

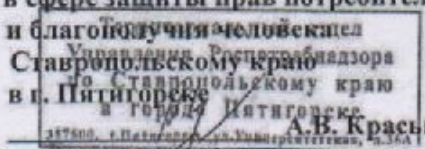
СОГЛАСОВАНО:  
Начальник управления образования  
администрации Минераловодского  
городского округа

Л.А. Безруких  
« 5 » декабря 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ТО Управления  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
Управления Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
в г. Пятигорске

А.В. Красько  
« 5 » декабря 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ № 7 *И.В. Ушкова*  
*И.С. Сибирякова*

« 5 » декабря 2021 г.



**Примерное перспективное 10-дневное цикличное  
меню для детских дошкольных учреждений  
Минераловодского городского округа  
с дневным пребыванием детей 10,5 часов  
(на зимне-весенний период 2022 года)  
1 квартал**



## Перечень блюд 10-дневного цикличного меню САД

<b>1 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Яйцо вареное 40 г	Суп с рыбными консервами 200 г	Молоко кипяченое 150 г
Икра кабачковая (консерв) 60 г	Голубцы ленивые 80/15 г	Печенье сдобное 40г
Хлеб ржаной 40 г	Пюре картофельное 150 г	
Масло сливочное 5 г	Овощи натуральные соленые (огурец) 50 г	
Чай с сахаром и лимоном 200/7 г	Хлеб пшеничный 60 г	
	Компот из сухофруктов 200 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Сок фруктовый в ассортименте 180 г		
<b>2 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Каша вязкая рисовая молочная 200/5 г	Суп картофельный с лапшой домашней 200 г	Кефир 180 г
Сыр российский 15 г	Котлета из птицы 80/5 г	Булочка "Творожная" 50 г
Хлеб пшеничный 40 г	Рагу из овощей 150/5 г	
Масло сливочное 5 г	Хлеб пшеничный 30 г	
Чай с сахаром 200 г	Хлеб ржаной 30 г	
	Кисель из сока 200 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Яблоки свежие 120 г		
<b>3 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/10 г	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5 г	Ряженка 180 г
Хлеб ржаной 40 г	Котлеты из говядины 80 г	Булочка "Рябинопка" йод 50 г
Масло сливочное 5 г	Макароны отварные с маслом 130 г	
Какао с молоком 200 г	Овощи натуральные соленые (огурец) 50 г	
	Хлеб пшеничный 60 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Напиток овощной 180 г	Компот из свежих яблок 200 г	
<b>4 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Каша манная молочная жидкая 200/5г	Суп картофельный с бобовыми 200г	Молоко кипяченое 150 г
Сыр российский 15 г	Тефтели рыбные с соусом 80/50 г	Вафли в ассортименте 40 г
Хлеб пшеничный 40 г	Рис припущенный 150г	
Масло сливочное 5 г	Хлеб пшеничный 60 г	
Чай с сахаром и лимоном 200/7 г	Напиток из плодов шиповника 200 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Бананы свежие 100 г		
<b>5 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Сырники из творога со сгущенным молоком 100/15 г	Суп картофельный с вермишелью 200 г	Кефир 180 г
Масло сливочное 5 г	Запеканка картофельная с мясом 200/5 г	Крендель сахарный 70 г
Хлеб ржаной 40 г	Свекла тушеная в соусе 60 г	
Чай с сахаром 200 г	Хлеб пшеничный 30 г	
	Хлеб ржаной 30 г	
	Компот из сухофруктов 200 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Яблоки свежие 120 г		



<b>6 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Омлет натуральный с маслом сливочным 106/5 г	Щи из свежей капусты 200/5 г	Ряженка 180 г
Горошек зеленый консервированный 40 г	Котлеты из говядины 80 гр	Печенье сдобное 40г
Хлеб пшеничный 40 г	Каша гречневая рассыпчатая 150/5 г	
Масло сливочное 5 г	Хлеб пшеничный 60 г	
Чай с лимоном 200/7 г	Кисель из сока 200 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Сок фруктовый в ассортименте 180 г		
<b>7 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Суп молочный с макаронными изделиями 200/3 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 г	Молоко кипяченое 150 г
Хлеб ржаной 40 г	Зразы рыбные рубленые с яйцом 80/5г	Ватрушка с творогом 50 г
Сыр российский 15 г	Пюре картофельное 150 г	
Какао с молоком сгущенным 200 г	Овощи натуральные соленые (огурец) 50 г	
	Хлеб пшеничный 30 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Яблоки свежие 120 г	Компот из сухофруктов 200г	
<b>8 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Вареники ленивые отварные с маслом 120/5	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/28 г	Кефир 180 г
Хлеб пшеничный 40 г	Плов из птицы 80/160 г	Пирожок печеный с повидлом 75 г
Масло сливочное 5 г	Овощи натуральные соленые (помидор) 50 г	
Чай с сахаром 200 г	Хлеб пшеничный 60 г	
	Компот из свежих яблок 200 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Напиток овощной 180 г		
<b>9 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Каша пшеничная жидкая молочная с маслом 200/5 г	Суп картофельный с клецками 200 г	Ряженка 180 г
Хлеб ржаной 40 г	Тефтели из говядины с соусом 80/50 г	Коржик молочный 50 г
Масло сливочное 5 г	Капуста тушеная 150 г	
Кофейный напиток с молоком 200 г	Хлеб пшеничный 30 г	
	Хлеб ржаной 30 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Бананы свежие 100 г	Напиток из плодов шиповника 200 г	
<b>10 ДЕНЬ</b>		
<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>
Оладьи с повидлом 120/20 г	Суп картофельный с крупой 200 г	Кефир 180 г
Хлеб пшеничный 40 г	Котлеты рыбные 80/5 г	Вафли в ассортименте 40 г
Масло сливочное 5 г	Картофель, запеченный в сметанном соусе 150 г	
Чай с лимоном 200/7 г	Хлеб пшеничный 60 г	
	Компот из сухофруктов 200 г	
<b>2 -ой завтрак</b>		
Яблоки свежие 120 г		