\_\_\_ С.В. Дерюгина  
 09.02.2019 г.

**10-ти дневное цикличное меню**

Наименование блюда	Объем порций (г)
	для детей в возрасте
	3-7 лет
<b>День 1</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180
Чай сладкий с молоком	180
Печенье	25
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
Сок	140
<b><u>Обед</u></b>	
Салат из капусты и моркови с растительным маслом до 01 марта/Салат из квашеной капусты с луком	60
Суп крестьянский со сметаной	200
Котлета рыбная любительская	80
Картофельное пюре	180
Компот из сухофруктов	180
Хлеб ржаной	40
<b><u>Полдник</u></b>	
Макаронные изделия отварные запеченные с сыром	150
Компот из свежих яблок	180
Хлеб пшеничный	30
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	150-300

**Зав.производством:**

\_\_\_\_\_ Н.В. Грезина

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Заведующий МДОУ детский  
сад комбинированного вида №  
49 «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ С.В. Дерюгина  
09.02.2019 г.

**10-ти дневное цикличное меню**

Наименование блюда	Объем порций (г)
	для детей в возрасте
	3-7 лет
<b>День 2</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Каша гречневая молочная жидкая	180
Какао на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
Фрукты и ягоды свежие	120
<b><u>Обед</u></b>	
Борщ на курином бульоне со сметаной	200
Плов из отварной птицы	160
Пюре из моркови (к плову)	80
Напиток апельсиновый	180
Хлеб ржаной	40
<b><u>Полдник</u></b>	
Картофель и овощи тушеные в соусе	110
Сельдь с луком	40
Чай сладкий	180
Хлеб пшеничный	30
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	150-300

**Зав.производством:**

\_\_\_\_\_ Н.В. Грезина

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
 Заведующий МДОУ  
 детский сад  
 комбинированного вида №  
 49 «Колокольчик»  
 \_\_\_\_\_ С.В. Дерюгина  
 09.02.2019 г.

### 10-ти дневное цикличное меню

Наименование блюда	Объем порций (г) для детей в возрасте
	3-7 лет
<b>День 3</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Омлет натуральный	130
Кофейный напиток на молоке	180
Масло сливочное несоленое	7
Хлеб пшеничный	30
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
Сок	140
<b><u>Обед</u></b>	
Огурец консервированный/ Помидор свежий (летний период)	60/50
Суп гороховый вегетарианский с гречками из хлеба пшеничного	200/15
Котлета мясная	70
Макаронные изделия отварные	180
Компот из сухофруктов (изюм/курага)	180
Хлеб ржаной	40
<b><u>Полдник</u></b>	
Рыба тушеная в томате с овощами	140
Отвар шиповника	180
Хлеб пшеничный	30
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	150-300

**Зав.производством:**

\_\_\_\_\_ Н.В. Грезина

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Заведующий МДОУ детский  
сад комбинированного вида №  
49 «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ С.В. Дерюгина  
09.02.2019 г.

**10-ти дневное цикличное меню**

Наименование блюда	Объем порций (г) для детей в возрасте
	3-7 лет
<b>День 4</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Суфле творожное	150
Соус молочный сладкий	50
Чай сладкий с молоком	180
Хлеб пшеничный	30
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
Плоды и ягоды свежие	120
<b><u>Обед</u></b>	
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60
Суп картофельный на курином бульоне	200
Суфле из отварной курицы	80
Капуста тушенная	180
Компот из свежих фруктов (яблок)	180
Хлеб ржаной	40
<b><u>Полдник</u></b>	
Рис отварной с овощами	150
Напиток лимонный	180
Хлеб пшеничный	30
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	150-300

**Зав.производством:**

\_\_\_\_\_ Н.В. Грезина

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Заведующий МДОУ детский  
сад комбинированного вида №  
49 «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ С.В. Дерюгина  
09.02.2019 г.

**10-ти дневное цикличное меню**

Наименование блюда	Объем порций (г) для детей в возрасте
	3-7 лет
<b>День 5</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Каша пшенная молочная жидкая	180
Какао на молоке	180
Сыр порционный	12
Хлеб пшеничный	30
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
Сок	140
<b><u>Обед</u></b>	
Кабачковая икра/ Огурец свежий (летний период)	60/50
Рассольник	200
Жаркое по-домашнему	180
Компот из сухофруктов	180
Хлеб ржаной	40
<b><u>Полдник</u></b>	
Оладьи с яблоками	150
Кисломолочный продукт (в ассортименте)	180
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	150-300

**Зав.производством:**

\_\_\_\_\_ Н.В. Грезина

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Заведующий МДОУ детский  
сад комбинированного вида №  
49 «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ С.В. Дерюгина  
09.02.2019 г.

### 10-ти дневное цикличное меню

Наименование блюда	Объем порций (г) для детей в возрасте
	3-7 лет
<b>День 6</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Каша манная молочная жидкая	180
Кофейный напиток на молоке	180
Печенье	25
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
Фрукты и ягоды свежие	120
<b><u>Обед</u></b>	
Салат из моркови с растительным маслом / Пюре из моркови	60
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200
Котлеты рыбные любительские	80
Картофельное пюре	180
Напиток апельсиновый	180
Хлеб ржаной	40
<b><u>Полдник</u></b>	
Голубцы ленивые с отварным мясом	180
Чай сладкий	180
Хлеб пшеничный	40
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	150-300

**Зав.производством:**

\_\_\_\_\_ Н.В. Грезина

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
 Заведующий МДОУ детский  
 сад комбинированного вида №  
 49 «Колокольчик»  
 \_\_\_\_\_ С.В. Дерюгина  
 09.02.2019 г.

### 10-ти дневное цикличное меню

Наименование блюда	Объем порций (г) для детей в возрасте
	3-7 лет
<b>День 7</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Каша овсяная молочная жидкая	180
Чай сладкий с молоком	180
Сыр порционный	12
Хлеб пшеничный	30
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
Сок	140
<b><u>Обед</u></b>	
Огурец консервированный/ Помидор свежий (летний период)	60/50
Суп гороховый вегетарианский с гренками из хлеба пшеничного	200/15
Биточек мясной	70
Рагу овощное	180
Компот из кураги	180
Хлеб ржаной	40
<b><u>Полдник</u></b>	
Сырники творожные, запеченные	120
Соус сметанный сладкий	40
Кисель плодово-ягодный	180
Хлеб пшеничный	30
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	150-300

**Зав.производством:**

\_\_\_\_\_ Н.В. Грезина



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Заведующий МДОУ детский  
сад комбинированного вида №  
49 «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ С.В. Дерюгина  
09.02.2019 г.

### 10-ти дневное цикличное меню

Наименование блюда	Объем порций (г) для детей в возрасте
	3-7 лет
<b>День 8</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Каша рисовая молочная жидкая	180
Какао на молоке	180
Масло сливочное несоленое	7
Хлеб пшеничный	30
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
Фрукты и ягоды свежие	120
<b><u>Обед</u></b>	
Салат из капусты и моркови с растительным маслом до 01 марта/Салат из квашеной капусты с луком.	60
Суп из овощей с мясом	200
Сосиска отварная	69
Макаронные изделия отварные	140
Компот из сухофруктов	180
Хлеб ржаной	40
<b><u>Полдник</u></b>	
Омлет натуральный запеченный	100
Зеленый горошек	60
Напиток лимонный	180
Хлеб пшеничный	40
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	150-300

**Зав.производством:**

\_\_\_\_\_ Н.В. Грезина

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
 Заведующий МДОУ детский  
 сад комбинированного вида №  
 49 «Колокольчик»  
 \_\_\_\_\_ С.В. Дерюгина  
 09.02.2019 г.

**10-ти дневное цикличное меню**

Наименование блюда	Объем порций (г) для детей в возрасте
	3-7 лет
<b>День 9</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Суфле творожное	150
Соус молочный сладкий	50
Чай сладкий	180
Хлеб пшеничный	30
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
Сок	140
<b><u>Обед</u></b>	
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60
Суп рыбный	200
Жаркое по-домашнему	180
Напиток апельсиновый	180
Хлеб ржаной	40
<b><u>Полдник</u></b>	
Каша рассыпчатая гречневая	150
Молоко	180
Хлеб пшеничный	30
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	150-300

**Зав.производством:**

\_\_\_\_\_ Н.В. Грезина

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Заведующий МДОУ детский  
сад комбинированного вида №  
49 «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ С.В. Дерюгина  
09.02.2019 г.

### 10-ти дневное цикличное меню

Наименование блюда	Объем порций (г) для детей в возрасте	
	3-7 лет	
<b>День 10</b>		
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша пшеничная молочная жидкая		180
Напиток кофейный на молоке		180
Сыр порционный		12
Хлеб пшеничный		30
<b><u>2-й завтрак</u></b>		
Фрукты и ягоды свежие		120
<b><u>Обед</u></b>		
Кабачковая икра/ Огурец свежий (летний период)		60/50
Суп картофельный на мясном бульоне		200
Голубцы ленивые с отварным мясом		180
Компот из сухофруктов (курага)		180
Хлеб ржаной		40
<b><u>Полдник</u></b>		
Мучное изделие «Крендель сахарный»		100
Кисломолочный продукт (в ассортименте)		180
Вода питьевая детская на весь день не минерализованная		150-300

**Зав.производством:**

\_\_\_\_\_ Н.В. Грезина

